



ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

THE MEDHODS OF MEDITETION TEACHING

AT NAKHONSRITHAMMARAT PROVINCE

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. (ฉัตรชัย อธิจิตโต)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. (ฉัตรชัย อธิจิตฺโต)

ดุขฎิณิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



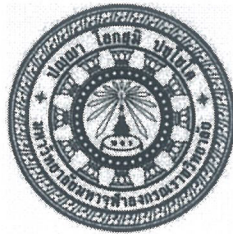
The methods of Meditation Teaching
at Nakhonsrithammarat Province

Phrakrubhavanakijsoonthorn vi.

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขนิพนธ์เรื่อง
“ศึกษารูปแบบและวิธีสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขนิพนธ์

(พระเมธาวันัยรส, รศ. ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.สุวิญ รักษัตย์)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอธสุ)

กรรมการ

(พระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมดุขนิพนธ์

พระราชปริยัติมุนี, รศ. ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.)

ชื่อคุณิพนธ์	: ศึกษาแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช
ผู้วิจัย	: พระครูภาวนากิจสุนทร (ฉัตรชัย อธิจิตโต (ว.))
ปริญญา	: พุทธศาสตรคุณิบัณฑิต (พระพุทศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์	: พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริธามาโน), รศ.ดร., ป.ธ. ๙, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali) : ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษามาโน, บศ. ๙ (บาลีศึกษา ๙ ประโยค), อ.บ. (อภิธรรมบัณฑิต), ศศ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.บ. (ภาษาไทย), พธ.ม. (พระพุทศาสนา), พธ.ด. (พระพุทศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: -- มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “ศึกษาแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทศาสนา ๒) เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๓) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่าพบว่า การวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทศาสนามีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” หมายถึง พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ด้านปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของทั้ง ๓ สำนักปฏิบัติ พบว่า ๑) ปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติบางส่วนมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น จะเป็นอุปสรรคในการสอนแก่พระวิปัสสนาจารย์ เพราะคนกลุ่มนี้มีได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ๒) ปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างของช่วงวัย จะเป็นปัญหาแก่พระวิปัสสนาจารย์ในการที่จะให้ธรรมะหรือจัดกิจกรรมให้เหมาะสม ๓) ปัญหาที่เกิดจากการยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ เป็นปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัว และเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ๔) ปัญหาที่เกิดจากการสอบอารมณ์กันเองในหมู่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติบางคนไปส่งอารมณ์กันเอง การไม่ส่งและสอบอารมณ์กันเองจึงมีผลเสียต่อผู้ปฏิบัติโดยตรง ด้านการวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่า แบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ รูปแบบ

ที่เน้นสมณะ และรูปแบบที่เน้นวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งก็ไม่ต่างจากสำนักปฏิบัติอื่น ๆ ในประเทศไทย สำนักปฏิบัติทั้ง ๓ ได้นำรูปแบบดังกล่าวมาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตน รูปแบบดังกล่าวนี้เมื่อว่ากันแล้วก็ไม่แตกต่างจากรูปแบบหลัก ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทแต่อย่างใด

Dissertation Title : The Forms and Processes of Meditation Teaching at Nakhonsrithammarat Province

Researcher : Pra Krubhavanakijsoonthorn vi.

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phra Rajapariyattimuni (Thiab Siriñaño), Assoc. Prof. Dr., Pali IX, M.A. (Pali & Sanskrit), Ph.D. (Pali)
: Asst.Prof. Dr. Maechee Kritsana Raksachom, Pali IX, B.A. (Abhidhamma Studies), B.A. (English), B.A. (Thai Language), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : October 20, 2018

Abstract

Dissertation entitled The Forms and Processes of Meditation Teaching at Nakhonsrithammarat Province has 3 objectives 1) To study Vipassana teaching model in Buddhist doctrines. 2) To study Vipassana teaching problems and obstacles in Nakhonsrithammarat Province. 3) To analyze Vipassana teaching process and model in Nakhonsrithammarat Province. This is quality research.

The research result found that Vipassana meditation in Buddhist doctrines have 2 groups, Samatha and Vipassana. The principle was found in Mahasatipatthanasutra. The meditation teaching problems and obstacles in 3 places were found that 1) Some of practitioners have had low intentions since the beginning. 2) Problem of wide age range effect to design teaching activities and consulting. 3) Practitioners attitude in adaptive and develop process of learning from their former practicing 4) Improper practitioner to practitioner consulting interference the practice estimation. To analyze Vipassana teaching process and model in Nakhonsrithammarat Province, in 3 Vipassana teaching places found that they develop and adjust the 2 models of Samatha and Vipassana in Mahasatipatthanasutra to suitable for the local situations and practitioners.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” สำเร็จลงได้เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านผู้มีอุปการคุณหลายฝ่ายจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริธำโน ป.ธ. ๙), รศ.ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ ผู้เป็นประธานที่ปรึกษา คอยชี้แนะแนวทาง ตรวจสอบปรับเนื้อหาดุชนิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมโครงร่างจนสำเร็จลง ขอเจริญพรขอบคุณ ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษา โฉม ที่ให้ความเมตตาชี้แนะแนวทาง ให้คำปรึกษาและแนะนำข้อมูล ตลอดจนคอยติดตามความก้าวหน้าของงานวิจัย จนดุชนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ทุก ๆ ท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาและสืบค้นข้อมูล ตลอดจนการประสานงานต่าง ๆ

ขอบคุณเพื่อนนิสิตรุ่น ๑๔ แบบ ๑.๒ ทุกรูป/คนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือมากมาย และคอยกระตุ้นกันและกัน ตลอดจนเป็นกำลังใจให้กันด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม ที่กรุณาจัดรูปแบบ และคอยอำนวยความสะดวกด้านเอกสารต่าง ๆ ขอขอบพระคุณพระอธิการศิริพงษ์ ภาทปญฺโญ ดร.ที่คอยเป็นกำลังใจ และข้อคิดให้คำแนะนำ และเป็นคอยกระตุ้นในการทำวิจัย ให้ขอเจริญพรขอบคุณ อาจารย์ ดร. สุมาลัย กาญจนะ ผู้ให้คำแนะนำ ตลอดจนคอยช่วยเหลือในการทำวิจัยจนสำเร็จด้วยดี ขอขอบพระคุณ และเจริญพรขอบคุณพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการทางศาสนาที่กรุณาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์เก็บข้อมูลในการทำวิจัย จนงานวิจัยนี้สำเร็จลงด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอเจริญพรขอบคุณโยมพ่อ โยมแม่ ที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยอยู่เสมอ ประสบการณ์ที่ได้จากการทำดุชนิพนธ์นี้จะทำให้ได้ประสบการณ์มากมายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานได้ กุศลใด ๆ อันเกิดจากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่พระอุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว

พระครูภาวนากิจสุนทร (ว.) (ฉัตรชัย อธิจิตโต)

๒ มีนาคม ๒๕๖๒

กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” สำเร็จลงได้เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านผู้มีอุปการคุณหลายฝ่ายจึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริธรรมา โป.ธ. ๙), รศ.ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ ผู้เป็นประธานที่ปรึกษา คอยชี้แนะแนวทาง ตรวจสอบปรับเนื้อหาดุชนิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมโครงร่างจนสำเร็จลง ขอเจริญพรขอบคุณ ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษา โฉม ที่ให้ความเมตตาชี้แนะแนวทาง ให้คำปรึกษาและแนะนำข้อมูล ตลอดจนคอยติดตามความก้าวหน้าของงานวิจัย จนดุชนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ทุก ๆ ท่าน ที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาและสืบค้นข้อมูล ตลอดจนการประสานงานต่าง ๆ

ขอบคุณเพื่อนนิสิตรุ่น ๑๔ แบบ ๑.๒ ทุกรูป/คนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเล็กน้อยหรือมากมาย และคอยกระตุ้นกันและกัน ตลอดจนเป็นกำลังใจให้กันด้วยดีเสมอมา

ขอขอบพระคุณ พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม ที่กรุณาจัดรูปแบบ และคอยอำนวยความสะดวกด้านเอกสารต่าง ๆ ขอขอบพระคุณพระอธิการศิริพงษ์ ภาทปญโญ ดร.ที่คอยเป็นกำลังใจ และข้อคิดให้คำแนะนำ และเป็นคอยกระตุ้นในการทำวิจัย ให้ขอเจริญพรขอบคุณ อาจารย์ ดร. สุมาลัย กาญจนะ ผู้ให้คำแนะนำ ตลอดจนคอยช่วยเหลือในการทำวิจัยจนสำเร็จด้วยดี ขอขอบพระคุณ และเจริญพรขอบคุณพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการทางศาสนาที่กรุณาให้ผู้วิจัยสัมภาษณ์เก็บข้อมูลในการทำวิจัย จนงานวิจัยนี้สำเร็จลงด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอเจริญพรขอบคุณโยมพ่อ โยมแม่ ที่คอยเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยอยู่เสมอ ประสบการณ์ที่ได้จากการทำดุชนิพนธ์นี้จะทำให้ได้ประสบการณ์มากมายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือการทำงานได้ กุศลใด ๆ อันเกิดจากการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขออุทิศแด่พระอุปัชฌาย์ ครูอาจารย์ทั้งหลายผู้ล่วงลับไปแล้ว

พระครูภาวนาภิธานทร (ว.) (ฉัตรชัย อธิจิตโต)

๒ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	จ
คำอธิบายการใช้สัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาในการวิจัยและสภาพปัญหาของการปฏิบัติ	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๗
๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๕
๑.๘ ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ รูปแบบและการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๑๖
๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน	๑๖
๒.๑.๑ ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน	๑๖
๒.๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๒๐
๒.๑.๓ อารมณ์ของกัมมัฏฐาน	๒๖
๒.๒ กัมมัฏฐานสองประเภท	๒๗
๒.๒.๑ สัพพัตถกัมมัฏฐาน	๒๗
๒.๒.๒ ปาริหาริกกัมมัฏฐาน	๒๘
๒.๓ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๙
๒.๓.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๔
๒.๓.๒ บาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๗
๒.๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๔๓

๒.๔ สติปัญญา ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๔๖
๒.๔.๑ ความหมายของสติปัญญา ๔	๔๖
๒.๔.๒ รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔	๕๓
๒.๔.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔	๕๖
๒.๔.๔ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔	๖๐
๒.๔.๕ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔	๖๒
๒.๕ สัมปายะในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔	๖๕
๒.๖ สรุป	๖๗
บทที่ ๓ ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๖๙
๓.๑ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๖๙
๓.๑.๑ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์	๖๙
๓.๑.๑.๑ ปัญหาและอุปสรรค	๖๙
๓.๑.๑.๒ สำนักปฏิบัติที่เื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๘๒
๓.๑.๒ สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๙๐
๓.๑.๓ สัมภาษณ์นักวิชาการ	๙๕
๓.๑.๔ สรุป	๙๗
บทที่ ๔ วิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๑๐๒
๔.๑ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชายนนา	๑๐๒
๔.๑.๑ ประวัติการสอน	๑๐๒
๔.๑.๒ รูปแบบการสอน	๑๐๓
๔.๑.๓ วิธีการสอน	๑๐๗
๔.๒ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม	๑๑๒
๔.๒.๑ ประวัติการสอน	๑๑๒
๔.๒.๒ รูปแบบการสอน	๑๑๒
๔.๒.๓ วิธีการสอน	๑๑๓
๔.๓ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทวี	๑๑๙
๔.๓.๑ ประวัติการสอน	๑๑๙
๔.๓.๒ รูปแบบการสอน	๑๑๙
๔.๓.๓ วิธีการสอน	๑๒๐
๔.๔ วิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระวิปัสสนาจารย์	๑๒๕

๔.๔.๑ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์	๑๒๕
๔.๔.๑.๑ ความสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๑๒๕
๔.๔.๑.๒ การสอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติ	๑๓๔
๔.๔.๒ สัมภาษณ์นักวิชาการ	๑๓๙
๔.๔.๒.๑ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนาในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๑๓๙
๔.๔.๒.๒ แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๑๔๑
๔.๔.๒.๓ คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์	๑๔๔
๔.๕ สรุปผลการวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	๑๔๗
บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๕๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๖๑
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป	๑๖๑
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๖๑
บรรณานุกรม	๑๖๒
ภาคผนวก	๑๖๔
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย	๑๖๕
ภาคผนวก ข หนังสือขอสัมภาษณ์งานวิจัย	๑๖๙
ภาคผนวก ค ภาพการให้สัมภาษณ์	๑๘๘
ภาคผนวก ง ประวัติสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ สำนัก	๑๙๖
ภาคผนวก จ คำให้สัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิ	๒๐๑
ประวัติผู้วิจัย	๒๒๖
สารบัญตาราง	
ตารางที่ ๑ แสดงพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสติปัฏฐาน	๖๔
ตารางที่ ๓.๑ แสดงสภาพปัญหาและอุปสรรคของการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายนา	๘๒
ตารางที่ ๓.๒ แสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสของวัดชายนา	๘๒
ตารางที่ ๓.๓ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายนา	๘๔
ตารางที่ ๓.๔ แสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดชายนา	๘๕
ตารางที่ ๓.๕ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม	๘๗

ตารางที่ ๓.๖ แสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสของวัดศรีทวี	๘๘
ตารางที่ ๓.๗ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี	๘๙
ตารางที่ ๓.๘ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี	๙๒
ตารางที่ ๓.๙ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม	๙๓
ตารางที่ ๓.๑๐ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี	๙๕
แผนผังที่ ๔.๑ แสดงรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชานา	๑๐๒
แผนผังที่ ๔.๒ แสดงรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม	๑๑๘
แผนผังที่ ๔.๓ แสดงรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี	๑๒๔
แผนผังที่ ๔.๔ แสดงรูปแบบและกระบวนการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง ๓ สำนัก	๑๕๕
แผนผังที่ ๕.๑ แสดงรูปแบบและวิธีการสอนของสำนักปฏิบัติทั้ง ๓	๑๖๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อภาษาไทย

ก. คำอธิบายคำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำอธิบายสัญลักษณ์ และคำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎกที่ใช้ในดัชนีฉบับนี้ อ้างอิงมาจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๗/๔๘/๓๑๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๒๗ ข้อที่ ๔๘ หน้า ๓๑๑ เป็นต้น

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยมีการใช้คำย่อ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา ปาราชิกกณท- สงฆาทีเสสาทิมหาวคคาทือฏฐกถา	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรด	(ภาษาไทย)
					กถา	
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรด	(ภาษาไทย)
					กถา	

ที.ม.ฎีกา.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย	ลัทธิธรรมาสนี	มหาธรรมยุติก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัญญาสร์	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปัญญาสร์	(ภาษาไทย)
อรรถกถา						
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัญญาสร์	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัญญาสร์	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาธรรมวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตุตคนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ข.อิตติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิตติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
ข.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฐีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ข.ป.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย	สัทธัมมปกาสนี	ปฐีสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
อรรถกถา						

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	อัมมสังคณี		(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์		(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=		วิสุทฺธิมรรคปกรณ์		(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	--	-------------------	--	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมมากมาย มนุษย์ต้องทำงานหนักเพื่อแข่งกับเวลาเพื่อแสวงหาวัตถุต่าง ๆ มาแลกกับความอยู่รอดและตอบสนองกิเลสตัณหาของตน จนส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ มากมายตามมา เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาความแตกแยกของครอบครัว ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง^๑

การฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่โดยตรง เพราะจิตที่ดี ที่คิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น ผลของการคิดดีทำดี ย่อมทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ถ้าคนในสังคมต่างก็เป็นเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมจะประกอบไปด้วยความสงบสุข และเช่นกันถ้าจิตไม่ดี คิดแต่อกุศลก็ส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้นเช่นกัน ผลของการคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของบุคคลนั้นย่อมแปรเปลี่ยนมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแค่คนเดียวก็สามารถสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้มากมาย โดยธรรมชาติจิต

^๑ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒.

มนุษย์มักชอบไหลไปสู่ความชอบความชังอยู่เสมอ และมักจะถูกกิเลสครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตนั้นก็จะเป็จิตที่เศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดภัยแก่ตนเองอย่างข้ามภพข้ามชาติ

การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละ สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ นั่นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่ายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลสถานที่ และผู้พึงปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตามที่ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นเชื่อได้ว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนทเพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติธรรมอยู่”^๒ วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏในคัมภีร์ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในตัวพระสูตรนี้จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ การกำจัดกิเลสและการดูแลสติใน ๔ แห่ง คือ กายา นุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติและธัมมานุปัสสนาสติ ทั้งหมดเหล่านี้ถือเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในการระลึกรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

จังหวัดนครศรีธรรมราชในสมัยอดีตมีฐานะเป็นรัฐอิสระ คือในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๗-๑๘ มีชื่อเรียกในสมัยนั้นว่า“ตามพรลิงคม” ต่อมาในราชวงศ์ปทุมวงศ์ ซึ่งมีพระเจ้าศรีธรรมราชาทรงเป็นปฐมกษัตริย์ ได้ปกครองตามพรลิงค์ ก็ได้เปลี่ยนมาเป็นชื่อรัฐ ว่า นครศรีธรรมราช^๓ ตามประวัติศาสตร์กล่าวว่า เป็นบ่อเกิดอารยธรรมอันเก่าแก่ทางด้านพระพุทธศาสนาสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช เมืองนครศรีธรรมราชได้รวมอยู่ในราชอาณาจักรสุโขทัย ทำนองเป็นเมืองพระยามหานคร อันนับเป็นบ้านพี่เมืองน้องที่สนิทสนม เป็นแหล่งกลางของศาสนาพุทธแบบลังกาวงศ์และศาสนาพราหมณ์ มีเทวสถานและปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ มีพระบรมธาตุเป็นศรีบ้านศรีเมือง ศิลาจารึกที่ขุดพบในจังหวัดนครศรีธรรมราชก็เก่าแก่มากกว่าที่อื่นในดินแดนแหลมทอง ทั้งภาษาและความสำคัญทางประวัติศาสตร์เมืองนครฯ จึงเป็นแม่พิมพ์ทางด้านประวัติศาสตร์ เมืองนครฯ จึงเป็นแม่พิมพ์ทางด้านพระพุทธศาสนา จึงเป็นเมืองนคร : เมืองพระ พ่อขุนรามคำแหงมหาราชแห่งกรุงสุโขทัยก็ยังได้อัญเชิญพระพุทธสิหิงค์และอัญเชิญพระเถระจากเมืองนี้ ไปช่วยเหลือปรับปรุงพระพุทธศาสนาในกรุงสุโขทัย

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

^๓ นครศรีธรรมราช, ประวัติศาสตร์ไทยส่วนภูมิภาคจังหวัดนครศรีธรรมราช, (กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพมหานครการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๖๑.

จนปรากฏในศิลาจารึกของพระองค์ตอนหนึ่งว่า : พ่อขุนรามคำแหง กระทำโอยทานแก่มหาเถระ สังฆราช ปราชญ์เรียนจบปิฎกไตรว่าหลวงปู่ครูในเมืองนี้ ทุกตนลูกแต่เมืองศรีธรรมราชมา มีการสืบทอดพระธรรมวินัยและมีการประพฤติปฏิบัติก็มีมัญฐานอย่างอย่างจริงจังตลอดมาถึงปัจจุบัน ซึ่งปัจจุบันนี้จังหวัดนครศรีธรรมราชมีวัดทั้งหมด ๖๑๙ วัด

ในจำนวนวัดทั้งหมดเป็นวัดในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ให้ความสำคัญในธรรมา ๒ อย่าง คือ คันถะธรรมา คือการศึกษาเล่าเรียนท่องบ่นพระพุทพจน์และวิปัสสนาธรรมา คือการปฏิบัติภาวนา หรือเรียกอีกอย่างคือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งแยกเป็น ๒ ประการ คือ คันถะธรรมาและวิปัสสนาธรรมา^๔ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จัดว่าเป็นภารกิจหลักภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ภาคปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกอบรม พัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธรรมาคือกิจในพระพุทธศาสนา มีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนในวินัยคัมภีร์ธรรมซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติปฏิบัติสัทธรรมเพื่อขัดเกลาก่อนสยกเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือสิ้นกิเลสสาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังพุทธดำรัสที่กล่าวว่า

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิดขึ้น เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓. ภิกษุเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๕

หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดมากขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคลกล่าวคือ ด้านนอกคือใช้ศีลแก้ปัญหาทางกายและทางวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อได้ละ

^๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **อรรถกถาธรรมบทภาค ๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖.

^๕ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวเป็นต้น ให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^๖

จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจังหวัดที่มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานหลายแห่ง อาทิ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม วัดมหาธาตุวรมหาวิหาร วัดศรีทวี แต่วัดที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม คือ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม วัดศรีทวี สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานดังกล่าวนี้มีผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี ถึงจะมีผู้การสอนปฏิบัติตลอดทั้งปีก็จริงอยู่ แต่ก็ยังประสบปัญหาหลายประการ ทั้งปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง เช่น ผู้ปฏิบัติบางกลุ่มที่ไม่มีศรัทธาในการปฏิบัติมาตั้งแต่ต้น แต่เข้ามาปฏิบัติเพื่อเหตุผลบางประการ เช่น เพื่อการแก้บน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติกลุ่มนี้ก็จะไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอน หรือการปฏิบัติ แม้กระทั่งคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ นอกจากนั้น สิ่งหนึ่งซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาเช่นเดียวกัน คือ การที่มีกลุ่มผู้ปฏิบัติที่หลากหลายช่วงวัย หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เคยปฏิบัติในสำนักอื่นมาแล้ว กับกลุ่มผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อน กลุ่มผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว ก็มีการยึดติดในรูปที่ตนเคยปฏิบัติ จะเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เพราะยังยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติมา ปัญหาอีกประการหนึ่ง เป็นปัญหาที่เกิดจากพระวิปัสสนาจารย์เอง คือการที่พระวิปัสสนาจารย์ไม่คัดกรองกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติให้ชัดเจน เช่น กลุ่มผู้ปฏิบัติที่เคยผ่านการปฏิบัติมาแล้ว หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางการปฏิบัติมาก่อน หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เป็นเยาวชน การสอนรวม ๆ กันโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างในหมู่ผู้เข้าปฏิบัติย่อมส่งผลให้เกิดความไม่เข้าใจ และเกิดความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติในที่สุด

ด้วยสภาพปัญหาดังกล่าวมานี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม วัดศรีทวี ในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีพุทธบริษัทสนใจและปฏิบัติได้ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทราบถึงแนวทางที่ผู้ปฏิบัติได้ให้ความสนใจเป็นแนวทางที่ถูกต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติ พร้อมทั้งเผยแผ่ให้เกิดประโยชน์ต่อไปต่อตนเองสังคมสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานครมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๑๗-๙๑๘.

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัด นครศรีธรรมราช

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ทราบถึงรูปแบบและวิธีการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ ทราบถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคของการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในจังหวัด นครศรีธรรมราช

๑.๓.๓ ทราบถึงรูปแบบและวิธีการสอนกัมมัฏฐาน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ความสำคัญของการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน วิธีปฏิบัติสมณะกัมมัฏฐาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ศึกษาจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ (ฉบับภาษาไทย) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค, ในคัมภีร์วิมุตติมรรค, และวิปัสสนานัย

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวัดที่เป็นกรณีศึกษา จำนวน ๓ วัดในจังหวัดนครศรีธรรมราช คือ วัดชายนา วัดประดู่พัฒนาราม และวัดศรีทวี ผู้วิจัยจะใช้ วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยกำหนดประชากรจำนวน ๒๒ รูป/คน และ แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑) กลุ่มพระวิปัสสนาจารย์ เจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ รูป ประกอบด้วย

๑. พระครูภาวนาจันทคุณ เจ้าอาวาสวัดชายนา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๒. พระสิริคณาจารย์ เจ้าอาวาสวัดประดู่พัฒนาราม ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๓. พระพุทธิสารเมธี เจ้าอาวาสวัดศรีทวี ตำบลท่าวัง อำเภอเมืองจังหวัด นครศรีธรรมราช

๒) พระวิปัสสนาจารย์ในภาคใต้จำนวน ๔ รูป ประกอบไปด้วย

๑. พระครูภาวนาสมาธิคุณ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง ตำบลน้ำผุด อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

๒. พระครูญาณวิจักษณ์ สำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

๓. พระครูปิยะสมาธิวัตร เจ้าอาวาสวัดควนลัง ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

๔. พระมหาคมเพชร ธมฺมวชิโร ประธานสงฆ์ธุดงค์สถานนครธรรม ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช

๓) นักวิชาการด้านศาสนาจำนวน ๕ รูป/คน ประกอบด้วย

๑. พระเทพปัญญาสุธี รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

๒. พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร., ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

๓. นาย นายวาทีน กรดเต็ม ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช

๔. รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

๕. รศ.ดร.เดชชาติ ตรีทรัพย์ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช

๔) ผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานในแต่ละสำนักปฏิบัติ สำนักละๆ ๓ คน จำนวน ๙ คน ประกอบด้วย

๑. แม่ชีปฐมวรรณ อินทนู วัดชายนา

๒. แม่ชีสุจิต วารินสะอาด วัดชายนา

๓. แม่ชีนิวภา เพชรทอง วัดชายนา

๔. คุณจิตากร สังวรกิจ วัดประดู่พัฒนาราม

๕. คุณสุนันต์ ต้นตสุทธิกุล วัดประดู่พัฒนาราม

๖. คุณธัญวลัย ปานชัน วัดประดู่พัฒนาราม

๗. คุณปรีดา คงสุวรรณ วัดศรีทวิ

๘. คุณจามจุรี สมสังข์ วัดศรีทวิ

๙. คุณสุภานันต์ รมโพธิ์มาก วัดศรีทวิ

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาข้อมูลจากวัด/สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานจำนวน ๓ วัด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกวัดหรือสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานมี ๓ เกณฑ์ ดังนี้

๑. มีการสอนกัมมัฏฐาน ๕ ปีขึ้นไป
๒. เป็นวัดที่สำนักงานพระพุทธศาสนาประกาศให้เป็นวัดปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำจังหวัด
๓. เป็นวัดที่มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อเนื่องตลอดทั้งปี ซึ่งมีทั้งหมด ๓ วัดประกอบด้วย
 - ๑) วัดขายนา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
 - ๒) วัดประดู่พัฒนาราม ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
 - ๓) วัดศรีทวี ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ กัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

๑.๕.๒ รูปแบบการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หมายถึง รูปแบบการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งที่มีสมถะนำหน้า และที่มีวิปัสสนานำหน้า เฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ สำนัก คือสำนักปฏิบัติธรรมวัดขายนา สำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม และสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี

๑.๕.๓ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การใช้สติกำหนดในฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามรูปแบบสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ สำนัก คือสำนักปฏิบัติธรรมวัดขายนา สำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม และสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี

๑.๕.๔ กัมมัฏฐาน หมายถึง การกระทำที่ตั้งแห่งงาน อารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งการงานของจิต อุบายวิธีฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางกายและทางจิต เพื่อฝึกอบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส ตามหลักแนวทางปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

๑.๖ ทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ก) หนังสือและตำรา

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไว้ในหนังสือ “การปฏิบัติกัมมัฏฐาน” ว่า ในการปฏิบัติสมาธิทุกคราวให้มีสมณะการศีลเป็นพื้นฐาน เบื้องต้นให้ระลึกถึงสมณะทั้ง ๓ สรรวกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล และเลือกข้อกัมมัฏฐาน คือเลือกข้อปฏิบัติที่จะทำให้เป็นสมาธิ เมื่อได้ข้อกัมมัฏฐาน ให้เริ่มปฏิบัติโดย

ทำวิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้และทำวิจารณ์ คือการคอย
 ประคองจิตใจให้ตั้งในอารมณ์ของสมาธินั้น หายใจเข้าก็ให้อยู่กับลมหายใจเข้าหายใจออกก็ให้อยู่กับ
 ลมหายใจออก หากว่าจิตออกไปเมื่อใดก็นำเข้ามาตั้งใหม่ คอยประคองไว้ใหม่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้อง
 ให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่อย่างนั้น จะทำให้จิตรวมกัน ตั้งอยู่ได้ดี ไม่ต้องคอยจับอารมณ์ ตอนนี้
 เรียกว่า อุเบกขา คือการเพ่งดูเข้ามาข้างในจิตซึ่งสงบตั้งมั่น รู้เห็นอยู่ที่จิตสงบตั้งมั่น ดูเฉย ๆ ไม่ต้องทำ
 อะไร ให้อุเบกขารักษาจิตไว้ในกัมมัฏฐาน ชั้นของสมาธิจะขึ้นไปเอง ลมหายใจจะละเอียดลง โดย การ
 สังขารปรากฏและสงบเป็น กายานุปัสสนา เมื่อจิตรู้กายสังขารแล้วเกิดปิติปราโมทย์ ให้กำหนดรู้ทั่วถึง
 ปิติให้รู้ทั่วถึงสุข รู้ทั่วถึงจิตตสังขารขั้นนี้เป็นเวทนานุปัสสนา ขั้นต่อไป เป็นจิตตานุปัสสนา ให้คอยห้าม
 จิตไม่ให้ติด ไม่ให้พะวักพะวง เมื่อมีนิมิตหรือวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นคอยเปลี่ยนจิตและนำจิตมาตั้งไว้ใน
 อารมณ์ของสมาธิต่อไป จะทำให้เป็นจิตควรแก่งาน นำมาปฏิบัติธรรมานุปัสสนาต่อ โดยเริ่มจาก การ
 พิจารณารูปธรรมนามธรรมว่าไม่เที่ยงคือ อนิจจานุปัสสนา เมื่อได้อนิจจานุปัสสนา ก็ได้วิราคะ คือความ
 สิ้นติดใจยินดีต่อกันไป ให้กำหนดดูวิราคะว่าเป็นอย่างไรเกิดขึ้นในจิต เมื่อเกิดวิราคะแล้ว นิโรธความ
 ดับก็จะบังเกิดขึ้นติดต่อกันไปเองเป็นความดับทุกข์ จิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ เป็นจิตที่หลุดโปร่ง จาก
 ทุกข์ทั้งหมด ให้กำหนดรู้นิโรธต่อ ให้มากขึ้นอาจจะเห็นสิ่งที่สละไม่ยึดถือนั้น โผล่ขึ้นมาอีก ต้องตัดใจ
 สละออกไป แล้วก็เล็ดลอดออกไปพะวงลงเลในชั้นธรรมานุปัสสนานี้ เป็นการปฏิบัติเพื่อละอภิชฌาคือ
 ความยินดี โทมนัสคือความยินร้ายด้วยปัญญา เป็นยอดของสติปัญญา เป็นอันว่าสิ้นธุระของสติปญ
 ฐาน^๗

พระภัททันตะอาสภเถระ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือหัวใจสติปัญญา ๔ ไว้ในหนังสือ
 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัญญา ๔ ว่าองค์ประกอบหรือหัวใจของสติปัญญา ๔ นั้น
 คือ อาตปปี สมปะชาโน สติมา ซึ่งมีหน้าที่คือ อาตปปี (วิริยะ) ทำหน้าที่เพียรพยายาม ตั้งใจเอาใจใส่ มี
 โยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการต่าง ๆ สติมา (สติ) ทำหน้าที่กำหนดไม่ให้เกิดคลาดเคลื่อนจากปัจจุบัน
 อารมณ์ ไม่เผลอเผลอไม่หลงลืม และมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมปะชาโน (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่
 กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามตามสังขาร มีความรู้ความเข้าใจสภาวะการนั้นตามความเป็นจริง เห็น
 อนิจจัง ทุกขังอนัตตา สรุปรวมเป็นองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำหน้าที่
 กำหนดปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัฏกกร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดที
 ละน้อยเรียกว่า กร่อนทีละนิดทีละหน่อย กิเลสจะค่อย ๆ บางจางลงไปในที่ที่สุด องค์ประกอบทั้ง ๕ นี้
 เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน^๘

^๗ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), การปฏิบัติ
 กัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

^๘ พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุนทรสาสน์,
 ๒๕๔๕), หน้า ๔๖๓-๔๖๔.

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงเรื่อง สรุปผลโครงสร้างและผลการปฏิบัติในหนังสือวิธีฝึกสมาธิภาวนา ฉบับสมบูรณ์ว่า หัวข้อใหญ่ในการปฏิบัติโดยสรุปแล้ว ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกกำหนดคืออารมณ์อาการของการกำหนด และผลที่เกิดขึ้น อารมณ์สำหรับกำหนด ๒ อย่างคือ ลมหายใจและอริยบท ส่วนอาการของการกำหนดแจกได้ ๑๐ อาการ

- (๑) กำหนดโดยความเป็นอารมณ์
- (๒) กำหนดนามรูป
- (๓) กำหนดอาการเกิด-ดับ
- (๔) กำหนดโดยความเป็นของไม่เที่ยง
- (๕) กำหนดโดยความเป็นทุกข์
- (๖) กำหนดโดยความเป็นอนัตตา
- (๗) กำหนดเป็นวิราคะ-จางคาย
- (๘) กำหนดเป็นนิโรธะ-โดยความดับ
- (๙) กำหนดโดยความเป็นปฏินิสสัคคะ-สะละคืน

(๑๐) กำหนดความเป็นสุญญตา-หมดแล้ว ตัวตนว่างจากสิ่งทั้งปวง ส่วนผลเกิดขึ้นท่านอธิบายว่าเกิดจากของแต่ละสิ่งที่ถูกกำหนด และอาการกำหนด ๑๐ อาการ จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันหมื่นตั้งแสนก็ได้แล้วแต่จะเอาอะไรมากำหนด การกำหนดเป็นญาณทุกชนิด แต่ถ้าสงเคราะห์ให้สั้นเข้าก็เหลือแค่ธัมมัญญัตติญาณกับนิพพานญาณ ผลที่เกิดขึ้นหรือญาณนี้มีทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต้องสังเกตศึกษาจึงจะเห็นก็มี เห็นได้ตรง ๆ ก็มี^๙

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดมากขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมประสบกับปัญหามานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคลกล่าวคือ ด้านนอกคือใช้ศีลแก้ปัญหาทางกายและทางวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาก็ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อได้ละความโลภความโกรธ ความหลงความเห็นแก่ตัวเป็นต้น ให้เบาบางลงไป และสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาปก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัวขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^{๑๐}

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๑๗-๙๑๘.

พระคันธสราภิงค์ ได้กล่าวถึงสติปัญฐานว่า การเจริญสติปัญฐาน คือ การมีสติจดจ่อต่อเนื่องตามรู้เท่าอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดกระทบที่ใจ ก็สามารถตามรู้อารมณ์เท่าทันปัจจุบันนั้น ๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมสนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และจะได้รับผลของการเจริญสติปัญฐาน คือกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกคืออุปาทานชั้นธได้

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ ได้กล่าวถึงรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา คัมภีร์วิมุตติมรรคและความสัมพันธ์กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในวิมุตติมรรคว่าผู้ศึกษาคัมภีร์วิมุตติมรรคจะพบว่า การอธิบายธรรมในวิมุตติมรรคยังคงเป็นแบบเถรวาทที่อาศัยแหล่งอ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา เจริญธรรมที่นำมาอ้างอิงท้ายเล่มนี้ท้ายเล่มนี้เป็นเอกสารหลักฐานที่ยืนยันว่า ผู้รจนาวิมุตติมรรคได้ประมวลความรู้จากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์บาลีอื่น ๆ มาอธิบายไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีการถามตอบที่สั้นกระชับตรงประเด็น นับว่าเป็นวิธีการประพันธ์ที่ต่างจากวิสุทธิมรรคอย่างเห็นได้ชัด การที่คัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคจะอธิบายเรื่องไตรสิกขาเหมือนกัน มิได้หมายความว่าคัมภีร์ใดคัมภีร์หนึ่งจะไม่สำคัญหรือไม่จำเป็น การศึกษาคัมภีร์ทั้งสองจะเสริมกันและกัน กล่าวคือ วิมุตติมรรคจะช่วยให้ผู้อ่านจับประเด็นหลักและได้ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับข้อธรรมนั้น ๆ อย่างรวดเร็ว ในขณะที่วิสุทธิมรรคจะให้คำอธิบายข้อธรรมอย่างละเอียด พร้อมทั้งเสนอกรณีตัวอย่างประกอบเป็นบุคลาธิษฐาน^{๑๐}

พระศรีวรญาณ (วิ), บุษยชิต ญาณสํวโร.ธ. ๙ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไว้ในหนังสือเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนานั้น มีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในมหาสติปัญฐานสูตรมีกัมมัฏฐาน ๒๑วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด มีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญฐาน จิตจะมีสมาธิ

^{๑๐} พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

เกิดขึ้นมาเองได้โดยไม่ต้องกังวลกับสมถกัมมัฏฐานใช้ได้กับบุคคลทุกจริต และสามารถสำรวจผลการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ^{๑๑}

ข. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดวงกมล ทองคนารักษ์ ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย” พบว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรมเช่นการตัดปณิธิ การแสวงหา กัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรมและสัปปายะสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับนักท่องเที่ยวที่สนใจในการปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม^{๑๒}

เสนาะ ผดุงฉัตร ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคพบว่า อานาปานสติที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ทั้งที่กล่าวไว้เป็นการเฉพาะ และที่มารวมกับกรรมฐานอื่น ถือได้ว่าเป็นพระสูตรสำคัญที่บันทึกหลักการของการปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างสมบูรณ์พระสังคิการจารย์ทั้งหลายได้ร้อยกรองสังคายนาทรงจำนำสืบกันมาและได้มีการจารึกเป็นอักษรจัดพิมพ์เป็นพระไตรปิฎก รักษามาจนถึงปัจจุบัน เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อพระพุทธศาสนา ทั้งในด้านวิชาการ ด้านการปฏิบัติกรรมฐานและหลักพุทธธรรม โดยพระสารีบุตรเถระได้นำพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้มาอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนเป็นคัมภีร์สำคัญที่บันทึกหลักการของการเจริญอานาปานสติสมาธิและได้รับการรักษาสืบทอดอย่างแพร่หลายทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองมาตราบเท่าถึงวันนี้^{๑๓}

ภททนิธิ วิสุทธิศักดิ์ ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐานในรูปแบบต่าง ๆ ในงานวิจัยเรื่อง รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในชั้นอรรถกถา เป็นการอธิบายขยายความตามแนวสติปัฏฐาน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น และล้วนเป็นคำนำเพื่อแนะแนวทางที่ให้เกิดปัญญาเห็นหรือรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น มิใช่

^{๑๑} พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณสวโรป.ธ.๙.), **หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก** (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

^{๑๒} ดวงกมล ทองคนารักษ์, **รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๓} เสนาะ ผดุงฉัตร, **การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปานสติภาวนาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

เป็นการแนะนำระเบียบ วิธีการทางกายแต่ประการใด ซึ่งร่องรอยของการปฏิบัติสืบทอดมาถึงยุคปัจจุบัน คือในคัมภีร์อิทธิธรรมตถะสังคหและแนวคิดต้นแบบมันเป็นที่มาของระเบียบปฏิบัติทางกายภาพ ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และพบว่าการตามรู้ตามเห็นภาวะปรมาตม์ของ จิต เจตสิก รูป ตามนัยของพระอิทธิธรรมเป็นหลักของวิปัสสนาตามแนวทางของพระคัมภีร์อิทธิธรรมตถะสังคหะ เมื่อว่าโดยสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการภาวนาไปสภาวะของรูป (โคจรรูป ๗)และนาม (จิต,เจตสิก) ตามสภาวะเป็นจริงที่สตรียะลิกได้ในปัจจุบัน การกำหนดรู้รูป สงเคราะห์ลงในกายานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนา เจตสิก สงเคราะห์ลงในเวทนานุปัสสนาการกำหนดรู้จิต สงเคราะห์ลงในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และการกำหนดรู้เจตสิก ๕๑ (เวทนา) สงเคราะห์ในธัมมานุปัสสนา ซึ่งเมื่อว่าโดยย่อ การปฏิบัติตามนัย พระอิทธิธรรมคือ การปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ รูปและนาม ตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง ปรมาตม์ ในที่ทั้ง ๔ ฐานแห่งสติปัฏฐาน^{๑๔}

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องถึงวิธีการของสำนักต่าง ๆ ๕ แบบ คือแบบพองหนอ ยุบหนอของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)แบบอาณานุปัสสนาของท่านพุทธทาสภิกขุ แบบอาจารย์แนบ มหานิรันทน์แบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภและแบบท่านโกเอ็นก้า พบว่าวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของทั้ง ๕ สำนัก ใช้หลักการในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยพระไตรปิฎกคือการใช้สติกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามกฎพระไตรลักษณ์จนกระทั่งถึงพระนิพพาน และเน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ตามนัยพระอิทธิธรรมตถะสังคหะ จนสามารถพัฒนาวิปัสสนาญาณให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามหลักการของศีล สมาธิและปัญญา ตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค แต่เนื่องจากประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรมของท่านเจ้าสำนักต่างกัน จึงมีการสอนวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตของตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมายที่สูงสุด^{๑๕}

สุเมธ โสพศ ได้กล่าวถึง จริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน” พบว่า สติปัฏฐานเป็นธรรมะที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งใน พระพุทธศาสนาในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่นิพพาน สติปัฏฐานมี ๔ หมวดใหญ่ ๒๑ หมวดย่อย โดยได้รวบรวมแนวทางทั้งหมดในการเจริญสติที่เหมาะสมกับทุกจริต แม้สติปัฏฐานจะมีหลายหมวดแต่พบว่าการเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียว หรือหมวดย่อยเดียว

^{๑๔} ภทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑-๕๒.

^{๑๕} จุฑามาศ วารีแสงทิพย์, “พัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตศึกษา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ก-ข.

ก็สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เช่นกัน จึงไม่จำเป็นต้องทำให้ครบทุกหมวด และพบว่าสติปัฏฐาน ๔ แต่ละหมวดนั้น เหมาะสมสำหรับคน ๔ ประเภท คือ

(๑) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาไม่แก้กล้า เหมาะสมกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) คนประเภทค้นหาจิตมีปัญหาแก้กล้าเหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) คนประเภทที่ภูิจิตมีปัญหาไม่แก้กล้า เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) คนประเภทที่ภูิจิตมีปัญหาแก้กล้า เหมาะสมกับการเจริญ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การจำแนกคนเป็นประเภทต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนานั้น สามารถจำแนกได้ ๓ แนวทางหลัก คือ

(๑) แนวทางจิต ๖ เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

(๒) แนวทางจิต ๒ เป็นการจำแนกเพื่อการเจริญสติปัฏฐาน

(๓) แนวทางอื่น ๆ ใช้เพื่อประโยชน์ในการวางแนวทางและวิธีสอนธรรม และในงานวิจัยพบว่า จิตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยนโดยการฝึกฝนได้ กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจิตจะต้องทำให้เกิดความสบายเป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึกและเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมได้ในที่สุด^{๑๖}

แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี (ง่วนวิสุทธพันธ์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” พบว่า ผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามนั้น สภาวะของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนเป็นไปไม่แน่นอน จำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆด้านประกอบกัน ผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ปรากฏให้เห็นได้ยาก บางคนมีสภาวะที่ปรากฏสังเกตเห็นได้ง่าย โดยผลจากการวิจัยฉบับนี้เป็นอาการโดยย่อเพื่อใช้เป็นหลักในการวินิจฉัย ผลการวินิจฉัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและสภาวะธรรมภายนอกพร้อมกัน ทั้งการวินิจฉัยถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจง จดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่าง ๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา

^{๑๖} สุเมธ โสพต, “การศึกษาเครื่องมือการจำแนกจิตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก-ข.

กรรมฐาน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผลนิพพาน^{๑๗}

พระครูปลัดสุนทร สุนทโร ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” จากการศึกษาพบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ สามารถสังเคราะห์ลงในรูปนามได้ ดังนี้ กายานุปัสสนา จัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา จัดเป็นนาม ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ คือ อาตาปี ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร สติมา ความมีสติระลึกรู้ สัมปชาโน ประกอบสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบัน^{๑๘}

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนาใน ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เน้นศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทโดยเฉพาะเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการฝึกอบรมผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อช่วยปลูกศรัทธาให้ตั้งมั่น และสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดวิริยะความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้นและวิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พบความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ที่จะช่วยในการกำจัดกิเลสตัณหาได้อันเป็นกระบวนการชำระจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งมีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น^{๑๙}

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในเบื้องต้น จะบรรลุผลสำเร็จในระดับใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยและบริบทหลายอย่างรอบด้าน งานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้นแม้จะได้ผลจากการปฏิบัติ แต่ก็อยู่ในบริบทและปัจจัยแวดล้อมหนึ่ง การปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ก็มีเหตุปัจจัยและบริบทที่แตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า รูปแบบและกระบวนการสอนแนวทางการปฏิบัติ

^{๑๗} แม่ชีระวีวรรณ ธมฺมจารินี “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

^{๑๘} พระครูปลัดสุนทร สุนทโร “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๖๘.

^{๑๙} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนาใน ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

กัมมัฏฐาน ในสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ สำนักคือ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนารามและวัดศรีทวี เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติค้นพบหนทางที่สงบ พ้นทุกข์ หรือนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๗. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๒ อย่าง คือวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และคำสัมภาษณ์

๑.๗.๒ รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี, ปกรณวิเสส, หัวใจกัมมัฏฐาน, วิปัสสนาญาณ, หนังสือสมถกัมมัฏฐานที่ปณิ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนาวา, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี, งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประชากรจำนวน ๒๑ รูป/คน ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน ๓ รูป พระวิปัสสนาจารย์ในภาคใต้จำนวน ๔ รูป นักวิชาการด้านศาสนา จำนวน ๕ รูป/คน และผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน ๙ คน

๑.๗.๔ การศึกษาโดยสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม

๑.๗.๕ วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์

๑.๗.๖ สรุปและนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทราบถึงรูปแบบและวิธีการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

๑.๘.๓ ทราบถึงรูปแบบและวิธีการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

บทที่ ๒

รูปแบบและการสอนวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการฝึกพัฒนาจิต ให้มีคุณภาพที่เหมาะสมจนสามารถนำไปใช้ในหน้าที่ต่าง ๆ อย่างไม่บกพร่อง เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบสำคัญ ๒ อย่าง คือ กายกับจิต ซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนที่อิงอาศัย ส่วนจิตนั้นเหมือนคนที่อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทานจะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่สวยงามย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะดีหรือเลว จะได้ดีหรือตกยากจะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับใจเป็นสิ่งสำคัญเรียกว่าทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำที่ดี เกิดความยินดีกับคนรอบข้าง ความสุขย่อมเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วร้ายไม่เป็นที่ยินดีแก่คนรอบข้าง ความทุกข์ก็ย่อมเกิดขึ้นตามมา การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจมนุษย์ ให้มีจิตเยือกเย็นมีเมตตาต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั่วกัน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามที่มีปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกแลรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้อง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับคนธรรมดาเป็นอริยบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ในงานวิจัยชิ้นนี้ จะกล่าวถึงเรื่องที่สำคัญดังต่อไปนี้

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้แบ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ วิธี ด้วยกัน วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน และวิธีที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน^๑ ดังรายละเอียดดังนี้

๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน

๒.๑.๑ ความหมายสมถกัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์ธัมมสังคณี ได้ให้ความหมายของ “สมถกัมมัฏฐาน” ไว้ว่า

“กตโม ตสฺมี สมเย สมโณ โหติ ยาสตฺมี สมเย จิตฺตสฺส จิตฺติ อวฺภูจฺจติ อวิสาหาโร อวิภฺเขโป อวิสาธุจฺจมานสตา สมโณ สมาธิโนทฺริยํ สมาธิพลํ สมมาสมาธิ อโย ตสฺมี สมเย สมโณ โหติ”

^๑ ที.ม. (ไทย) ๓๔/๔๕/๓๐.

ซึ่งแปลความได้ว่า

สมณะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นฉนวน

ความตั้งแห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้นนี้ชื่อว่า สมณะที่เกิดขึ้น

สมณกัมมัฏฐาน มาจากคำ ๒ คำคือ คำว่า สมณะ และ คำว่า กัมมัฏฐาน

สมณะ หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมอันยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส หรือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ^๒

สมณะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทริยหรืออินทริยคือสมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ

สมณะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหายาบอย่างอื่นมีวิตกเป็นต้น หมายถึงสมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตา^๓

ส่วนกัมมัฏฐาน เมื่อแปลโดยรากศัพท์แล้ว หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานหรือที่ตั้งแห่งการกระทำ^๔ กัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ใช้เป็นคำกลางๆที่หมายถึง ทั้งสถานที่ประกอบด้วยการงาน หรือแหล่งการทำงาน หรือธุรกิจของผู้ครองเรือนก็ได้ หรือ หรือหมายถึงวิธีการฝึกอบรมจิตและเจริญปัญญา^๕ ดังนั้น สมณกัมมัฏฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง เราร้อน ทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^๖

และเมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว สมณกัมมัฏฐาน คือ วิธีการฝึกจิตเพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

สมณกัมมัฏฐานเป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นในการฝึกจิต มีลักษณะและวิธีการเป็นอย่างไร มีผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เพื่อความเข้าใจที่แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จึงขอกล่าวเรื่องอันเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติสมณกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังนี้

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๘), หน้า ๔๐๒-๔๐๓.

^๓ พระคันธสาราภิวังศ์, ผู้แปล, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ตาลกุล, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙๕.

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพ : กรุงเทพมหานคร พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

^๖ พ.อ. ทวีช เปล่งวิทยา, คบธรรม ธัมมานุกรม, (กรุงเทพมหานคร: คบธรรม, ๒๕๑๕), หน้า ๕๒๔.

ในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ สังคารวสูตร^๗ ปรากฏเรื่องราวการสนทนากันระหว่างพระพุทธและสังคารวมาณพ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าเหตุการณ์ตอนที่พระองค์ออกบวชใหม่ ๆ และได้แสวงหาอาจารย์ขอปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาทางหลุดพ้น คือ ในสำนักของท่านอาหารดาบส ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นอาจารย์ท่านแรกที่พระองค์ได้ขอไปปฏิบัติธรรมด้วย ผลจากการปฏิบัติในสำนักของท่านอาหารดาบสส่งผลให้พระองค์ได้บรรลุธรรมสูงสุดเพียงอาภิญญาตนสมาบัติเท่านั้น หรือได้บรรลุเพียงสมาบัติ ๗ เท่านั้น ซึ่งก็ถือว่าหมดความรู้ของท่านอาหารดาบสแล้ว เพราะท่านไม่สามารถให้พระองค์ได้บรรลุธรรมที่สูงยิ่งไปกว่านั้น และธรรมที่ได้บรรลุนั้นก็ไม่สามารถทำให้พระองค์หลุดพ้นจากกองทุกข์ หรือบรรลุพระนิพพานได้ ดังนั้นพระองค์จึงไม่พอพระทัยเพียงแค่นั้น จึงแสวงหาอาจารย์อื่นอีกต่อไป และได้เจอกับอาจารย์อีกท่านหนึ่ง คือ ท่านอุทกดาบส พระองค์ก็ขอไปปฏิบัติธรรมในสำนักของท่านอุทกดาบสนั้น ผลจากการปฏิบัติทำให้พระองค์ได้บรรลุอรุณสมาบัติที่เหลือคือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ แต่พระองค์ก็ทรงไม่ทรงพอพระทัยด้วยการปฏิบัติเพียงเท่านั้น ด้วยทรงพิจารณาว่า มิใช่หนทางที่ทรงแสวงหา จึงลาจากท่านอาจารย์อุทกดาบสไป

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ผลจากการปฏิบัติธรรมจากสำนักของอาจารย์ทั้ง ๒ นั้น ส่งผลให้พระองค์ได้บรรลุธรรมสูงสุดเพียงแค่สมาบัติ ๘ เท่านั้น ซึ่งมีใช้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ หรือบรรลุพระนิพพานที่แท้จริง หลังจากທີ່พระองค์เดินทางออกจากที่นั่นไป ก็ทรงรอนแรมไปเรื่อยจนลุล่วงถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เมืองมคธ ได้พบสถานที่ ๆ เหมาะแก่การทำความเพียร จึงทรงอาศัยสถานที่นั้นบำเพ็ญเพียรตามวิธีการของพระองค์เอง และในที่นี่นั้นนั่นเอง อุปมา ๓ ข้อ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่เคยเกิดแก่พระองค์มาก่อน คือ

อุปมาข้อที่ ๑ สมณพรหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายและจิตยังไม่หลีกออกจากกาม ยังมีความพอใจ ความรักใคร่ ความหลงใหล ความกระหายความกระวนกระวายในกามทั้งหลาย ยังมีได้ละและยังมิได้ระงับให้เบ็ดเสร็จในภายใน สมณพรหมณ์เหล่านั้นแม้เสวยทุกขเวทนาอย่างกล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ไม่สมควรแก่การ รู้การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม แม้ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาที่กล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ไม่สมควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม^๘

ข้อนี้ทรงเปรียบเทียบกับไม้สดที่ยังมียาง แห้งอยู่ในน้ำ แม้จะมีคนนำไปสีเพื่อให้เกิดไฟ ก็ไม่มีทางจะสีให้เกิดไฟได้ ซ้ำยังเหนียวเปล่า

อุปมาข้อที่ ๒ สมณพรหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ซึ่งมีกายและจิตหลีกออกจากกามแล้ว แต่ยังมีความพอใจ ความรักใคร่ ความหลงใหล ความกระหายความกระวนกระวายในกาม

^๗ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๗๕-๔๗๙/๖๐๐-๖๐๖., และใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗-๓๓๖/๓๙๕-๔๐๖.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๗๗/๖๐๔.

ทั้งหลาย ยังมีได้ละและยังมิได้ระงับให้เบ็ดเสร็จในภายใน สมณพราหมณ์เหล่านั้นแม้เสวยทุกขเวทนาอย่างกล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ไม่สมควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม แม้ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาที่กล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ไม่สมควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม^๙

ข้อนี้ทรงเปรียบเทียบกับไม้สดที่ยังมียางอยู่ ถึงแม้จะวางอยู่ห่างจากน้ำ และหากมีใครเอาไม้นั้นไปสีเพื่อให้เกิดไฟ ก็ไม่สามารถทำให้เกิดไฟได้ และยังคงเหนียวเปล่า

ข้อที่ ๓ สมณพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีกายและจิตยังหลีกออกจากกามแล้ว ทั้งละและระงับความพอใจ ความรักใคร่ ความหลงใหล ความกระหายความกระวนกระวายในกามทั้งหลายได้อย่างเด็ดขาดในภายในแล้ว สมณพราหมณ์เหล่านั้นแม้เสวยทุกขเวทนาอย่างกล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม แม้ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาที่กล้าแข็ง หยาบ เผ็ดร้อน ซึ่งเกิดขึ้นเพราะความเพียร ก็เป็นผู้ควรแก่การรู้ การเห็น และการตรัสรู้อันยอดเยี่ยม^{๑๐}

ข้อนี้ ทรงเปรียบเทียบกับไม้ที่แห้งสนิทซึ่งวางอยู่บนบกห่างจากน้ำ แม้จะมีใครนำไปสีเพื่อให้เกิดไฟ ก็สามารถทำให้เกิดไฟได้

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งที่ก่อนตรัสรู้ก็ได้ทรงปฏิบัติกัมมัญฐานเพื่อหาวิธีการพ้นจากทุกข์ ซึ่งกัมมัญฐานที่พระองค์ทรงปฏิบัติในสำนักของอาจารย์ทั้ง ๒ นั้น ก็คือสมถกัมมัญฐานนั่นเอง และผลที่ได้จากการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานนั้น คือพระองค์ได้ทรงบรรลุผลสูงสุดเพียงแค่สมาบัติ ๘ เท่านั้น ซึ่งมีใช้หนทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง พระองค์จึงหาวิธีการปฏิบัติตามแนวทางของพระองค์ต่อไป จนอุปมา ๓ ข้อได้ปรากฏแก่พระองค์

อนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่าในอุปมาทั้ง ๓ ข้อนั้น ทรงเปรียบเทียบผู้ปฏิบัติว่าเป็นเหมือนไม้ ๓ ชนิด คือ ไม้สดมียางแช่น้ำ ไม่สามารถทำให้เกิดความไฟได้ ไม้สดมียาง วางอยู่ห่างน้ำ ก็ไม่สามารถทำให้เกิดความไฟได้เช่นกัน และไม้ที่แห้งสนิท วางอยู่ห่างน้ำ จึงจะนำมาสีให้เกิดไฟได้ ฉะนั้นจึงเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้จริงนั้น มีความจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำกายและจิตให้หลีกห่างออกจากกามโดยสิ้นเชิง เพราะหากไม่เช่นนั้นผู้นั้นก็จะไม่สามารถบรรลุผลสูงสุดแห่งการปฏิบัติได้ ซึ่งไม่ต่างอะไรกับไม้สดชุ่มด้วยยางแช่น้ำ ไม่สามารถจะนำมาสีให้เกิดไฟได้ ถึงแม้ทำไปก็เสียเวลาเปล่า

จากอุปมาทั้ง ๓ ข้อนี้ หากจะมองไปที่วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันแล้วจะเห็นได้ว่า การที่ใครก็ตามจะมุ่งหน้าปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะเหตุ

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๗๘/๖๐๕.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๗๙/๖๐๖.

ว่าวิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่นั้นไม่ต่างจากอุปมาข้อ ๑ หรือ ข้อ ๒ คือ ไม่เป็นไม้สดแช่น้ำ ก็เป็นไม้สด แต่วางอยู่ห่างจากน้ำ ถึงจะนำมาสืออย่างไรก็ไม่เกิดไฟ ประเภทที่เป็นไม้แห้งและวางอยู่ห่างจากน้ำ แทบจะหาไม่ได้เลย แต่อย่างไรก็แล้วแต่ผู้วิจัยมองว่าผู้ที่มุ่งหน้าปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐานจำต้องทำกายและใจให้เป็นไม้ประเภทที่ ๓ ให้ได้ คือต้องเป็นไม้แห้งและวางอยู่ ห่างจากน้ำเท่านั้นจึงจะไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงดำเนินมาแล้วให้เห็นเป็น ตัวอย่าง

๒.๑.๒ รูปแบบการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

วิธีทำสมถกัมมัฏฐานจำแนกเป็น ๗ หมวดใหญ่ โดยแยกเป็นอารมณ์ถึง ๔๐ อารมณ์ หรือ ๔๐ วิธี ขอนำมาเล่าสู่กันฟังเพียง ๔ หมวด ๓๔ วิธี หรือ ๓๔ อารมณ์ สำหรับท่านสมาธิก ก็น่าจะมาก พอแล้ว ซึ่งมีดังนี้หมวดกสิณ ๑๐กสิณ คือ เครื่องเพ่งทำให้จิตสงบมีอยู่ ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑. ปฐวีกสิณ คือ การเพ่งดูดิน เป็นอารมณ์
๒. อาโปกสิณ คือ การเพ่งดูน้ำ เป็นอารมณ์
๓. วาโยกสิณ คือ การเพ่งดูลม เป็นอารมณ์
๔. เตโชกสิณ คือ การเพ่งดูไฟ เป็นอารมณ์
๕. นีลกสิณ คือ การเพ่งดูสีเขียว เป็นอารมณ์
๖. ปิตกสิณ คือ การเพ่งดูสีเหลือง เป็นอารมณ์
๗. โลหิตกสิณ คือ การเพ่งดูสีแดง เป็นอารมณ์
๘. โอทาทกสิณ คือ การเพ่งดูสีขาว เป็นอารมณ์
๙. อาโลกกสิณ คือ การเพ่งดูช่องว่างหรือแสงสว่างเป็นอารมณ์
๑๐. อากาสกสิณ คือ การเพ่งดูอากาศ เป็นอารมณ์

หมวดอสุภะ ๑๐

คือ การเพ่งซากศพนั่นเอง จะเป็นซากศพคน หรือซากสัตว์ตายก็ได้ โดย ได้แก่ อารมณ์ที่ ดึงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ คือ การนึกถึงบุคคล และธรรมะ หรือความจริงที่จะก่อให้เกิดความ เลื่อมใสซาบซึ้ง ในเหตุผลที่ทำให้เกิดความสงบสุขทางจิตใจขึ้น เป็นอุบายที่หาได้ง่าย สะดวกสบาย และทำได้ทุกโอกาส ทุกสถานที่มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ัมมานุสสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อย
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม

คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีอยู่ในตน

๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึง เทวดาที่ตนเคยได้รู้ได้ยินมาและพิจารณาเห็นคุณธรรม ซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

๗. มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาอยู่ไม่ให้เกิดความประมาท

๘. กายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับร่างกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ถึง ๓๒ ประการ ไม่สะอาด ไม่งามน่าเกลียด เป็นการรู้เท่าทันสภาวะของร่างกายนี้

๙. อานาปานัสสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้า – ออก รู้สั้น รู้ยาว เป็นอารมณ์ จะมีคำบริกรรมหรือไม่ก็ได้ จะใช้คำบริกรรมอะไรก็ได้ ที่ถูกจริต ที่ทำให้ได้สมาธิเร็ว, หนดแบบไหนไม่ต้องเปลี่ยนเป็นวิธีอื่นหรือคำอื่น แต่ละคนอาเหมือนกัน หรือต่างกันได้ ไม่ต้องเลียนแบบใครที่เขาว่าดีนักดีหนา แต่ต้องเชื่อใจตนเอง เป็นเรื่องเฉพาะตนจริง ๆ (ผู้เขียนเริ่มทำสมาธิครั้งแรก ใช้คำบริกรรมว่าพุท – โธ ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นวิธีอื่น เช่น สัมมา – อาระหัง ยุบหนอ – พองหนอ ฯลฯ ท้ายสุดยอมรับว่าชาตินี้ พุท – โธ ดีที่สุด สำหรับตัวผู้เขียนในช่วงเริ่มนั่งสมาธิบริกรรม ๒ – ๓ ครั้ง ก็ไม่มีคำบริกรรมอะไร เหลือเพียงเอาสติตามรู้ในนิมิตต่าง ๆ เท่านั้น) หมวดพรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ ธรรมที่ทำให้เกิดความเมตตา ความกรุณา ความยินดีร่วม และอุเบกขา เป็นคุณธรรมของบุคคลจำพวกหนึ่งที่อยู่ในพรหมโลก จึงได้นามว่า “พรหมวิหาร” หมายถึง การอบรมจิตใจ โดยยึดถือเอาคุณธรรมของพรหมเป็นตัวอย่างเรียกว่า “เจริญพรหมวิหารธรรม” และเมตตาธรรมเป็นส่วนสำคัญยิ่งในพรหมวิหาร ๔ เพราะเป็นเครื่องค้ำจุนโลกให้อยู่อย่างถาวรและสงบสุข ปราศจากการอิจจาริชยา เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ขณะทำกัมมัฏฐานให้พิจารณา ดังนี้

๑. เมตตา คิดหวังที่จะช่วยให้สรรพสัตว์อยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกันดำรงชีวิตอยู่เป็นสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน

๒. กรุณา คิดหวังที่จะช่วยให้คน และ หรือสัตว์ที่กำลังประสบความทุกข์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น

๓. มุทิตา คิดหวังที่จะช่วยให้สัตว์ และหรือคน ที่ได้รับความสุขแล้ว ได้ดำรงอยู่ในฐานะนั้น ๆ ยินดีและเต็มใจที่เห็นเขามีสุข อย่าได้พลัดพรากจากสุขสมบัติเหล่านั้น

๔. อุเบกขา วางใจเป็นกลางในกรณีที่คน และหรือสัตว์ประสบความวิบัติด้วยกรรมของตน ไม่ดีใจ หรือเสียใจ โดยอาศัยการพิจารณาให้เห็นตามกฎแห่งกรรมใน ๔ หมวด คือ หมวดกสิณ ๑๐ หมวดอสุภะ ๑๐ หมวดอนุสสติ ๑๐ และหมวดพรหมวิหาร ๔ รวม ๓๔ วิธีนี้ ใครอยากทดลองทำวิธีใดก็เชิญ เมื่อทดลองปฏิบัติแล้วเห็นว่ากัมมัฏฐานบทใดเหมาะสมกับอัธยาศัย หรือถูกกับนิสัยของตนก็พึงนึกถึงกัมมัฏฐานบทนั้นเป็นอารมณ์ แต่ในประเทศไทยเรานั้น นิยมใช้กันมากที่สุดคือ อานาปานัสสติกัมมัฏฐาน มากกว่ากัมมัฏฐานอื่นใด เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่หาอารมณ์ได้ง่าย

เป็นที่สบายของคนเป็นอันมาก เพราะสามารถที่จะนำไปใช้ได้ แม้ในชั้นของวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป ถ้าท่านถนัด หรือรู้ว่าถูกจริตของท่านในแบบใดก็ตาม ไม่ต้องเปลี่ยน จงยึดมั่นและเชื่อมั่นผลสำเร็จ ย่อมเกิดขึ้นเท่าเทียมกัน ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนหาครูบาอาจารย์องค์ใดมาเสริมเพิ่มก็ได้ ครูบาอาจารย์ บางท่านมีชื่อเสียงดีแต่เปลือกนอก เทศนาสั่งสอนคนอื่นเก่ง แต่แท้จริงแล้ว ตัวท่านก็ยังปฏิบัติไม่ได้ ตามที่สอนคนอื่น จึงพบว่าฆราวาสบางท่าน ภูมิธรรมทางจิตนั้น สูงกว่า ผู้อ้างตนเป็นครูบาอาจารย์ บางรูป ที่พอกพูนมากไปด้วยกิเลส มีครบทั้งโสภะ โทสะ และโมหะ แม้รำคาญคนหา ก็ไม่เว้น จึงขอเชิญ ขวณเพื่อนสมาชิกชมรมฯ หันมาใส่ใจในการปฏิบัติตนให้มากกว่าการวิ่งหาเครื่องรางของขลัง หรือวิ่ง หาครูบาอาจารย์องค์นั้นองค์นี้ให้เสียเวลาการปฏิบัติ ยกเว้นว่าสถานที่ในการปฏิบัติของท่านมีปัญหา อาทิ เพื่อยุไปอยู่ในบริเวณที่มีมารผจญมาก จนตัวท่านไม่สามารถผ่านด่านภพผจญของเหล่ามาร ก็ ย่อมจำเป็นที่จะต้องหาสถานที่อันเหมาะสมมากกว่า เพื่อการปฏิบัติที่มีสัมฤทธิ์ผล ผู้เขียนไม่ต้องการ เน้นไปที่ “ตัวตนบุคคล” แต่ขอเน้นที่ “หลักปฏิบัติ” มากกว่า ในเรื่องของ “ตัวตน บุคคล” นั้น ท่านมี โอกาสจะถูกหลอกหลวงมาก จึงไม่อยากแนะนำให้ไปครูบาอาจารย์องค์ใดเป็นพิเศษ โดยขอให้พุ่งเป้าไป ที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดา คือ องค์สมเด็จพระสัมมา

(๑) องค์ฌาน ๕

การที่กิเลสเหล่านั้นสงบลงไปได้ ไม่แสดงผลออกมา ก็เพราะสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นย่อมมีองค์ ธรรม ปรากฏเกิดขึ้นเป็นลำดับ และองค์ธรรมนี้เองที่ไปข่มกิเลสดังกล่าวไว้ องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้ คือ

๑) วิตก คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อวิตก เกิดขึ้นแล้ว ย่อมข่มถีนมิทธนิรณ คือ ความที่จิตหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่ง วิตกนี้ทำให้ ผู้ปฏิบัติ ไม่เกิดอาการง่วงหลับ เคลิบเคลิ้มในขณะที่ทำสมาธิ

๒) วิจาร คือ การประกอบจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง และในขณะเดียวกันก็ขจัด วิจิกิจฉานิรณ คือ ความที่จิตเกิดลังเลสงสัย วิจารนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความสงสัยในสภาวะธรรมที่ ปรากฏ ว่าใช่นิमितหรือไม่ใช่นิमित แต่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นสภาวะธรรมภายในจริง ๆ

วิตกและวิจารนี้มีส่วนสนับสนุนกันในการยกจิตให้เข้าสู่สภาวะแห่งอัปปนา สมาธิ โดยเมื่อวิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจารก็ประกอบจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิต ขึ้นสู่อารมณ์ กัมมัฏฐาน วิจารก็ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐานแล้ว ถ้าวิจาร ไม่ประกอบจิตไว้ จิตนั้นก็จะตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม ถ้าหากเปรียบเทียบลักษณะของวิตกและวิจารอาจ เปรียบเทียบได้ดังนี้

๑. วิตกเปรียบเหมือนเสียงระฆังที่ดังขึ้นครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนเสียง ครวญดังหึ่ง ๆ ของระฆังหลังจากการตีแล้ว

๒. วิตกเปรียบเหมือนการกระพือปีกของนกที่บินขึ้นไปในอากาศครั้งแรก ส่วน วิจารเปรียบ เหมือนอาการที่นกนั้นกางปีกร่อนไปในอากาศ โดยไม่ต้องกระพือปีก

๓. วิตกเปรียบเหมือนการโผล่ไปยังดอกบัวของฝั่ง ส่วนวิจารณ์เปรียบเหมือนการบินร่อนอยู่ ในส่วนเบื้องบนดอกบัวหลวงของแมลงผึ้ง ซึ่งโผล่ไปย่ำหน้าสู่ดอกบัวหลวงฉะนั้นวิจารณ์จึงมีลักษณะที่ นุ่มและเรียบกว่าวิตก เพราะมีหน้าที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์มิให้ตกไป

๓) ปีติ คือ ความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ที่วิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์นั้นได้

ปีติ เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีติอาจเกิดขึ้นได้แก่คนที่ทำสมาธิ แม้เมื่อจิต เริ่มสงบ ยังไม่ได้สมาธิ ในอรรถกถา ท่านแยกประเภทของปีติเป็น ๕ ประเภท

๑. ขุททกปีติ คือ ปีติเล็กน้อย ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย บางครั้งก็เกิดขลุ่ยซู่ทั่วร่างกาย บางทีก็เกิดผดผื่นชูชันขึ้น บางครั้งน้ำตาไหล แต่เกิดนิดหน่อยแล้วก็ดับไป

๒. ขณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบขึ้นตามร่างกายเหมือนฟ้าแลบ แต่เพียงพริบเดียวก็ดับไป บางครั้งเกิดคันตามใบหน้าเหมือนมีมดหรือมีไรมาไต่ บางทีเนื้อตัวกระตุก เป็นต้น

๓. โลกกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นพักๆ ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกอิ่มเอิบใจเป็นพักๆ รู้สึกซู่ลงมา ในกายเหมือนคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง บางทีเหมือนกับคนที่นั่งเรือไปในมหาสมุทรถูกคลื่น ทำให้รู้สึกโคลงเคลง เหมือนจะล้ม เป็นต้น

๔. อุพเพกคาปีติ คือ ปีติโลดลอย ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอย แสดงอาการบางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น หรือบางท่านมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น ซึ่งปรากฏว่ามีอยู่ในหมู่ภิกษุปฏิบัติทั้งในไทยและต่างประเทศ

๕. ฌรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปีติตัวสุดท้ายเป็นปีติที่ท่านหมายถึงในองค์ฌาน

ปีติทั้ง ๕ ประการนี้ มักเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญสมาธิ โดยปีติที่เกิดขึ้นในองค์ฌานเป็น ฌรณาปีติ ส่วนปีติ อีก ๔ ชนิดที่เลื่อย่อมเกิดขึ้นได้แก่ผู้เจริญสมาธิทั่วไป แม้ว่าจะไม่ได้ฌานก็ตาม ปีติขจัดพยาบาทนิวรณ์ คือ ความที่จิตคิดมุ่งมาดปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่คิด ผูกพยาบาทคิดร้ายผู้อื่น แต่จะเกิดเป็นความรู้สึกรักและปรารถนาดีกับทุก ๆ คน

๔) สุข คือ ความสุขใจ เมื่อจิตยกขึ้นสู่อารมณ์ ประคองจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นจนถึงขั้น เกิดปีติแล้ว ย่อมมีความสุข ปีตินั้นมีความยินดีอิ่มเอิบเกิดขึ้นด้วยอำนาจจิตที่ได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุข ได้แก่ การเสวยรสอันเกิดจากปีติ หากอุปมา ปีติเปรียบเหมือนความปลื้มใจ ของคนที่เดินทางกันดาร ในเมื่อได้เห็นหรือได้ข่าวถึงชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือน ความสบายของคนเดินทางกันดารนั้น ในเมื่อได้เข้าไปสู่ร่มเงาของหมู่ไม้ในป่า และในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความต้องการแล้ว

ความสุขในขณะนี้ เป็นความสุขที่เลิศ ไม่มีความสุขใดในชั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย คือ เป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือกว่าความสุขทางโลกีย์ที่เกิดจากกิน กาม เกียรติ ซึ่งเป็นความสุขที่ยังมีทุกข์เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเยื่อล่อ เป็นความสุขที่เหมือนกับอาหารเจือด้วยยาพิษ ถ้าใครบริโภคโดยไม่ใคร่ครวญให้ดี หรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนขึ้น แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นความสุขที่น่าพึงใจ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะติดใจ และอึ้งใจไปนาน และความสุขนี้ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คุณธรรมพอกพูนขึ้น ดังนั้นผู้ฉลาดพึงแสวงหา ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ให้มาก

ในขณะที่เดียวกันสุขก็ขจัด อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจไปด้วย ทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เกิดความฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ แต่ใจจะแช่อยู่ในสุขที่เกิดขึ้น จนบางครั้งอยากจะแบ่งความสุขที่เกิดขึ้นนี้ให้กับทุกคน และจะเกิดคำถามที่ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใด ต่างก็พูด เหมือนกันว่า **สุขจริงหนอ**

๕) เอกัคคตา คือ ความที่จิตเป็นสมาธิ แน่วแน่ในอารมณ์เดียว ไม่คำนึงถึงอารมณ์อื่น มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน

อาการของจิตเมื่อจะรวมเป็นเอกัคคตา จิตจะมีการตกวบลง เหมือนตกจากที่สูงหรือตกลงไปในเหว บางครั้งเหมือนการลงลิฟต์ แล้วจิตก็จะรวมตัวเป็นหนึ่ง ซึ่งบางคนเมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นกับตน เนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยถอนขึ้นมา ไม่อาจรวมตัว เป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับไม่ยอมนั่งต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตราย ซึ่งถ้าเกิดอาการเช่นนี้ขึ้น ให้วางใจ ให้เป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าตีใจ คอยประคองจิตเอาไว้ เหมือนคนประคองน้ำเต็มขันเดินไปไม่ให้หก เมื่อนั้นจิตก็จะรวมเองโดยอัตโนมัติ และองค์ฌานอีก ๔ องค์ คือ วิตก วิจาร์ ปิตี และสุข ก็เกิดขึ้น อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นเอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิ เพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่องใส ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา

เอกัคคตา ย่อมขจัดกามฉันทะออกไป ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ใส่ใจ สนใจกับอารมณ์อื่น ๆ แต่จะแน่วแน้อยู่กับอารมณ์เดียว

(๒) ฌาน ๕

องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้เองที่เป็นเครื่องแสดงภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธินี้ อาจเรียกได้ว่า ฌาน คือ ภาวะที่จิตสงบประณีต เป็นสมาธิแน่วแน่เหนือกว่าสมาธิ ธรรมดา^{๑๑} ซึ่งฌานมีหลายระดับ คือ

^{๑๑} พระภาวนาวิริยคุณ, **พระแท้**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระธรรมกาย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๔.

ฌานในชั้น รูปฌาน มี ๔ ระดับ ได้แก่

๑. ปฐมฌาน
๒. ทุติยฌาน
๓. ตติยฌาน
๔. จตุตถฌาน

๒) ฌานในชั้น อรูปฌาน มี ๔ ระดับ ได้แก่

๑. อากาสานัญจายตนะ
๒. วิญญานัญจายตนะ
๓. อากิญจัญญายตนะ
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ในรูปฌาน ฌานที่เกิดขึ้นนั้นจะมีองค์ฌานที่เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้^{๑๒}

๑. ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา
๒. ทุติยฌาน จิตประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา อัป

นาสมาธิ ที่สูงขึ้นจะมีองค์ธรรมที่ประกอบรวมกันอยู่น้อยกว่าองค์ฌานต้นๆ เนื่องจาก องค์ฌานในชั้นต้นๆยังมีภาวะที่ยังหยาบอยู่ องค์ฌานที่สูงขึ้นจึงละองค์ที่ยังหยาบไป เข้าสู่ภาวะที่สงบนิ่ง มากขึ้น ดังนั้นยิ่งฌานสูงมากขึ้น ประณีตมากขึ้น องค์ธรรมที่ประกอบรวมประจักษ์ก็น้อยลงไปตามลำดับ

ภาวะของจิตในฌานจะเป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากนิวรณ์กิเลส ความหลุดพ้นจากนิวรณ์นั้น เป็นความหลุดพ้นที่เรียกว่า วิกัมภณวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของสมาธิที่เข้มไว้ คือ จะหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌาน แต่ถ้าออกจากฌานแล้ว กิเลสก็จะกลับมีได้อย่างเดิม

(๓) อภิญญา

นอกเหนือจากฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานแล้ว ยังอาจมีผลพิเศษที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากฌานนั้นด้วย คือ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ และเกิดวสีคือความชำนาญในฌานเหล่านั้นแล้ว พร้อมทั้งอนุโลมและปฏิโลม จิตก็อ่อนโยนควรแก่การงาน พร้อมทั้งจะทำกิจพิเศษซึ่งเป็นผลพิเศษเกิดขึ้น ในที่นี้เรียกว่า อภิญญา ๕

๒) อิทธิวิธี คือ ญาณที่มีลักษณะคือความสำเร็จของเรื่องที่อิच्छุณนั้น ๆ ตามที่อิच्छุณมี ๓ ประการคือ

^{๑๒} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๖๓๓-๖๓๘.

๑. อธิษฐานนิทาน คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการไม่สละรูปเดิมของตนและกระทำรูปเดิมให้มากมีร้อยคนพันคน ทำหลายคนให้เป็นคนเดียว ด้วยการเหาะไปทางอากาศ เดินทะลุกำแพงดำดิน เดินบนน้ำเป็นต้น

๒. วิภวณิทาน คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการสละรูปเดิม เนรมิตตนให้เป็นเด็ก งู เสือ ช้าง ม้า เป็นต้น ความต่างของอธิษฐานฤทธิ์ กับวิภวณิทาน คือ อธิษฐานฤทธิ์ บุคคลจะอธิษฐานโดยไม่เปลี่ยนร่าง แต่ใน วิภวณิทาน บุคคลอธิษฐานเปลี่ยนร่างไปเป็นอย่างอื่น

๓. มโนมยิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการเนรมิตสรีระอื่นที่เหมือนกับตนโดยอาการทั้งหมดใน สรีระตน^{๑๓} บันดาล ร่างกายให้ใหญ่โตสุดประมาณได้ เมื่อเนรมิตร่างต่าง ๆ แล้วปรารถนาจะไปพรหมโลกด้วย กายเนรมิตนั้นก็ไปได้ และร่างเนรมิตนี้ย่อมบริบูรณ์ด้วยองค์ประกอบทั้งมวลความสามารถไม่มีขาดหายไป

๒) ทิพพโสตญาณ คือ มีหุทิพย์ สามารถได้ยินเสียงที่เบาหรืออยู่ห่างไกลได้ โดยที่คนปกติไม่สามารถได้ยิน

๓) เจโตปริยญาณ หรือปรจิตตวิชานนญาณ คือสามารถรู้จิตใจของผู้อื่นว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่

๔) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือการระลึกชาติได้ว่าชาติที่แล้วเคยเกิดเป็นอะไรมาแล้ว

๕) ทิพพจักขุญาณ หรือจุตูปปาตญาณ คือมีตาทิพย์ สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ไกลมากหรืออยู่ในที่กำบังได้ และสามารถรู้การจุติ และปฏิสนธิของสัตว์ได้ว่าตายไปแล้วนี้ ได้ไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหนในภพภูมิต่าง ๆ

ทิพพจักขุญาณ ย่อมทำให้เกิดญาณพิเศษ ๒ ประการ คือ

๑. ยถากัมมุปคญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ว่าสัตว์ที่กำลังได้รับสุข หรือทุกข์นั้น เพราะได้ทำกรรมอะไรมาในอดีต

๒. อนาคตังสญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ความเป็นไปในอนาคตของสัตว์เหล่านั้นว่า เพราะกรรม นั้น ๆ เมื่อเคลื่อนไปจากภพนี้แล้ว ย่อมไปสู่ภพภูมิใดต่อไป

๒.๑.๓ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

การที่จะเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้ฌาน จะต้องรักษาจิตให้มีอารมณ์เดียวตลอดเวลา จิตที่มีอารมณ์เดียว ย่อมมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียว มีกำลังมากกว่าน้ำหลายสาย สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า อารมณ์ของสมถะ คือ วิธีที่ทำให้ใจสงบ ผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกัมมัฏฐานเสียก่อน จึงลงมือ

^{๑๓} พระคันธสาราภิวงศ์, ผู้แปล. อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ตาลกุด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๔.

ปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี ในคัมภีร์อิทธิมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่า มี ๔๐ วิธี แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภ ๑๐
- ๓) อนุสติ ๑๐
- ๔) พรหมวิหาร ๔
- ๕) อรูปกัมมัฏฐาน ๔
- ๖) อาหาเรปฏิกูลสัญญา
- ๗) ๑ จตุธาตววัตถาน ๑

๒.๒ กัมมัฏฐาน ๒ ประเภท

หนึ่งในวิสุทธิมรรค ท่านได้แสดงประเภทของกัมมัฏฐานไว้อีก ๒ ประเภท คือ สัพพัตถกัมมัฏฐาน และปาริหารยิกัมมัฏฐาน ซึ่งเมื่อว่ากันแล้วก็คือกัมมัฏฐาน ๔๐ ประเภทนั่นเอง แต่นำมาจัดประเภทใหม่ตามลำดับของการปฏิบัติดังนี้

๒.๒.๑ สัพพัตถกัมมัฏฐาน

สัพพัตถกัมมัฏฐาน ท่านให้ความหมายว่า คือ กัมมัฏฐานที่ผู้ปฏิบัติจำต้องปรารภนาเป็นเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง^{๑๔} ตามความหมายที่ท่านให้ไว้นี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานประเภทใดก็ได้แล้วแต่ อันดับแรกจะต้องปฏิบัติในสัพพัตถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น จึงมีคำถามว่า สัพพัตถกัมมัฏฐานนั้นจะต้องเจริญอะไร ท่านอธิบายต่อไปว่า สัพพัตถกัมมัฏฐานนั้นคือ การเจริญเมตตาในหมู่ภิกษุเป็นต้นอย่างหนึ่ง และการเจริญมรณสติ หรือการเจริญอสุภสัญญาอย่างหนึ่ง^{๑๕} โดยท่านให้อธิบายเพิ่มเติมว่า ขั้นแรกภิกษุที่จะบำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้นจะต้องเจริญเมตตาแก่บุคคลที่อยู่ใกล้ตัว ในที่นี้คือหมู่ภิกษุด้วยกัน โดยการกำหนดว่าภิกษุที่อยู่ในวัดนี้ทั้งหมด จงมีความสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันเลย ต่อจากนั้น จึ่งเจริญเมตตาไปยังเทวดาทั้งหลายที่อยู่ในบริเวณนั้น ต่อจากนั้น จึ่งเจริญเมตตาไปยังบุคคลผู้เป็นใหญ่ในหมู่บ้านที่รับบิณฑบาต ต่อจากนั้นจึงเจริญเมตตาไปยังหมู่มนุษย์ และสรรพสัตว์ในหมู่บ้านนั้น

หากจะพินิจคำถามว่าเพราะเหตุไรท่านจึงแนะนำให้เจริญสัพพัตถกัมมัฏฐานโดยการเจริญเมตตาไปยังบุคคลประเภทต่าง ๆ ท่านให้เหตุผลว่า หากภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้นมีเมตตาจิตแผ่ไปในหมู่ภิกษุ จะส่งผลให้หมู่ภิกษุที่อยู่ร่วมกันมีจิตอ่อนโยนในตนเอง และภิกษุเหล่านั้นจะอยู่ร่วมกับตน

^{๑๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๕๙.

^{๑๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๕๙.

อย่างผาสุก ด้วยเมตตาจิตที่แผ่ไปในหมู่เทวดา จะส่งผลให้เทวดามีจิตอ่อนโยนคอยปกป้องดูแลมิให้ได้รับความเดือดร้อน ด้วยเมตตาจิตที่แผ่ไปในหมู่คนผู้เป็นใหญ่ในหมู่บ้าน จะส่งผลให้คนเหล่านั้นมีจิตใจอ่อนโยนคอยปกป้องดูแล ด้วยเมตตาจิตที่แผ่ไปในหมู่มนุษย์ในหมู่บ้าน จะส่งผลให้มนุษย์เหล่านั้นเกิดความเลื่อมใสไม่เบียดเบียน และด้วยเมตตาจิตที่แผ่ไปในหมู่สรรพสัตว์ จะส่งผลให้ไม่ถูกเบียดเบียนไม่ว่าในชาติใด ๆ^{๑๖}

นอกจากนั้น การเจริญสัพพัตถกัมมัฏฐานประเภทมรณสติ จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจแน่วแน่มิห่อถอยในการปฏิบัติ ซึ่งท่านอธิบายไว้ว่า เมื่อภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานครุ่นคิดพิจารณาอยู่ด้วยมรณสติว่า เราจะต้องตายอย่างแน่นอน เธอก็จะงดเว้นอนาถา คือการแสวงหาอันไม่เหมาะสม จะมีความสังเวชสลดใจเพิ่มพูนทวียิ่ง ๆ ขึ้นไป ย่อมจะเป็นผู้มีจิตไม่ห่อถอยในสมาธิปฏิบัติ^{๑๗} อีกทั้งการอบรมจิตด้วยอสุกสัญญา จนจิตใจมั่นคงแน่วแน่อยู่ในอสุกสัญญา หากจะเกิดสภาวะที่อาจทำให้จิตใจหวั่นไหวถึงขั้นเกิดความโลภ ซึ่งท่านใช้คำว่า “อารมณฺอันเป็นทิพย์”^{๑๘} ก็ไม่สามารถมารบกวนจิตใจได้

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ทั้งการเจริญเมตตา มรณสติ และอสุกสัญญา เรียกว่าสัพพัตถกัมมัฏฐานเพราะเป็นกิจที่ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญในเบื้องต้นก่อนการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง และเป็นเหตุให้ภาวนาอย่างอื่นสำเร็จได้ความประสงค

๒.๒.๒ ปาริหาริกัมมัฏฐาน

ปาริหาริกัมมัฏฐาน ท่านให้ความหมายว่า คือกัมมัฏฐานที่จะต้องรักษาอยู่เป็นนิจ^{๑๙} ปาริหาริกัมมัฏฐานนั้นคือก็คือ กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้นเอง แต่จัดตามความเหมาะสมที่เรียกว่า จริยา หรือ จริตของผู้ปฏิบัติ อันหมายถึงว่า ผู้ปฏิบัติมีจริยาหรือจริตเป็นเช่นไร ก็เลือกปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนนั้น อีกทั้งปาริหาริกัมมัฏฐานนี้ยังเป็นพื้นฐานแก่การเจริญภาวนาสูงๆขึ้นไปอีกด้วย

ในวิสุทธิมรรคท่านแสดง จริยาหรือจริต ๖ ประเภท และกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตทั้ง ๖ ไว้ดังนี้ คนราคจริต อารมณกัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือ ประเภทวรรณกสิณ เช่น นิลกสิณ เป็นต้น ชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา^{๒๐} ส่วนกัมมัฏฐานชนิดอื่น เช่น อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ก็เหมาะแก่คนราคจริตเช่นกัน^{๒๑} คนโทสจริต อารมณกัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือวรรณกสิณ เช่น นิลกสิณ เป็นต้น แต่ต้องเป็นประเภทที่มีสีหมดจืด สะอาดตา^{๒๒} ส่วนกัมมัฏฐานชนิดอื่น คือ พรหมวิหาร ๔ และ วรรณกสิณ ๔

^{๑๖} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๐.

^{๑๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๐.

^{๑๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๐.

^{๑๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๕๙.

^{๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๖/๑๗๙.

^{๒๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๘๑.

^{๒๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๖/๑๘๐.

(นีกสสิน ปิตกสสิน โลหิตกสสิน โอทาทกสสิน) ก็เหมาะแก่คนโทสจจริตเช่นกัน^{๒๓} คนโมหจจริต อารมณฺ์ กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ กสสินขนาดใหญ่ และอานาปานสติกัมมัญฐาน^{๒๔} คนศรัทธาจจริต กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ อนุสติ ๖ ข้อข้างต้น (พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ)^{๒๕} คนพุทธิจจริต กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปमानุสสติ จตุธาตุวัตถาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา^{๒๖} คนวิตกจจริต กัมมัญฐานที่เหมาะสมคือ อานาปานสติ และกสสินชนิดใดชนิดหนึ่งแต่มีขนาดเล็กขนาดขันโอ^{๒๗} กสสินที่เหลือ ๖ (ปฐวีกสสิน อาโปกสสิน เตโชกสสิน วาโยกสสิน อาโลกสสิน ปริจฉินนาทกสสิน) และอารูปกัมมัญฐาน ๔ เหมาะแก่บุคคลทุกจจริต^{๒๘}

ดังนั้นเมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว เหตุผลที่ต้องปฏิบัติกัมมัญฐานทั้ง ๒ ประเภทนี้ ก็เพราะท่านมุ่งถึงอานิสสที่่จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ กล่าวคือสัพพัตถกัมมัญฐานย่อมนำไปสู่ความสำเร็จแห่งภาวนาที่มุ่งหมาย ส่วนปาริหารียกัมมัญฐานย่อมเป็นปทัฏฐานแห่งภาวนาชั้นสูง ๆ ขึ้นไป ผู้ปฏิบัติที่มุ่งถึงความสำเร็จแห่งการเจริญภาวนาทั้ง สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาจึงต้องปฏิบัติกัมมัญฐานดังกล่าวนี้เป็นส่วนเบื้องต้น

๒.๓ วิปัสสนากัมมัญฐาน

ดังได้กล่าวแล้วในข้อ ๒.๒ ซึ่งกล่าวถึงการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานของพระมหาบุรุษเมื่อครั้งทรงแสวงหาแนวทางเพื่อการพ้นทุกข์ ในตอนนี้ จะได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาของพระมหาบุรุษ เพื่อแสดงให้เห็นเป็นตัวอย่างว่ามีแนวทางเป็นอย่างไร

หลังจากที่พระมหาบุรุษได้ทรงหลีกออกจากสำนักของท่านอุทกดาบสแล้ว พระองค์ก็หาวิธีการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ตามแนวทางของพระองค์เอง คือทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา^{๒๙} คือวิธีการปฏิบัติตนให้ได้รับความทุกข์อย่างยิ่งยวด จนร่างกายผ่ายผอมเหลือเพียงหนังหุ้มกระดูก แต่ก็มีไข้หนทางพ้นทุกข์ที่แท้จริง แต่ข้ายังเป็นการทำตนเองให้ได้รับความลำบากเข้าไปอีก คือพระองค์เกือบเสียชีวิตเพราะการปฏิบัติที่ผิดพลาดเช่นนี้ ต่อมาพระองค์ทรงระลึกถึงเหตุการณ์เมื่อครั้งพระราชพิธีแรกนาขวัญ พระองค์ได้ประทับนั่งสมาธิใต้โคนไม้หว่าและได้บรรลุปฐมฌาน^{๓๐} จึงทรงรำพึงว่าน่าจะ

^{๒๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๘๐/๖๐๗-๖๑๐.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๘๒/๖๑๐-๖๑๑.

เป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ จึงทรงเลิกรื้อวิธีการปฏิบัติแบบทุกกรกิริยาและทรงหันมาเสวยอาหาร เพื่อปรับร่างกายให้เป็นปกติ จากร่างกายเป็นปรกติแล้วจึงเสด็จไปตำบลอรุเวลา เสนานิคม ประทับนั่ง ณ โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในวันที่ทรงตั้งพระทัยเจริญจิตภาวนาที่ได้โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์นั้น ทรงกำหนดพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยวว่า แม้เนื้อและเลือดในร่างกายจะเหือดแห้งไปก็ ตาม พระองค์จะไม่ยอมละความ พยายาม จนกว่าจะได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ

ผลจากการปฏิบัตินั้น เป็นเหตุให้พระองค์ได้บรรลุฌาน ๔ กล่าวคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌานตามลำดับ ต่อจากนั้นพระองค์ก็ทรงบำเพ็ญสมาธิเพื่อบรรลุวิชชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ในเวลาปฐมยาม จุตูปปาตญาณ ในเวลามัชฌิมยาม และ อาสวักขยญาณ ในเวลาปัจฉิมยาม ตามลำดับ^{๓๑} และผลจากการได้บรรลุวิชชาข้อที่ ๓ นี้เองเป็นเหตุให้พระองค์ได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ

หลังจากได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ก็ได้ประทับเสวยวิมุตติสุขและทรงพิจารณาธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ สัปดาห์ที่ ๑ ทรงประทับ ณ โคนต้นโพธิ์ ทรงพิจารณาปัจจุสมุปบาททั้งโดยอนุโลม และปฏิโลม สัปดาห์ที่ ๒ ทรงประทับ ณ ด้านทิศตะวันออกเฉียงเหนือของต้นโพธิ์ ทรงทอดพระเนตรต้นโพธิ์โดยไม่กระพริบพระเนตรเป็นเวลา ๗ วัน ที่นั่นเรียกว่า อนิมิสเจตีย์ สัปดาห์ที่ ๓ ทรงเสด็จจงกรมไปมาระหว่างต้นโพธิ์กับอนิมิสเจตีย์ สถานที่นั่นเรียกว่า รัตนจงกรมเจตีย์ สัปดาห์ที่ ๔ ประทับ ณ รัตนฆรเจตีย์ ทรงพิจารณาอิทธิธรรมทั้ง ๗ ประการ สถานที่นั่นเรียกว่า รัตนฆรเจตีย์ สัปดาห์ที่ ๕ ประทับ ณ ต้นอชปาลนิโครธ ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของต้นโพธิ์ สัปดาห์ที่ ๖ ประทับ ณ โคนต้นมุจลินท์ สัปดาห์ที่ ๗ ทรงเปล่งอุทานปรารภความสุข ๔ ประการ สัปดาห์ที่ ๗ ประทับ ณ โคนต้นราชายตนะ (ต้นเกด) ซึ่งอยู่ทางทิศใต้ของต้นโพธิ์ ทรงแสดงธรรมแก่พ่อค้าชาวอุกกกลชนบท ๒ คน คือ ตปุสสะและ ภัลลิกะ ทั้ง ๒ ได้แสดงตนเป็นอุบาสกผู้ถึงรัตนะ ๒ เป็นคู่แรกในโลก

เหตุการณ์หลังจากตรัสรู้ได้ไม่นานก็คือ พระพุทธองค์ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี ธรรมที่ทรงโปรดแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ คือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๓๒} ซึ่งถือว่าเป็นเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธองค์ ใจความสำคัญของธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่าด้วย ทาง ๒ สายที่บุคคลไม่พึงปฏิบัติ คือกามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นอยู่ในกามสุข และ อัตตกลีณานุโยค คือการประกอบตนให้ได้รับความเดือดร้อน ซึ่งทางทั้ง ๒ มิใช่ทางที่จะทำบุคคลให้พ้นทุกข์ได้ ต่อจากนั้นทรงแสดงหนทางสายใหม่คือ มัชฌิมาปฏิปทาซึ่งเป็นทางที่ไม่เอนเอียงเข้าในทางสุดโต่งทั้ง ๒ นั้น ทางนี้แหละที่จะนำไปเกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อ นิพพาน สิ่งที่พระองค์เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา นั้นคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย ๑) สัมมาทิฐิ ๒)

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๘๓-๔๘๔/๖๑๑-๖๑๒.

^{๓๒} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิ.ม.พ. (ไทย) ๔/๑๓-๑๙/๒๐-๒๖.

สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ

ทรงแสดงอริยสัจ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และ มรรค ในอริยสัจ ๔ ประการนี้ การจะเข้าถึงเป้าหมายสุดท้าย คือนิโรธ (ความดับทุกข์) ได้นั้น จะต้องอาศัย อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็นเครื่องมือ ในอริยมรรคนั้น พระองค์ทรงแสดงไว้ว่ามีองค์ ๘ ประการก็จริง อยู่ แต่เมื่อสงเคราะห์แล้ว ก็ได้เป็น ศิล สมาธิ ปัญญา กล่าวคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สงเคราะห์ลงในศีล, สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สงเคราะห์ลงในสมาธิ, สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สงเคราะห์ลงใน ปัญญา

เหตุผลที่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ทรงแสดงสัมมาทิฐิ และ สัมมาสังกัปปะ ซึ่งเป็นส่วนของ ปัญญาขึ้นเป็นอันดับแรก แทนที่จะแสดงไปตามลำดับ คือ ศิล สมาธิ ปัญญา (แต่ทรงแสดงทวนลำดับ ว่า ปัญญา สมาธิ ศิล) ก็เพราะว่าพระองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าข้อปฏิบัติในส่วนของศีล และสมาธินั้น มีการปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายแล้วก่อนหน้านี้ อีกทั้งพระองค์เองก็ได้เคยปฏิบัติมาแล้วอย่าง เข้มขันด้วย แต่การปฏิบัติเพียงแคศีล และสมาธิ อย่างเดียวพระองค์พิสูจน์แล้วว่า ไม่เพียงพอที่จะทำ ให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ ส่วนปัญญา (สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ) เพราะองค์เป็นทรงเป็นผู้ ค้นพบด้วยการปฏิบัติของพระองค์เอง และเพราะอาศัยปัญญานี้เอง พระองค์จึงได้ค้นพบทางแห่งการ พ้นทุกข์ ฉะนั้นในแง่นี้จึงเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุ ธรรมได้ แต่ทั้งนี้ก็โดยอาศัยสมถะเป็นบาทฐานด้วย

หากมองในแง่ของการปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามเนื้อหาที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแล้ว ก็จะได้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงการปฏิบัติทั้งที่เป็น สมถะ และวิปัสสนา กล่าวคือ ศิลและสมาธิ เป็นส่วนของสมถกัมมัฏฐาน หรือสมถภาวนา ส่วน ปัญญา เป็นส่วนของวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา นั้นเอง

สืบเนื่องมาจากการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่สุตโต ๒ อย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และ อตถกิลมณานุโยค ไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งแสดงให้เห็นแนวการปฏิบัติของผู้คนในสมัยนั้นเป็น ๒ ทาง คือ แนวทางหนึ่งมุ่งประกอบตนไว้ในกามสุข และอีกแนวทางหนึ่งมุ่งทำตนให้ได้รับความทุกข์ โดยเฉพาะแนวทางของกามสุขัลลิกานุโยคนั้น ยังปรากฏอีกในปาสาทิกสูตร^{๓๓} แต่ในปาสาทิกสูตร พระองค์ทรงใช้คำว่า “สุขัลลิกานุโยค” ซึ่งมีความหมายว่า การประกอบตนไว้ในความสุข แทนคำว่า “กามสุขัลลิกานุโยค” การประกอบตนไว้ในกามสุข แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าแนวปฏิบัติแบบ “สุขัลลิกานุโยค” ที่ปรากฏในปาสาทิกสูตรนี้มีทั้งที่ทรงติเตียน และทรงยอมรับ

การปฏิบัติแบบสุขัลลิกานุโยคทั้ง ๒ ทรง พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พระจุนทะ ดังนี้

^{๓๓} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๔-๑๘๕/๑๒๕-๑๔๓.

สุขัลลิกานุโยค ๔ ประการ คือ ๑) คนพาลในโลกนี้ ยังฆ่าสัตว์ ครั้นฆ่าแล้ว บำรุงตนให้เป็นสุขมีความเอิบอิ่ม นี่จัดเป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๒) คนพาลในโลกนี้ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ ครั้นถือเอาแล้ว ก็บำรุงตนเองให้มีความสุข ให้มีความเอิบอิ่ม นี่จัดเป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๓) คนพาลบางคนในโลกนี้พูดเท็จ ครั้นพูดเท็จแล้ว บำรุงตนเองให้ได้รับความสุข ให้มีความเอิบอิ่ม นี่จัดเป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๔) คนพาลบางคนในโลกนี้ เอิบอิ่ม พรังพร้อม ได้รับการบำเรออยู่ด้วยกามคุณ ๕ ประการ นี่จัดเป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง^{๓๔}

สุขัลลิกานุโยค ๔ ประการเหล่านี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นของต่ำทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชน มิใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อความดับ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

สุขัลลิกานุโยคอีก ๔ ประการ ๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังบจากกามทั้งหลายและอกุศลทั้งหลายอยู่ บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข นี่เป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่ นี่เป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๓) เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ฯลฯ อยู่ นี่เป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง ๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ อยู่ นี่เป็นสุขัลลิกานุโยคประการหนึ่ง^{๓๕}

สุขัลลิกานุโยค ๔ ประการเหล่านี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน

จากการที่ได้กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรนั้น การปฏิบัติแบบกามสุขัลลิกานุโยค และแบบอัตตกิลมณานุโยค เป็นการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ไม่ทรงยอมรับ แต่การปฏิบัติแบบสุขัลลิกานุโยคที่ปรากฏในปาสาทิกสูตร ทรงให้การยอมรับเฉพาะสุขัลลิกานุโยค ประเภทปฏิบัติที่แล้วให้ผลเป็นความสุข แต่ความสุขนั้นต้องเป็นผลที่เกิดจากการที่องค์ฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ เป็นต้นของฌานในแต่ละชั้นถูกทำให้สงบระงับไปเท่านั้น หากความสุขอันเกิดจากการได้บำรุงตนด้วยกามคุณทั้ง ๕ เป็นต้นไม่

ต่อจากนั้น จึงทรงแสดงอานิสงส์อันเกิดจากการได้ปฏิบัติในสุขัลลิกานุโยคทั้ง ๔ ประการ ดังนี้ ๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระโสดาบัน เพราะทำสังโยชน์ ๓ ประการให้สิ้นไป ไม่มีทางตกต่ำ จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้าแน่นอน นี่เป็นผลประการที่ ๑ อานิสงส์ประการ ๑ ๒) ภิกษุเป็นพระสกทาคามี เพราะทำให้สังโยชน์ ๓ ประการให้สิ้นไป และเพราะทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง มา

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๓/๑๔๑-๑๔๒.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๔/๑๔๒-๑๔๓.

สู่โลกนี้เพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ นี่เป็นผลประการที่ ๒ อานิสงส์ประการ ๒ ๓) ภิกษุเป็นโอบปาติกะ เพราะทำสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการให้สิ้นไป ปรินิพพานในโลกนี้ ไม่หวนกลับมาสู่โลกนี้อีก นี่เป็นผลประการที่ ๓ อานิสงส์ประการ ๓ ๔) ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะหมดสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง นี่เป็นผลประการที่ ๔ อานิสงส์ประการ ๔^{๓๖}

จากการที่ทรงแสดงสุขัลลิกานุโยคในปาสาทิกสูตรว่า หมายถึงความสุขที่เป็นผลของการที่องค์ฌานทั้ง ๔ มีวิตกเป็นต้นของฌานในแต่ละข้อสงบระงับไป แต่ในการปฏิบัติเพื่อระงับวิตกนั้น ก็เป็นไปได้ว่าในบางครั้ง ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ วิตกทั้งหลายที่ประกอบด้วยฉันทะบ้าง ประกอบด้วยโทสะบ้าง โมหะบ้างจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นพระองค์จึงทรงแนะนำให้ผู้ปฏิบัติมนสิการนิมิตอย่างอื่นที่เป็นกุศลแทน ดังที่ปรากฏในวิตักกสัณฐานสูตรว่า^{๓๗}

เมื่อภิกษุมนสิการนิมิตอย่างใดอยู่ หากอกุศลวิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศล ซึ่งประกอบด้วยฉันทะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง เกิดขึ้น ภิกษุนั้นพึงมนสิการนิมิตอื่นที่เป็นกุศลนอกจากอกุศลนิมิตนั้น เมื่อเธอมนสิการกุศลนิมิตนั้นอยู่ ก็จะสามารถละอกุศลวิตกได้ เมื่อละอกุศลวิตกเหล่านั้นได้แล้ว จิตย่อมตั้งมั่น สงบ เป็นภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง มีสมาธิภายในโดยแท้ ทรงเปรียบภิกษุผู้ปฏิบัติเช่นนี้ว่า เป็นเหมือนช่างไม้หรือลูกมือช่างไม้ผู้ชำนาญ ใช้ลิ้มอันเล็กตอกโยก ถอนลิ้มอันใหญ่ได้ คือสามารถใช้กุศลวิตกอื่น ข่มอกุศลวิตกที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแสดงวิธีการปฏิบัติเพื่อข่มอกุศลวิตกอื่น ๆ อีก ด้วยวิธีการเช่นเดียวกันนี้

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติของพระองค์เริ่มตั้งแต่การปฏิบัติในสำนักของครูทั้ง ๒ ท่าน จนพระองค์ได้บรรลุสมาบัติ ๘ แต่พระองค์ก็ทรงพิจารณาว่า ผลเพียงแค่นี้อย่างเดียว ๘ นั้นไม่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากทุกข์ หรือบรรลุธรรมสูงสุดคือพระนิพพานได้ จนพระองค์ต้องหันมาปฏิบัติด้วยวิธีการของพระองค์เองนับแต่การปฏิบัติทุกกรกิริยา ทรงล้มเลิกการปฏิบัติแบบทุกกรกิริยาหันมาปฏิบัติโดยแนวสมถและวิปัสสนา จนเป็นเหตุให้พระองค์ได้บรรลุฌาน ๔ และวิชชา ๓ และผลจากการบรรลุวิชาข้อสุดท้ายคือ อาสวักขยญาณ เป็นเหตุให้จิตของพระองค์หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ส่งผลให้พระองค์รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป หลังจากนั้นพระองค์ก็ได้ชี้แนวทางการปฏิบัติทั้งที่เป็นสมถและวิปัสสนาแก่พระสาวก และพระสาวกของพระองค์ก็ได้รับผลแห่งการปฏิบัตินั้นโดยประจักษ์แก่ตนเอง ดังปรากฏพระพุทธพจน์ว่า

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๕/๑๔๓.

^{๓๗} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๑๖-๒๒๑/๒๒๖-๒๓๒.

ภิกษุทั้งหลายทั้งเราและเธอทั้งได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยศีล เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติสิ้นไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก^{๓๘} และทรงย้ายผลแห่งการปฏิบัติขึ้นว่า พระองค์ก็ได้บรรลุครบถ้วนแล้วเช่นกัน ดังปรากฏพระพุทธพจน์ในมหาปริณิพพานสูตรว่า

ธรรมเหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ อันยอดเยี่ยม พระโคตมผู้มียศตรัสรู้แล้ว ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อความรู้ยิ่ง พระศาสดาทรงกระทำที่สุดแห่งทุกข์ มีพระจักขุ ปริณิพพานแล้ว^{๓๙} ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยรวบยอดแล้ว รูปแบบของการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาก็คือศีล สมาธิ และปัญญา โดยมีวิมุตติเป็นผลนั่นเอง

๒.๓.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมฐาน

ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา”^{๔๐}ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนประสาท ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความสว่าง คือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ

วิ แปลว่า แจ่ม จริง วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นแจ้ง เห็นชัดในรูปนาม ในอริยสัจ

กรรม^{๔๑} หมายถึงการกระทำ กิริยาอาการ สิ่งที่ปรากฏอยู่ ในที่นี้มุ่งเอาความบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย

^{๓๘} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๑๘๖/๑๓๓.

^{๓๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๘๖/๑๓๓.

^{๔๐} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๔๑} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗๒.

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ที่เกิด ที่รับรอง ในที่นี้มุ่งเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่
ขั้นที่ ๕^{๔๒} อายุตนะ ๑๒^{๔๓} ธาตุ ๑๘^{๔๔} อินทรีย์ ๒๒^{๔๕} ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๔๖} และอริยสัจ ๔^{๔๗} เพื่อ
เป็นฐานหรือที่ที่ตั้งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา
และธัมมานุปัสสนา

ธรรมชาติใดที่จิตย่อมนำไปสู่ที่ต่ำและเสพคุ่นอยู่เสมอ มักเป็นไปในรูปของคำสอนโดยการ
พิจารณา ถึงสภาวะธรรมอันเป็นจริงที่เกิดขึ้น นับว่าธรรมะของพระพุทธองค์มีความละเอียดสุขุมลุ่มลึก
ที่ สุดพระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ในพระคัมภีร์เถรวาทซึ่งมีความหมายตามหลักสัทนัยและอรรถนัย
เป็น การประพจน์พหุพจน์ของพระภิกษุ ตลอดมา ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระโอษฐ์
พระองค์เองปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๔๘}

มีหลักปฏิบัติว่า ‘พระผู้มีพระภาคเป็นศาสดา เราเป็นสาวก พระผู้มีพระภาคทรงรู้ เราไม่
รู้’ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่
การ ใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นย่อมจิตไปเพื่อ ญาณทัสสนะ^{๔๙}

ในญาณราศีกนกนิเทศ ท่านแสดงความหมายของวิปัสสนา หลากหลายนัย ดังนี้
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความไม่เที่ยง
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความเป็นทุกข์
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความเป็นอนัตตา
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความไม่เที่ยง
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความเป็นทุกข์
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความเป็นอนัตตา
ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นความเป็นผู้เปลี่ยนแปลงจิตหายใจเข้า โดยความไม่
เที่ยง

^{๔๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๗๐.

^{๔๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๘๑.

^{๔๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๘.

^{๔๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๕๕.

^{๔๖} อภ.วิ. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๙.

^{๔๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๒๕.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓ /๑๘๔/๒๑๓.

ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นความเป็นผู้ปลื้มจิตหายใจออก โดยความเป็นทุกข์

ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นความเป็นผู้ปลื้มจิตหายใจออก โดยความเป็นอนัตตา^{๕๐}

จากความหมายของวิปัสสนาตามที่ปรากฏในญาณราสีฉกณิทเทศ จะเห็นได้ว่าแม้แต่เพียงผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏตามลมหายใจเข้าออก ก็ได้ชื่อเห็นแบบวิปัสสนาแล้ว

๑) ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลัก สัททนต์

ก) วิปัสสนาสมมาทิฏฐิปฏิบัติกา ปญญาเกทา วิปัสสนาและสัมมาทิฐิเป็นต้นเป็นชื่อของปัญญา วิปัสสนาทโย เนปกนตา ปริยาชา ปญญาเกทา ปญญาวิเสสา ตั้งแต่วิปัสสนาศัพท์ถึง เนปกน ศัพท์ เป็น ประเภทของปัญญา

ข) วิปัสสนา (วิ+ทิส เปกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา, ปัญญา, ปัญญารู้แจ้ง.

ค) วิวิธ อนิจจาภิโก สงขารสุ ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศ ทิส ธาตุเป็น ปสส, ยุ เป็น อน,ลบสระหน้า)

ง) สญญาเวทยิตนิโรธสมาปตติยา โข คหบดี เทว ธมมา พหูปการา สมโณ จวิปัสสนา จคฤหบดี ธรรม ๒ อย่าง คือ สมณะและวิปัสสนา มีอุปการะมากต่อสญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ

จ) สมมาทิฏฐ (สมมาสทูปปท+ทิส เปกขเน+ ติ) สัมมาทิฏฐิ, ปัญญา, ความเห็นถูก.

ฉ) วิจารณปญญา เสฏฐา ปัญญาเครื่องพิจารณานั้นแหละประเสริฐสุด. เอสาเต วิจารณปญญา ปัญญาพิจารณานั้นไม่มีแก่ท่าน ^{๕๑}

๒) ความหมายของวิปัสสนาตาม หลักอรรถนัย

ในวิปัสสนานิยมท่านได้ให้ความหมาย วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัดก็ดีญาณและปัญญาก็ดี ญาณทัสสนะ คือความรู้ความเห็น หรือเห็นด้วยความรู้ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฐสาลินีว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธเหติ อากาเรหิ ธมเม ปสสตีติ วิปัสสนา ปญญาเอเวสาอตฺถโต” แปลว่า “วิปัสสนาเพราะเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น” โดยความหมายวิปัสสนาก็คือ ปัญญานั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้แจ้ง รู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์คืออนิจจะ – ไม่เที่ยงทุกขะ – เป็นทุกข์ และอนัตตา – ความไม่มีตัวเรา เพราะฉะนั้น

ท่านอาจารย์สุ่มคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิจัยอธิบายไว้ว่า “อนิจจาทิววิธการโต ทสฺสนตฺเถน วิปัสสนาสงฺขาทานญจ” แปลว่า “และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่าเห็นโดยอาการต่าง ๆ ตลอดจนอนิจจะ คือความไม่เที่ยงเป็นต้น” และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์

^{๕๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ :บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

ไว้อีกนัยหนึ่งว่า “วิเสเสน ปสสตีติ วิปัสสนา, วิสิญฺฐตฺถ วิเสสสทฺโท – เรียกว่าวิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาด ศัพท์ว่า วิเสส มีอรรถว่า แปลกประหลาด” คือเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลก ๆ ประหลาด ๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิमित ก็เห็นได้แจ่มชัดเจนนยิ่งขึ้นกว่ามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือลึ้มตา ดูเสียอีก^{๕๒}

ดังนั้น วิปัสสนาจึงหมายถึง การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญา จนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์^{๕๓} ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึง นิพพาน เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นในหลักการปฏิบัติ

๒.๓.๒ บาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔^{๕๔} ในอริยสัจข้อที่ ๔ กล่าวถึงมรรคหรือหนทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน เพื่อการพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร โดยได้ตรัสว่า มรรค ก็คือสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนาอันเป็นการปฏิบัติตามหนทางเพื่อการพ้นทุกข์ ในวัฏสงสารจึงปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปรากฏในสติปัฏฐานสูตร^{๕๕}

การปฏิบัติวิปัสสนาอาศัยอะไรเป็นบาทฐาน เพื่อจะทราบในเรื่องนี้ สมัยหนึ่ง ท่านพระอานนทอยู่ ณ โขสิตาราม เขตกรุงโกสัมพี ณ ที่นั้นท่านพระอานนท์ เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว ท่านพระอานนท์ จึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอหัตตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือ มรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้^{๕๖}

มรรค ๔ ประการ คืออะไรบ้าง คือ ๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ๒) ภิกษุ

^{๕๒} มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ, สททมมปกาลินี ปฐมภาค, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพลโลกิคุ, หน้า ๓๗๗-๓๗๘.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๙.

^{๕๔} ดุราละเยียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๔, ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๖.

^{๕๕} ดุราละเยียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒., ที.ม.ฎีกา ๒/๑๑๐., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๕๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๓๔/๔๔๙.

เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเจริญ เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ อนุสัยย่อมสิ้นไป ๔) ภิกษุผู้มีใจถูกอุทัจจนในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๕๗}

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นว่า ระหว่างสมณะและวิปัสสนา ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา หรือวิปัสสนานำหน้าสมณะ หรือเจริญควบคู่กันไป ผลที่เกิดขึ้นย่อมไม่ต่างกัน คือ มรรค (อริยมรรคมี องค์ ๘) ย่อมละสังโยชน์ได้ และสามารถทำอนุสัยให้หมดสิ้นไปได้

ซึ่งได้กล่าวไว้ในพระสูตรตันตปิฎก ยุคินทกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคสรุปได้ ๔ ประการ คือ

ก) “สมณปุพพกมฺ วิปัสสนํ ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า” ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เป็นอย่างไร ความที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า”^{๕๘}

ข) “วิปัสสนาปุพพกมฺ สมณํ ภาเวติ เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า” ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าเป็นอย่างไร เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๕๙}

ค) “ยุทนต์ธสมณวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาคู่กันไป” ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนาคู่กันไป เป็นอย่างไร คือ ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓. ด้วยมีสภาวะละ | ๔. ด้วยมีสภาวะสละ |

^{๕๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓-๔๑๔.

^{๕๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๕๙} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ๕. ด้วยมีสภาวะออก | ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด | ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต |
| ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง ^{๖๐} |

ในการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปนี้ ท่านยังได้แสดงต่อไปอีกว่า มีสภาวะ ๑๖ อย่างด้วยกันเกิดขึ้น ดังกล่าวแล้วข้างต้น อาการทั้ง ๑๖ นี้ย่อมเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเป็นลำดับไป ซึ่งจะขอกล่าวเพิ่มเติม ดังนี้

มีสภาวะเป็นอารมณ์ คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๖๑}

มีสภาวะเป็นโคจร คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นโคจร^{๖๒}

มีสภาวะละ คือเมื่อภิกษุละกิเลสที่ประกอบด้วยอุทธัจจะและขันธ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุนั้นละกิเลสที่ประกอบอวิชชาและขันธ จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะละ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะละ^{๖๓}

มีสภาวะสละ คือเมื่อภิกษุละกิเลสที่ประกอบด้วยอุทธัจจะและจากขันธ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุนั้นละกิเลสที่ประกอบอวิชชาและขันธ จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนา

^{๖๐} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

^{๖๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

^{๖๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๖๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

จึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะละ ดังนี้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะละ^{๖๔}

มีสภาวะออก คือเมื่อภิกษุละกิเลสที่ประกอบด้วยอุทธัจจะและจากขันธ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุนั้นละกิเลสที่ประกอบอวิชชาและขันธ จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนา จึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะออก ดังนี้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะออก^{๖๕}

มีสภาวะหลีกออก คือเมื่อภิกษุละกิเลสที่ประกอบด้วยอุทธัจจะและจากขันธ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุนั้นละกิเลสที่ประกอบอวิชชาและขันธ จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะหลีกออก ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะหลีกออก^{๖๖}

สภาวะเป็นธรรมละเอียด คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมละเอียด มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น เป็นธรรมละเอียด มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะหลีกออก ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะละเอียด^{๖๗}

สภาวะเป็นธรรมประณีต คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรมประณีต มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น เป็นธรรมประณีต มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะประณีต^{๖๘}

สภาวะหลุดพ้น คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน หลุดพ้นจากกามาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น หลุดพ้นจากอวิชชาสวะ มีนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ ชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะมีสภาวะปราศจากราคะ ชื่อว่าปัญญาวิมุตติ เพราะมีสภาวะปราศจากอวิชชา ด้วยประการดังนี้

^{๖๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๖๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๖๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๑.

^{๖๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

^{๖๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะหลุดพ้น^{๖๙}

สภาวะไม่มีอาสวะ คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีอาสวะด้วยกามาสวะ มินีโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น ไม่มีอาสวะด้วยอวิชชาสวะ มินีโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ^{๗๐}

สภาวะเป็นเครื่องข้าม คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มินีโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุข้ามจากกิเลสที่ประกอบด้วยอวิชชาและจากขันธ จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินีโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม^{๗๑}

สภาวะไม่มีนิमित คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มินีโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित^{๗๒}

สภาวะไม่มีปณิหิตะ คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีปณิหิตด้วยปณิหิตทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น ไม่มีปณิหิตด้วยปณิหิตทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ^{๗๓}

สภาวะเป็นสุญญตะ คือเมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตมีเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน วางจากอภินิเวสทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น วางจากอภินิเวสทั้งปวง มินีโรธเป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและ

^{๖๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๒.

^{๗๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๗๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๗๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

^{๗๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๓.

วิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกัน ด้วยมีสภาวะเป็นสัพพัญญุตะ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะเป็นสัพพัญญุตะ^{๗๔}

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปนั้น ย่อมมีสภาวะทั้งที่เป็นสมณะและวิปัสสนาเกิดขึ้นควบคู่กันไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น ขั้นตอนที่มีสภาวะเป็นอารมณ์ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติละอุทธัจจะได้ ขณะนั้นจิตจะมีสภาวะแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ที่เรียกว่า “เอกัคคตาธรรม” ลักษณะเช่นนี้กล่าวได้ว่าเป็นสภาวะของสมณะ ต่อจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถละอวิชชาได้ ก็จะเกิดสภาวะที่เรียกว่าพิจารณาเห็น ลักษณะเช่นนี้ กล่าวได้ว่าเป็นสภาวะของวิปัสสนา แต่ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องมีนิโรธเป็นอารมณ์เสมอ ดังนี้ เป็นต้น

หรือเมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป^{๗๕}

“ธมฺมุตฺตจจาวิคฺคหิตฺตมานสํ โหติ มิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬ” ภิกษุ มิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬ เป็นอย่างไรคือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริงเพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปีติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้นอุปฏฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้นนิกัณติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึง นิกัณติว่า “นิกัณติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกัณตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬอย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริงเพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มิจฺจุกฺขอุทฺทจฺจะโนธรรมกัณโฬในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่น

^{๗๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๔.

^{๗๕} ตูรายละเอียดยใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๔/๔๑๓, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๕๑๐.

อยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตาโอภาสย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุပ္ปฐฐานย่อมเกิดขึ้น^{๗๖}

ในพระไตรปิฎกที่แสดงอ้างมานี้ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน จึงเป็นบาทฐาน พึงบรรลุความบริสุทธิ์

สรุปได้ว่า บาทฐานของวิปัสสนา คือสมาธิ เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน โดยมีความเพียรเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อว่าด้วยความสำคัญของสมถะและวิปัสสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน สมถวิปัสสนาสูตว่า ทางที่จะให้ถึงอสังขตธรรมนั้นคือ สมถะและวิปัสสนา ดังปรากฏข้อความว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรมและทางที่จะให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง *อสังขตธรรมคืออะไร* คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม *ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมคืออะไร* คือ สมถะและวิปัสสนา นี้เราเรียกว่า ทางให้ถึงอสังขตธรรม อสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว และทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมเราได้แสดงแล้วแก่เธอทั้งหลายอย่างนี้ กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ พึงอาศัยความอนุเคราะห์ กระทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้น เราก็ได้กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้มีความร้อนใจภายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา^{๗๗} จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่ทั้งสมถะและวิปัสสนา และที่สำคัญคือทั้ง ๒ อย่างนี้เป็นแนวทางให้บรรลุถึงอสังขตธรรม

๒.๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อารมณ์กัมมัฏฐาน ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จัก ทั้งอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในความต่างกันระหว่างสองอารมณ์ เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้ เราจะต้องมีอุปกรณ์หรือตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันก็จะต้องมีที่ยึดเหนี่ยวหรือเป็นอุปกรณ์ เช่น สมถกัมมัฏฐานใช้อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานใช้ขันธ ๕ หรือวิปัสสนาภูมิมากำหนดอารมณ์

คำว่า “อารมณ์” ในทางธรรม หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ สิ่งถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่เป็นบ่อเกิดของ

^{๗๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕.

^{๗๗} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๔๔๙., และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๓-๔๕๔.

อารมณ์ เช่น อายตนะภายใน ๖ และสิ่งที่เป็นอายตนะภายนอก ๖ เช่น ตากระทบกับรูปเกิดอารมณ์ เรียกว่า การรับรู้อารมณ์^{๗๘} ทางตา เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงเจริญสติ ระลึกรู้รูปนามปรมาณูเท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาณูก็ควรกำหนดรู้สถานะที่เป็น โลกีย ธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป ไม่ควร กำหนด รู้โลกุตตรธรรม เพราะ ปุถุชนไม่ อาจเข้าใจสถานะที่แท้จริงของ โลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับ พระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะ กำหนดรู้ โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้ โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อ เพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่า เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอนัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้ โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มีที่ลุ่มและดอนให้เรียบเสมอกัน เป็นสิ่งที่มี ประโยชน์ แต่การปรับพื้นที่ราบเรียบอยู่แล้วย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด^{๗๙}

อนึ่ง แม้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาจะเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายในและภายนอกดังข้อความใน มหาสติปัฏฐานสูตร แต่นักปฏิบัติควรเริ่มจาก กำหนด รู้อารมณ์ภายใน คือ รูปนาม ที่อยู่ในร่างกายที่ ยาวไม่เกินวา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อ วิปัสสนาญาณ แก่กล้าแล้วก็จะสามารถรับรู้ อารมณ์ ภายนอกได้เอง วิธี นี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย ดังปรากฏในฎีกาของอนุปทสูตรที่อธิบายเรื่อง ของพระโมคคัลลานเถระผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วนแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มีข้อความดังนี้

เอกเทสเมวาทิ สกอตตภาเว สงฺขารे อนวเสสโต ปริคฺคเหตุญฺจ สมฺมสิตุญฺจ อสฺสโกณฺโตนํ
อตฺตโน อภินิหารสมุททาตญาณพลาณรूपิ เอกเทสเมว ปริคฺคเหตุวา สมฺมสนโต

“คำว่า เอกเทสเมว (เพียงบางส่วน) มีความหมายว่าพระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียง บางส่วนซึ่งตนไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิง ตามกำลังปัญญา ที่ได้สั่งสมมา

ตสฺมา สสนฺตานคเต สพฺพธมฺเม ปสฺสนฺตานคเต จ เตสํ สนฺตานวิภาคํ อกฺตวา พหิทฺธา
สามญฺญโต สมฺมติ. อโย สวากานํ สมฺมสนจาโร.

“ดังนั้น พระเถระจึงหยั่งเห็นธรรมทั้งปวงที่เป็นไปในกระแสรูปนามของตน และหยั่งเห็น ธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของคนอื่นโดยความเป็นธรรมภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนก กระแสรูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีหยั่งเห็นของสาวกทั้งหลาย”^{๘๐}

ส่วน วิปัสสนาภูมิ หรือภูมิของปัญญา^{๘๑} มี ๖ เมื่อย่อลงแล้ว คือ รูปธรรม กับนามธรรม และจัดเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนา ที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ โดยรูปนามที่กำลังปรากฏนั้นต้อง

^{๗๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๗.

^{๗๙} พระคันธสาราภิงค์, ผู้แปล, **วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑**, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, ๑๓๗-๑๓๘.

^{๘๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๒๐.

เป็นปัจจุบัน คือ มีวิริยะความเพียร รู้ทันต่อ สภาวะรูปนามที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเสมอ^{๘๒} การเจริญ วิปัสสนาที่ได้สภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ จึงเป็นวิปัสสนาภูมิ

การปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการมีสติกำหนดรู้ รูปนามในปัจจุบันจนเห็นสภาวะธรรม ที่เกิดอาการปรากฏของรูปนามตามสภาวะลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ที่เรียกว่าวิเสสลักษณะ หมายถึง สภาวะของ ปรมาตมได้แก่ รูปธรรม คือ สภาวะที่แปรปรวนของ นิพผันนรูป^{๘๓} รูป ที่ไม่รู้ อารมณ์ และนามธรรม คือสภาวะที่รู้อารมณ์ของจิต และการน้อมไปสู่อารมณ์ของเจตสิกอันเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา จึงเรียกว่า วิปัสสนาภูมิที่แท้จริง คือ อารมณ์ของวิปัสสนา ที่ตั้งของวิปัสสนาซึ่ง ได้แก่

- ๑) ชั้น ๕,^{๘๔} ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้น คือ รูปนาม
- ๒) อายุตนะ ๑๒,^{๘๕} ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ เป็นเครื่องสืบต่อให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ได้แก่ รูปนาม
- ๓) ธาตุ ๑๘,^{๘๖} ธาตุหมายถึงสภาพของรูปนามที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ปรากฏเองตามธรรมชาติเป็นปรมาตม ไม่ชาสัตว์ ไม่ใช่ชีวะ ไม่มีการประกอบกิจอย่างอื่น ทำแต่หน้าที่ของตนเท่านั้น แบ่งเป็น ๓ พวก คือ
 - (๑) ธาตุรับ ได้แก่ ทวาร ๖ ที่มีอยู่กับรูปนาม
 - (๒) ธาตุกระทบ ได้แก่อารมณ์ ๖ ที่มีอยู่ทั่วไป
 - (๓) ธาตุรู้ ได้แก่ จิต ๘๙ ก็เป็นธาตุ
- ๔) อินทรีย์ ๒๒,^{๘๗} หมายถึงธรรมชาติที่เป็นใหญ่ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน มีตา เป็นต้น ชื่อว่า จักขุอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของตา และต่อไปก็เป็นโสทรอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียงอย่างเดียว จะนำไปเปลี่ยนหน้าที่กับตาไม่ได้
- ๕) อริยสัจ ๔,^{๘๘} เป็นปรมาตมธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เองโดยชอบและพระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้ตามความเป็นจริง ที่เป็นจริง ที่ประเสริฐ ไม่วิปริต ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔๘-๙๖๔.

^{๘๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๓๑.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๘.

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๒.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๘.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙๗.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๑.

๖) ปฏิจสุมุปาบท^{๘๙} ได้แก่ หลักธรรมว่าด้วยการกำเนิดของชีวิตในภพที่ ๓ เป็นธรรมชาติที่หาเบื้องต้นไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ย่อมเกี่ยวพันกันแบบลูกโซ่ผลัดกันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้นามรูปเกิดขึ้นและวนเวียนอยู่เช่นนั้น ธรรมเหล่านั้น คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ เรียกว่า “ปฏิจสุมุปาบท” ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา^{๙๐}

จะเห็นได้ว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุงแต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น การที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมีประโยชน์ทั้งสองส่วน คือ ทั้งในทางคันถธุระและวิปัสสนาธุระ คันถธุระ เป็นการสืบทอดคำสอนและเรียนรู้หลักการเพื่อนำมาปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่วนวิปัสสนาธุระ เป็นการเรียนรู้วิธีการเพื่อนำมาปฏิบัติให้รู้แจ้ง เห็นจริง มีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ทำให้รู้เห็นการเกิดดับของรูปนามจนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางโลกและทางธรรม

๒.๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๔.๑ ความหมายสติปัฏฐาน

ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สติ + ปฏฐาน คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์อภิธานวรรณนา สติ (สร หีสาย+ติ) สติ, ความรู้สึกตัว, ความระลึก ได้ ปมาท สรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ รที่สุดธาตุ). สรติ จินเตตติติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ สร จินตาย+ติ, ลบ ร ที่ที่สุดธาตุ). เทวเม ภิกขเว ฌมมา กตเม เทว สติ จ สมปชฌญญจ ภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ^{๙๑}

คำว่า ปฏฐาน (ป+ฐา คตินิวัตติย+ยุ) การไป, การออกไป, การออกเดิน, ความเป็นไป. ตัญญีเต ปฏฐานํ ความเป็นไป ชื่อว่าปฏฐานะ (ช้อน ภู, อาเทศ ยุ เป็น อน, ลบ อ)^{๙๒}

๑) ความหมายสติปัฏฐานตามหลักอรรถนัย

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๙-๘๔๗.

^{๙๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

^{๙๑} พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, หน้า ๒๑๗.

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคล พึ่งไปผู้เดียว เอกายนะ หมายถึงว่า เป็นเครื่องไปซึ่งอธิบายว่าไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน^{๙๓} สกียโน หมายถึงว่าไปคราวเดียว^{๙๔} ซึ่งหมายถึงการไปครั้งเดียว คือการดำเนินครั้งเดียวของมรรคนั้น

อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน กายเป็นที่ปรากฏของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วยคำนี้มีความดังนี้ ชื่อว่า ปฏฐาน เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่า ปฏฐาน^{๙๕}ความตั้งแห่งสติ ชื่อว่า สติปัฏฐาน สติปัฏฐานา หมายถึง สติปัฏฐานทั้งหลาย โยหิ โกจิ ภิกขเว หมายถึงภิกษุทั้งหลาย ผู้ใด ผู้หนึ่ง เอว ภาเวยย พิงเจริญ ปาฏิกังขพิงหวัง อนุญา พระอรหันต์. สติ วา อุปาทิเสส เมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ อนาคามีตา จักเป็นพระอนาคามี ติฏฐนตุ ภิกขเว ภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี จงยกไว้^{๙๖} หรือ วิ. “สรณ สติ สรตติเอตยาตติวา สติ” แปลความว่า “ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”

วิ. “สมปยุตตมเมสุ ปมุชา ปชานา หุตวา กายาทีสุ อารมมณฺเสุ ติฏฐตติ ปฏฐานํ” แปลความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ ปฏฐาน”

วิ. “สติ เอว ปฏฐานนติ สติปัฏฐานํ” แปลความว่า “สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ สติปัฏฐาน”^{๙๗}สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๙๘} อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ ^{๙๙}

พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐานเอาไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งมีหลายนัยด้วยกันมีปรากฏมากที่สุดก็คือในสติปัฏฐานสังยุต ซึ่งรวบรวมพระสูตรที่กล่าวถึงสติปัฏฐานหลายพระสูตร ยกตัวอย่างบางพระสูตร ดังนี้

ในอัมพปาลิสสูตรตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว ๑ เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้

^{๙๓} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๑.

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๖.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖-๓๖๗.

^{๙๗} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^{๙๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๗-๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓, ที.ม.ฎีกา ๓๗๓/๓๕๗-๓๕๘.

^{๙๙} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ^{๑๐๐} สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ^{๑๐๑}

ในสติสูตร ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในศาสนานี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล ^{๑๐๒}

ใน ภิกษุสูตร ทรงแนะนำให้ภิกษุเจริญสติปัฏฐานโดยอาการ ๓ อย่าง คือ ๑) จงพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในอยู่ มีความเพียร จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) จงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร จงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ^{๑๐๓}

^{๑๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๑๐๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๑.

^{๑๐๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๓.

ในสาธตสูตร ตรัสว่า ทรงแนะนำภิกษุใหม่ให้เจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) จงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้อย่างกายตามความเป็นจริง ๒) จงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้อย่างเวทนาตามความเป็นจริง ๓) จงพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้อย่างจิตตามความเป็นจริง ๔) จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว เพื่อรู้อย่างธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง^{๑๐๔}

ในอุคคละสาธตสูตร ตรัสว่าหากจะกล่าวกองกุศลให้ถูกต้อง ต้องกล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ เพราะกองกุศลทั้งสิ้นก็คือสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๐๕}

นอกจากที่กล่าวมาดังนี้แล้วใน สกุนคสิสูตร มกกสูตร สุธสูตร คิลานสูตร ภิกขุปัสสยสูตร ฯลฯ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้เช่นเดียวกัน เพื่อให้เห็นว่าแต่ละสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานและเชื่อมโยงให้เห็นว่ามีความสำคัญอย่างไรบ้าง จึงขอสรุปในรูปตารางดังนี้

พระสูตร	ความสำคัญ
สกุนคสิสูตร ^{๑๐๖} , มกกสูตร ^{๑๐๗}	ทรงแสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นแดนที่เป็นบิดาของตนอันเป็นโคจรของภิกษุ
สุทสุตร ^{๑๐๘}	ทรงแสดงว่าภิกษุผู้ฉลาด เฝียบแหลมย่อมได้ธรรมเป็นเครื่องอยู่ในปัจจุบัน นั่นคือสติปัฏฐาน ๔

^{๑๐๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔.

^{๑๐๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

^{๑๐๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๒๑/๒๑๗.

^{๑๐๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๒๑๘.

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๔/๒๒๐.

คิลานสูตร ^{๑๐๙} , จุนทสูตร ^{๑๑๐} , อุกกเจตสูตร ^{๑๑๑}	ทรงแสดงว่าภิกษุจะชื่อว่ามิตนเป็นเกาะ มิตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔
ภิกขุปัฏฏะสูตร ^{๑๑๒}	ทรงแสดงแก่ภิกษุณีว่า ภิกษุหรือภิกษุณีที่มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔ ก็พึงหวังได้ว่า จักรู้คุณวิเศษอันยิ่งอื่นจากคุณวิเศษที่มีอยู่ก่อน
มหาปฐิสสูตร ^{๑๑๓}	ทรงแสดงว่า ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็น มหาบุรุษ เพราะมีจิตหลุดพ้น ผู้ที่มีจิตหลุดพ้น คือผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔
พาหิยสูตร ^{๑๑๔} , อุตติยสูตร ^{๑๑๕}	ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย
อริยสูตร ^{๑๑๖}	ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก เป็นอริยะ เป็นนियยานิกรรม นำออกไปเพื่อให้สิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง
พรหมสูตร ^{๑๑๗}	ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง
สีลสูตร ^{๑๑๘}	ทรงแสดงศีลที่เป็นกุศล (ปาริสุทธิสีล ๔) เพื่อให้ภิกษุได้เจริญสติปัฏฐาน ๔
จิรัฏฐิติสูตร ^{๑๑๙} , ปริหานสูตร ^{๑๒๐} , อัญญตรพราหมณสูตร ^{๑๒๑}	ทรงแสดงว่า หากบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ พระสัทธรรมจะดำรงอยู่ได้ไม่นาน แต่หากบุคคลยังเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ พระสัทธรรมจะดำรงอยู่ได้นาน

๑๐๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๕/๒๒๒.

๑๑๐ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๙/๒๓๒.

๑๑๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๐/๒๓๔.

๑๑๒ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๖/๒๒๔.

๑๑๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๗/๒๒๙.

๑๑๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๑/๓๒๖.

๑๑๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๒/๒๓๗.

๑๑๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๓/๒๓๙.

๑๑๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๔/๒๔๐.

๑๑๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๗/๒๔๕.

๑๑๙ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๘/๒๔๖.

๑๒๐ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๙/๒๔๗.

๑๒๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๑/๒๔๙.

ปเทศสูตร ^{๑๒๒}	พระอนรุทธะตอบคำถามพระสารีบุตรว่า บุคคลได้ชื่อว่าเป็นเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นบางข้อ
สมัตตสูตร ^{๑๒๓}	พระอนรุทธะตอบคำถามพระสารีบุตรว่า บุคคลได้ชื่อว่าเป็นอเสขะ เพราะได้เจริญสติปัฏฐานครบ ๔ ประการ
โลกสูตร ^{๑๒๔}	พระอนรุทธะแสดงให้เห็นว่า ที่ตนมีอภิญญามาก เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔
สิริวิฑฒสูตร ^{๑๒๕} , มาน ทินนสูตร ^{๑๒๖}	สิริวิฑฒคหบดี และ มานทินนคหบดี กล่าวว่า ตนสามารถละ โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการได้ เพราะได้เจริญสติปัฏฐาน ๔
วิราคสูตร ^{๑๒๗}	ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อ ความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน
วิริทสูตร ^{๑๒๘}	ทรงแสดงว่า ผู้ที่ปรารภสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับได้ปรารภอริยมรรคมี องค์ ๘
ภาวิตสูตร ^{๑๒๙}	ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อ ถึงฝั่งโน้นจากฝั่งนี้
สติสูตร ^{๑๓๐}	ทรงแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมส่งผลให้สติสัมปชัญญะ บริบูรณ์

^{๑๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๒/๒๕๐.

^{๑๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๓/๒๕๑.

^{๑๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๔/๒๕๒.

^{๑๒๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๕/๒๕๒.

^{๑๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๖/๒๕๔.

^{๑๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๘/๒๕๖.

^{๑๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๙/๒๕๗.

^{๑๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๐/๒๕๘.

^{๑๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘.

อัญญาสูตร ^{๑๓๑}	ทรงแสดงว่า ทรงแสดงว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มาก แล้วพึงหวังผลในปัจจุบันได้ ๒ ประการ คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานก็จะได้เป็นพระอนาคามี
อมตสูตร ^{๑๓๒}	ทรงแสดงว่า อมตรธรรมจักเกิดขึ้นได้ หากภิกษุทั้งหลายตั้งมั่นอยู่สติปัฏฐาน ๔
ปาติโมกขสังวรสูตร ^{๑๓๓} , ทุจจริตสูตร ^{๑๓๔}	ทรงแสดงให้เห็นว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็พึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน
मितตสูตร ^{๑๓๕}	ทรงแสดงว่า หากภิกษุจะพึงอนุเคราะห์บุคคลใดก็แล้วแต่ ก็พึงชักชวนให้คนเหล่านั้นเจริญสติปัฏฐาน ๔
เวทนาสูตร ^{๑๓๖}	ทรงแสดงให้ภิกษุทั้งหลายเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อกำหนดรู้เวทนาทั้ง ๓
อาสวสูตร ^{๑๓๗}	ทรงแสดงว่า ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละอาสวะ ๓ ประการ
คังคานทีอาทิสุตตทวาทสก สูตร ^{๑๓๘}	ทรงแสดงว่า เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ ทำสติปัฏฐาน ๔ ประการให้มาก ย่อมโน้มไป โน้มไป โอนไป สิ้นพพาน
อุทัมภากิยาทีสูตร ^{๑๓๙}	ทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลาย เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป และเพื่อละอุทัมภากิยสังโยชน์ ๕ ประการ

ตารางที่ ๒.๑ แสดงพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงสติปัฏฐาน

ดังนั้น สรุปได้ว่า สติปัฏฐานจึงหมายถึงว่า เป็นทางชั้นเอก เป็นที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้วเพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศก เพื่อความดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ แต่เมื่อว่าโดยความสำคัญของสติปัฏฐาน ก็ไม่ต่างจากตอนที่กล่าวถึง สมณะและวิปัสสนา คือเป็นทางให้บรรลุสังฆตธรรม ดังปรากฏพระพุทธพจน์สติ

^{๑๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๒/๒๕๙.

^{๑๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๗/๒๖๕.

^{๑๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙.

^{๑๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๒๗๐.

^{๑๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๔/๒๗๑.

^{๑๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๕/๒๗๒.

^{๑๓๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๖/๒๗๓.

^{๑๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๗-๔๒๘/๒๗๕.

^{๑๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๑-๔๗๐/๒๘๐.

ปัญฐานสูตรว่า ทางที่จะให้ถึงอสังขตธรรมนั้นคือสติปัญฐาน ดังปรากฏข้อความว่า ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรมและทางที่จะให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง *อสังขตธรรมคืออะไร* คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า *อสังขตธรรม* *ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมคืออะไร* คือ *สติปัญฐาน* นี้เราเรียกว่า ทางให้ถึงอสังขตธรรม อสังขตธรรมเราได้แสดงแล้ว และทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมเราได้แสดงแล้วแก่เธอทั้งหลายอย่างนี้ กิจใดที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อ่อนนุเคราะห์ พึงอาศัยความอ่อนนุเคราะห์กระทำแก่สาวกทั้งหลาย กิจนั้น เราก็ได้กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งพินิจ อย่าประมาท อย่าได้มีความร่อนเริงกายหลัง นี่เป็นคำพร่ำสอนสำหรับเธอทั้งหลายของเรา^{๑๔๐} จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญแก่สติปัญฐานไม่ต่างไปจากสมณะและวิปัสสนาว่าเป็นแนวทางให้บรรลุถึงอสังขตธรรมเช่นกัน

๒.๔.๒ รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบสติปัญฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญฐาน ๔ ที่พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงหลักฐานในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นั้น

แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัญฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่นอิริยาบถเดิน^{๑๔๑} อิริยาบถยืน^{๑๔๒} อิริยาบถ นั่ง^{๑๔๓}อิริยาบถนอนมีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดกิขณาและโทมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้^{๑๔๔}

คำว่า กาย ตามรูปศัพท์ แปลได้หลายนัย เช่น แปลว่า หมู่, กอง, ที่รวม หมายความว่ากายนี้เกิดจากการรวมตัวของธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุลม ธาตุไฟ จึงเรียกว่า กาย หรือว่าที่สะสมของไม่สะอาด,ที่เติบโตขึ้นแห่งของน่ารังเกียจ คือ ผม ขน เล็บ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ

^{๑๔๐} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๔๔๙., และดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๕.

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕. , ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๑๔๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๓๐๑.

ปัสสาวะ เป็นต้น สะสมและเติบโตอยู่ในสรีระของคน ฉะนั้นจึงเรียกว่า กาย^{๑๔๕} เป็นการตัดกำลังปัญหาและอุปทานโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๖ กอง คือ^{๑๔๖}

(๑) อานาปานสติ ฝึกสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ จนสติสังเกตเห็นการเกิดดับของลมหายใจ

(๒) อิริยาบถ คือ ฝึกกำหนดสติให้ระลึกอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะ เช่น เดิน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นต้น

(๓) สัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึง หมายถึง การใช้ปัญญาในการกำกับให้มีสติอย่างต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ตามความจริง

(๔) ปฏิกุณฺณสิการ คือ การใช้สติพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกุณฺณไม่สะอาดในกายตนเองและกายผู้อื่น เพื่อให้เกิดนิพพิทา เพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแต่เป็นของปฏิกุณฺณ

(๕) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้ เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันโดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วคราว

(๖) นวสีวลิกา คือ การพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๙ ระยะผูกพันาเปื่อยไปในที่สุด

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนาเห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่าเวทนาเป็นสักแต่ว่า เป็นการรับรู้การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและทางร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่นรส และสัมผัส เป็นกระบวนการธรรมชาติ เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติรู้อยู่ในเวทนา ในอิริยาบถทางกายในเมื่อมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์^{๑๔๗}ในตัวเอง อันหมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา เป็นการพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนา และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญสติเท่านั้น

คำว่า เวทนา แปลว่า เสวยอารมณ์ หรือในคำวัด หมายถึง การ รับรู้อารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อนอ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง

๑. ความรู้สึกที่สุข เช่น ดีใจ เบิกบานใจ

^{๑๔๕} พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

^{๑๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๒๘๘-๒๙๕.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๒. ความรู้สึกว่าทุกข์ เช่น เสียใจ เบิกบานใจ

๓. ความรู้สึกเฉย คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ

เวทนา ในภาษาทางโลก หมายถึงสงสารจับใจ, ความเจ็บปวด, ความทุกข์ทรมาน, ความน่าสมเพช, น่าสงสาร เช่น ใช้ว่า “น่าเวทนาจริง ๆ ยิ่งเด็กอยู่เลยมากำพร้าพ่อแม่เสียแล้ว”^{๑๔๘}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเห็นจิตในจิตหรือสติรู้เท่าทันจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น โดยกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีภาวะอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต ๑๔๙ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่จึงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๕๐}

คำว่า จิต แปลว่าธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ความคิด, ธรรมชาติที่วิจิตร, ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล ฯลฯ เขียนให้เต็มว่าจิตต หรือว่า จิต โดยทั่วไป แปลว่า ใจ หรือแปลทับศัพท์ว่า จิต มีลักษณะรับ จำ คิดรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจจัดเป็นนามธรรม คู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จึงมักพูดหรือเขียนคู่กันว่า กายใจ บ้าง กายกับจิต บ้าง^{๑๕๑}

จิตเห็นจิตในจิตถ้านับเข้าชั้น ๕ มักจะเข้าใจว่าสติเห็นจิตสังขารที่บังเกิดจิตสังขาร หรือ มโนสังขาร หรือความคิดในชั้น ๕ นั้นล้วนเป็นสิ่งเดียวกันอันมีตามที่พระองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้คือ

“มีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ฟุ้งซ่าน เป็นฉาน เป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตวิมุตติ จิตหลุดพ้นก็ล้วนมีสติรู้เท่าทันเวทนาและจิตเป็นหลักปฏิบัติประจำเมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้วและเห็นเวทนาในเวทนาเข้าใจถึงใจและเข้าใจในปฏิจจนูปบาท ดีแล้วจิตจะรู้สภาพจิตสังขารที่เกิดขึ้นคือ เห็นต้นหาราคะ โทสะ โมหะ ชัดเจนขึ้นเมื่อจิตเห็นจิตเช่นนี้ จิตก็จะเห็นความคิด อารมณ์ที่เกิดๆดับอยู่ตลอดเวลาว่าไม่เที่ยงไม่มีแก่นสารและก่อให้เกิดทุกข์อย่างชัดแจ้ง ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมจิต จักคลายความยึดมั่น ถือมั่นในเวทนาและจิตที่ไม่เที่ยงคงทน อยู่ไม่ได้เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันก่อให้เกิดทุกข์ คือ ความคิดเห็น (จิตในจิตสังขาร) และการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นไป

^{๑๔๘} พระธรรมกิตติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, หน้า ๙๓๙.

^{๑๔๙} คุรุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๕๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๓.

^{๑๕๑} คุรุรายละเอียดใน พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, หน้า ๑๖๔.

ตามกฎไตรลักษณ์แล้วอุpekขาจะไม่เอนเอียงไปแทรกแซง ด้วยความคิดปรุงแต่งกิริยาของจิตจะวางใจเป็นกลางชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๑๕๒}

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นิรวรณ^{๑๕๓} ชันธ^{๑๕๔} อายตนะ^{๑๕๕} โพชฌงค์ และสัจจะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก อยู่จนพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๕๕}

คำว่า ธรรม แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ คือสิ่งทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ ทรงคุณสมบัติของตัวเองไว้, หรือ ธรรม เป็นคำกลาง ๆ ใช้หมายถึง ทั้งสิ่งดีและไม่ดี เพราะสิ่งดีและไม่ดีต่างก็ทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ตลอดไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง เช่น คุณสมบัติของธรรมฝ่ายดีคือป้องกันผู้ปฏิบัติ ตามมิให้ตกต่ำ มิให้ตกไปในที่ชั่ว, หรือ ธรรม หมายถึง สิ่งดี, คุณความดี, ความจริง, ความถูกต้อง, สิ่งของที่ดี, หลักปฏิบัติทางศาสนา เช่นใช้ว่า มีกุศลธรรม มีเมตตาธรรม ประพฤติธรรมเข้าถึงสัจธรรม ความยุติธรรม ความเป็นธรรม, หรือว่า ธรรม ที่หมายถึงสิ่งไม่ดี, ความชั่ว เช่นใช้ว่า อุกุศลธรรมบาป ธรรม กัณหาธรรม

ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้โดย ๓ วิธี อย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืน หรือวันที่จักมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย”^{๑๕๖}

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีสภาวะอารมณ์ในการกำหนดรู้ รูป-นาม ของขันธ ๕ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีความเห็นการเกิดดับของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เราเขา ทำให้เกิดความเห็นได้อย่างถูกต้อง

๒.๔.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้รูปนามอาศัยเพียง การฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรู้รูป-นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำ วิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น

^{๑๕๒} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

^{๑๕๓} ดุราลัยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๕๔} ดุราลัยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๑๕๕} ดุราลัยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๑๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๓.

ได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังใน คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้^{๑๕๗}

ก) หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

“สมปยุตตธมเมสุ ปมฺหา ปชานา หุตวา กายาทีสุ อารมมณฺเสุ ติฏฐตีติปัฏฐานํ ” แปล
ความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานใน สมปยุตต ธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์
ทั้งหลาย มีกาย เป็นต้นธรรมนั้น ชื่อ ปฏฺฐาน” และ “สติเอา ปฏฺฐานนติ สติปัฏฐานํ” แปลความว่า
“สตินั้นแหละ เป็นประธานในสมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้ว ตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมี กาย เป็นต้น
ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน”^{๑๕๘}

ในคัมภีร์ อรรถกถาที่มกนิคาย มหาวรรค สุมังคลวิลาสินี มีกล่าวไว้ว่ากายเวทนาจิตธรรม
ทั้งหลายแล้ว ภาวนาไม่มีเลย ฉะนั้น สันตติมหาอำมาตย์กับนางปญฺจจาราเมื่อนั้นจึงควรทราบว่าเป็นผู้
ก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะด้วยมรรคนี้เอง^{๑๕๙}

ผู้ศึกษาได้สรุป สติปัฏฐานสูตรนี้ เป็นอารมณ์ได้ทั้งสมถะ และ วิปัสสนา คือ ใน กายา
นุปัสสนาสติปัฏฐานมี อิริยาบถบรรพ , สัมปชัญญะบรรพ และ ธาตุบรรพ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วน
อานาปานบรรพ เป็นวิปัสสนาเจือด้วยสมถะ ส่วนปฏิกุศลบรรพ และอสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะ
เสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนากายหลัง สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน ๆ ถึงอย่างไรก็ตาม สติปัฏฐาน ๔ เป็นสมถะ
หรือวิปัสสนา อยู่ que การปฏิบัติถ้าเป็นไปเพื่อความสงบเป็นสมถะ แต่ถ้าเป็นไปเพื่อปัญญาคือวิปัสสนา
การปฏิบัติในองค์กรรมฐานนั้น ๆ เพียงองค์เดียวก็สามารถปฏิบัติได้จนถึงบรรลุธรรม บรรลุุมรรคผล
นิพพานได้

ข) วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ใช้หลักทฤษฎีตามแบบแนวคิดของท่าน พระ
โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่สอดคล้อง กับหลักทฤษฎีที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อรรถกถา
ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรารถนาจะพ้นทุกข์จนบรรลุุมรรคผล^{๑๖๐}

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความปรารถนาจะพ้นจากทุกข์บรรลุ มรรค ผล นิพพานปรากฏข้อความ
ตามบาลี และอรรถกถา ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว

^{๑๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

^{๑๕๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ, ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**,
(กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ), หน้า ๑๓๐.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๒., มหาภูมิบาลวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถา ที่มกนิคาย
มหาวรรค แปล เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒, (โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย: กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๕), หน้า ๒๖๗.

^{๑๖๐} อัง.นวก.อ. (บาลี) ๒๓/๒๓๑/๕๗.

ยอมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แลบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพานฯ^{๑๖๑}

ค) อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นับว่ามีความสำคัญ จะเห็นได้ว่าในอุทเทส และในตอนท้ายแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ปรากฏพระพุทธพจน์ที่ว่า “ทางนี้เป็นทางสายเดียว^{๑๖๒} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๑๖๓} เพื่อให้แจ้งนิพพาน”^{๑๖๔} พระพุทธพจน์นี้ แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงยกย่องสติปัฏฐานว่าเป็นทางสายเอกที่สัตว์ทั้งหลายจะใช้เป็นเครื่องมือในก้าวข้ามทุกข์ทั้งปวง และบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน และทรงตรัสย้ำอีกว่า พระองค์เองก็อาศัยทางสายเอกคือสติปัฏฐานนี้ จึงสามารถก้าวล่วงทุกข์โหมนัสทั้งปวง บรรลุนิพพานและพระนิพพาน ดังปรากฏข้อความว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำนี้ได้^{๑๖๕}

นอกจากนั้นพระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

^{๑๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๕๒.

^{๑๖๒} ทางสายเดียว ในที่นี้มีความหมาย ๔ นัย คือ (๑) ทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไป ประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) ทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือพระผู้มีพระภาค (๓) ข้อปฏิบัติในศาสนาเดียว คือพระพุทธศาสนา (๔) ทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน (ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๕๑)

^{๑๖๓} นิพพาน หมายถึง อริยมรรค (ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๓๕๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๔๔)

^{๑๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๒๐๑.

^{๑๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๘/๑๓๑.

๕ ปีจังกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ
 อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจังกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ
 อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจังกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ
อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจังกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปฐฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ
 อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจนกว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญาน ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผล
อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี^{๑๖๖}

ข้อความในสติปัฏฐานสูตรนี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะใช้ระยะเวลานานนับเป็นปี เป็นเดือน หรือเป็นวัน ก็สามารถที่จะบรรลุอรหัตผลในปัจจุบันได้ แต่หากไม่บรรลุอรหัตผล อย่างน้อยที่สุดบุคคลนั้นก็จะได้บรรลธรรมเป็นพระอนาคามี

๑๖๖ ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.

๒.๔.๔ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีใช้มีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่ เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปชาโน สติมา (มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

ก) องค์คุณ อาตปปี สมปชาโน สติมา

๑. อาตปปี ความว่า มีความเพียรด้วยวิริยะ กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ ^{๑๖๗} คำว่า มีเพียร มีอรรถว่า สภาพใด ย่อมแผดเผากิเลสทั้งหลายในภพทั้ง ๓ เหตุนั้น สภาพนั้น ชื่อว่า อาตปปีแผดเผากิเลส คำนี้เป็นชื่อของความเพียร ความเพียรของผู้นั้นมีอยู่ เหตุนั้น ผู้นั้นชื่อว่า อาตปปีมีความเพียร ^{๑๖๘} อาตปปี มีความเพียรพึงทราบทั่ว ตรัสความเพียรชอบ ด้วยอาตปปี ความเพียรเครื่องเผากิเลสตรัสกัมมฐานที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั่ว ๆ ไป หรืออุบาย เครื่องบริหารกัมมฐานด้วย สติสัมปชัญญะ หรือ ตรัสสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจจากยานุปัสสนา ตรัสวิปัสสนาด้วยสัมปชัญญะ ตรัสผลแห่งภาวนาด้วยการกำจัดซึ่งอภิชฌาและโทมนัสสนะนี้ ^{๑๖๙}

๒. สมปชาโน ความว่า สัมปชัญญะ ในคำนี้เป็นอย่างไร ความรอบรู้ความรู้ทั่ว ฯลฯ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะบุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สมปชาโน.

๓. สติมา ความว่า สติในคำนี้เป็นอย่างไร ความระลึกได้ ความระลึกถึง ฯลฯ ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้วด้วยสตินี้ เหตุนั้น บุคคลนั้น จึงเรียกว่าสติมา. ^{๑๗๐}

ข) สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใด อย่างหนึ่งไว้มั่นคง หรือสมาธิ จะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญสมถกรรมฐาน หรือโดยทั่วไป สมาธิ ใช้หมายถึง การทำใจให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่าใจเป็นสมาธิ ^{๑๗๑}

สมาธิที่เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิมี ๓ ประเภท คือ

๑. อุปจารสมาธิ สมาธิใกล้ฉาน, สมาธิใกล้จะแนบแน่น

^{๑๖๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๑ / ๑๕๓.

^{๑๖๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๔.

^{๑๖๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๖.

^{๑๗๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๒๘๗.

^{๑๗๑} พระธรรมกิตติวงศ์, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑๑.

๒. อัปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่น

๓. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา

ขณิกสมาธิ กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง สมาธิเหล่านี้นับเป็นคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาณนิमित เป็นอารมณ์ทั้งนิรณตต่าง ๆ ก็สงบเจียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้น มหัคคตกุศล มีปฏิภาณนิमित เป็นอารมณ์ด้วย นิรณตต่าง ๆ ก็ถูกปหานเป็นวิกขัมภนปหานด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดกวังค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียวเปรียบเหมือนบุรุษผู้มี กำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้วพึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิรณต ในขณะที่อินทรี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา^{๑๗๒} ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น ชื่อว่าสมาธิ ก็เทศนานี้ท่านกล่าวไว้ด้วยหัวข้อ คือสมาธิ

ค) การปรับอินทรีให้เสมอกัน การทำอินทรี มีศรัทธาเป็นต้นให้มีความเสมอกันชื่อว่า การปรับอินทรีให้เสมอกัน เพราะถ้าว่าสัตอินทรีของเรามีพลังอินทรีนอกนั้นอ่อนต่อนั้นไปวิริยอินทรีก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ปรคองไว้ได้ สตินทรี ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ปรากฏได้ สมาธิอินทรีก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ปัญญินทรีก็ไม่อาจจะทำหน้าที่พิจารณาเห็น ได้ เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรพึงให้สัตอินทรีนั้นเสื่อมไปโดยพิจารณาถึงสภาวะธรรม หรือ โดยไม่ใส่ใจถึงโดยทำนองที่เมื่อใส่ใจถึงสัตอินทรีจะมีพลัง ก็ในข้อนี้มีเรื่องของพระวักกิลเถระ เป็นตัวอย่าง แต่ถ้าวิริยอินทรี มีพลังภายหลังสัตอินทรีจะไม่สามารถทำหน้าที่น้อมใจ เชื่อได้เลย อินทรีนอกนี้ ก็ไม่อาจทำหน้าที่ต่างประเภทนอกนี้ได้เพราะฉะนั้นพระโยคาวจรพึงให้วิริยอินทรีนั้นเสื่อมไปด้วยการเจริญปัสสัทธิ เป็นต้น แม้ในข้อนี้แสดงเรื่องของพระโสณเถระให้เห็น แม้ในอินทรีที่เหลือก็พึงทราบอย่างนั้น เมื่ออินทรีอย่างเดียรมีพลังพึงทราบว่าอินทรีนอกนี้ก็หมดสมรรถภาพ ในหน้าที่ของตน^{๑๗๓}

^{๑๗๒} พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

^{๑๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๗/ ๑๔๔/ ๗๖๒.

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าโสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาไป ย่อมเป็นไป เพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้านฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ท่านพระโสณะ ทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงสอนท่านพระโสณะ ด้วยพระโอวาทข้อนี้แล้ว ทรงหายไปจากป่าสีตะวัน ต่อหน้าท่านพระโสณะมาปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิชฌกูฏเหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น ครั้นต่อมาท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดีปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียวไม่ประมาทมีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้ง ประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้ รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวน พระอรหันต์ทั้งหลาย^{๑๗๔}

ง) วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

ด้านวิธีการปฏิบัติ มีความสอดคล้องกันในลักษณะของเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

๑. รูปแบบวิธีการแสดง แสดงแบบปุจฉา-วิสัชนาเหมือนกัน

๒. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔ ประการเหมือนกัน คือ

(๑) วิธีปฏิบัติ ๔ อย่างพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม

(๒) วิธีใช้องค์ธรรม ๓ อย่างคือ ความเพียรสัมปชัญญะ สติ เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส^{๑๗๕}

๒.๔.๕ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การทำวิปัสสนาเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

(๑) เห็นไตรลักษณ์

ธรรมดว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ

^{๑๗๔} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒ / ๕๕/๕๓๔-๕๓๕.

^{๑๗๕} พระแสนปราชญ์ จูตสัทธ, หนังสือเก็บเพชรจาก วิทยานิพนธ์ตีเด่น, การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค, หน้า ๑๕.

๑. อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้
๒. ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถปิดบังไว้
๓. อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะชนสัญญาปิดบังไว้^{๑๗๖}

อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามาเกิดแทน ดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะ อวัยวะนั้น ๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มีอันตราย จึงทรง อยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ

ทุกข ถูกอิริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกขไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายล้าไม่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกขมาก เพราะการบริหารรักษาอิริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข

อนัตตา ถูกชนสัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณา ดู เช่น ร่างกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข และไม่ใช่ว่าตัวตนนั้น ต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุดตมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

(๒) ละสังโยชน

นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชนที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วย สังโยชน คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

สังโยชนเบื้องต่ำ หรือโอรัมภาคิยสังโยชน

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
๒. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น
๓. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิบัติ
๔. กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่าง ๆ
๕. ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจสังโยชนเบื้องสูง หรือ อุทัมภาคิยสังโยชน

^{๑๗๖} พระโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมบรรณาคาร, ๒๔๖๖), หน้า ๗๑๐-๗๑๑.

๖. รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น
 ๗. อรูปปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูป
 ฌานนั้น

๘. มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ชัดสายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้

๑๐. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔^{๑๗๗}

และผลจากการที่ละกิเลสสังโยชนีย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล
 ดังต่อไปนี้คือ

๑. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชนได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ
 วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน ๓ อย่างข้างต้น และ
 ทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

๓. พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละ
 สังโยชนได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ

๔. พระอรหันต์ ละสังโยชนได้สิ้นเชิง คือละสังโยชนอีก ๕ ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูป
 ราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

กิเลสที่ได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉตปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน
 ไม่ใช่ วิกัมภนปหาน คือ การข่มไว้เหมือนในสมถะ ในอรรถกถา การละกิเลส หรือปหาน จะแบ่งไว้
 เป็นลำดับขั้น ๕ ขั้น ดังนี้

๑. ตัทธกปหาน เป็นการละองค์นั้น ๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่นการละ
 สักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่างสารไม่มีเหตุ และความเห็นว่างสารมีปัจจัยไม่
 เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็น
 ต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

๒. วิกัมภนปหาน เป็นการละธรรมมีนิวรณ์ ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแห่นบนน้ำ
 ด้วยการ ทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

๓. สมุจเฉตปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

๔. ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในขั้นอริยผล เป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

^{๑๗๗} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐,๑๘๑/๑๐๖,๓๑๑/

๕. นิสรณพหาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพานจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็น พระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒.๕ สัปายะในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

สัปายะ ๗ หมายถึง สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย (suitable things; things favorable to mental development) การเลือกสถานที่อันเป็นสัปายะ ก็มีส่วนสำคัญในการส่งผลให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีความก้าวหน้า ในวิสุทธิมรรคท่านได้แสดงลักษณะของสัปายะ ไว้ถึง ๗ ประการด้วยกัน ดังนี้

๑. อาวาสสัปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม่พลุกพล่านจอแจ (suitable abode)^{๑๗๘}

ในวิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า เมื่อโยคีบุคคลอยู่ในที่ใด นิमितที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมหายไป และสติที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่น จิตที่ไม่เป็นสมาธิก็ไม่เป็นสมาธิ ที่อยู่เช่นนี้ได้ชื่อว่าไม่เป็นที่สบาย (ไม่เป็นสัปายะ) ส่วนเมื่อโยคีบุคคลอยู่ในที่ใด นิमितย่อมเกิดขึ้นด้วย ย่อมถาวรมั่นคง สติย่อมตั้งมั่นในนิมิตนั้น จิตเป็นสมาธิ ที่อยู่เช่นนี้ได้ชื่อว่าเป็นที่สบาย (เป็นสัปายะ)^{๑๗๙}

นอกจากนั้นท่านยังแสดงวิธีการอยู่ในสถานที่นั้น ๆ ไว้อีกว่า หากในวัดใดมีที่พักอยู่จำนวนมาก ให้ทดลองอยู่ในที่แต่ละแห่ง ๆ ละ ๓ วัน เมื่ออยู่สถานที่พักใด จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ก็ให้พักอยู่ในสถานที่นั้น เรื่องที่อยู่ที่เป็นสัปายะนี้ ท่านได้ยกตัวอย่างว่า ภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูป บำเพ็ญเพียรอยู่ในถ้ำช่อจุฬาเคในประเทศศรีลังกาและได้บรรลुพระอรหันต์ และที่ได้เป็นพระโสดาบันก็มีจำนวนมาก

๒. โคจรสัปายะ (ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป (suitable resort)^{๑๘๐}

ในวิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า โคจรคามหรือหมู่บ้านสำหรับไปบิณฑบาต ก็ควรอยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากสถานที่พัก มีอาหารพอสะดวกสบาย หมู่บ้านที่ได้ลักษณะเช่นนี้ชื่อว่า เป็นสัปายะ นอกจากนั้นไม่เป็นสัปายะ^{๑๘๑} หมู่บ้านเช่นนี้ ท่านระบุเจาะจงเฉพาะผู้ปฏิบัติที่เป็นพระภิกษุ ซึ่งต้องเที่ยวบิณฑบาตฉัน แต่ในปัจจุบันนี้สำนักปฏิบัติต่าง ๆ มิได้มีเฉพาะพระภิกษุเพียงอย่างเดียว แต่มีฆราวาสเข้ามาปฏิบัติด้วย ดังนั้นในแง่ของโคจรสัปายะ จึงน่าจะมีความรวมถึงว่า สถานที่ที่ปฏิบัติกัน ๆ ได้จัดเตรียมอาหารไว้บริการผู้เข้าปฏิบัติอย่างเพียงพอ ไม่ลำบากจนเกินไป

^{๑๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สือตะวันจำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๖.

^{๑๗๙} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๐.

^{๑๘๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๑๘๑} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๑.

๓. ภัตตสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสมกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และ พูดแต่พอ ประมาณ (suitable speech)^{๑๘๒}

ขณะปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ในวิสุทธิมรรคท่านแสดงว่าผู้ปฏิบัติหากจะมีการพูดคุยกัน คำพูดเช่นไรควรพูด คำพูดเช่นไรไม่ควรพูด เพราะอาจมีผลกระทบต่อการเจริญกัมมัฏฐานได้ ถ้อยคำที่ไม่ควรพูดคุยกัน คือ ตีรจฉานกถา ๓๒^{๑๘๓} ประการ เช่น เรื่องอันเกี่ยวกับการบ้าน การเมือง เรื่องเกี่ยวพระราชาเป็นต้น ส่วนคำพูดที่เกี่ยวกับกถาวัตถุ ๑๐ ประการ เช่น เรื่องอันเกี่ยวกับความสันโดษ มักน้อย เป็นต้น ชื่อว่าคำพูดที่เป็นสัปปายะ แต่ถึงจะได้ชื่อว่าเป็นสัปปายะ ก็ควรพูดคุยกันแต่พอประมาณ มิใช่นั่งคุยกันทั้งวันจนลืมนิยามกัมมัฏฐาน^{๑๘๔}

๔. บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ (suitable person)^{๑๘๕}

ในวิสุทธิมรรคแสดงประเภทบุคคลที่ผู้ฝึกปฏิบัติควรพูดคุย และไม่ควรพูดคุย เช่น บุคคลที่ไม่มีปทัชชีวินเรื่องตีรจฉานกถา สมบูรณ์ด้วยศีล ประเภทนี้ได้ชื่อว่าบุคคลเป็นที่สบาย เพราะอาศัยบุคคลเช่นนี้ จิตที่ยังไม่ตั้งมั่นย่อมตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้ว ย่อมตั้งมั่นยิ่งขึ้น ส่วนผู้มัวแต่ห่วงวาทะอยู่กับการประคบประหงมร่างกาย ขอบพูดแต่เรื่องตีรจฉานกถา ได้ชื่อว่าบุคคลไม่เป็นที่สบาย^{๑๘๖}

๕. โภชนสัปปายะ (อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก (suitable food)^{๑๘๗}

๖. อุตสัปปายะ (ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสมกัน เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น (suitable climate)^{๑๘๘}

ในวิสุทธิมรรคแสดง อาหาร และอากาศไว้รวม ๆ กันว่า อาหารที่มีรสหวานเป็นที่สบายสำหรับบางคน แต่บางคนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นที่สบาย ส่วนเรื่องอากาศ ผู้ปฏิบัติบางคนก็ชอบอากาศเย็น บางคนก็ชอบอากาศร้อน เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติรับประทานอาหาร หรืออยู่ในที่สถานที่

^{๑๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๑๘๓} ดูรายละเอียด ตีรจฉานกถา ๓๒ และ กถาวัตถุ ๑๐ เพิ่มเติมใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๐-๑๕๒, และใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๐/๑๕๓-๑๕๔.

^{๑๘๔} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๑.

^{๑๘๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๑๘๖} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

^{๑๘๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๑๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๖.

มีอากาศเป็นเช่นไร แล้วส่งผลให้ร่างกายสบาย หรือจิตตั้งมั่นได้เร็ว อาหารและอากาศชนิดนั้นชื่อว่าสัปายะ^{๑๘๙}

๗. อิริยาปสัปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่งตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี (suitable posture)^{๑๙๐}

ในวิสุทธิมรรคอธิบายว่า ในอิริยาบถทั้ง ๔ ผู้ปฏิบัติบางคนชอบอิริยาบถเดิน บางคนชอบอิริยาบถนอน บางคนก็ชอบอิริยาบถนั่ง บางคนก็ชอบอิริยาบถยืน แต่อย่างไรก็แล้ว ในอิริยาบถทั้งหมดนี้ให้ผู้ปฏิบัติทดลองในแต่ละอิริยาบถ ๆ ละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองอยู่ในอิริยาบถใดจิตสามารถตั้งมั่นได้เร็ว หรือที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น อิริยาบถนั้นชื่อว่าสัปายะ^{๑๙๑}

ดังนั้นสรุปได้ว่า สิ่งที่เป็นสัปายะ ทั้ง ๗ ประการ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานย่อมมีความสำคัญในแง่ที่ว่าช่วยสนับสนุนให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว สัปายะทั้งหมดนี้ จึงเป็นเสมือนสิ่งคอยอำนวยความสะดวกทางกาย ซึ่งส่งผลจิตดำเนินไปสู่อัปนาตามอย่างแน่อน ผู้ปฏิบัติจึงควรตรวจวันสิ่งอันไม่เป็นสัปายะ และพึงเสพแต่สิ่งอันเป็นสัปายะเท่านั้น

๒.๖ สรุป

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา แยกออกเป็นหลักใหญ่ได้ ๒ ประการ รูปแบบที่เน้นความสงบของจิตเป็นเป้าหมาย หรือที่เรียกว่าว่าสมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติในรูปแบบนี้สามารถให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลสูงสุดในระดับฌานชั้นใดชั้นหนึ่ง แต่การที่จะบรรลุผลที่ว่ามีผู้ปฏิบัติต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือในการปฏิบัติ ซึ่งเรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ หมวด อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับความถนัดของแต่ละบุคคล รูปแบบการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะนี้มีมาก่อนพุทธกาลแล้ว จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งที่เสด็จออกผนวชใหม่ ๆ ยังทรงแสวงหาทางหลุดพ้น ได้ทรงเข้าศึกษาจากสำนักของอาจารย์ ๒ ท่าน ซึ่งมีชื่อเสียงในสมัยนั้น แต่หลังจากที่ทรงศึกษาจนจบลัทธิของอาจารย์แล้ว พระองค์ได้บรรลุผลสูงสุดเพียงแค่สมาบัติ ๘ เท่านั้นเอง ซึ่งมีใช้หนทางแห่งการพ้นทุกข์ นี่เป็นเครื่องยืนยันได้ว่าการปฏิบัติแบบสมถะนั้นมีมาก่อนพุทธกาลแล้ว

อีกรูปแบบหนึ่ง เรียกว่าการปฏิบัติแบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติแบบนี้ไม่มีปรากฏในลัทธิศาสนาอื่นนอกจากพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบเอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ริยสัจ ๔ ในอริยสัจข้อที่ ๔ กล่าวถึงมรรคหรือหนทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน เพื่อการพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร โดยได้ตรัสว่า มรรค ก็คือสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนาอันเป็นการ

^{๑๘๙} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

^{๑๙๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๖.

^{๑๙๑} ดูรายละเอียดเพิ่มใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๙/๒๒๒.

ปฏิบัติตามหนทางเพื่อการพ้นทุกข์ ในวิภูঙ্গสารจึงปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น อีกประการหนึ่งซึ่งกล่าวไว้ในบทที่ ๒ นี้ คือ สิ่งที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประเภท หรือที่เรียกว่า สปัปายะ ๗ ประการ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะไม่สามารถบรรลุผลของสมณะ หรือวิปัสสนาได้ หากขาดเสียซึ่งสปัปายะ ๗ ประการนี้ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สิ่งที่เป็นสปัปายะ ทั้ง ๗ ประการ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานย่อมมีความสำคัญในแง่ที่ว่าช่วยสนับสนุนให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว สปัปายะทั้งหมดนี้ จึงเป็นเสมือนสิ่งคอยอำนวยความสะดวกทางกาย ซึ่งส่งผลจิตของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานดำเนินไปสู่อัปปมาณาอย่างแนบเนียน หรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

บทที่ ๓

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ในบทที่ ๓ นี้ผู้วิจัยได้ศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยได้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติ ทั้ง ๓ สำนัก คือ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม และวัดวัดศรีทวี อีกทั้งได้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลจากผู้ปฏิบัติจากจาก ๓ สำนักดังนี้

๓.๑ ปัญหาและอุปสรรคในการสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

๓.๑.๑ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์

ผู้วิจัยได้ขอโอกาสเข้าพบและสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นทั้งเจ้าอาวาสและพระวิปัสสนาจารย์ในวัดที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี จำนวน ๓ วัด คือ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม และวัดศรีทวี ซึ่งเป็นวัดที่อยู่ในเขต อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยกำหนดประเด็นสัมภาษณ์ไว้ ๒ ประเด็นใหญ่ คือ ๑) ประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๒) สำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

๓.๑.๑.๑ ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

การศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งออกเป็น ๔ ประเด็นใหญ่ ๆ คือ ๑) ผู้เข้าปฏิบัติไม่ได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น ๒) ความแตกต่างของอายุ ๓) การยึดติดในรูปแบบปฏิบัติเดิม ๔) การไม่ส่งและสอบอารมณ์ ดังนี้

๑. ผู้เข้าปฏิบัติไม่ได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น

ประเด็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช นั้น มีหลายประเด็นด้วยกัน แต่ประเด็นที่พบเป็นอันดับแรกคือปัญหาที่เกิดจากตัวผู้เข้าปฏิบัติเอง กล่าวคือมีผู้ปฏิบัติบางส่วน มิได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาจริง ๆ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนใหญ่อาจจะไม่ได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธา บางคนพ่อแม่ปู่ย่า ตายายบนบานศาลกล่าวเอาไว้ว่าให้มาบวช ตนเองก็มาโดยที่ใจไม่อยากจะมา^๑

ปัญหาด้านนี้ถึงแม้จะไม่ได้เกิดจากผู้สอน แต่ก็มีผลกระทบต่อการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปด้วยกล่าวคือ เมื่อมีผู้ปฏิบัติที่มีได้มาด้วยความศรัทธาในเบื้องต้น และอาจจะมาด้วยเหตุจำเป็นบางประการอย่างเช่น มาด้วยด้วยการบนบานศาลกล่าวของผู้คนที่เกี่ยวข้อง กับตนเอง กลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ก็จะไม่ค่อยเต็มใจปฏิบัติเท่าที่ควร การควบคุมดูแลของสำนักปฏิบัติก็ เป็นไปโดยความลำบาก ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

เวลามาแล้วจะดูแลยากมาก ชอบหลบไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติ ชอบแอบคุยโทรศัพท์ เลยเป็นอุปสรรคในการที่จะถ่ายทอดความรู้แนวทางการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติ เพราะเขานับวัน รอดั้งแต่มาสมัครว่า จะกลับบ้านวันนั้นวันนี้แล้ว เป็นต้น^๒

จากคำสัมภาษณ์นี้จะแสดงให้เห็นว่าปัญหาอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติคือการติดแอบคุย โทรศัพท์ ถึงแม้บางสำนักจะมีกฎระเบียบว่าห้ามผู้ปฏิบัติคุยโทรศัพท์ในขณะที่เข้าปฏิบัติ หรือที่ เข้มงวดมากกว่านั้น บางสำนักห้ามนำโทรศัพท์ติดตัวไปโดยเด็ดขาด เพราะจะเป็นปัญหาต่อการปฏิบัติ โดยเฉพาะยุคปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่ติดโทรศัพท์มือถือ การห้ามมิให้คุยโทรศัพท์จึงทำให้เหมือนขาดอะไร บางอย่างไป ผู้วิจัยจึงมองว่า การติดโทรศัพท์มือถือถึงแม้ไม่สามารถจัดเข้าในปิลิโพรอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้ แต่ก็พอจะอนุโลมเข้าได้กับปิลิโพรกล่าวคือ อาวาสปิลิโพร การห้วงที่อยู่อาศัย กุลปิลิโพร การห้วง คนรู้จัก ลากปิลิโพร ห้วงผลประโยชน์ คนปิลิโพร ห้วงหมู่คณะ กัมมปิลิโพร ห่วงการงาน อัทธาน ปิลิโพร ห่วงการเดินทาง ญาติปิลิโพร ห่วงญาติพี่น้อง อาพาธปิลิโพร ห่วงว่าตนเองจะไม่สบายในขณะที่ ปฏิบัติ คันถปิลิโพร ห่วงการศึกษาเล่าเรียน อิทธิปิลิโพร ห่วงความไปได้ที่ตนจะประสบความสำเร็จ อย่างใดอย่างหนึ่ง การติดโทรศัพท์มือถืออาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติติดเพื่อนฝูง หมู่คณะ หรือแม้แต่เป็น ห่วงเรื่องการงาน อย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาที่มักพบได้ทั่วไปในสำนักปฏิบัติหลายสำนัก จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นย่อมแสดงให้เห็นแล้วว่า ผู้ปฏิบัติเหล่านั้นมิได้สนใจต่อการปฏิบัติแต่อย่างใด พวกเขาคิดแต่เพียงว่าอยู่ให้ครบกำหนดแล้วก็ออกไปเท่านั้นเอง

ปัญหาดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับประเด็นปัญหาที่เกิดจากผู้เข้าปฏิบัติ เช่นเดียวกัน แต่กลุ่มผู้ปฏิบัติแตกต่างกันกล่าวคือ ข้างต้นเป็นนั่นเป็นปัญหาที่เกิดจากกลุ่มผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป แต่ประเด็นต่อมาเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เป็นเยาวชนที่เป็นนักเรียนนักศึกษา ซึ่งปัจจุบัน เป็นที่น่าสนใจว่าทางโรงเรียน หรือสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้จัดกิจกรรมเข้าค่ายปฏิบัติ ธรรมเป็นระยะเวลาสั้น ๆ แก่นักเรียน นักศึกษา ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

^๑ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชานา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๒ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชานา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

ปัจจุบันนักเรียนนักศึกษา มาปฏิบัติกันเยอะส่วนหนึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้มาปฏิบัติเป็นคอร์ส^๓

การที่สถาบันการศึกษาได้จัดกิจกรรมเช่นนี้แก่นักเรียนนักศึกษา ถึงแม้เยาวชนเหล่านั้นจะเข้าปฏิบัติด้วยเพราะเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัด บางคนอาจจะมาด้วยความไม่เต็มใจ หรือกล่าวง่ายๆ ว่ามิได้มาด้วยศรัทธาเป็นเบื้องต้น สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ว่า

เพราะผู้ปฏิบัติไม่ได้มาด้วยใจที่ศรัทธา แต่ถ้าคุณให้ปฏิบัติได้ก็จะทำให้เขาจิตสงบเป็นสมาธิได้^๔

แต่ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะมาด้วยเหตุใดก็แล้วแต่ ผู้วิจัยมองว่าเป็นสิ่งดีและควรส่งเสริม แต่ก็พบประเด็นปัญหาซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติก็มี ๒ ประเด็น กล่าวคือกลุ่มเยาวชนพวกนี้ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ก็ไม่ต่างจากกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เป็นบุคคลทั่วไป คือการติดโทรศัพท์มือถือ ดังนั้นปัญหาการติดโทรศัพท์มือถือ ผู้วิจัยมองว่าเป็นปัญหาอย่างหนึ่งของกลุ่มผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นยุคใหม่ และจากปัญหานี้ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ว่า

เด็กบางกลุ่มจะดื้อไม่ค่อยฟังคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์^๕

เห็นได้จากการที่เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ควบคุมดูแลการปฏิบัติเผลอ ก็มักจะจับกลุ่มพูดคุยกัน หรือกระทั่งการเล่นเฟสบุ๊ค หรือเล่นไลน์ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า เวลาเผลอชอบจับกลุ่มคุยกัน หรือแม้แต่บางคนอ้างว่าป่วย บอกครูว่าป่วย แต่ก็ไปแอบคุยโทรศัพท์ เล่นเฟสบุ๊ค เล่นไลน์ ก็มีให้เห็นเป็นประจำ^๖

ดังนั้น การที่มีผู้เข้าปฏิบัติเป็นกลุ่มที่มีจำนวนมาก จะต้องอาศัยการควบคุมของครูที่นำเด็กนักเรียนมา เพราะหากคุณไม่อยู่ก็จะเกิดปัญหาได้ และส่งผลต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ด้วย ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

แต่ถ้าในเบื้องต้นครูคุณไม่อยู่ก็จะดื้อ สอนค่อนข้างจะยาก จะเล่นกันเยอะ ก็เป็นอุปสรรคในการสอนของพระวิปัสสนาจารย์^๗

จากปัญหาดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยมองว่าทางสำนักปฏิบัติควรมีมาตรการที่เข้มงวดกว่านี้ ถึงแม้ว่าสำนักปฏิบัติจะไม่สามารถคัดกรองกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติได้ อาจจะต้องหาสาเหตุอะไรก็แล้วแต่ แต่การมีกฎระเบียบที่เข้มงวด เช่นการวางกฎระเบียบที่แสดงให้เห็นว่าเป็นมาตรการที่ผู้เข้าปฏิบัติจะต้อง

^๓ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๔ สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๕ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๖ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๗ สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

ปฏิบัติตามโดยไม่มีข้อแม้ หรือการร่วมมือกันระหว่างสำนักปฏิบัติและครูเพื่อดูแลผู้เข้าปฏิบัติ เพราะหากผู้ปฏิบัติมีจำนวนมาก แต่ผู้คอยดูแลมีจำนวนน้อย ก็อาจมีปัญหาอุปสรรคดังกล่าวแล้ว สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ว่า

จะเป็นอุปสรรคมากถ้ามีผู้เข้าปฏิบัติกันจำนวนมากหลายคน เพราะครูคุมไม่อยู่ พระวิปัสสนาจารย์ก็ไม่เพียงพอ เพราะนักเรียนมาเข้าปฏิบัติกันมาก และบางคอร์สไม่ค่อยอยู่ในข้อวัตรปฏิบัติ^{๘๘}

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่าปัญหาส่วนหนึ่งเกิดจากผู้ปฏิบัติที่มาเป็นกลุ่ม ซึ่งยากต่อการควบคุม และเป็นที่น่าสังเกตว่าผู้ปฏิบัติที่มาเป็นกลุ่มส่วนมากจะเป็นเยาวชน (นักเรียน นักศึกษา) และทางสำนักปฏิบัติก็จัดการปฏิบัติให้เป็นคอร์ส ๆ ไป ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ผู้มาปฏิบัติไม่ค่อยเข้าหน้ากันส่วนใหญ่ที่มาเป็นเยาวชน การปฏิบัติก็จัดกันเป็นคอร์ส^{๘๙}

ปัญหาอีกประการหนึ่งที่พบเจอ ในกรณีที่กลุ่มผู้ปฏิบัติเป็นเยาวชน และไม่มีพื้นฐานทางการปฏิบัติมาก่อน ก็มักจะสับสนเรื่องการปฏิบัติ เช่นไม่เข้าใจว่าการปฏิบัติคืออะไร ปฏิบัติไปเพื่ออะไร ปฏิบัติไปแล้วได้อะไรบ้าง และที่สำคัญก็คือการไม่เข้าใจความหมายของคำที่พระวิปัสสนาจารย์ใช้ในการสอน เพราะส่วนใหญ่เป็นศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ จึงนับเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารกันระหว่างผู้สอนและผู้ปฏิบัติ จึงส่งผลให้เกิดความสับสนในผู้ปฏิบัติ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ปัญหาอุปสรรคคือจะเป็นกลุ่มที่ปฏิบัติเป็นครั้งแรกจะสับสนเรื่องวิธีการปฏิบัติ ไม่เข้าใจภาษาพระศัพท์เท่าที่ควร ต้องอธิบายเป็นภาษาไทย และพยายามสร้างศรัทธาให้เกิด เพราะเยาวชนส่วนใหญ่ไม่ได้มีศรัทธามาตั้งแต่แรก^{๙๐}

ดังนั้น การที่จะหวังผลเลิศจากกลุ่มผู้ปฏิบัติประเภทนี้จึงเป็นไปได้ยาก ผู้วิจัยจึงมองว่าพระวิปัสสนาจารย์จึงควรปรับวิธีการสอนว่า วิธีการสอนปฏิบัติแบบไหนเหมาะสมต่อผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นฐานทางการปฏิบัติ หรือวิธีการแบบไหนเหมาะสมต่อผู้มีพื้นฐานทางการปฏิบัติมาบ้างแล้ว ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนใหญ่เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติไม่ค่อยมีพื้นฐานเรื่องการปฏิบัติ การถ่ายทอดธรรมะในการปฏิบัติก็ต้องอาศัยค่อยเป็นค่อยไป วางหลักพื้นฐานเท่านั้น^{๙๑}

การสอนแบบวางพื้นฐานเป็นเบื้องต้นจึงน่าจะเหมาะสมต่อกลุ่มผู้ปฏิบัติประเภทดังกล่าวนี้ และน่าจะเป็นการแก้ปัญหาเรื่องการที่ผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจ ซึ่งจะนำไปสู่การเบื่อหน่ายการปฏิบัติไปในที่สุด การสอนโดยอาศัยวิธีการที่ง่าย ๆ ไม่ใช่ศัพท์แสงเฉพาะทางมากเกินไป หรือการนำหลักธรรมขึ้น

^{๘๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๘๙} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๙๐} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๐.

^{๙๑} สัมภาษณ์ พระสิริธนาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

สูงมาสอนแก่เด็ก ๆ ผู้วิจัยมองว่าไม่มีความจำเป็นมากนัก บางครั้งก็ต้องอาศัยการทำกิจกรรมที่เหมาะสมแก่ช่วงวัยของเด็ก ก็น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่จะสื่อไปยังผู้ปฏิบัติที่เป็นเยาวชนให้ทราบว่า การปฏิบัติที่แท้จริงนั้นคืออะไร ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

จะลงลึกเรื่องสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตม์ เด็ก ๆ ก็ไม่ค่อยเข้าใจ เลยอาศัยธรรมแบบพื้น ๆ และบางครั้งก็เน้นกิจกรรมเป็นหลัก^{๑๒}

ผู้วิจัยมองว่า การค่อย ๆ ปูพื้นฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีพื้นฐานด้านการปฏิบัติมาก่อน และการใช้วิธีสอนที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเยาวชน จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยปลูกศรัทธาเป็นเบื้องต้น เพราะหากผู้ปฏิบัติเหล่านั้นมีความรู้สึกรู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมิใช่เรื่องหนักหนา มิใช่เรื่องยุ่งยากอะไร มิใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเรื่องวิถีชีวิตของผู้คนทุก ๆ ช่วงวัย ก็จะไม่มีความรู้สึกที่เป็นด้านลบต่อการปฏิบัติ อีกทั้งการปลูกศรัทธาในเบื้องต้นก็จะตัวโยงโย ไปสู่การปฏิบัติในครั้ง ต่อ ๆ ไปอีก และเป็นการง่ายขึ้นที่พระวิปัสสนาจารย์จะใช้วิธีการสอนที่ลึกซึ้งขึ้นไปทั้งนี้เพราะมีศรัทธาเป็นฐานรองรับอยู่นั่นเอง ดังนั้นการแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติจึงมีความสำคัญ เพราะผู้สอนจะได้สอนตามความเหมาะสม ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า การแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติจึงมีความสำคัญ เพราะจะได้สอนได้ถูกวิธี

๒. ความแตกต่างเรื่องอายุ

ดังที่กล่าวแล้วในตอนที่ผ่านมาว่า การที่ผู้เข้าปฏิบัติมิได้มีศรัทธาในการปฏิบัติมาแต่เดิม อีกทั้งการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่ได้แยกกลุ่มผู้ปฏิบัติให้ชัดเจน หรือการสอนที่ไม่คำนึงถึงช่วงวัยของผู้สอน เหล่านี้ นับเป็นปัญหาสำคัญต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ นอกจากประเด็นปัญหาดังกล่าวในตอนต้นนี้แล้ว ความแตกต่างด้านช่วงชั้นอายุของผู้เข้าปฏิบัติ ก็นับเป็นปัญหาอีกประการหนึ่งเช่นเดียวกัน การเก็บข้อมูลพบว่า ปัจจุบันนี้สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของจังหวัดนครศรีธรรมราช เริ่มมีผู้ปฏิบัติที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวเพิ่มมากขึ้น การที่มีคนหนุ่มสาวเข้ามาปฏิบัติมากขึ้นอาจมองได้ ๒ เหตุผล คือ มาด้วยความศรัทธาต่อการปฏิบัติจริง ๆ ประเภทนี้จะไม่มีปัญหาอะไร แต่ประเภทที่มาจากเหตุผลอย่างอื่น เช่นมาเพราะตนเองไปบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์เอาไว้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

วัยหนุ่มสาว ส่วนใหญ่จะมีสาว ๆ มาปฏิบัติค่อนข้างเยอะแต่ความตั้งใจยังไม่ค่อยเต็มร้อย ส่วนใหญ่มาแก้บนปฏิบัติ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้าง^{๑๓}

จากคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่า คนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่เข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ก็จัดอยู่ในประเภทเดียวกันกับกลุ่มผู้ปฏิบัติที่มีได้มีศรัทธามาแต่เดิม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมองว่าศรัทธาเป็นสิ่งที่สำคัญที่ชี้จัดลงไปถึงความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างจริง เพราะหากขาด

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จันทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

ศรัทธาเป็นเบื้องต้น องค์แห่งธรรมข้ออื่น ๆ เช่น วิริยะ เป็นต้นก็ไม่เกิดตามมา ดังจะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติประเภทนี้จะได้รับประโยชน์จากการที่ตนเองต้องเสียเวลาเข้ามาปฏิบัติได้น้อย เพราะมิได้ตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

สิ่งที่ได้รับไปจากการถ่ายทอดความรู้ของวิปัสสนาจารย์จะน้อย เพราะไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์จริง ๆ^{๑๔}

เหตุผลอีกประการหนึ่ง ซึ่งพบว่าการคนหนุ่มสาว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มักไม่ค่อยยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ อาจเป็นเพราะว่าการถือตัวว่าตนเองเป็นนักศึกษา เป็นคนมีความรู้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาชอบเถียง โต้แย้ง ไม่ค่อยเชื่ออะไรง่าย ๆ บางทีอาจจะเป็นเพราะเรียนมา เลยไม่ค่อยยอมรับอะไรง่าย ๆ^{๑๕}

การไม่ยอมรับอะไรง่าย ๆ ของผู้ปฏิบัติ ผู้วิจัยมองว่ามีได้เป็นความเสียหายร้ายแรงอะไร แต่การไม่ยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ นั้นแสดงถึงว่า ผู้นั้นมีวิจารณ์ญาณในอันที่จะเชื่อหรือไม่เชื่ออะไร แต่เป็นความสามารถของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะหาวิธีการโน้มน้าวผู้ปฏิบัติเหล่านั้นให้ยอมรับต่างหาก เรื่องเช่นนี้มีใช้ว่าไม่เคยเกิดขึ้น ในครั้งพุทธกาล กรณีของพระอัครสาวกทั้ง ๒ คือท่านพระสารีบุตร และท่านพระโมคคัลลานะ ท่านพระสารีบุตรได้รับการยกย่องว่าเป็นเลิศทางด้านมโหสิปัญญามาก ส่วนท่านพระโมคคัลลานะ ได้ชื่อว่าเป็นผู้เลิศทางด้านทรงอิทธิฤทธิ์ แต่ในการบรรลุธรรม กลับกลายเป็นว่าท่านพระโมคคัลลานะบรรลุธรรมก่อนกว่าท่านพระสารีบุตร ทั้ง ๆ ที่ฟังพระธรรมเทศนาอย่างเดียวกัน ผู้แสดงก็เป็นคน ๆ เดียวกันนั่นคือพระพุทธเจ้า ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ท่านพระสารีบุตร มีปัญญามาก ธรรมชาติของผู้มีปัญญามากมักจะไม่นับถืออะไรง่าย ๆ ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะเป็นพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่เมื่อได้ใคร่ครวญ พิจารณาด้วยสติปัญญาอย่างถ่องแท้แล้วจึงยอมรับ เชื่อถือสิ่งที่ตนได้ฟัง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองว่า การผู้ปฏิบัติไม่ค่อยยอมรับฟังคำสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ อาจเป็นเพราะว่าระยะเวลาที่อาจมีน้อยเกินไป หรือวิธีการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ไม่เหมาะสมกับคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวและที่สำคัญเป็นนิสิตนักศึกษา นอกจากปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติประเภทคนหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยศึกษา ที่ไม่ได้มาด้วยศรัทธาในเบื้องต้น และจากการไม่ยอมรับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว อีกประการหนึ่ง จากการสัมภาษณ์พบอีกว่า ผู้ปฏิบัติอีกกลุ่มหนึ่ง คือกลุ่มที่อยู่ในวัยทำงานและวัยกลางคน สภาพปัญหาที่จะต่างไปจากกลุ่มที่ผ่านมา เนื่องจากเป็นกลุ่มของคนวัยทำงาน ภารกิจด้านการงานจึงเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เพราะแม้คนกลุ่มนี้จะมาด้วยความตั้งใจ แต่การปฏิบัติก็มักจะไม่ราบรื่นนัก เพราะบางครั้งยังมีการติดต่อเรื่องภาระงาน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

ช่วงชั้นของอายุส่วนใหญ่ผู้ที่มาปฏิบัติเป็นวัยกลางคนวัยทำงาน อาจจะมีภาระมาก การปฏิบัติไม่ค่อยต่อเนื่อง มีเหตุให้ต้องติดต่อยุ่บ่อย ๆ เลยไม่ค่อยเป็นสมาธิ^{๑๖}

วัยกลางคน ส่วนใหญ่จะไม่มีเวลา แต่ครั้งได้มาปฏิบัติแล้ว คนกลุ่มนี้จะมีความตั้งใจ ปฏิบัติมากกว่าคนคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ถึงแม้จะมีเหตุให้กังวลภาระทางบ้านเยอะก็ตาม^{๑๗}

ผลจากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ยังพบอีกว่า ในผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุใกล้เคียงกัน คือ มีทั้งผู้สูงอายุและเยาวชน จะเป็นปัญหาแก่พระวิปัสสนาจารย์ในการที่จะให้ธรรมะหรือจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพราะทางสำนักปฏิบัติมิได้แยกกลุ่มผู้ปฏิบัติออกจากกัน อาจเป็นเพราะพระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อย หรือเป็นเพราะสถานที่ที่ไม่เพียงพอที่จะแยกกลุ่มผู้ปฏิบัติออกไปตามช่วงวัยอายุได้ แต่หากสำนักปฏิบัติที่มีพระวิปัสสนาจารย์หรือสถานที่เพียงพอ ก็จะสามารถแยกกลุ่มผู้ปฏิบัติออกได้ ปัญหาด้านนี้ก็จะหมดไป ดังนั้น หากจัดผู้ปฏิบัติรวมกันระหว่างเยาวชนหรือกลุ่มผู้สูงวัยก็จะประสบปัญหาในการให้หลักธรรม หรือในการจัดกิจกรรม ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ปัญหาเรื่องการสอนผู้มาปฏิบัติที่ช่วงชั้นอายุแตกต่างกัน เพราะในการให้หลักธรรมะค่อนข้างยาก^{๑๘}

วิธีแก้ปัญหานั้นกรณีที่มีกลุ่มผู้ปฏิบัติหลากหลายช่วงวัยคือ เยาวชนต้องเน้นกิจกรรม นำหน้าแล้วค่อยแทรกการปฏิบัติในช่วงท้ายๆ ของการปฏิบัติ ส่วนผู้มีอายุที่มีประสบการณ์มาแล้ว ต้องเน้นการปฏิบัติโดยตรง^{๑๙}

วิธีการแก้ปัญหานี้จะมีหลายวิธีแล้วแต่พระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสำนักจะปรับใช้ วิธีการหนึ่งซึ่งดูจะได้ผลที่สุด คือผู้ปฏิบัติที่เป็นเยาวชน การที่จะเน้นให้พวกเขาปฏิบัติอย่างเคร่งครัด อย่างเช่นผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์มาบ้างแล้วย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะเด็กจะรับได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น ผลที่ตามมาคือการไม่สนใจที่จะปฏิบัติ ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมต่อช่วงวัยของเยาวชนจึงจะได้ประโยชน์มากกว่า พวกเขาก็จะมีความรู้สึว่า การเข้าวัดปฏิบัติมิใช่เป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อหน่ายแต่อย่างใด ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ส่วนใหญ่เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติไม่ค่อยมีพื้นฐานเรื่องการปฏิบัติการถ่ายทอดธรรมะในการปฏิบัติจึงต้องอาศัยค่อยเป็นค่อยไป เป็นปูพื้นฐานเท่านั้น จะลงลึกเรื่องสภาวะธรรมที่เป็นปริยัติเด็ก ๆ ก็ไม่ค่อยเข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจ ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็ไม่สนใจจะปฏิบัติ เด็กก็จะไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ดังนั้น หลักธรรมที่จะมาอธิบายต้องเป็นธรรม

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จันทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

แบบง่าย ๆ เข้าใจง่าย และบ้างคอร์สก็ต้องเน้นกิจกรรมเป็นหลัก หรืออาจเสริมกิจกรรมธรรมนันทนาการบ้าง ก็จะเป็นสิ่งดึงดูดความสนใจของเด็กไว้ได้^{๒๐}

กลุ่มผู้ปฏิบัติอีกกลุ่มหนึ่ง คือกลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มนี้จะมีจำนวนน้อยเพราะเนื่องปัญหาสุขภาพ ปัญหาจึงไม่ค่อยมีมาก หากจะมีบ้างก็ต้องมีพี่เลี้ยงคอยดูแล ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

มาอยู่ปฏิบัติเนี่ยน้อยมากเพราะอาจจะเป็นเพราะปัญหาเรื่องสุขภาพในการมาปฏิบัติส่วนใหญ่ก็จะมาทำบุญถวายทานมากกว่าถ้ามาปฏิบัติก็ช่วงวันสำคัญทางศาสนาเช่นวันแม่ วันพ่อ เพราะบางครั้งมาแล้วต้องให้คนอื่นเป็นพี่เลี้ยงเป็นภาระ ในการอยู่ในการปฏิบัติเป็นต้น^{๒๑}

๓. การยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ

เนื่องจากสำนักปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลายสำนัก และมีหลากหลายรูปแบบของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็มีแตกต่างกันไป และก็มีสิทธิ์ที่จะเลือกสำนักปฏิบัติที่ตนชอบใจว่าควรปฏิบัติแบบไหน วิธีไหน ผู้วิจัยมองว่าวิธีการปฏิบัตินั้น เปรียบเสมือนกับทางที่ใช้ในการเดินทางนั้น ในทางโลก การเดินทางนั้น มีวิธีเดินได้หลายอย่าง เช่น ทางเรือ ทางรถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน หรือเดินด้วยเท้า เป็นต้น ซึ่งใครจะสะดวกสบายถนัดที่จะเดินทางแบบไหน ก็มีสิทธิ์เลือกเอาเองได้ตามใจชอบ ในการปฏิบัติก็มีมาตรฐานก็เช่นกัน ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเลือกทางเดินของตนได้อย่างอิสระ เสรี ตามถนัด ตามจริตนิสัย ตามความพอดีของแต่ละบุคคล ซึ่งตนจะรู้จะรับได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ความแตกต่างนี้ดูเหมือนจะไม่มีเป็นปัญหา หากผู้ปฏิบัติเลือกปฏิบัติในสำนักที่ตนต้องการ และปฏิบัติไปตามแนวทางของสำนักนั้น ๆ แต่จะเกิดปัญหาบ้าง เมื่อมีการเปลี่ยนสำนักปฏิบัติ จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยที่เปลี่ยนสำนักปฏิบัติ เมื่อเปลี่ยนสำนักปฏิบัติ ก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวบ้างในระยะแรก ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

สำหรับบางคนที่ปฏิบัติมาหลายสำนักแล้ว บางคนก็นำแนวทางการปฏิบัติจากที่อื่นมาปฏิบัติ เช่น ภาวนาแบบพองหนอ/ยุบหนอบ้าง ภาวนาแบบพุท/โธบ้าง ภาวนาแบบสัมมา/อะระหังบ้าง แบบคลุมหายใจเข้าออกบ้าง เพราะถ้าภาวนาหลายๆ อย่าง อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติสับสนและฟุ้งซ่านง่าย^{๒๒}

การติดรูปแบบเดิม ๆ ในการปฏิบัติจึงเป็นปัญหาทั้งต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง และต่อพระวิปัสสนาจารย์ เพราะไม่สามารถเปลี่ยนวิธีแนวทางของผู้ปฏิบัติได้ ดังนั้นในขั้นต้น พระวิปัสสนาจารย์

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

จึงต้องปล่อยให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติไปตามรูปแบบตามที่คุ้นเคยไปก่อน แล้วจึงค่อยๆ โน้มน้าวมา ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

พระวิปัสสนาจารย์ก็ยังไม่ห้ามเพราะต้องดูความพร้อมของผู้ปฏิบัติ พอสักระยะหนึ่งก็พยายามสอดแทรกธรรมะและบอกวิธีและรูปแบบการปฏิบัติของสำนักนี้^{๒๓}

แต่มีผู้ปฏิบัติบางคนที่ไม่ยอมเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติที่ตนคุ้นเคย ทั้งนี้เป็นเพราะความคุ้นชินกับรูปแบบนั้น ๆ มานาน จึงมีการต่อต้านพระวิปัสสนาจารย์บ้าง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

แนวทางการปฏิบัติบางคนไม่ได้ปฏิบัติตามแบบวิธีที่สำนักสอนอยู่ บางคนยอมเปลี่ยน บางคนไม่เปลี่ยนก็ต่อต้านพระวิปัสสนาจารย์^{๒๔}

การต่อต้านพระวิปัสสนาจารย์นับเป็นปัญหาใหญ่ เพราะหากผู้ปฏิบัติเกิดการต่อต้านพระวิปัสสนาจารย์ การสอนและการปฏิบัติก็ล้มเหลว ซึ่งเมื่อมองตามความเป็นจริงแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ก็ได้บังคับอะไรมากมาย ปรากฏดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ก็ไม่ได้บังคับอะไรมากมายเพราะส่วนมากมาปฏิบัติไม่นาน แต่ก็ใช่อุปสรรคในการสอนอย่างมาก สอนอีกแนวทางแต่เขาปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง เวลาสนทนาธรรมกันก็ไม่เข้าใจ อาจจะเป็นเพราะว่าเขาไม่ค่อยคุ้นเคยกับคำพระ และแนวทางในการปฏิบัติ จึงกลายเป็นอุปสรรคในการสอน^{๒๕}

พระวิปัสสนาจารย์เลยพยายามอย่างนุ่มนวลแบบบัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น ไม่ให้เขาเสียศรัทธาในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่มาปฏิบัติปฏิบัติได้ครบตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจเอาไว้ในเบื้องต้น นี่เป็นปัญหาอุปสรรคอย่างหนึ่งสำหรับพระวิปัสสนาจารย์^{๒๖}

จากการสัมภาษณ์ยังพบอีกว่า การที่ผู้ปฏิบัติติดรูปแบบเดิม ๆ ที่ตนเคยปฏิบัติโดยไม่ยอมเปลี่ยน ก็อาจจะมีปัญหาบ้าง หากรูปแบบนั้นเป็นการปฏิบัติแบบสมถะ หรือวิปัสสนาก็ตาม ก็จะปล่อยให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามความถนัด พระวิปัสสนาจารย์เพียงแค่ฟัง คอยควบคุม หรือคอยให้คำแนะนำเท่านั้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

สำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นหน้าใหม่ ๆ ทางสำนักจะสอบถามก่อนว่าเคยปฏิบัติมาแนวไหนบ้าง ซึ่งเมื่อว่ากันแล้วก็หนีรูปแบบของสมถะ และวิปัสสนาไปไม่พ้น เมื่อทราบแล้วก็ให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามความถนัด การยึดติดรูปแบบที่เคยปฏิบัติมา ทางสำนักไม่ถือว่าเป็นปัญหา หรืออุปสรรคต่อการสอน ผู้ที่เคยปฏิบัติแบบสมถะมา ก็ให้คำแนะนำแบบสมถะ ที่เคยปฏิบัติแบบวิปัสสนามา ก็ให้คำแนะนำตามแนวของวิปัสสนา จะมีปัญหาอยู่บ้างก็ตรงที่พระ

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชานนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชานนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

วิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อย ซึ่งอาจไม่เพียงพอต่อการให้คำแนะนำต่อผู้ปฏิบัติซึ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น^{๒๗}

ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติยึดติดกับรูปแบบเดิม ๆ นี้ ผู้วิจัยมองว่า อาจจะมีปัญหาอยู่ในการปรับตัวให้เข้ากับรูปแบบอื่น ๆ และอาจเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์อยู่บ้าง แต่หากมองในอีกแง่หนึ่ง ผู้วิจัยมองว่า การปฏิบัติก็อาจจะเปรียบได้ดังเช่น การชอบรสของอาหาร ทุกคนย่อมมีธรรมชาติในรส ชอบไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเค็ม บางคนชอบรสจืดๆ แตกต่างกันไปฉนั้นใด การปฏิบัติก็ฉนั้น การติดในรูปแบบของการปฏิบัติ เป็นธรรมชาติของแต่ละบุคคลที่มีสิทธิ์จะเลือกปฏิบัติได้ ไม่ผิดอะไร ใครชอบรูปแบบไหน ถนัดวิธีการอย่างไร ก็เลือกเอาตามสบายไม่มีการห้ามหรือบังคับที่จะเป็นกฎตายตัวได้ สำคัญแต่เพียงว่า ชอบแล้วทานจริงหรือไม่ แค่นั้นอย่างไร ใครทานจริงก็อัมจริง ใครไม่ทานก็ไม่อัม อยู่กับการทานอีก หมายถึงการกระทำนั่นเอง

๔. การสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ

การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งนี้เพื่อเป็นการแก้ปัญหา และเป็นการแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป ในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของจังหวัดนครศรีธรรมราช ก็เช่นเดียวกัน เป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยตนเองไปได้ระยะหนึ่งแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานจะเรียกผู้ปฏิบัติทุกคนมาประชุมและซักถามถึงวิธีกำหนดอารมณ์ และวิธีพิจารณากรรมฐานของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ผู้ปฏิบัติต้องเล่าประสบการณ์ความรู้สึกในการสังเกตพฤติกรรมของตน และการใช้เหตุผลของตนเองขณะสังเกตพฤติกรรมหรืออริยาบถต่าง ๆ ตามที่สังเกตได้จริง เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจในขณะนั้น แต่จากการเก็บข้อมูลพบว่า มีผู้ปฏิบัติบางคนไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอบอารมณ์ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

เมื่อถึงเวลากำหนดสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติหลายคนไม่ค่อยสนใจในการที่จะมาสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์^{๒๘}

อีกทั้งประกอบกับบางสำนักพระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนน้อยปัญหาเรื่องพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ^{๒๙}

การสอบอารมณ์จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ ถึงแม้จะมีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ นอกจะไม่ให้ความสำคัญต่อการส่งและสอบอารมณ์จากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว สิ่ง

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จันทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

ที่นับว่าเป็นปัญหาสำคัญเป็นอย่างยิ่งก็คือว่า ผู้ปฏิบัติบางคนไปส่งอารมณ์กันเอง กรณีนี้ผู้วิจัยมองว่าผู้ปฏิบัติอาจพูดคุยในหมู่ผู้ปฏิบัติด้วยกัน อาจเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและกัน แต่หากมีการแนะนำกันในเชิงแก้ปัญหาสภาวะที่เกิดขึ้นก็นับว่าไม่ควรเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากมีการแนะนำกันผิด ๆ และไปปฏิบัติกันไม่ถูกทาง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

บางคนแอบไปส่งอารมณ์กันเอง แลกเปลี่ยนการปฏิบัติกันเองก็มีอยู่บ่อย เป็นต้น^{๓๐}

ความมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ก็เพื่อพระวิปัสสนาจารย์ใช้ตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง จะได้แนะนำวิธีการที่ถูกต้อง พร้อมทั้งย้ำถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน ตลอดจนถึงมีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง

ดังนั้น การไม่ส่งและสอบอารมณ์จึงมีผลเสียต่อผู้ปฏิบัติมากกว่า เพราะในการปฏิบัตินั้นหากเกิดสภาวะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ก็อาจทำให้หลงผิดว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และหากไม่ได้รับการสอบอารมณ์และชี้แนะแนวทางให้ ก็อาจส่งผลให้ผู้นั้นยิ่งหลงทางไปอีกมากขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

บางคนเมื่อเจอสภาวะแล้วไม่เข้าใจว่าตนเองปฏิบัติดีแล้ว ปฏิบัติเก่งแล้ว เมื่อเจอวิปัสสนูปกิเลส พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยตามบอกตามแก้ ประคับประคองผู้ปฏิบัติไม่ให้หลง เลยบางครั้งสร้างความหนักใจแก่พระวิปัสสนาจารย์^{๓๑}

นอกจากประเด็นที่ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยให้ความสนใจต่อการส่งและสอบอารมณ์แล้ว ปัญหาอีกประการหนึ่งซึ่งเกี่ยวข้องกับพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง คือการมีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าปฏิบัติที่มีจำนวนมาก วิธีการแก้ปัญหาพบว่า บางสำนักนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาจากที่อื่น โดยไม่จำกัดว่าจะเป็คนิกายไหน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ยิ่งปัจจุบันพระใหม่ ๆ ที่มีแนวโน้มสนใจเรื่องปฏิบัติแทบจะไม่มี เวลามีกอร์สปฏิบัติเข้ามา ก็จำเป็นต้องนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์จากที่อื่นบ้างเป็นประจำ ไม่จำเพาะว่าเป็นพระธรรมยุตหรือพระมหานิกาย ขอให้ได้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติบ้างก็พอ นี่เป็นปัญหาหลักและสำคัญในวัดศรี^{๓๒}

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวี, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

และสอดคล้องกับประเด็นปัญหาที่พบว่า พระวิปัสสนาจารย์มีไม่เพียงพอ ญาติโยมสนใจในการปฏิบัติจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี พระวิปัสสนาจารย์มีเพียงรูปเดียว และก็ทำเกือบทุกหน้าที่^{๓๓}

อีกประการหนึ่งซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาเช่นเดียวกันกัน ถึงแม้จะไม่เกี่ยวข้องกับพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง คือการขาดผู้ดูแลที่เป็นผู้หญิง ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติเป็นผู้หญิงจำนวนมาก ๆ เพราะจะให้พระวิปัสสนาจารย์คอยควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติที่เป็นผู้หญิงตลอดเวลาก็ไม่เหมาะสม ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ปัญหาการขาดพี่เลี้ยงในการอบรมสั่งสอนที่เป็นคอร์สใหญ่ๆ พี่เลี้ยงในการที่จะดูแลเรื่องการปฏิบัติ โดยเพราะผู้ปฏิบัติที่เป็นผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายจะมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแลอยู่^{๓๔}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเกี่ยวกับประเด็นที่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถแบ่งเป็นประเด็นใหญ่ ๆ ได้ ๔ ประเด็น สรุปแต่ละประเด็นได้ ดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น เป็นปัญหาที่เกิดจากตัวผู้เข้าปฏิบัติเอง กล่าวคือมีผู้ปฏิบัติบางส่วน มิได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาจริง ๆ บางส่วนใหญ่ไม่ได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาแต่มาเพราะต้องการแก้บน เช่น มีการบานศาลกล่าวเอาไว้ด้วยการบวชแก้บน ปัญหาด้านนี้ถึงแม้จะไม่ได้เกิดจากผู้สอน แต่ก็มีผลกระทบต่อการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปด้วยกล่าวคือ เมื่อมีผู้ปฏิบัติที่มีได้มาด้วยความศรัทธาในเบื้องต้น กลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ก็จะไม่ค่อยเต็มใจปฏิบัติเท่าที่ควร การควบคุมดูแลของสำนักปฏิบัติก็เป็นไปโดยความลำบาก ชอบหลบไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติ ชอบแอบคุยโทรศัพท์ จึงเป็นอุปสรรคในการที่จะถ่ายทอดความรู้แนวทางการปฏิบัติ ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาที่มักพบได้ทั่วไปในสำนักปฏิบัติหลายสำนัก จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นย่อมแสดงให้เห็นแล้วว่า ผู้ปฏิบัติเหล่านั้นมิได้สนใจต่อการปฏิบัติแต่อย่างใด พวกเขาคิดแต่เพียงว่าอยู่ให้ครบกำหนดแล้วก็ออกไปเท่านั้นเอง

๒. ความแตกต่างของช่วงวัย ความแตกต่างด้านช่วงชั้นอายุของผู้เข้าปฏิบัติ ก็นับเป็นปัญหาอีกประการหนึ่งเช่นเดียวกัน เหตุผลอีกประการหนึ่ง ซึ่งพบว่าการคนหนุ่มสาว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มักไม่ค่อยยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ อาจเป็นเพราะว่าการถือตัวว่าตนเองเป็นนักศึกษาเป็นคนมีความรู้ จึงไม่ค่อยยอมรับอะไรง่าย ๆ ในผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุคละเล้ากัน คือมีทั้งผู้สูงอายุและเยาวชน จะเป็นปัญหาแก่พระวิปัสสนาจารย์ในการที่จะให้ธรรมะหรือจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพราะทาง

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

สำนักปฏิบัติมิได้แยกกลุ่มผู้ปฏิบัติออกจากกัน การจัดผู้ปฏิบัติรวมกันระหว่างเยาวชนหรือกลุ่มผู้สูงวัย ก็จะประสบปัญหาในการให้หลักธรรม หรือในการจัดกิจกรรม วิธีแก้ปัญหานั้นกรณีที่มีกลุ่มผู้ปฏิบัติหลากหลายช่วงวัยคือ เยาวชนต้องเน้นกิจกรรมนำหน้าแล้วค่อยแทรกการปฏิบัติในช่วงท้ายๆ ของการปฏิบัติ ส่วนผู้มีอายุที่มีประสบการณ์มาแล้ว ต้องเน้นการปฏิบัติโดยตรง

๓. การยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ เป็นปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง คือการย้ายสำนักปฏิบัติ เมื่อเปลี่ยนสำนักปฏิบัติ ก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวบ้างในระยะแรก และเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์อยู่บ้าง เพราะในตอนแรกกลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ไม่ทำตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ยังคงปฏิบัติตามแนวทางเดิมที่เคยปฏิบัติมา แต่บางสำนักไม่ถือเป็นประเด็นสำคัญ คงปล่อยให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามความถนัด พระวิปัสสนาจารย์เพียงแค่ชี้แจง คอยควบคุม หรือคอยให้คำแนะนำโดยถือหลักว่า ผู้ที่เคยปฏิบัติแบบสมณะมา ก็ให้คำแนะนำแบบสมณะ ที่เคยปฏิบัติแบบวิปัสสนามา ก็ให้คำแนะนำตามแนวของวิปัสสนา

๔. การสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งนี้เพื่อเป็นการแก้ปัญหา และเป็นการแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป แต่ผู้ปฏิบัติบางส่วนไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอบอารมณ์ เมื่อถึงเวลากำหนดสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติบางคนไปส่งอารมณ์กันเอง แลกเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติกันเองการไม่ส่งและสอบอารมณ์จึงมีผลเสียต่อผู้ปฏิบัติมากกว่า เพราะในการปฏิบัตินั้นหากเกิดสภาวะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ก็อาจทำให้หลงผิดว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และหากไม่ได้รับการสอบอารมณ์และชี้แนะแนวทางให้ ก็อาจส่งผลให้ผู้นั้นยิ่งหลงทางไปอีกมากขึ้น

ปัญหาทั้ง ๔ ประการนี้ สามารถ สรุปรวบสังเคราะห์ได้ ๒ ประเด็น ใหญ่ คือ ปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง และปัญหาที่เกิดจากพระวิปัสสนาจารย์ โดยสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

ปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช	
ผู้เข้าปฏิบัติ/ปัญหา	พระวิปัสสนาจารย์/ปัญหา
ขาดศรัทธาในการปฏิบัติ ส่งผลให้ไม่ตั้งใจปฏิบัติ, ความแตกต่างระหว่างช่วงวัย ส่งผลให้การสอนขาดประสิทธิภาพ, การยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ ส่งผลให้การสอนขาดประสิทธิภาพ, การไม่ส่งและสอบอารมณ์ แต่การกลับสอบอารมณ์กันเอง ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง	การที่พระวิปัสสนาจารย์ไม่สามารถคัดกรองกลุ่มผู้ปฏิบัติ หรือแยกกลุ่มผู้ปฏิบัติ การสอนคละกลุ่มกันระหว่างกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เคยมีประสบการณ์การปฏิบัติ กับกลุ่มผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยมีประสบการณ์ หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เป็นเยาวชนรวมกัน ส่งผลให้การสอนขาด

	ประสิทธิผล ตลอดจนถึงการมีจำนวนพระ วิปัสสนาจารย์ไม่เพียงพอ
--	--

ตารางที่ ๓.๑ แสดงปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัด
นครศรีธรรมราช

๓.๑.๑.๒ สำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัด
นครศรีธรรมราช

ในตอนนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาการจัดการสำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยแบ่งประเด็นการสัมภาษณ์ไว้ ๔ ประเด็น คือ ๑) ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ๒) ด้านสถานที่ ๓) ด้านงบประมาณ ๔) ด้านการจัดการ

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยขอแยกวิเคราะห์ข้อมูลตามรายบุคคล พร้อมสรุปประมวลผลดังต่อไปนี้

พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสฺวนโณ^{๓๕} พระวิปัสสนาจารย์ วัดชายนา อำเภอมะเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ตอบประเด็นคำถาม ดังนี้

๑. ด้านพระวิปัสสนาจารย์พบว่า ในวัดชายนามีพระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป ประกอบด้วย พระครูภาวนาจันทคุณ (วิ.) จนทสฺวนโณ พระครูอุดมภาวนานุสิฐ ฐานุตตโม และพระครูสังฆรักษ์เชาวลิตร ปภสฺสโร ซึ่งเพียงพอต่อการจัดปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อโยคีปฏิบัติ จำนวน ๑๐๐ รูป/คน ในระยะเวลาการปฏิบัติ ๓ วัน ๕ วัน หรือ ๗ วัน

๒. ด้านโยคีปฏิบัติ พบว่า วัดชายนา อำเภอมะเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีโยคีผู้ปฏิบัติจะมาปฏิบัติธรรมทุกวัน ส่วนมากจะเป็นผู้ที่เคยมาปฏิบัติกัมมัฏฐานและมีพื้นฐานด้านการปฏิบัติมาแล้ว และสามารถแสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติย้อนหลังได้ดังนี้

จำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดชายนา					
พ.ศ.	ไตรมาสแรก	ไตรมาสที่สอง	ไตรมาสที่สาม	ไตรมาสที่สี่	รวมจำนวน
๒๕๕๙	๒๖๗	๑๖๐	๓๕๖	๓๐๐	๑,๐๘๓
๒๕๖๐	๒๕๐	๒๙๘	๓๐๒	๓๐๐	๑,๑๕๐
๒๕๖๑	๓๐๑	๑๙๗	๒๕๐	๒๘๘	๑,๐๓๖
รวมทั้งสี่ไตรมาส					๓,๒๖๙

ตารางที่ ๓.๒ แสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดชายนา

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสฺวนโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนา, ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒.

๓. ด้านสถานที่ พบว่า วัดชายนา มีสถานที่ที่มีความพร้อมสัปปายะทุกอย่าง มีห้องน้ำ ศาลาปฏิบัติกัมมัฏฐานจำนวน ๒ หลัง มีโรงทานที่สามารถรับรองโยคีปฏิบัติที่พอเพียง

๔. ด้านมลพิษทางเสียง พบว่า วัดชายนาไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด ถึงแม้ว่าอาคารปฏิบัติจะอยู่ใกล้กับถนนแต่เป็นซอยเล็ก ๆ การสัญจรไปมาบนท้องถนนเลยไม่ส่งผลกระทบต่อแต่สอนกัมมัฏฐานในสำนักแต่อย่างใด

๕. ด้านมลพิษทางอากาศ พบว่า วัดชายนา มีความร่มรื่น มีต้นไม้เยอะ อากาศบริสุทธิ์ สัปปายะแก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคี

๖. ด้านงบประมาณ พบว่า วัดชายนา มีความพร้อมทางด้านการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ประกอบด้วย ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร โดยมีงบประมาณค่าใช้จ่ายต่อเดือน จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท ซึ่งงบประมาณบางส่วนเป็นของทางวัดและบางส่วนเกิดจากกำลังศรัทธาของผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยแยกประเภทงบประมาณค่าใช้จ่ายดังนี้

- งบประมาณค่าใช้จ่ายด้านอาหารและของบริโภคของผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่า วัดชายนา มีอาหารสำหรับการบริโภคสำหรับผู้เข้าปฏิบัติอย่างพอเพียง ตลอดเวลาที่มีการฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาหารส่วนใหญ่นอกจากมาจากโรงครัวของวัดแล้วจะมีเจ้าภาพร่วมถวายทำบุญ

- งบประมาณค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างเสนาสนะเพื่อรองรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่า วัดชายนา ไม่มีปัญหาในเรื่องการก่อสร้างเสนาสนะโดยปัจจัยส่วนใหญ่ได้รับบริจาคจากกำลังศรัทธาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติ

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติธรรมชายนา ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ที่เอื้อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมชายนาแต่อย่างใด เพราะด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ อีกทั้งสถานที่ที่มีความสงบร่มรื่นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี แต่สำนักปฏิบัติธรรมไม่ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจากคณะสงฆ์ผู้ปกครอง ซึ่งก็ถือว่าไม่มีปัญหาอะไร เพราะทางสำนักสามารถบริหารจัดการโดยตนเองได้ สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชายนา		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	พระวิปัสสนาจารย์	วัดชายนามีพระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป ซึ่งเพียงพอต่อการจัดปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อโยคีปฏิบัติ จำนวน ๑๐๐ รูป/คน ในระยะเวลาการปฏิบัติ ๓ วัน ๕ วัน หรือ ๗ วัน

๒	โยคีผู้ปฏิบัติ	มีโยคีผู้ปฏิบัติธรรมทุกวัน ส่วนมากจะเป็นผู้ที่เคยมาปฏิบัติกัมมัฏฐานและมีพื้นฐานด้านการปฏิบัติมาแล้ว
๓	ด้านสถานที่	สถานที่มีความพร้อม สบายะทุกอย่าง มีห้องน้ำ ศาลาปฏิบัติกัมมัฏฐานจำนวน ๒ หลัง มีโรงทานที่สามารถรับรองโยคีปฏิบัติที่พอเพียง
๔	มลพิษทางเสียง	ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด ถึงแม้ว่าอาคารปฏิบัติจะอยู่ใกล้กับถนนแต่เป็นซอยเล็ก ๆ การสัญจรไปมาบนท้องถนนเลยไม่ส่งผลกระทบต่อการสอนกัมมัฏฐานในสำนักแต่อย่างใด
๕	มลพิษทางอากาศ	มีบรรยากาศร่มรื่น มีต้นไม้เยอะ อากาศบริสุทธิ์ สบายะแก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคี
๖	งบประมาณภายในวัด	มีความพร้อมทางการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ซึ่งงบประมาณบางส่วนเป็นของทางวัดและบางส่วนเกิดจากกำลังศรัทธาของผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน
๗	การสนับสนุนงบประมาณจากภายนอก	ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจาก สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท ต่อปี มีความพร้อมทางการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ประกอบด้วย ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร โดยมีงบประมาณค่าใช้จ่ายต่อเดือน จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท

ตารางที่ ๓.๓ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชายนา

พระสิริคณาจารย์ อิริโย^{๓๖} พระวิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ตอบประเด็นคำถาม ดังนี้

^{๓๖}สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, วิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

๑. ในวัดประดู่พัฒนาราม มีพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป ประกอบด้วย พระสิริคณาจารย์ และพระครูไพศาลภักทธานุยุต ซึ่งน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติ ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

๒. วัดประดู่พัฒนาราม อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีโยคีผู้ปฏิบัติจะมาปฏิบัติธรรมทุก ๆ วันพระและวันอาทิตย์ ประมาณ ๔๐-๖๐ คนมีการไหว้พระ ถวายอาหารเพล ฟังธรรม และนำปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๓. วัดประดู่พัฒนาราม มีสถานที่ที่มีความพร้อมสามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติได้ประมาณ ๒๐๐ คน มีศาลาปฏิบัติจำนวน ๓ หลัง มีห้องน้ำและห้องพักที่แยกหญิงและชายและสามารถแสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติย้อนหลังได้ดังนี้

จำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดประดู่พัฒนาราม					
พ.ศ.	ไตรมาสแรก	ไตรมาสที่สอง	ไตรมาสที่สาม	ไตรมาสที่สี่	รวมจำนวน
๒๕๕๙	๑๒๐	๑๘๘	๑๐๔	๒๐๘	๑,๐๘๓
๒๕๖๐	๑๐๐	๑๕๐	๒๑๐	๒๕๓	๗๑๓
๒๕๖๑	๙๘	๑๗๐	๒๑๐	๑๙๔	๖๗๒
รวมทั้งสี่ไตรมาส					๒,๔๖๘

ตารางที่ ๓.๔ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม

๔. วัดประดู่พัฒนาราม ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ห่างจากถนนประมาณ ๕๐ เมตร ไม่ส่งผลกระทบต่อแต่สอนกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติในสำนักแต่อย่างใด

๕. วัดประดู่พัฒนาราม มีความร่มรื่น สงบ อยู่ไกลจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้มีอากาศบริสุทธิ์ สบายแก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคีผู้ปฏิบัติ

๖. มีความพร้อมทางการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ไม่ว่าจะเป็น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหารและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

- งบประมาณค่าใช้จ่ายด้านอาหารและของบริโภคของผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบว่าวัดประดู่พัฒนาราม มีโรงทานสำหรับการบริโภคของโยคีปฏิบัติอย่างพอเพียง ตลอดเวลาที่มีการฝึกปฏิบัติ ซึ่งอาหารส่วนใหญ่นอกจากมาจากงบประมาณของวัดและเจ้าภาพร่วมทำบุญถวาย

- งบประมาณค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างเสนาสนะเพื่อรองรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดประดู่พัฒนาราม ทางวัดได้ปัจจัยจากกำลังศรัทธาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติ

๗. วัดประดู่พัฒนารามไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากรัฐทั้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และงบประมาณการสนับสนุนจากเจ้าคณะผู้ปกครอง การบริหารจัดการภายในวัด ส่วนใหญ่เป็นเงินงบประมาณจากวัดและศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ กัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาคแต่อย่างใด ด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ก็มีความสงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี ส่วนอุปสรรคก็มีคล้าย ๆ กับ สำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาค กล่าวคือวัดประดู่พัฒนารามไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐโดยเฉพาะสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อีกทั้งยังไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเจ้าคณะผู้ปกครอง งบประมาณที่ใช้ส่วนใหญ่ได้มาจากการบริหารจัดการภายในวัด ส่วนหนึ่งได้มาจากศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	พระวิปัสสนาจารย์	มีพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป ซึ่งน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติ ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น
๒	โยคีผู้ปฏิบัติ	มีโยคีผู้ปฏิบัติจะมาปฏิบัติธรรมทุก ๆ วันพระ และวันอาทิตย์ ประมาณ ๔๐-๖๐ คนมีการไหว้พระ ถวายอาหารเพล ฟังธรรม และนำปฏิบัติ กัมมัฏฐาน
๓	สถานที่	สถานที่มีความพร้อมสามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติได้ประมาณ ๒๐๐ คน มีศาลาปฏิบัติจำนวน ๓ หลัง มีห้องน้ำและห้องพักที่แยกหญิงและชาย
๔	มลพิษทางเสียง	ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ห่างจากถนนประมาณ ๕๐ เมตร ไม่ส่งผลกระทบต่อสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติในสำนักแต่อย่างใด
		มีความร่มรื่น สงบ อยู่ไกลจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้มีอากาศบริสุทธิ์ สบาย

๕	มลพิษทางอากาศ	แก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคีผู้ปฏิบัติ
๖	งบประมาณภายในวัด	มีความพร้อมทางด้านการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ได้รับการบริจาคค่าอาหารจากเจ้าภาพและผู้เข้าร่วมปฏิบัติ ได้รับบริจาคปัจจัยเป็นค่าก่อสร้างเสนาสนะสำหรับผู้ปฏิบัติจากผู้มีจิตศรัทธา
๗	การสนับสนุนงบประมาณจากภายนอก	ไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากรัฐ ทั้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และงบประมาณการสนับสนุนจากเจ้าคณะผู้ปกครอง การบริหารจัดการภายในวัด ส่วนใหญ่เป็นเงินงบประมาณจากวัดและศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ

ตารางที่ ๓.๕ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม

พระพุทธิสารเมธี อชิโต^{๓๗} พระวิปัสสนาจารย์ วัดศรีทวิ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ตอบประเด็นคำถาม ดังนี้

๑. ในวัดศรีทวิ มีพระวิปัสสนาจารย์ ๑ รูป คือพระพุทธิสารเมธี ซึ่งน้อยมากไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติ ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

๒. วัดศรีทวิ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช โยคีผู้ปฏิบัติขาดความรู้ ไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติ ไม่ค่อยสำรวจมาจาและควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้

๓. วัดศรีทวิ มีความพร้อมสามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติได้จำนวนมาก มีศาลาปฏิบัติจำนวน ๑ หลัง เป็นอาคาร ๓ ชั้น ด้านล่างเป็นโรงทาน ด้านบนเป็นสถานที่สวดมนต์ไหว้พระและปฏิบัติกรรมฐาน และสามารถแสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติย้อนหลังได้ดังนี้

จำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดศรีทวิ					
พ.ศ.	ไตรมาสแรก	ไตรมาสที่สอง	ไตรมาสที่สาม	ไตรมาสที่สี่	รวมจำนวน
๒๕๕๙	๓๕๐	๒๔๙	๒๙๘	๑๕๐	๑,๐๔๗
๒๕๖๐	๒๓๐	๓๑๒	๒๔๙	๒๖๐	๑,๐๕๑

^{๓๗}สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี, วิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

๒๕๖๑	๕๐๐	๓๔๐	๑,๖๙๐	๖๖๐	๓,๑๙๐
รวมทั้งสิ้นไตรมาส					๕,๒๘๘

ตารางที่ ๓.๖ แสดงจำนวนผู้เข้าปฏิบัติในแต่ละไตรมาสสำนักปฏิบัติวัดศรีทวี

๔. วัดศรีทวี ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สงบเหมาะที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติ

๕. วัดศรีทวี มีความร่มรื่น สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีต้นไม้ค่อนข้างมาก ต้นสูงใหญ่ อากาศสลับปะเยาะแก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคีผู้ปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคในด้านนี้จึงไม่มี

๖. มีความพร้อมทางด้านการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด ไม่ว่าจะเป็น ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหารและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ

- งบประมาณค่าใช้จ่ายด้านอาหารและของบริโภคของผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดศรีเทวีทางวัดได้จัดตั้งโรงทานและมีแม่ครัวประจำวัดช่วยทำอาหารพระภิกษุและสำหรับการบริโภคของโยคีปฏิบัติอย่างพอเพียง

- งบประมาณค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างเสนาสนะเพื่อรองรับผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดวัดศรีเทวี ทางวัดได้ปัจจัยจากกำลังศรัทธาของผู้เข้าร่วมปฏิบัติและส่วนหนึ่งแบ่งมาจากรายได้ของวัด

๗. วัดศรีทวี ไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากรัฐ ทั้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และงบประมาณการสนับสนุนจากเจ้าคณะผู้ปกครอง การบริหารจัดการภายในวัด ส่วนใหญ่เป็นเงินงบประมาณจากวัดและศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี มีปัญหาอุปสรรคด้านพระวิปัสสนาจารย์ ทั้งนี้เพราะมีพระวิปัสสนาจารย์เพียงรูปเดียว คือ เจ้าสำนักปฏิบัติ ซึ่งกล่าวได้ว่าไม่เพียงพอต่อจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ซึ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวีแต่อย่างใด ด้านสถานที่ก็มีความเป็นสัปปายะ สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี ส่วนอุปสรรคก็มีคล้าย ๆ กับสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๒ ที่กล่าวมาแล้ว กล่าวคือวัดศรีทวี ไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐโดยเฉพาะสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อีกทั้งยังไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเจ้าคณะผู้ปกครอง งบประมาณที่ใช้ส่วนใหญ่ได้มาจากการบริหารจัดการภายในวัด ส่วนหนึ่งได้มาจากศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทวี		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	พระวิปัสสนาจารย์	มีพระวิปัสสนาจารย์เพียง ๑ รูป ซึ่งน้อยมากไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติ ซึ่งในปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น
๒	โยคีผู้เข้าปฏิบัติ	โยคีผู้ปฏิบัติขาดความรู้ ไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติ ไม่ค่อยสำรวจมาจาและควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ค่อยได้
๓	สถานที่	มีความพร้อมสามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติได้จำนวนมาก มีศาลาปฏิบัติจำนวน ๑ หลัง เป็นอาคาร ๓ ชั้น ด้านล่างเป็นโรงทาน ด้านบนเป็นสถานที่สวดมนต์ไหว้พระและปฏิบัติกรรมฐาน
๔	มลพิษทางเสียง	ไม่มีมลพิษทางเสียงรบกวน วัดมีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สงบเหมาะที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติ
๕	มลพิษทางอากาศ	มีความร่มรื่น สงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีต้นไม้ค่อนข้างมาก ต้นสูงใหญ่ บรรยากาศเหมาะแก่การสอนกัมมัฏฐานและการปฏิบัติของโยคีผู้ปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคในด้านนี้จึงไม่มี
๖	งบประมาณภายในวัด	มีความพร้อมทางการเงินในการบริหารจัดการภายในวัด มีการจัดตั้งโรงทานและมีแม่ครัวประจำวัดช่วยทำอาหารพระภิกษุและสำหรับการบริโภคของโยคีปฏิบัติอย่างพอเพียง
๗	การสนับสนุนงบประมาณจากภายนอก	ไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากรัฐ ทั้งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และ งบประมาณการสนับสนุนจากเจ้าคณะผู้ปกครอง การบริหารจัดการภายในวัด ส่วนใหญ่เป็นเงินงบประมาณจากวัดและศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ

ตารางที่ ๓.๗ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทวี

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ไม่ประสบปัญหาและอุปสรรคในด้านเหล่านี้ คือ ด้านพระวิปัสณาจารย์ ด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ด้านงบประมาณของวัดเอง ทั้งนี้เพราะสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ มีสถานที่เป็นเอกเทศต่างหาก อีกทั้งยังมีความงบมรรี้นเหมาะสมที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม แต่ที่สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ประสบปัญหาและอุปสรรคเช่นเดียวกัน คือ ปัญหาและอุปสรรคด้านงบประมาณที่ควรจะได้รับการสนับสนุนจากคณะสงฆ์ผู้ปกครอง และหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ทั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่า คณะสงฆ์ผู้ปกครองอาจจะมีความคิดว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเฉพาะของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ไม่เกี่ยวข้องด้วยการคณะสงฆ์ส่วนร่วม จึงไม่ให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ ส่วนที่ขาดการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ผู้วิจัยมองว่า อาจเป็นเพราะขาดการประสานงานที่ีระหว่างเจ้าสำนักปฏิบัติและหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาได้รับงบประมาณสนับสนุนปีละ ๑๐,๐๐๐ ถึงดูจะเป็นเงินจำนวนไม่มาก แต่ก็ชี้ให้เห็นว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนามีการติดต่อประสานงานที่ีระหว่างหน่วยงานในภาครัฐ

๓.๑.๒ สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐานจากทั้ง ๓ สำนักดังกล่าวแล้วข้างต้น เกี่ยวกับสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งคำถามไว้ ๕ ประเด็นคือ ๑) ด้านเสนาสนะในสถานที่ปฏิบัติ ๒) ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๓) ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔) ด้านพระวิปัสณาจารย์ ๕) ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปประมวลผลการตอบคำถามดังต่อไปนี้ จากการสัมภาษณ์กลุ่มแม่ชีผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน วัดชายนา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งประกอบไปด้วย แม่ชีปฐมวรรณอินทนู^{๓๘} แม่ชีสุจิตรา วารินสะอาด^{๓๙}และแม่ชีนิวภา เพชรทอง^{๔๐} สามารถสรุปการตอบในประเด็นคำถาม ดังนี้

๑. ด้านเสนาสนะในสถานที่ปฏิบัติพบว่า วัดชายนามีความสะดวกเรื่องเสนาสนะ มีอาคารปฏิบัติ มีห้องน้ำที่พอเพียง มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒. ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดชายนามีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ

^{๓๘} สัมภาษณ์ แม่ชีปฐมวรรณอินทนู, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๓๙} สัมภาษณ์ แม่ชีสุจิตรา วารินสะอาด, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๐} สัมภาษณ์ แม่ชีนิวภา เพชรทอง, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

๓. ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดชಾಯนา มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และมีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันถือว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ตัดสินใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดนี้

๔. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พบว่า ในวัดชಾಯนามีพระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป ซึ่งมีความเพียงพอต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติได้อย่างทั่วถึง

๕. ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ในกระบวนการฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชಾಯนา พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง ดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเองสามารถสอบถามได้ตลอดเวลา ถ้ามีปัญหาติดขัดและสงสัย

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดชಾಯนา ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ พระวิปัสสนาจารย์ การฝึกปฏิบัติ ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติ จึงสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ดังกล่าวแล้วข้างต้น กล่าวคือ ด้านเสนาสนะก็มีเพียงพอที่จะให้การรองรับผู้เข้าปฏิบัติ และมีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติอย่างเพียงพอ อีกทั้งผู้เข้าปฏิบัติก็มีแรงจูงใจในการปฏิบัติอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาต่อการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น และสิ่งสำคัญคือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มากด้วยประสบการณ์ในการสอนกัมมัฏฐานมาอย่างยาวนาน จึงสามารถชี้แนะแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชಾಯนา สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	ด้านเสนาสนะ	มีความสะดวกเรื่องเสนาสนะ มีอาคารปฏิบัติ มีห้องน้ำที่พอเพียง มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน
๒	ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ
๓	ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และมีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันถือว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ตัดสินใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดนี้
๔	ด้านพระวิปัสสนาจารย์	ในวัดชಾಯนามีพระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป ซึ่งมีความเพียงพอต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติได้อย่างทั่วถึง

๕	ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า	ในกระบวนการฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายนา พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง ดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง สามารถสอบถามได้ตลอดเวลา ถ้ามีปัญหาติดขัดและสงสัย
---	---------------------------------	---

ตารางที่ ๓.๘ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายนา สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในวัดประดู่พัฒนาราม อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ ท่านคือ คุณฐิตากร สวรรกิจ^{๔๑} คุณสุนันต์ ตันตสุทธิกุล^{๔๒} และคุณธัญวลัย ปานชัย^{๔๓} สรุปการตอบประเด็นคำถาม ดังนี้

๑. ด้านเสนาสนะในสถานที่ปฏิบัติพบว่า วัดประดู่พัฒนาราม มีความสะอาดเป็นระเบียบมีสถานปฏิบัติที่กว้างขวาง บริเวณมีความร่มรื่น มีห้องน้ำที่สะอาดและเพียงพอ มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒. ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดประดู่พัฒนาราม มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ การเดินทางไปมาสะดวก มีอาหารที่พอเพียงแก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ

๓. ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดประดู่พัฒนาราม มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และมีปฏิปทาน่าเลื่อมใส อยู่ใกล้บ้าน เดินทางไปมาสะดวก มีสถานที่สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๔. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พบว่า วัดประดู่พัฒนาราม มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้สูงมีความเป็นกันเองกับผู้ปฏิบัติ สามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา

๕. ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ในกระบวนการฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามสามารถเข้าใจได้ง่าย พระวิปัสสนาจารย์ดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดประดู่พัฒนาราม ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ พระวิปัสสนาจารย์ การฝึกปฏิบัติ ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติ กล่าวคือ ด้านเสนาสนะมีความเป็นระเบียบ แบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจน และมีเพียงพอที่จะให้การรองรับผู้เข้าปฏิบัติ และมีสิ่งสนับสนุนการปฏิบัติ เช่นอาหาร เป็นต้น อย่าง

^{๔๑} สัมภาษณ์ คุณฐิตากร สวรรกิจ, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๒} สัมภาษณ์ คุณสุนันต์ ตันตสุทธิกุล, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๓} สัมภาษณ์ คุณธัญวลัย ปานชัย, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

เพียงพอ อีกทั้งผู้เข้าปฏิบัติก็มีแรงจูงใจในการปฏิบัติอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาต่อการฝึกปฏิบัติแต่อย่างใด และสิ่งสำคัญคือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มากด้วยประสบการณ์ในการสอนกัมมัฏฐานมาอย่างยาวนาน จึงสามารถชี้แนะแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

สภาพปัญหาที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	ด้านเสนาสนะ	มีความสะดวกเรื่องเสนาสนะ มีอาคารปฏิบัติ มีห้องน้ำที่พอเพียง มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน
๒	ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ
๓	ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้และมีปฏิบัติที่น่าเลื่อมใส ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันถือว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ตัดสินใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดนี้
๔	ด้านพระวิปัสสนาจารย์	ในวัดขายนามีพระวิปัสสนาจารย์ ๓ รูป ซึ่งมีความเพียงพอต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติได้อย่างทั่วถึง
๕	ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า	การฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดประดู่พัฒนารามสามารถเข้าใจได้ง่าย พระวิปัสสนาจารย์ดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง

ตารางที่ ๓.๙ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในวัดศรีทวี อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย คุณปริดา คงสุวรรณ^{๔๔} คุณจามจุรี สมสังข์^{๔๕} และคุณสุกานันต์ ร่มโพธิ์มาก^{๔๖} ผู้วิจัยสามารถสรุปการตอบประเด็นคำถาม ดังนี้

๑. ด้านเสนาสนะในสถานที่ปฏิบัติพบว่า วัดศรีทวี มีเสนาสนะพร้อมทุกอย่าง มีห้องน้ำสะอาดพอเพียงแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติและมีห้องแยกชายหญิงเป็นสัดส่วน

๒. ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดศรีทวี มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ ทั้งเรื่องอาหาร ที่พักของผู้ปฏิบัติ และการเดินทางไปกลับที่สะดวกเพราะอยู่ใกล้บ้าน

๓. ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ศรีทวี แม้จะพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย แต่มีความรู้และมีปฏิภาณนำเลื่อมใส มีสถานที่สงบมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ

๔. ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พบว่า วัดศรีทวี มีพระวิปัสสนาจารย์ไม่เพียงในการดูแลกิจกรรม มีการสอนที่เข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ดี สามารถทำให้จิตใจสงบและรู้จักปล่อยวางมากขึ้น

๕. ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ในกระบวนการฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง อธิบายธรรมะที่เข้าใจง่าย มีความเป็นกันเองสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดศรีทวี ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ การฝึกปฏิบัติ ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติแต่อย่างใด แต่สิ่งซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นปัญหาคือมีพระวิปัสสนาจารย์น้อย คือมีเพียงแค่รูปเดียวเท่านั้น จึงให้การดูแลผู้เข้าปฏิบัติได้ไม่ทั่วถึง ซึ่งสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สภาพที่เอื้อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ		
ลำดับ	สภาพที่เอื้อ	สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
๑	ด้านเสนาสนะ	มีเสนาสนะพร้อมทุกอย่าง มีห้องน้ำสะอาดพอเพียงแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติและมีห้องแยกชายหญิงเป็นสัดส่วน

^{๔๔} สัมภาษณ์ คุณปริดา คงสุวรรณ, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๕} สัมภาษณ์ คุณจามจุรี สมสังข์, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๖} สัมภาษณ์ คุณสุกานันต์ ร่มโพธิ์มาก, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

๒	ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน	มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ ทั้ง เรื่องอาหาร ที่พักของผู้ปฏิบัติ และการเดินทาง ไปกลับที่สะดวกเพราะอยู่ในชุมชน
๓	ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	แม้จะพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย แต่มี ความรู้และมีปฏิปทาน่าเลื่อมใส มีสถานที่สงบมี บรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ
๔	ด้านพระวิปัสสนาจารย์	พระวิปัสสนาจารย์มีน้อย ไม่เพียงในการดูแลผู้ เข้าปฏิบัติ
๕	ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า	พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง อธิบายธรรมะที่ เข้าใจง่าย มีความเป็นกันเองสามารถสอบถาม ข้อสงสัยได้ตลอดเวลา

ตารางที่ ๓.๑๐ แสดงสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทิว
สัมภาษณ์จากผู้เข้าปฏิบัติ

๓.๑.๓ สัมภาษณ์นักวิชาการ

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลาย
ประการ สามารถแบ่ง ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้สอนเอง เช่น การขาดความสามารถ
ในการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ผู้สอนบางท่านไม่สามารถประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับธรรมชาติหรือสถานการณ์ปัจจุบัน
ไม่สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้ปฏิบัติได้ ไม่เหมือนสมัยก่อนพระพุทธรูปทรงสอนกัมมัฏฐานแก่
ใครจะยกตัวอย่างให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เหมาะกับจริตของแต่ละคน เช่น สอน
ชาวนา สอนชาวไร่ สอนชาวทะเล สอนพระราชา สอนชนวิญญู มีการอุปมาจิตใจต่าง ๆ นา ๆ
เช่นจิตเหมือนลิง จิตตื่นเหมือนปลา จิตกวัดแกว่งเหมือนธงบนยอดเสา เป็นต้น^{๔๗}

จากคำสัมภาษณ์นี้จะเห็นได้ว่าการสอนให้เหมาะกับยุคสมัย หรือจริตนิสัยของแต่ละคน มี
ส่วนสำคัญปลูกศรัทธาแก่ผู้ปฏิบัติ การไม่รู้อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร ก็ไม่สามารถใช้วิธีการ
สอนที่เหมาะสมแก่บุคคลนั้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

พระวิปัสสนาจารย์ไม่รู้อุปนิสัยของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ เพราะจริตหรือนิสิตของคนมี ๖ อย่าง
ว่าคนมีศรัทธาควรสอนอย่างไร คนมีราคะสอนอย่างไร คนมีโทสะสอนอย่างไร คนมีโมหะ
สอนอย่างไร คนมีวิตกจริตสอนอย่างไร คนมีพุทธิจิตสอนอย่างไร เลยทำให้ผู้มาปฏิบัติได้

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
นครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

ประโยชน์น้อยหรือบางคนไม่เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติ^{๔๘} อีกประการหนึ่ง คือปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติโดยตรง เช่น การที่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถตัดสิ่งชั่วร้ายภายนอกได้ ก็ส่งผลให้การปฏิบัติแน่นเข้าได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า ผู้มาเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานเอง อาจจะมีสิ่งชั่วร้ายมากมีสิ่งรุ่มร่ามมาก การปฏิบัติอาจจะทำให้แน่นเข้ามา^{๔๙} ปัญหาและอุปสรรคอีกประการคือ คนไทยบางคนที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติ^{๕๐}

ผู้ปัญหาอีกประการหนึ่ง คือการไม่มีเอกภาพในการสอน จะเห็นได้ว่าสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ไม่เฉพาะแต่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชเท่านั้น แม้แต่สำนักปฏิบัติในประเทศไทยก็มีแนวทางการสอนไปต่าง ๆ กัน สำนักปฏิบัติทั้งหมดควรมีแนวทางในการสอนที่เป็นทิศทางเดียวกัน สำนักใดเน้นสมณะ ก็สอนไปเฉพาะสมณะ สำนักใดเน้นวิปัสสนา ก็สอนไปทางวิปัสสนาอย่างเดียว ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า สำนั ก ปฏิบัติ กัมมัฏฐาน ใน จั ง หั ด นครศรีธรรมราชส่วนใหญ่สอนไปคนละแนวทางกัน บางสำนักก็โจมตีกัน แนวทางนั้นถูกบ้างแนวทางนั้นผิดบ้าง ทุก ๆ สำนักน่าจะมาแชร์ความรู้กันกำหนดแนวทางการปฏิบัติร่วมกันโดยยึดหลักของสติปัฏฐาน ๔^{๕๑}

นอกจากนั้น การไม่มีคู่มือการสอนวิปัสสนาโดยตรงนับเป็นปัญหาประการหนึ่ง เพราะพระวิปัสสนาจารย์บางรูปก็สอนไปตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ปัญหาคือพระวิปัสสนาจารย์บางท่านไม่มีคู่มือในการเผยแพร่ให้กับตนเอง ไม่มีวิธีการถ่ายทอดแนวทางการสอนของตนเองให้คนอื่นเห็น บางคนอาศัยแสงสว่างจากคนอื่นคืออาศัยตำราคนอื่น เพื่อที่จะทำให้คนเข้ามาเลื่อมใสในตัวเรา เมื่อเขาเลื่อมใส เขาก็มีฉันทะในการเชื่อฟังคำสั่งสอนของเรา บางคนเจอพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีความรู้ ควรมีการแต่งตั้งมา มีการรับรอง วิปัสสนาโดยส่วนมากไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ปฏิบัติไม่จริงจัง พอเลิกปฏิบัติก็ทิ้ง^{๕๒}

^{๔๘} สัมภาษณ์ พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๔๙} สัมภาษณ์ พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๕๐} สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์, อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๕๒} สัมภาษณ์ รศ.ดร.กนต์ถณ หนูทองแก้ว, ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

อีกประการหนึ่ง เทคนิคหรือวิธีการสอนของพระวິปัสสนาจารย์ก็มีความสำคัญ พระวິปัสสนาจารย์ที่ความสามารถ ย่อมสามารถแยกแยะประเภทผู้เข้าปฏิบัติได้ และสามารถหาวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ นั้น ๆ ได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

การที่เจอผู้ปฏิบัติหลายท่านที่มีความรู้ความสามารถไม่เท่ากัน เหมือนบัวสี่เหล่า บางคนเปรียบเหมือนบัวใต้น้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวกลางน้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวจะพ้นน้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวที่พ้นน้ำแล้ว พระวິปัสสนาจารย์ต้องเอาให้อยู่ ต้องมีเทคนิควิธี บางที่วິปัสสนาจารย์ก็ต้องมีความรู้วິปัสสนาขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูง พระวິปัสสนาจารย์ต้องรู้ว่า ผู้มาปฏิบัติควรไปปฏิบัติตามแนวทางไหนให้ถูกกับจริตของตน จึงหาพระวິปัสสนาจารย์ที่รู้ธรรมาศัยของผู้ปฏิบัติจริง ๆ ได้ยาก การปฏิบัติจึงไม่ค่อยเห็นผลเท่าที่ควร^{๕๓}

ปัญหาและอุปสรรคอีกประการหนึ่งก็คือ การขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี การสอนวິปัสสนากัมมัฏฐานเท่าที่เป็นอยู่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชปัจจุบันนี้ จึงเป็นที่รู้จักกันในเฉพาะกลุ่มเท่านั้น มิได้แพร่กระจายออกไปในวงกว้าง ทั้งนี้เพราะการขาดประชาสัมพันธ์นั่นเอง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า สิ่งสำคัญขาดการประชาสัมพันธ์ที่จะให้คนทั่วไปได้รับรู้ แม้แต่พี่น้องต่างศาสนายังหันมาเจริญสมาธิทำให้สงบ เพื่อให้เกิดศักยภาพในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทำให้เกิดสติปัญญา การเปลี่ยนแปลงทางวิถีชีวิต^{๕๔}

จากการสัมภาษณ์นักวิชาการ สรุปได้ว่า ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวິปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลายประการ สามารถแบ่ง ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้สอนเอง เช่น การขาดความสามารถในการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน การสอนที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน การขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ทำให้การปฏิบัติวິปัสสนากัมมัฏฐานเป็นรับทราบกันในคนเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาอีกประการคือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง เช่นการที่ไม่สามารถตัดสิ่งชั่วร้ายภายนอกได้ นับเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

๓.๑.๔ สรุป

จากการที่กล่าวมาทั้งหมด ด้านปัญหาและอุปสรรคและสภาพที่เอื้อในการสอนวິปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช และสภาพที่เอื้อในการปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ คือ ๑) ตามทัศนะของพระวິปัสสนาจารย์ และ ๒) ทัศนะของผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐานจากทั้ง และ ๓) ทัศนะของนักวิชาการ ดังนี้

^{๕๓} สัมภาษณ์ รศ.ดร.กนต์ภณ หนูทองแก้ว, ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๕๔} สัมภาษณ์ นายวาทิน กรดเต็ม, ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

๑. ทิศนะของพระวิปัสสนาจารย์

ด้านสภาพปัญหาและอุปสรรคในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีปัญหาหลัก ๆ อยู่ ๔ ประการ คือการที่ผู้เข้าปฏิบัติบางส่วนมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น คนกลุ่มนี้เข้ามาด้วยสาเหตุบางอย่าง เช่น เพื่อการแก้บน เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ความแตกต่างของช่วงวัย คือการมีกลุ่มของผู้ปฏิบัติที่คละเคล้ากัน ระหว่างผู้ปฏิบัติหลายช่วงวัย ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนเช่นกัน หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เคยมีประสบการณ์ และผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยมีประสบการณ์ หากพระวิปัสสนาจารย์สอนไม่แยกกลุ่มกันก็จะเกิดปัญหาแก่ผู้เข้าปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการที่ผู้เข้าปฏิบัติไม่ค่อยส่งและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ แต่กลับไปสอบอารมณ์กันเอง และประการสุดท้าย คือการที่ผู้มีผู้ปฏิบัติบางกลุ่มเคยปฏิบัติในสำนักอื่นมา แต่ยังคงยึดติดรูปแบบเดิม ๆ เป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เพราะไม่สามารถสอนหรือแนะนำตามแนวทางของสำนักตนเองได้

๒. ทิศนะของนักวิชาการ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลายประการ สามารถแบ่ง ๒ ประการใหญ่ ๆ คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้สอนเอง เช่น การขาดความสามารถในการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน การสอนที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน การขาดการความร่วมมือกันระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสำนักปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดปัญหาขาดแคลนพระวิปัสสนาจารย์ การขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นรับทราบกันในคนเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาอีกประการคือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง เช่นการที่ไม่สามารถตัดสิ่งชั่วร้ายภายนอกได้ นับเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

สำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. ทิศนะของพระวิปัสสนาจารย์

๑.๑ สำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ มีภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพราะด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ อีกทั้งสถานที่ที่มีความสงบร่มรื่นเหมาะสำหรับการปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี แต่ที่เป็นอุปสรรคคือสำนักปฏิบัติธรรมไม่ได้รับการอุดหนุนงบประมาณจากคณะสงฆ์ผู้ปกครอง

๑.๒ วัดประดู่พัฒนาราม ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ มีภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรม ด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ที่มีความสงบร่มรื่น

เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี

๑.๓ สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี มีปัญหาอุปสรรคด้านพระวิปัสสนาจารย์อยู่บ้าง เพราะมีวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย แต่ทางสำนักก็แก้ไขด้วยการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาจากที่อื่น จึงพอแก้ไขปัญหาด้านนี้ไปได้ ส่วนด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ มีภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติก็มีฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี ด้านสถานที่ก็มีความเป็นสัปปายะ สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี ส่วนอุปสรรคก็มีคล้าย ๆ กับ สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๒ ที่กล่าวมาแล้ว กล่าวคือวัดศรีทวี ไม่ได้รับงบประมาณการสนับสนุนจากภาครัฐโดยเฉพาะสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ อีกทั้งยังไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากเจ้าคณะผู้ปกครองงบประมาณที่ใช้ส่วนใหญ่ได้มาจากการบริหารจัดการภายในวัด ส่วนหนึ่งได้มาจากศรัทธาบริจาคของผู้ปฏิบัติ

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ไม่ประสบปัญหาและอุปสรรคในด้านเหล่านี้ คือ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ด้านงบประมาณของวัดเอง ทั้งนี้เพราะสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ มีสถานที่ที่เป็นเอกเทศต่างหาก อีกทั้งยังมีความสงบร่มรื่นเหมาะสมที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม แต่ที่สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ประสบปัญหาและอุปสรรคเช่นเดียวกัน คือ ปัญหาและอุปสรรคด้านงบประมาณที่ควรจะได้รับ การสนับสนุนจากคณะสงฆ์ผู้ปกครอง และหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ทั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่า คณะสงฆ์ผู้ปกครองอาจจะมีความคิดว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเฉพาะของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ไม่เกี่ยวข้องด้วยการคณะสงฆ์ส่วนร่วม จึงไม่ให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ ส่วนที่ขาดการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ผู้วิจัยมองว่า อาจเป็นเพราะขาดการประสานงานที่ดีระหว่างเจ้าสำนักปฏิบัติและหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนานาได้รับงบประมาณสนับสนุนปีละ ๑๐,๐๐๐ ถึงจะเป็นเงินจำนวนไม่มาก แต่ก็ชี้ให้เห็นว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนานามีการติดต่อประสานงานที่ดีระหว่างหน่วยงานในภาครัฐ

ผู้วิจัยมองว่า วิธีการแก้ปัญหาด้านพระวิปัสสนาจารย์ที่มีจำนวนน้อย คือทางสำนักต้องดำเนินการส่งพระภิกษุผู้มีความสนใจด้านการปฏิบัติเพื่อฝึกเป็นพระวิปัสสนาจารย์โดยเฉพาะ เช่น สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมฬี” อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา หรือสนับสนุนให้พระภิกษุในวัดเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีการสอนวิปัสสนาโดยตรง อาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาคาดพระวิปัสสนาจารย์ได้ อีกประการหนึ่งผู้วิจัยมองว่าสำนักปฏิบัติต่าง ๆ สามารถดำเนินการได้เลย คือการทำงานร่วมกันระหว่างสำนักปฏิบัติธรรม

ต่าง ๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช หรือสำนักปฏิบัติธรรมทุกแห่งในภาคใต้ อาจมีการลงนามความร่วมมือกันระหว่างพระวิปัสสนาจารย์เพื่อจะได้มีการช่วยเหลือกันระหว่างสำนักปฏิบัติธรรมที่มีพระวิปัสสนาจารย์ไม่เพียงพอ

๒. ทศนะของผู้เข้าปฏิบัติ

๒.๑ สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดชายนา ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ พระวิปัสสนาจารย์ การฝึกปฏิบัติ มีภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติ จึงสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ดังกล่าวแล้วข้างต้น กล่าวคือ ด้านเสนาสนะก็มีเพียงพอที่จะให้การรองรับผู้เข้าปฏิบัติ และมีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติอย่างเพียงพอ อีกทั้งผู้เข้าปฏิบัติก็มีแรงจูงใจในการปฏิบัติอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาต่อการฝึกปฏิบัติอย่างเข้มข้น และสิ่งสำคัญคือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มากด้วยประสบการณ์ในการสอนกัมมัฏฐานมาอย่างยาวนาน จึงสามารถชี้แนะแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๒.๒ สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดประคู้พัฒนาราม ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ พระวิปัสสนาจารย์ การฝึกปฏิบัติ มีภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติ กล่าวคือ ด้านเสนาสนะมีความเป็นระเบียบ แบ่งเป็นสัดส่วนชัดเจนและมีเพียงพอที่จะให้การรองรับผู้เข้าปฏิบัติ และมีสิ่งสนับสนุนการปฏิบัติ เช่นอาหาร เป็นต้น อย่างเพียงพอ อีกทั้งผู้เข้าปฏิบัติก็มีแรงจูงใจในการปฏิบัติอยู่แล้ว จึงไม่มีปัญหาต่อการฝึกปฏิบัติแต่อย่างใด และสิ่งสำคัญคือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มากด้วยประสบการณ์ในการสอนกัมมัฏฐานมาอย่างยาวนาน จึงสามารถชี้แนะแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในวัดศรีทวี อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓ ท่าน ประกอบด้วย คุณปริดา คงสุวรรณ^{๕๕} คุณจามจุรี สมสังข์^{๕๖} และคุณสุกานันต์ ร่มโพธิ์

๑) ด้านเสนาสนะในสถานที่ปฏิบัติพบว่า วัดศรีทวี มีเสนาสนะพร้อมทุกอย่าง มีห้องน้ำสะอาดพอเพียงแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติ มีโรงทานสำหรับผู้เข้ามาปฏิบัติและมีห้องแยกชายหญิงเป็นสัดส่วน

๒) ด้านสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า วัดศรีทวี มีสิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติครบทุกประการ ทั้งเรื่องอาหาร ที่พักของผู้ปฏิบัติ และการเดินทางไปกลับที่สะดวกเพราะอยู่ใกล้บ้าน

^{๕๕} สัมภาษณ์ คุณปริดา คงสุวรรณ, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๕๖} สัมภาษณ์ คุณจามจุรี สมสังข์, ผู้เข้าร่วมวิปัสสนากัมมัฏฐาน, ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

๓) ด้านแรงจูงใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ศรีทวี แม้จะพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย แต่มีความรู้และมีภูมิตำหนำเลื่อมใส มีสถานที่สงบมีบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิบัติ

๔) ด้านพระวิปัสสนาจารย์ พบว่า วัดศรีทวี มีพระวิปัสสนาจารย์ไม่เพียงในการดูแลแต่ทางวัดแก้ปัญหาโดยการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาจากที่อื่น กิจกรรม มีการสอนที่เข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ดี สามารถทำให้จิตใจสงบและรู้จักปล่อยวางมากขึ้น

๕) ด้านการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานพบว่า ในกระบวนการฝึกสอนปฏิบัติกัมมัฏฐานของ ๒.๓ วัดศรีทวี พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง อธิบายธรรมะที่เข้าใจง่าย มีความเป็นกันเองสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดศรีทวี ด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติ แรงจูงใจ การฝึกปฏิบัติ ไม่เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้าปฏิบัติแต่อย่างใด แต่สิ่งซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นปัญหาคือมีพระวิปัสสนาจารย์น้อยคือมีเพียงแค่รูปเดียวเท่านั้น จึงให้การดูแลผู้เข้าปฏิบัติได้ไม่ทั่วถึง

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติทั้ง ๓ สำนัก ไม่ประสบปัญหาด้านเสนาสนะ สิ่งสนับสนุนในการปฏิบัติแรงจูงใจ การฝึกปฏิบัติ จึงเป็นภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน แต่สิ่งที่กล่าวได้ว่าเป็นปัญหา คือ ปัญหาด้านพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งมีจำนวนน้อยเกินไปซึ่งปัญหานี้เกิดในสำนักปฏิบัติวัดศรีทวีเพียงวัดเดียว ผู้วิจัยมองว่า วิธีการแก้ปัญหาด้านพระวิปัสสนาจารย์ที่มีจำนวนน้อย คือทางสำนักต้องดำเนินการส่งพระภิกษุผู้มีความสนใจด้านการปฏิบัติเพื่อฝึกเป็นพระวิปัสสนาจารย์โดยเฉพาะ เช่นสำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมหี” อ.ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา หรือสนับสนุนให้พระภิกษุในวัดเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลักสูตรวิปัสสนาภavana ซึ่งมีการสอนวิปัสสนาโดยตรง อาจเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาการขาดพระวิปัสสนาจารย์ได้

บทที่ ๔

วิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

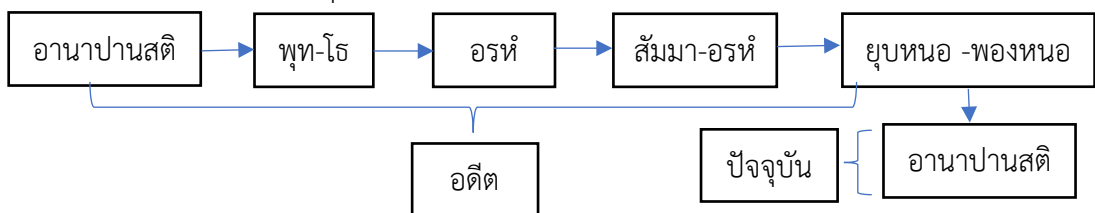
ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ในบทที่ ๔ นี้ ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชของวัดจำนวน ๓ วัด คือวัดชายนา วัดประดู่พัฒนาราม และวัดศรีทิว โดยผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกประชากรจำนวน ๑๓ รูป/คน โดยแบ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๘ รูป นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาจำนวน ๕ รูป/คน นำผลการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ได้ ดังนี้

๔.๑ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชายนา

๔.๑.๑ ประวัติการสอน

วัดชายนาซึ่งเป็นวัดร้างเปิดเป็นสถานที่วิปัสสนาธุระในวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ โดยมีพระมหาเงื่อม (พุทธทาสภิกขุ) เป็นผู้ทำพิธีเปิด ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาและได้ตั้งชื่อเรียกสถานที่วัดชายนานี้ว่า “สวนพุทธธรรมปิตาราม” แปลว่า สวนหรือป่าสงัดอันเป็นปัจจัยแห่ง การบรรลุพุทธธรรม จากนั้นสมาคมฯ ก็ได้นิมนต์พระมหาจุนท์ จากสวนโมกขพลารามมาจำพรรษาเป็นองค์แรก โดยสอนตามระบบ “อานาปานสติ” อยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วก็จาริกไปสอนที่อื่นต่อไป ต่อมาพระอาจารย์ศรีนวล จากสำนักนครพนม สอนแบบ “พุท-โธ” อยู่ระยะหนึ่งแล้วจาริกไปสอนที่อื่นอีกพระอาจารย์น่วม จากสำนักภาคกลาง สอนแบบ “อรหัง” แล้วจาริกไปที่อื่น พระอาจารย์สำคัญ จากสำนักปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร สอนแบบ “สัมมา-อรหัง” มีผู้สมัครเป็นศิษยานุศิษย์เป็นจำนวนมาก แล้วก็จากไปที่อื่น พระอาจารย์เลื่อน จากสำนักสงขลา สอนแบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” อยู่ระยะหนึ่งแล้วจากไป ปัจจุบันวัดชายนาใช้รูปแบบการสอนแนว อานาปานสติ ดังนั้น รูปแบบการสอนในตอนแรกของวัดชายนาย สามารถแสดงในรูปของพัฒนาการตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้ดังนี้



แผนผังที่ ๔.๑ แสดงรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายนา

ดังนั้น วัดชานนาจึงมีสภาพเป็นสำนักสงฆ์ที่มีพระภิกษุสงฆ์จำพรรษาและบางขณะถูกปล่อยร้างสลับกันไป จนกระทั่งปี พ.ศ.๒๕๐๕ พระอาจารย์แป้น ธมฺมธโร (พระครูภาวนานุศาสตร์, ๒๕๓๒) มาจากสำนักสุพรรณบุรี ได้เข้าบุกเบิกงานสอนการเจริญมหาสติปัฏฐานสี่อย่างจริงจัง จนเป็นที่ยอมรับของพุทธศาสนิกชน และได้ใช้ชื่อว่า “สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอนพุทธธรรม วัดชานนา” เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อเดิมว่า “สวนพุทธธรรมปิตาราม” และ “วัดชานนา”

วัดชานนาเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมีการปฏิบัติกันมาหลายสิบปีและยังเป็นวัดที่สำนักงานพระพุทธศาสนาได้ ประกาศเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำจังหวัดแห่งที่ ๑ มีการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปีมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ชายหญิงตลอดถึงแม่ชีได้ปฏิบัติอยู่จำนวนมาก ถึงแม้ว่าจะเป็นวัดที่อยู่ในตัวเมืองแต่ก็มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ที่สัปปายะที่หนึ่ง ที่เป็นที่น่าสนใจของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน^๑

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอนพุทธธรรม วัดชานนา ในปัจจุบันมีพระครูภาวนาจันทคุณเป็นเจ้าสำนัก ท่านเป็นผู้สืบทอด การเผยแผ่การเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในสัมปชัญญะบรรพ ของพระคุณอาจารย์ พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) โดยการกำหนดรู้และการเห็น สติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ มีรูปแบบการทำจังหวะมือ การยืน การเดินจงกรม และการนอน

๔.๑.๒ รูปแบบการสอน

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชานนา ดังจะเห็นแล้วว่าเริ่มด้วยการสอนแบบอานาปานสติ และและเปลี่ยนไปสู่รูปแบบอื่น แต่สุดท้ายก็มายุติลงที่รูปแบบของอานาปานสติอย่างที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน โดยเน้นที่อานาปานบรรพเป็นหลัก

วิธีกำหนดอานาปานสติเบื้องต้น คือ ให้สำนักปฏิบัติธรรมนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบ เมื่อนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งสติสุดลมหายใจในท้องออกมาทีละนิดๆ ค่อยๆ ปล่อยลมออกมาจนหมดแล้วให้สูดเข้าไปใหม่จนเต็มท้องอีกแล้วก็ค่อยๆ ปล่อยออกมาทีละนิดๆ ทำอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓ - ๔ นาที หรือ ๕ - ๑๐ นาที จากนั้นจิตก็จะสงบทันใด หากยังไม่สงบก็ให้ทำต่อไปเรื่อย ๆ ขณะเมื่อสุดลมหายใจเข้าก็ตีหายใจออกก็ดี ไม่ต้องบริกรรม หรือภาวนาใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วไม่ต้องดูว่าลมหายใจเข้านี้ลมหายใจออก เพราะจะทำให้จิตใจไปติดกับลมเข้า-ออก จะเกิดเป็น ๒ อารมณ์ การติดในลมหายใจเข้าออกจะทำให้ไม่เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นเครื่องกีดกันอารมณ์วิปัสสนา เมื่อกำหนดดูลมหายใจเข้า - ออก พอควรแล้วก็ให้หยุดหายใจอยู่นิดหนึ่งแล้วก็เอาสติตั้งไว้ที่นาสิก คือ บริเวณปลายจมูกทั้งสองข้าง เพื่อกำหนดดูการเกิดดับของขานสัมผัส หรือ ขานวิญญาณ การเจริญวิปัสสนา

^๑ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดชานนา, **คู่มือแม่ชี-เนกขัมมนารี**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นครศรีธรรมราช: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๔), หน้า ๕๕-๕๗.

นักปฏิบัติต้องแยกอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนาให้ออก และต้องรู้ว่าจุมุกของเรามีกี่ครอง ขณะเมื่อเราได้หยุดลมหายใจแต่มีใช้กลิ่นลมหายใจ แล้วต้องสติไว้ที่นาสิก ใช้ญาณสอดส่องดูภายในของนาสิก วางใจเป็นกลางๆ ไม่เพ่ง ไม่บังคับจิตจะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับคือการเกิดดับของวิญญาณหรือชั้น ๕ ที่นาสิกนั้น ความรู้สึกเกิดดับมีลักษณะวิบ ๆ ะยับ... ะยับ... คล้ายพยับแดดในเวลาอากาศร้อนจัดๆ หรือเหมือนเม็ดสโนว์ในจอโทรทัศน์เวลาภาพไม่ติด ซึ่งเป็นเม็ดเล็ก ๆ เกิดดับระยิบระยับๆ ขณะเมื่อนักปฏิบัติกำหนดเห็นการเกิดดับเช่นนี้ แล้วก็ให้ประกอบจิตไว้กลางๆ ไม่ให้บังจิต และไม่ต้องอยากเห็น เมื่อขณะเห็นอยู่นั้นถ้านักปฏิบัติไปบังคับจิตเพื่ออยากเห็นก็จะไม่เห็นเลย ดังนั้นให้ดูไปตามธรรมชาติ ในการกำหนดความรู้สึกเกิดดับที่นาสิกบางท่านอาจจะไม่เข้าใจ ผู้ปฏิบัติแบบอื่น ๆ มาแล้วอาจพอทำได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับ การวางจิตให้ถูก ถ้าวางจิตไม่ถูกก็จะไม่เห็นสภาวะธรรม หลังจากกำหนดที่นาสิกได้แล้วก็น้อมไปดูที่มโนสัมผัส

ที่ตั้งของมโนสัมผัสอยู่ตรงกลางระหว่างทางเข้าภายในปอดทั้งสองข้าง หรือบริเวณหัวใจเด่นทั้งซ้าย - ขวา ตามปกติหัวใจอยู่แถบซ้าย แต่วิถีจิตแบ่งเป็น ๔ ครองหรือ ๔ ช่องทาง คือเข้าภายใน ๒ และออกภายนอก ๒ โดยแบ่งซีกอวัยวะของกายข้างละ ๒ รวมเป็น ๔ ซึ่งจุมุกของเราแบ่งเป็น ๔ ครองเช่นกันคือ ช่องลมหายใจเข้ามี ๒ ข้าง (ซ้าย-ขวา) และช่องลมหายใจออกมี ๒ ข้าง (ซ้าย-ขวา) ช่องทางออกของวิญญาณซึ่งมีเส้นประสาทของจุมุกที่มีอยู่ทั้ง ๒ ข้างเช่นกัน

การกำหนดวิปัสสนาต้องกำหนดที่นาสิกหรือที่เพดานจุมุก เห็นการเกิดดับและความรู้สึกที่เป็นปรมาตมธรรมอยู่ภายในเท่านั้น การกำหนดที่มโนสัมผัส เมื่อนักปฏิบัติกำหนดที่นาสิกได้แล้ว ก็จะเห็นการเกิดดับที่มโนสัมผัสพร้อมกัน โดยจะเห็นการแบ่งการเกิดดับที่ละข้าง คือ ที่นาสิก เกิดดับข้างซ้าย และที่มโนสัมผัสข้างซ้ายเกิดดับพร้อมกัน มีลักษณะเหมือนกัน ส่วนข้างขวาก็เช่นเดียวกัน การเจริญอานาปานสตินี้ ไม่เหมาะกับนักปฏิบัติเริ่มต้นฝึกหัดใหม่ ควรแก่ผู้ที่จิตตั้งมั่นดีแล้ว ฉะนั้น ดังที่กล่าวมา คือการกำหนดที่นาสิก หากว่ายังทำไม่ได้ก็ให้มากำหนดการคู้แขนเข้าเหยียดแขนออก หรือยกมือขึ้น-ลง ซึ่งแสดงไว้ภาคปฏิบัติในอริยาธิ^๒

ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดชายานามีรูปแบบการสอนเน้นในเรื่องของอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยมีรูปแบบการปฏิบัติคือให้ระบายลมหายใจออกมาทีละนิด ๆ จนมีความรู้สึกทั่วหมดลมหายใจ แล้วให้สูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มท้อง แล้วก็ให้ปล่อยลมออกมามาก และให้ปฏิบัติอย่างนี้ประมาณ ๔ หรือ ๕ ครั้ง ซึ่งตามรูปแบบการปฏิบัติอย่างนี้นับว่าต่างจากการปฏิบัติอานาปานสติโดยทั่ว ๆ ที่เริ่มด้วยการให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าเป็นอันดับแรก และตามด้วยการกำหนดลมหายใจออก แต่อย่างไรก็แล้วแต่ตามรูปแบบของการกำหนดลมหายใจออก/เข้าของวัดชายานี้ นับว่ามีความสอดคล้องกับรูปแบบอานาปานสติที่ท่าน

^๒ พระครูภาวนานุศาสตร์, *ทางไปพระนิพพาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครศรีธรรมราช : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒.

อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรคตอนว่าด้วยลมอัสสาสะ ปัสสาสะ^๓ ว่า อัสสาสะ หมายถึงลมหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงลมหายใจเข้า โดยท่านยกตัวอย่างประกอบว่า ในเวลาที่ครรภไสยกลสตร์ (สตร์ที่อยู่ในครรภ) คลอดออกจากครรภมารดา ลมข้างในของสตร์นั้นจะออกมาก่อน ต่อมาลมข้างนอกพัดเอาสิ่งที่ละเอียดเข้าไป ลมนี้เมื่อมากระทบเพดานปากก็ดับไป^๔ ดังนั้น จึงเป็นไปได้ว่าในขณะที่สตร์ (ในที่นี้หมายถึงมนุษย์) คลอดออกมานั้น ธรรมชาติได้กำหนดให้ลมหายใจออกเกิดก่อน ทั้งนี้เพื่อให้ทารกได้สำรอกสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่ตกค้างอยู่ในปากหรือจมูกออกมา แต่ในทางกลับกัน หากลมหายใจเข้าเกิดก่อน ก็เป็นไปได้ที่จะหายใจเอาสิ่งสกปรกที่ตกค้างอยู่ในปากหรือจมูกเข้าไป อาจทำให้เด็กสำลักและก่อให้เกิดอันตรายได้

สำนักปฏิบัติวัดชานานามีวิธีการปฏิบัติคือไม่ต้องมีคำบริกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น โดยให้เหตุผลว่า เพื่อป้องกันการมิให้จิตไปยึดติดอยู่กับอารมณ์คือลมหายใจออก/เข้า เพราะการที่จิตไปยึดติดกับอารมณ์คือลมหายใจออก/เข้า จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเห็นวิปัสสนาได้ แต่อย่างไรก็แล้วแต่ผู้วิจัยยังมองว่ารูปแบบการปฏิบัติอย่างนี้ สำนักปฏิบัติวัดชานานาก็ได้แยกแยะให้ชัดเจนว่า ขั้นตอนใด เป็นขั้นตอนของสมถะ หรือขั้นตอนใดเป็นขั้นตอนของวิปัสสนา

อนึ่ง การเจริญอานาปานสติโดยไม่ต้องมีคำบริกรรม (หรือคำภาวนา) ตามรูปแบบการปฏิบัติของวัดชานานานี้ นับว่ามีรูปแบบแตกต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคในตอนที่อธิบายว่าด้วยอานาปานสติ ๑๖ ขั้น^๕ ซึ่งกล่าวอย่างชัดเจนว่าผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ลมหายใจออก/เข้า ที่ปรากฏทุก ๆ อาการ เช่น เธอ (หมายถึงถึงผู้ปฏิบัติ) หายใจออกยาว ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว หรือหายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว^๖ เป็นต้น และอีกตอนหนึ่งที่อธิบายว่าด้วยวิธีมนสิการอานาปานสติ ๘ อย่าง คือ (๑) คณนา การนับ (๒) อนุปันธนา การติดตามลม (๓) ผุสนา การถูกต้อง (๔) รูปนา การตั้งจิตมั่น (๕) สลัลลักษณ์ การกำหนดหมายให้ชัด (๖) วิวัฏฏนา การเปลี่ยนแปลง (๗) ปาริสุทธิ การหมด

^๓ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนว่าด้วยหมวดลม อัสสาสะ ปัสสาสะ กล่าวสลับกัน คือ อัสสาสะ หมายถึงลมหายใจเข้า ส่วน ปัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจออก ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๓๐, และ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๓., และในอานาปานสติสูตร ตอนว่าด้วย อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ก็กล่าวตรงกันกับในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวคือ อัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจเข้า ส่วน ปัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจออก ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘, ๑๔๙/๑๘๗-๑๙๑., ส่วนอรรถกถาพระวินัย กล่าวสลับกันกับที่ปรากฏในสูตรทั้ง ๒ กล่าวคือ อัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึง ลมหายใจเข้า (อสสาโสติ พหิณิกขมนวาโต ปสสาโสติ อนโตปวิสสนวาโต) ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๖.

^๔ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓๙-๔๖๒.

^๕ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘, ๑๔๙/๑๘๗-๑๙๑.

^๖ วิสุทธิ. (ไทย) ๒๑๕/๔๓๙.

จด และ (๘) เตสัง ปฏิปัสสนา การย่อนดู^๗ ยกตัวอย่างเช่นการนับลม ๑,๒,๓,๔,๕ ๑,๒,๓,๔,๕,๖ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐^๘ อานาปานสติที่กำหนดด้วยการนับนี้ คำนับนั้นคือคำบริกรรม หรือคำภาวนานั้นเอง

อีกประการหนึ่งที่น่าสนใจ สำนักปฏิบัติวัดชาโยนาได้กล่าวไว้ว่าในขณะที่ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอานาปานสติไประยะหนึ่ง จะเกิดสภาวะหรือที่เรียกว่านิมิต แต่วัดชาโยนาใช้คำว่า การเกิดดับของวิญญาน หรือชั้น ๕ สภาวะนี้มีลักษณะระยิบระยับ คล้ายกับพยับแดด สภาวะการเกิดของนิมิตดังกล่าวนี้ มีลักษณะคล้ายกับปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในตอนที่อธิบายการปรากฏของนิมิตต่าง ๆ ซึ่งกล่าวไว้ว่า

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอานาปานสติไปไม่นานนัก นิมิตก็จะปรากฏ นิมิตนี้ปรากฏเป็นต่าง ๆ กัน บางคนปรากฏเหมือนปุยขน บางคนปรากฏเหมือนปุยฝ้าย บางคนปรากฏเหมือนสายลมพัดพา บางคนปรากฏเหมือนดวงดาว บางคนปรากฏเหมือนเมฆมณี ก่อให้เกิดสัมผัสเป็นสุข แต่บางคนก็ปรากฏเป็นของหายาบ เช่น เหมือนเหมือนเมล็ดฝ้าย หรือเสี้ยนไม้ ก็มี^๙

สาเหตุที่นิมิตปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแตกต่างกันไปอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอานาปานสติอย่างเดียวกัน สำนักปฏิบัติวัดชาโยนาไม่ได้กล่าวอธิบายไว้ แต่เมื่อตรวจสอบดูหลักฐานในวิสุทธิมรรคแล้ว ท่านให้เหตุผลว่า ที่เป็นเช่นนั้น เพราะผู้ปฏิบัติมีสัญญาแตกต่างกัน นั่นหมายถึงว่า ผู้ปฏิบัติมีสัญญาอย่างไร นิมิตก็จะปรากฏไปตามอาการของสัญญานั้น ๆ^{๑๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดอย่างนี้ไประยะหนึ่งแล้ว วิธีการต่อไปคือให้หยุดหายใจนิดหนึ่ง แล้วใช้สติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดดูการเกิดดับของขันธ์สามสัมผัส คือการที่ลมหายใจออก/เข้า มากระทบที่ปลายจมูก ขึ้นตอนต่อไปคือให้ผู้ปฏิบัติประคองจิตไว้เป็นกลาง ๆ และให้กำหนดไปตามสภาวะที่ปรากฏ

การกำหนดอานาปานสตินี้ สำนักปฏิบัติวัดชาโยนาได้ย้ำว่า ไม่เหมาะต่อผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ โดยมีได้ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะเหตุใด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านอธิบายว่า

อานาปานสตินี้หนัก การภาวนาก็หนัก เป็นภูมิแห่งมนสิการแห่งพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพระพุทธบุตรทั้งหลายผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย และไม่ใช่ว่าการที่บุคคลธรรมดาจะปฏิบัติได้ เพราะเมื่อเจริญไปถึงขั้นเท่าไร ก็ยิ่งจะสงบยิ่งขึ้นไปเท่านั้น เพราะฉะนั้น ในการเจริญอานาปานสติก็มีภูมิจากนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติและปัญญาอย่าง

^๗ วิสุทธิ. (ไทย) ๒๒๓/๔๕๕.

^๘ วิสุทธิ. (ไทย) ๒๒๓/๒๕๖.

^๙ วิสุทธิ. (ไทย) ๒๓๑/๔๖๒.

^{๑๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๓๑/๒๖๒.

กล้า อุปมาเช่น ในเวลาขุนผ้าเนื้อละเอียด เข็มก็ต้องใช้เล่มเล็ก ส่วนด้ายก็ต้องเล็กไปกว่านั้นอีก^{๑๑}

เป็นที่น่าสังเกตว่า คำกล่าวข้างต้นนี้มีปรากฏในหลักฐานชั้นต่อมา คือปรากฏในวิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นผลงานรจนาของพระพุทธโฆสะจารย์เท่านั้น แต่ในอานาปานสติสูตรหาปรากฏข้อความในทำนองนี้ไม่ แต่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญของอานาปานสติว่า

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๒}

อันแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญต่อธรรม (คืออานาปานสติ) แทนที่จะยกบุคคลขึ้นเป็นใหญ่ และอานาปานสตินี้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญอย่างเต็มที่แล้ว ย่อมเป็นผลให้ธรรมะที่สำคัญอื่น ๆ เจริญขึ้นด้วยเป็นลำดับ ตั้งแต่สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ จนถึงวิชา และวิมุตติ เป็นที่สุด

แต่เมื่อกล่าวตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค ก็หมายถึงว่า อานาปานสตินี้เป็นของยาก เจริญก็ยาก และมีใช้การที่บุคคลธรรมดาจะเจริญได้ง่าย ๆ ด้วยเหตุดังนี้ สำนักปฏิบัติวัดชาโยนา จึงย้ำว่าการเจริญอานาปานสตินี้ ไม่เหมาะแก่ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว รูปแบบการกำหนดอานาปานสติก็มีพื้นฐานของวัดชาโยนา มีทั้งที่แตกต่างจาก และไม่แตกต่างจากคัมภีร์กระแสหลัก เช่น วิสุทธิมรรคมากนัก ที่ต่างกัน เช่น การกำหนดอานาปานสติไม่ต้องใช้คำบริกรรมหรือคำภาวนา ที่ไม่ต่างกัน เช่น การปรากฏของนิมิต แต่วัดชาโยนาใช้คำว่าปรากฏของวิญญานหรือชั้น ๕ แต่ในวิสุทธิมรรคใช้คำว่า นิมิต ส่วนสภาวะที่ปรากฏนั้นไม่ต่างกัน

๔.๑.๓ วิธีการสอน

วิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชาโยนา ตามรูปแบบของสติปัฏฐาน ๔ กำหนดในหมวดอริยาปถบรพ เริ่มด้วย อิริยาบทนั่ง อิริยาบทเดิน อิริยาบทนั่ง และ อิริยาบทนอน โดยมีวิธีการกำหนด ดังนี้

๑. อิริยาบทนั่ง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น ต้องจับฐานกายในกายเข้าไปก่อน ขึ้นต้นเราตั้งสติไว้ที่กลางมือ หรือบริเวณข้อมือ แล้วยกแขนขึ้นเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งกระดิกนิ้วมือ ใช้สติจดจ่อกับความรู้สึก เมื่อเวลามือเคลื่อนไหวหรือขยับนิ้วทุกครั้ง (ไม่ต้องใช้ภาษาใด ๆ ทั้งสิ้น)

^{๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๒๓๐/๔๖๑.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.,

เพียงแต่รวบรวมใจไว้ที่กลางใจมือ สังเกตดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่มือ เมื่อทำใหม่ ๆ จะมีความรู้สึกที่เรา ยกมือ เมื่อตั้งสติตั้งมั่นอยู่กับการยกมือมากขึ้น จะเกิดความรู้สึกในมือขึ้นมาเอง เมื่อเวลามือหยุด ความรู้สึกก็จะหายไปเมื่อยกมือขึ้นมาก ๆ ญาณปัญญาจะเห็นในความรู้สึก ที่กลางใจมือหรือปลายนิ้ว มือจะหายไปในขณะที่มือหยุด เมื่อจับความรู้สึกขึ้นมากขึ้น จะมีความรู้สึกไปทั่วตัว จะถึงในทรวงอก เรียกว่าโนสัมผัส จะมีความรู้สึกเหมือนกับที่มือ ความรู้สึกที่มือกับจิตจะดับไปพร้อมกัน จะมีอาการ เต็มอยู่ที่หน้าอกทุก ๆ ขณะจิต (ตอนนี้ นั่งเฉย ๆ และให้หยุดยกมือ ปากก็ไม่ต้องท่องบ่นอะไร) ใช้ ปัญญาหยั่งลงไปดู ความรู้สึกที่เด่นในหน้าอกภายในทุก ๆ ขณะ เมื่อดูมาก ๆ จะระบบไปทั่วอก (อาการระบบนี้จะไม่เป็นอันตรายอะไรเลย มันเป็นอาการของความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกขสัจ) แล้วจะ มีความรู้สึกต่อ ๆ ไปถึงศีรษะ ขนจะลุกเสมอ ผู้ปฏิบัติจะเห็นนิมิตต่าง ๆ ในขณะ ที่ดูในจิตใจจะมีแสง สว่างเป็นดวงดาวบ้าง มีภาพพระพุทธรูปอยู่ในจิตบ้าง ภาพคนอื่นบ้าง ภาพตนเองบ้าง ผู้ปฏิบัติไม่ต้อง ตกใจ หรือไปสนใจกับสิ่งนั้น มันเป็นอารมณ์ของสมณะ ซึ่งจะหลงหรือจะทำให้หลงได้ ให้จับความรู้สึก ที่กลางทรวงอก ที่เด่นอยู่ทุก ๆ ขณะของจิต จะเห็นความเกิดดับขณะหนึ่ง ๆ อาการดังกล่าวจะหายไป การนึกถึงเรื่องอดีต อนาคต ก็ดับไปด้วย เพราะปัจจุบันมีสติอยู่ที่ฐานจิต เมื่อจับความรู้สึกภายในมาก เข้า เราจะแยกกันไม่ออกว่า ส่วนในกับส่วนนอกคนละส่วนกันและความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกัน การยก มือเห็นความรู้สึกที่กลางใจมือ แล้วเห็นความรู้สึกเข้าถึงจิต ต่อไปจะเห็นความรู้สึกที่ทรวงอก เรียกว่า โนสัมผัส ๒ แฉบ อันนี้เป็นส่วนละเอียดมาก ต้องอาศัยการปฏิบัติให้มาก จากนั้นความรู้สึกก็จะไป ทะลุด้านหลัง จะผ่านไปท้ายทอย จะไปถึงสมอง บางทีจะมีอาการปวดหัวมาก (ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจ) แล้วความรู้สึกจะไปทะลุออกที่ระหว่างคิ้ว จากนั้นอาการที่เป็นมาต่าง ๆ ที่เป็นความทุกข์ หรือคนเป็น โรคประสาทก็จะหายด้วย สมองจะมีอาการปลอดโปร่ง ความเกิดดับจะเห็นชัดทุก ๆ แห่ง ไม่ว่าจะไป กำหนดที่ไหน ความจริงแล้วการยกมือนี้เป็นฐานกาย

ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ถ้าหากว่าการยกมือไม่ได้ผล จิตกำลังฟุ้งซ่าน ให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกและ สุดลมหายใจเข้ายาว ๆ ให้เต็มท้อง แล้วค่อย ๆ ฟ่อลมออกทีละนิด สักสองสามครั้งเมื่อสงบแล้วค่อยยก มือ อิริยาบถนี้ถ้าผู้ปฏิบัติอารมณ์ละเอียดแล้วจะไม่ยกมือก็ได้ ให้จับความรู้สึกที่ตะโพก เท้า หรือขา เนื้อที่สัมผัสกับพื้น ซึ่งเป็นฐานเวทนาในเวทนา คือคอยสังเกตดูความรู้สึก มันจะเกิดความทุกข์เช่นกัน เมื่อดูมาก ๆ เข้าความทุกข์ก็จะดับไป ก็จะเกิดความรู้สึกเกิดดับเหมือนกับที่ยกมือ เรียกว่าดูเวทนาใน เวทนา^{๑๓}

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า อิริยาบถนี้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดชานา เน้นให้ผู้ปฏิบัติเริ่มใช้สติจับฐานกายเป็นอันดับแรก โดยมีวิธีคือการขยับมือ ขยับนิ้ว ทำไปเรื่อยจนเกิด

^{๑๓} พระครูภาวนานุศาสตร์, ทางไปพระนิพพาน, หน้า ๔๓.

ญาณปัญญาในความรู้สึก รูปแบบการขยับนิ้วมือนิ้วนี้แท้ที่จริงแล้วก็คือการกำหนดกายานุปัสสนา ในหมวดอิริยาบถบรรพนั้นเอง ดังปรากฏข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๑๔} และว่า

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวกลับ การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีการนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นการในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๕}

๒. อิริยาบถเดิน

๑. การเดินจงกรมที่ถูกต้องลักษณะ

๒. ยกเท้าขึ้นเสมอกัน

๓. เสือกเท้าไปข้างหน้า

๔. เหยียบลงพร้อม ๆ กัน ไม่ลงส้นก่อน ไม่ลงปลายเท้าก่อน

การเดิน เราต้องรวบรวมจิตไปไว้ที่ใต้ฝ่าเท้า ให้มี อาตาปี ความเพียร สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สติมา ให้มีสติ ๓ ข้อนี้นี้จะไม่ขาดไม่ได้เลยในการปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถ เมื่อมี ๓ ข้อนี้นี้แล้ว การเดิน เมื่อขณะยกเท้าพ้นจากพื้น จะมีความรู้สึกเสียวที่นิ้วเท้า หรือเหมือนมีอะไรเหนียวๆอยู่ที่ใต้ฝ่าเท้า อย่าเดินจิกปลายเท้า ให้ยกเท้าขึ้นเสมอๆ เวลาเสือกไป ให้ตั้งสติไว้ที่นิ้วเท้า ตั้งกายให้ตรง ๆ เวลาเสือกเท้าไปอย่างอเข่า ให้แกว่งไปเพียงหาท่อนล่าง ส่วนท่อนบนตั้งตัวและลำคอให้ตรง มือทอดออก หรือไหว้ด้านหน้า ถ้าเหยียดมืออย่าแกว่งแขน เวลาเท้ากระทบกับพื้นนั้น จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วหายไปเวลาถอยกลับมาข้างหลังก็เช่นกัน เวลาเงย ให้ตั้งสติไว้ที่ท้ายทอยเวลาก้ม ให้ตั้งสติไว้ที่ท้ายทอย เวลาเหลียวไปทางซ้าย ให้ตั้งสติไว้ที่คอขวา เวลาเหลียวไปทางขวา ให้ตั้งสติไว้ที่คอขวา เวลาเหลียวไปข้างซ้าย ให้ตั้งสติไว้ที่คอซ้าย ดังที่พระพุทธร่องค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ข้อกำหนดว่า ด้วยสัมปชัญญะปัพพะว่า ปุน จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีกภิกษุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะ (คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาด้านหลัง อาโลกิเต วิโลกิเต สมปะชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า และแลเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวาอิริยาบถเดินนี้ถ้าเรา

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

กระทำให้มาก ร่างกายจะปลอดโปร่งและจะจับความรู้สึกฐานอื่นได้ชัด พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการ

ปณฺธิเม ภิกฺขเว จงกเม อานิสฺสา กตเม ปณฺจ อทฺธานกฺขโม โหติ ปธานกฺขโม โหติ อปฺปา พารโหติ อสฺตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณามํ คจฺฉติ จงกมาธิคฺโต สมาธิ จิรฉฺฐิติกโหติ อิม โข ภิกฺขเว ปณฺจ จงกเม อานิสฺสา^{๑๖}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการนี้เป็นไฉน คือ ภิกษุผู้เดินจงกรมน้อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๑ ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๑ ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย ๑ อาหารที่กินดื่มเคี้ยว ล้มแล้ว ย่อมย่อยไปด้วยดี ๑ สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมน้อมตั้งอยู่ได้นาน ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการนี้แล^{๑๗}

๓. อิริยาบถนอน

วิธีฝึกอิริยาบถนอนการนอนสมาธิ คือ การกำหนดดูการเกิดดับของกายวิญญาน (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดดูเป็นจุด ๆ เช่น ศีรษะสัมผัสหมอน หรือหลังสัมผัสพื้น หรือส่วนไหนก็ได้แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุด ในจุดใดจุดหนึ่งการกำหนดการเกิดดับของมนัสสัมผัส ให้กำหนดดูการผัสสะ ของมนัสสัมผัสทั้งสองข้าง (ซ้าย-ขวา)

การทำวิปัสสนาไม่ใช่ทำแต่เฉพาะการเดิน ยืน นั่ง แม้แต่การนอนก็ทำได้ การนอนเป็นวิปัสสนานั้น คือการนอนตะแคงข้างขวา จะกำหนดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งกระทบกับพื้นก็ได้ หรือที่ระหว่างมือขวากับขมับ หรือที่ทักดอกไม้ หรือที่ตะโพก จับดูความรู้สึกที่กระทบ ก็จะได้ความรู้สึกเช่นกัน คือเห็นขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานดับไป เกิดดับๆ เหมือนๆ กับที่อธิบายมาแล้วตามฐานลักษณะของการปฏิบัติที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ มันจะมีอาการคล้ายๆ กับซีพจร แต่ไม่ใช่เป็นคนละส่วนกัน เพราะไม่มีภาษาที่จะพูด จะต้องรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจึงจะรู้ได้ด้วยตัวเอง

สรุปความ ตามที่ได้อธิบายหลักการปฏิบัติย่อ ๆ นี้เห็นว่าพอเป็นแนวทางปฏิบัติได้ สำหรับผู้ที่ไม่มีโอกาสที่จะไปปฏิบัติที่สำนัก ท่านไม่ต้องเรียนอะไรให้มาก เพียงแต่ลงมือปฏิบัติเท่านั้นก็จะเป็นผลที่กล่าวมา พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

โย จ อปฺปิ สุตฺวา ธมฺมํ กาเยน ปสฺสตี โส เว ธมฺมธโร โหติ โย ธมฺมํ นปฺมชฺชติ.^{๑๘}

ผู้ใด ฟังธรรมแม้แต่น้อย แต่เห็นธรรมด้วยกาย และไม่ประมาทในธรรม ผู้นั้นแล ชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม

^{๑๖} พระครูภาวนานุศาสน์, ทางไปพระนิพพาน, หน้า ๔๗.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

ฉะนั้น จึงขอให้บรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย จงช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนา ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้ให้เจริญให้มาก หากว่าพวกเราทั้งหลายละทิ้งในการปฏิบัติธรรมนี้เจริญให้มากหากว่าพวกเราทั้งหลายทิ้งในการปฏิบัติบูชา มีแต่อาภิสบูชาแล้ว พระศาสนาจะตั้งอยู่ได้ไม่นาน จะเสื่อมไปในที่สุด ก่อนที่พระพุทธองค์จะปรินิพพานนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกพระอานนท์มารับสั่งว่า ดูกรอานนท์ ไม่สาละทิ้งคู่ ผลิตดอกบานสะพรั่งนอกฤดูกาล ร่วงโรยลงมายังสรีระของตถาคตเพื่อบูชา แม้ดอกมณฑาพวันเป็นของทิพย์ ก็ตกลงมาจากอากาศ ดอกมณฑาพเหล่านั้นร่วงหล่นโรยลงบนสรีระของตถาคตเพื่อบูชา ดนตรีอันเป็นทิพย์เล่า ก็ประโคมอยู่ในอากาศเพื่อบูชาตถาคต แม้สังคีตอันเป็นทิพย์ ก็เป็นไปในอากาศเพื่อบูชาตถาคต ดูกรอานนท์ ตถาคตชื่อว่าบริษัทสักการะ เคารพ นับถือ บูชานอบน้อมด้วยเครื่องสักการะประมาณเท่านี้หาได้

โย โย อานนท ภิกขุ วา ภิกขุณี วา อุปาสโก วา อุปาสิกา วา ธมมานุสมมปฏิบัติโน วิหริตติ สามีจิปฏิบัติโน อนุสมมจารี โส ตถาคตํ สกฺกโรติ ครุฑโรติ มาเนติ ปุเชติ ปรมาย ปุชาย ตสฺมาติ อานนท ธมมานุสมมปฏิบัตินา วิหริตติ สามีจิปฏิบัตินา อนุสมเม จารินีติ เอวณฺหิ โว อานนท สิกฺขิตพฺพํ ฯ^{๑๙}

ดูกรอานนท์ ผู้ใดแล จะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาก็ตาม เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบปฏิบัติธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือบูชาตถาคตด้วยการบูชาอย่างสูงยิ่ง เพราะเหตุนี้แหละอานนท์พวกเธอจงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตามธรรมอยู่ดังนี้^{๒๐}

๔. อริยาบถยืน

การยืนเราพึงสำรวมจิตไว้ที่ใต้ฝ่าเท้า โดยพยายามสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นใต้ฝ่าเท้า นั้นเมื่อเราทำใหม่ๆก็ไม่ค่อยจะรู้สึกอะไร แต่ถ้าหากว่ายืนไปนาน ๆ ประมาณสัก ๓๐ นาที ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างทรมานที่สุด ในบรรดาอริยาบถ ๔ นี้ การยืนเป็นทุกข์มาก เพราะเป็นฐานเวทนาในเวทนา เวลายืนต้องไม่กระดุกกระดิก ยืนกอดอก หรือไขว่หน้าก็ได้ ตั้งคอให้ตรง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ดำหริสตีไว้เฉพาะหน้า เมื่อยืนในขณะที่ทุกข์มันเกิดขึ้น เราต้องใช้ญาณหยั่งรู้ในความรู้สึก ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมันค่อยจางหายไป พระองค์ทรงตรัสว่าทุกข์เมื่อเกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ดับที่นั่นและอีกแห่งหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เราสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น เมื่อเราใช้ญาณหยั่งลงไปในการยืน เมื่อทุกข์ดับไปก็เห็นความรู้สึกเกิดดับๆไป ขณะหนึ่งที่ใต้ฝ่าเท้า นั้นลักษณะเหมือนกันกับที่เรายกมือ หรือดูที่จิต ผู้ที่ปฏิบัติอารมณ์ละเอียดแล้วจะดูที่ฐานจิตในจิตก็ได้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติใหม่ต้องดูที่เท้ากระทบกับพื้นนั้นจนกว่าจะชำนาญ เมื่อเรายืนไปเรื่อย ๆ แล้วจะเห็นความรู้สึกเกิดดับได้ชัด ความรู้สึกก็จะเข้าถึงจิต เช่นเดียวกันกับการยกมือ แล้วก็ปณมโนสัมผัส เป็น

^{๑๙} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๑๖๐-๑๖๑.

^{๒๐} พระครูภาวนานุศาสตร์, ทางไปพระนิพพาน, หน้า ๕๐.

มโนวิญญาณ ตามลำดับ ทั้งนี้ต้องอาศัยความเพียร อาตมาปี ต้องอาศัยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สมปะชาโน และความระลึก สติมา ถ้าขาดธรรม ๓ ข้อนี้แล้ว จะไม่สามารถเข้าใจวิปัสสนาได้ จะไม่เห็นขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในร่างกาย ที่มันเกิดขึ้นและดับไป เมื่อเราเห็นความรู้สึกที่ได้ฝ่าเท้าชด คือมีความเกิดดับๆในขณะหนึ่ง เรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนา คือขั้น ๕ นั้นแหละเกิดและดับไป พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สพฺพโส นามรูปสมี นตฺถิ มมายิตํ อสตา จ น โสจติ ส เว ภิกฺขุติ วุจฺจติ.^{๒๑}

ผู้ใด ย่อมไม่ยึดถือว่าของเราในนามรูป (คือขั้น ๕) โดยประการทั้งปวง และผู้ใด ย่อมไม่เศร้าโศกเพราะนามรูปที่ไม่มีอยู่ ผู้นั้นแล ท่านเรียกว่าภิกษุ^{๒๒}

๔.๒ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม

๔.๒.๑ ประวัติการสอน

วัดประดู่พัฒนาราม เป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมีการปฏิบัติกันมาหลายสิบปีและยังเป็นวัดที่สำนักงานพระพุทธศาสนาได้ ประกาศเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำจังหวัดแห่งที่ ๒ มีการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปี มีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ชายหญิง ตลอดถึงแม่ชี ได้ปฏิบัติอยู่จำนวนมาก ถึงแม้ว่าจะเป็นวัดที่อยู่ในตัวเมืองแต่ก็มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่สัปปายะที่หนึ่ง เป็นที่สนใจของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ประวัติการสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม เริ่มมีมาเป็นระยะเวลายาวนาน แต่ก็มีได้มีหลักฐานบันทึกไว้อย่างเป็นทางการ ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ - ๒๕๓๘ ในยุคที่ท่านพระครูพิศาลพัฒนกิจ (บุญรอด ฆนฺตสุวณฺโณ) เป็นเจ้าอาวาส ท่านได้เริ่มให้มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจัง จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามได้เริ่มต้นอย่างจริงจังตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา โดยรูปแบบการปฏิบัติเน้นการปฏิบัติแบบ ยุบหนอ-พองหนอ ซึ่งเป็นที่นิยมในสมัยนั้น มาถึงยุคของเจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน คือพระครูปริยัติคุณาสัย (รื่น อริโย) ท่านก็ยังรูปแบบดังกล่าวไว้ไม่เปลี่ยนแปลง

๔.๒.๒ รูปแบบการสอน

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามนั้น มีรูปแบบการกำหนดอิริยาบถบรรพ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดอิริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทาง หรือการเคลื่อนไหวของกายขณะที่เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้น กายตั้งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใด ก็ให้รู้

^{๒๑} เรื่องเดียวกันหน้า , หน้า ๕๐

^{๒๒} พระครูภาวนานุศาสก์, ทางไปพระนิพพาน, หน้า ๔๘.

ในอาการของกายในขณะนั้น ว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ คือ ๑) อิริยาบถใหญ่ ๒ อิริยาบถย่อย

อิริยาบถใหญ่ หรืออาการเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ นั้น จำแนกออกเป็น ๔ อย่าง คือ อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานปรากฏว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า เดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่านอนอยู่^{๒๓} หมายความว่า ในขณะที่กายทรงอยู่ หรือเคลื่อนไหวนั้น มิใช่เคลื่อนไหวไปเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยจะเคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ และในแต่ละอิริยาบถนั้นก็ยังมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งผู้ปฏิบัติก็เคยใช้อิริยาบถนี้อยู่เป็นประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

อิริยาบถย่อย หรืออาการเคลื่อนไหวย่อย ๆ หรือน้อย ๆ นั้นมีจำนวนมาก ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า กายของโยคาวจรดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดโดยอาการนั้น หมายความว่า ในขณะที่กายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มิได้เคลื่อนไหวไปทั้งหมด แต่จะเคลื่อนไหวไปเฉพาะบางส่วนเท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถดังกล่าวนี้ เพื่อความสะดวกในการกำหนดและการที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถต่าง ๆ ได้ มีอยู่วิธีหนึ่ง คือการแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ ได้แก่ส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพก และส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ นี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ว่า อิริยาบถต่าง ๆ นั้น มีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร

นอกจากนี้ อิริยาบถใหญ่ยังสามารถแบ่งออกได้อีก เป็น ๒ ประเภท คืออิริยาบถไหว และอิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งได้แก่ อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดในรายละเอียดของอิริยาบถเหล่านี้ให้ได้

๔.๒.๓ วิธีการสอน

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม มีวิธีการสอน และปฏิบัติตามแนวทางของรูปแบบการกำหนดในหมวดอิริยาบถบรรพ ดังนี้

การยืนกำหนด

ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง

ลิ้มตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร

สติระลึกอารมณ์ยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๓ ครั้ง

ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ

จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๗๘

การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนด ๒ ระยะ และวิธีปฏิบัติ คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ นักปฏิบัติจงเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด (เรียงขา ขาทับกันขัดสมาธิเพชร) จากนั้นให้วางมือซ้อนกัน นิ้วหัวแม่มือจะชิดกันก็ได้ ยืดกายให้ตั้งตรง อย่ายืดมากจนรู้สึกทึงเกร็ง พยายามให้ผ่อนคลายหลับตาลงเบาๆ จากนั้นให้กำหนดรู้อาการพอง – ยุบ บริกรรมในใจว่า พอง/หนอ สติต้องตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ขณะที่พองหายไป ยุบ/หนอ ก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่ และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพอง – ยุบต้องตรงกันอย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พอง – ยุบหายไปแล้วจึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือพอง – ยุบยังไม่ปรากฏก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้วส่วนหนอนั้น บริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้น ๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน หมายเหตุสำหรับนักปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยาก แนะนำให้กำหนด อาการ นั่ง/หนอ อาการ ถูก/หนอ ซึ่งจัดเป็นการนั่งกำหนด ๒ ระยะเช่นกัน

การนั่ง ๓ ระยะ และวิธีปฏิบัติ

คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ นักปฏิบัติที่สามารถกำหนดอาการพอง – ยุบ ๒ ระยะได้ชัดเจนแล้วและมีสถานะที่เอื้อต่อการเพิ่มระยะของการนั่ง เช่นขณะที่กำหนดอาการยุบหนอนั้นอาการพองค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาอย่างช้า ๆ จนทำให้เกิดช่องว่าง หรือมีที่ห่างพองจะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรมนั่งหนอ ต้องกำหนดให้เร็วขึ้นนิดหน่อยก่อนที่จะอาการพองจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการพองปรากฏขึ้นมาแล้วจะใส่คำบริกรรมว่านั่งหนอไม่ได้

การนั่งกำหนด ๔ ระยะ และวิธีปฏิบัติ

คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ, ๔ ถูกหนอ นักปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง-ยุบ ๓ ระยะมาแล้วถ้าช่องว่างหรือยังมีที่ห่างมากพอที่จะเติมคำบริกรรมว่าถูกหนอได้อีกก่อนที่จะอาการพองจะปรากฏขึ้นมาก็ให้เพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไปจะได้พอดีกับการกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอที่ ก้นย้อยทางขวาโดยให้กำหนดรู้เพียงอาการถูกต้องสัมผัสเพียงด้านเดียวก่อนเพราะถ้ากำหนดทั้งสองด้านอาจจะทำให้สับสนหรือเกิดอาการมึนงงได้เมื่อมีสถานะที่เกื้อกูลและเหมาะสมแล้วจึงจะให้การกำหนดย้ายถูกอีกครั้งหนึ่งซึ่งวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีกำหนดแก่นักปฏิบัติเองวิธีการกำหนดเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๑ (ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ)

ให้กำหนดรู้อาการยืนก่อน ๓ ครั้ง ตามองไปไกลประมาณ ๒ เมตรลำตัวตั้งตรง คอตรง กลมตาเพียงครั้งเดียวเมื่อไขว้หลังจากนั้นเอาสติไปจับที่เท้าซ้าย หรือขวาก็ได้แล้วแต่ความถนัดขณะบริกรรมในใจว่า ขว้าง จิตจะจดจ่อที่เท้าขวาข้างอนิดหนอยอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเดิน ไม่นิยมยก

เท้าเพราะจะไปซ้ำกับระยะต่อไป ขณะบริการมโนใจว่า อย่างเท้าต้องเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขาและเข่าตรง ขณะบริการมโนใจว่า หนอเท้าต้องหยุดการเคลื่อนที่โดยทันทีขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกถ่ายเทไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้าม เช่น ขวาท่างหนอ การรับน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านซ้ายในขณะที่เท้าซ้ายเคลื่อนไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านขวาส่วนของการเดินในระยะต่อไป การถ่ายเทน้ำหนักตัวก็มีลักษณะเหมือนกัน

ในที่นี้นักปฏิบัติไม่ต้องแยกคำบริการเป็น ๓ ช่วง เช่น ขวา, ย่าง, หนอเพราะจะทำให้ไปซ้ำกับการเดินในระยะที่ ๓ คำบริการต้องเนื่องกันไปจนการเคลื่อนที่ไปของเท้าสิ้นสุดลงการเดินในระยะนี้จะเกิดการผ่อนคลายได้ดี และใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุดอย่าพยายามบังคับให้ช้าหรือเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะเกร็ง ตึง และเครียดมากจนเกินไป การเดินในระยะนี้จะไม่ช้ามากนักเพราะเป็นการกำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้นถ้าบังคับมากจนเกินไปอาจจะไม่ส่งผลดีแก่นักปฏิบัติเท่าที่ควร

การเดินในระยะนี้จะมีความรู้สึกผ่อนคลายค่อนข้างมากถ้าเดินแล้วเครียดหรือรู้สึกกดดันมากควรพิจารณาหรือเฝ้าสังเกตดูให้ดีว่าเกิดจากสาเหตุใด เช่น จ้องมากเกินไปเพ่งมากเกินไป บังคับการเดินให้ช้าเกินสภาพความเป็นจริงเพื่อสนองความต้องการของตนหรืออยากให้ได้ให้เป็นตามที่วิปัสสนาจารย์แนะนำมากเกินไปซึ่งในความเป็นจริงแล้วมันไม่สอดคล้องกับสภาพความจริงที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าประเด็นเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดหรือกดดันเมื่อทราบแล้วค่อยๆ แก้ไข ผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านั้นพยายามกำหนดให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติของแต่ละบุคคล จะทำให้การปฏิบัติของท่านก้าวหน้าและดียิ่งขึ้น การเดินในจังหวะที่ ๑ อาจใช้เวลาหลายวันไม่ใช่เพียงวันเดียวอย่างที่บางท่านเข้าใจการขึ้นหรือเพิ่มระยะใหม่จริง ๆ แล้วต้องคำนึงถึงสภาวะญาณที่ยังรู้รูปนามตามความเป็นจริงคือ สามารถแยกรูป-นามออกจากกันได้ (นามรูปปริเฉทญาณ) อย่างชัดเจน จึงจะเพิ่มระยะของการเดินและการกำหนดให้เพื่อต้องการให้นักปฏิบัติเข้าใจในวิธีปฏิบัติจากนั้นก็นำไปปฏิบัติกันเองโดยพยายามบ่มเพาะสติปัญญากันไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดญาณหยั่งรู้ด้วยตนเองอย่างชัดเจนจึงค่อยเพิ่มระยะในการเดินต่อไปเพื่อมิให้เกิดข้อผิดพลาดวิปัสสนาจารย์จะต้องตรวจสอบด้วยการซักถามอย่างละเอียด และนักปฏิบัติก็ต้องตอบตามความเป็นจริงในขณะที่ปฏิบัติห้ามจำจากหนังสือหรือจากผู้อื่นมาตอบถ้าเป็นเช่นนี้ถือว่าไม่รักษาประโยชน์ตนโอกาสในการบรรลุธรรมของท่านก็จะน้อยลงไป ใส่ใจสักนิดอย่าทำผิดด้วยการโกหกตนเอง

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๒ (ยกหนอ เขยิบหนอ)

เมื่อกำหนดอาการยืน และต้นจิต คือ อยากเดินเสร็จเรียบร้อยแล้วเอาจิตไปกำหนดอาการยกของเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้ ในขณะที่เท้ายกขึ้นกำหนดว่า “ยกหนอ” การกำหนดหนอนั้นให้พร้อมกับการสิ้นสุดลงของการยกข้อสำคัญไม่ควรที่จะยกเท้าสูงจนกระทั่งเลยข้อเท้าขึ้นไปหรือก้าวเท้ายาว

จนเกินไป ขณะปล่อยเท้าลงวางแนบกับพื้นกำหนดว่า “เหยียบหนอ” พร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ การเดินในระยะที่ ๒ นี้จุดสำคัญที่ต้องเอาใจใส่อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของการยกและเหยียบ ถึงแม้จะมีความรู้สึกขณะวางเท้าลงเหมือนมีการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยแต่นักปฏิบัติไม่ต้องเอาใจใส่ให้มันสัการแต่เพียงอาการยกและเหยียบเท่านั้น

การเดินจงกรมในจังหวะนี้บางท่านมีความรู้สึกว่ายึดอัดไม่เป็นธรรมชาติวิปัสสนาจารย์บางท่านจึงแนะนำให้ท่านปฏิบัติผ่านไปเดินในจังหวะที่ ๓ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วถ้าใส่ใจอย่างระมัดระวังและแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) สักหน่อยท่านจะค้นพบธรรมชาติอย่างพิเศษของการเดินในระยะนี้ เพราะมีความถี่มากมีลักษณะของการยืดหยุ่น และผ่อนคลายในขณะยก – เหยียบส่วนระยะเวลาของการเดิน ไม่แน่นอนถ้าถือตามหลักเกณฑ์จริง ๆ โยคีจะต้องเกิดญาณหยั่งรู้เหตุปัจจัยของรูป – นาม (ปัจจัยปริคคญาณ) อย่างชัดเจนเสียก่อน จึงจะเพิ่มจังหวะของการเดินให้การเดินจงกรมจังหวะนี้ มีสิ่งที่เพิ่มเข้ามาก็คือ การกำหนดรู้ต้นจิตคือคำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้หมายถึงอยากชนิดเป็นตัณหาแต่หมายเอาเจตนาความตั้งใจที่เป็นกุศลในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการบำเพ็ญเพียรเพื่อละอุปาทานขั้น ๕ ส่วนใหญ่นิยมกำหนดก่อนจะเดิน ๓ ครั้ง ตัวอย่างเช่น อยากเดินหนอ ๆ จากนั้นจึงเดินจงกรมต่อไป

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๓

คำปริกรรม: ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้ว่าการยืนสิ้นสุดลง ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการยกขึ้นของเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าเข้าจะงอเล็กน้อย ส้นเท้าปลายเท้าจะยกขึ้นพร้อม ๆ กันแต่ไม่สูงจนเลยข้อเท้า จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ และกำหนดว่า “ย่างหนอ” การเคลื่อนไปของเท้าไม่ควรยาวจนเกินไปเพราะจะทำให้การทรงตัวไม่ดี ความห่างระหว่างเท้าไม่มากกว่าหนึ่งฝ่าเท้าเพราะถ้าชิดกันเกินไปจะทำให้เกิดอาการชวนเซได้และน้ำหนักตัวจะไม่สม่ำเสมอเมื่อสิ้นสุดการก้าวย่างแล้วให้วางเท้าลงแนบชิดกับพื้นอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนดรู้ด้วยสติว่า “เหยียบหนอ” หนอนั้นให้กำหนดพร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบไม่ก่อนหรือหลังนักปฏิบัติที่กำหนดเดินจงกรมจังหวะนี้มีความประจักษ์แจ้งอยู่อย่างหนึ่งว่า รูป-นามที่ตนเองกำหนดอยู่นี้ มีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจตา) มีลักษณะบ่งชี้อย่างชัดเจนว่าเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) หนออยู่ในสภาพเดิมไม่ได้หรือหนอยากอันเนื่องมาจากสภาพที่ถูกบีบคั้นจากเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอกเป็นต้น ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่ส่อแสดงให้รู้ด้วยปัญญาอย่างแท้จริงว่าไม่ใช่ตัวตัวตน (อนตตตา) บังคับบัญชาไม่ได้ การเดินจงกรมในระยะที่ ๓ นี้ นักปฏิบัติจะได้ตระหนักรู้สภาวะลักษณะดังกล่าว

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๔

คำบริกรรม : ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืน และกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นก็เอาใจใส่อาการยกสั่น โดยกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ” ลักษณะของการยกสั่นไม่ควรยกสูงจนเลยข้อเท้าขึ้นไปจากนั้นตามดูอาการเคลื่อนไหวของการยกเท้ากำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าให้กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “อย่างหนอ” จากนั้นวางเท้าลงสติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลงกำหนดว่า “เหยียบหนอ”

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๕

คำบริกรรม : ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วิธีปฏิบัติ เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืนและต้นจิต ๓ ครั้งแล้วจากนั้นกำหนดรู้อาการยกขึ้นของส้นเท้า เขาจะงอนิดหน่อยโดยตั้งใจเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยกสั่นว่า “ยกสั่นหนอ” พยายามกำหนดให้ทันกับอาการเคลื่อนไหว อย่าให้ก่อนหรือหลัง จากนั้นค่อยๆกระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้า ๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้นว่า “ยกหนอ” เมื่อการยกสิ้นสุดลงให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จิตจดจ่อที่อาการเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างเชื่องช้านั้นกำหนดว่า “อย่างหนอ” เสร็จแล้วค่อยๆปล่อยเท้าลงไปเล็กน้อยแต่ยังไม่ถูกพื้นโดยเท้าจะชนกับพื้นในขณะที่เท้าเคลื่อนที่ลงไปกำหนดว่า “ลงหนอ” จากนั้นวางเท้าแนบกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พอดีกันไม่ให้ถูกก่อนหรือหลังเพราะจะไม่ได้สมาธิหรือ ทันปัจจุบัน

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๖

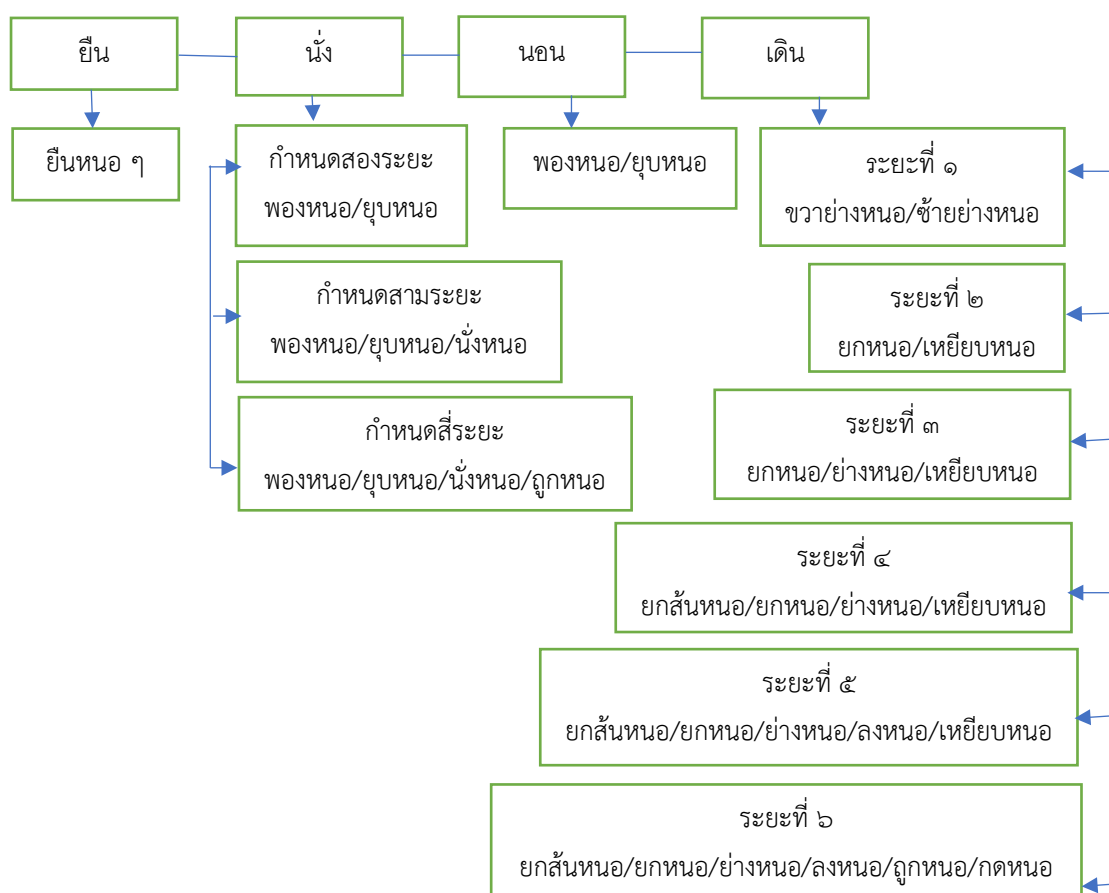
(ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ)

เมื่อกำหนดรู้อาการยืนและต้นจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้วนักปฏิบัติก็ตั้งใจจดจ่อที่อาการยกสั่นขึ้นอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ” จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ขึ้นอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “อย่างหนอ” ต่อจากนั้นกำหนดรู้อาการปล่อยเท้าลงอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “ลงหนอ” หยุดนิดหนึ่งเท้าจะชนกับพื้นแต่ยังไม่ถูกพื้นจากนั้นให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนลงไปจนกระทั่งถูกพื้น แต่ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปก็ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าที่ค่อยๆ ปล่อยลงไปอย่างเชื่องช้า จนกระทั่งถึงพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” หรือจะปล่อยเท้าลงอย่างช้า ๆ จนถูกพื้น โดยกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะที่กดเท้าลงไปพื้นให้กำหนดอาการกดพร้อมกับบริกรรมว่า “กดหนอ” ดังนี้

การกำหนดในอิริยาบถนอน

เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้วพึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนด ว่า “พองหนอ ๆ ๆ” ขณะใดท้องแฟบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นจึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว รูปแบบการปฏิบัติของวัดคู่ประพัฒนาราม สามารถแสดงในรูปแบบผังได้ดังนี้



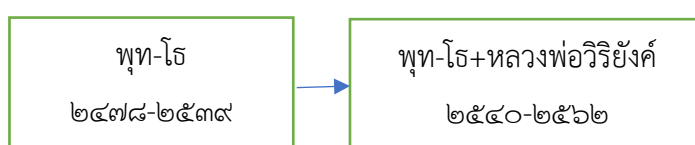
แผนผังที่ ๔.๒ แสดงรูปแบบการปฏิบัติของวัดคู่ประพัฒนาราม

๔.๓ รูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทวี

๔.๓.๑ ประวัติการสอน

วัดศรีทวีเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมีการปฏิบัติกันมาหลายปีและยังเป็นวัดที่สำนักงานพระพุทธศาสนาได้ ประกาศเป็นสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำจังหวัด มีการปฏิบัติธรรมต่อเนื่องตลอดทั้งปีมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ชายหญิงตลอดถึงแม่ชีได้ปฏิบัติอยู่จำนวนมาก ถึงแม้ว่าจะเป็นวัดที่อยู่ในตัวเมืองแต่ก็มีรั้วรอบขอบชิด มีสถานที่ที่สัปปายะที่หนึ่งที่เป็นที่สนใจของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

แรกเริ่มนั้น วัดศรีทวีได้สอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้รูปแบบ พุท-โธ มาเป็นเวลานาน คือเริ่มตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๘ ในยุคของเจ้าอาวาสรูปที่ ๗ คือ พระครูศรีสุธรรมรัต (ดำ ฐิตเมโธ) และรูปแบบการปฏิบัตินี้ได้สืบทอดต่อมาจนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๙ ยุคของเจ้าอาวาสรูปที่ ๑๑ คือ ท่านพระครูสิริธรรมประสาธน์ (เอื้อน วุฑฒินฺทฺยาโณ) ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ เรื่อยมา ซึ่งเป็นยุคของเจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน คือ พระครูสิริธรรมานุศาสน์^{๒๔} (สุวิทย์ อชิโต) รูปแบบการปฏิบัติแบบ พุท-โธ ซึ่งได้สืบทอดมาเป็นระยะเวลานาน ก็ได้เปลี่ยนไป กล่าวคือ เมื่อรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของหลวงพ่อวิริยงค์ได้เผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวางทุกจังหวัดของประเทศไทย รวมทั้งภาคใต้ วัดศรีทวีซึ่งเป็นหนึ่งในเครือข่ายวัดธรรมยุต ได้รับรูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามแนวของหลวงพ่อวิริยงค์ และได้นำมาประยุกต์กับรูปแบบการสอนเดิมของวัดศรีทวี ประวัติการสอนกัมมัฏฐานของวัดศรีทวีจึงแสดงได้ดังนี้



๔.๓.๒ รูปแบบการสอน

วิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดศรีทวี ตามรูปแบบของสติปัฏฐาน ๔ กำหนดในหมวดอริยาปถบรรพ เริ่มด้วย อริยาบถนั่ง อริยาบถเดิน อริยาบถนั่ง และ อริยาบถนอน การกำหนดอริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทาง หรือการเคลื่อนไหวของกายขณะที่เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้น กายตั้งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใด ก็ให้รู้ในอาการของกายในขณะนั้น ว่าเป็นอริยาบถอันนั้น ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ คือ ๑) อริยาบถใหญ่ ๒ อริยาบถย่อย อริยาบถใหญ่ หรืออาการ

^{๒๔} ปัจจุบันคือ พระสิริธรรมานุศาสน์

เคลื่อนไหวใหญ่ ๆ นั้น จำแนกออกเป็น ๔ อย่าง คือ อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานปรากฏว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า เดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ หมายความว่า ในขณะที่กายทรงอยู่ หรือเคลื่อนไหวนั้น มิใช่เคลื่อนไหวไปเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยจะเคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ และในแต่ละอิริยาบถนั้นก็ยังมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งผู้ปฏิบัติก็เคยใช้อิริยาบถนี้อยู่เป็นประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

๔.๓.๓ วิธีการสอน

วัดศรีทวี มีวิธีการสอนปฏิบัติโดยการให้กำหนดในสติปัฏฐาน เน้นในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน และในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการกำหนดในอิริยาบถบรรพ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

การกำหนดอิริยาบถยืน

การยืน วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บหน้าตรง หลังตา สติจับอยู่ที่ศรีษะกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวาทมนภาพร่างกายจากศรีษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า แล้วกำหนดขึ้นเมื่อว่า “ยืน” จิตวาทมนภาพร่างกายจากปลายเท้าขึ้นมาที่สะดือ เมื่อกำหนดว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปบนศรีษะ กลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ในกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วล้มตา หอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

การกำหนดอิริยาบถเดิน

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรงเงยหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ๕ ครั้งเริ่มจากศรีษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศรีษะกลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้งแต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวาทมนภาพร่างกายจากศรีษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วล้มตาขึ้น ก้มหน้าหอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้ำที่สุดเท้า ยังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” ระวังก้าวในการเดิน ห่างกันประมาณ ๑ คืบเป็นอย่าง

มากเพื่อการทรงตัว ขณะก้าวจะได้ดีขึ้นเมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สถิรอยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตามดังนี้ “ยืน.....” (ถึงสะดือ) “หนอ.....” (ถึงปลายเท้า) หลับตา อย่าลืมตา นึกมนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่มองเห็นด้วยสายตา “ยืน.....” (จากปลายเท้าถึงสะดือหยุด) แล้วก็ “หนอ.....” ถึงปลายผม คนละครั้ง พอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน... หนอ...” จากปลายผม ถึงปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไปหยุดที่สะดือแล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องเป็น ธรรมชาติ ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไป ข้างหน้าประมาณ ๑ ศอก สถิรจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ

คำว่า “ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนี้ต้องให้พร้อม คำว่า “อย่าง” ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้นคำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้าหลังเปิดเวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “อย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้วพยายามใช้เท้าขวาเป็นหลัก คือ “ขวา...” “อย่าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า “ซ้าย...” “อย่าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดี แล้วกำหนดว่า “หยุด...หนอ...” จากนั้นเงยหน้า หลับตากำหนด “ยืน... หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๔ ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

หากฝึกจนชำนาญแล้ว เราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก ๙๐ องศา เป็น ๔๕ องศา จะเป็นการกลับหนอทั้งหมด ๘ ครั้งเมื่ออยู่ในท่ากลับหลัง แล้วต่อไปกำหนด “ยืน... หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การกำหนดอิริยาบถนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม **อย่าให้ขาดตอนลง** เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยืน... หนอ...” อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือ หนอ ๆ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุดเวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำได้จริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ” “คุกเข่าหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิคือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตาเอาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พองหนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่าท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอนจะต้องมีความอดทน เป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วยถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลวในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย คัน ๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ” “คันหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิตเวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้านคิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานาก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนด เช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธ หนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

มีข้อน่าสังเกตว่าในอิริยาบถนั่ง วัดศรีทวีเน้นย้ำว่า “ให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่าท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด” ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ในการกำหนดอาการพอง/ยุบ นั้น อาการพอง/ยุบ ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนมีอาการแตกต่างกันไป อาการพองนั้นไม่จำเป็นว่าจะต้องพองไปข้างหน้า หรืออาการยุบนั้นจะต้องยุบมาทางข้างหลังเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่สำหรับบางคนอาการที่ปรากฏอาจไม่เป็นเช่นนั้นก็ได้ กล่าวคือ อาการพองอาจพองไปข้างหลัง ข้างบน หรือออกไปข้าง ๆ ก็ได้ หรืออาการยุบก็อาจยุบลงข้างล่าง หรือยุบไปข้างหน้า ก็ได้ หรือว่า บางคนสามารถกำหนดอาการพองได้ แต่ไม่สามารถกำหนดอาการยุบได้ เมื่อว่ากันแล้วอาการเหล่านี้จึงเป็นเพียงสภาวะที่มาปรากฏเท่านั้น เมื่อเป็นเพียงสภาวะ อาการก็มีหลากหลายกันไป ดังนั้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือกำหนดดูไปตามอาการที่มาปรากฏเท่านั้น

การกำหนดอิริยาบถนอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้ว ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้

เอาสติมาจับที่ห้อง แล้วกำหนดว่า “พอง หนอ” “ยุบ หนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้อภัยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือมีสติ สัมปชัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

การเดินจงกรมนั้น กระทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้น จะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไป ตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้กลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะได้รส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

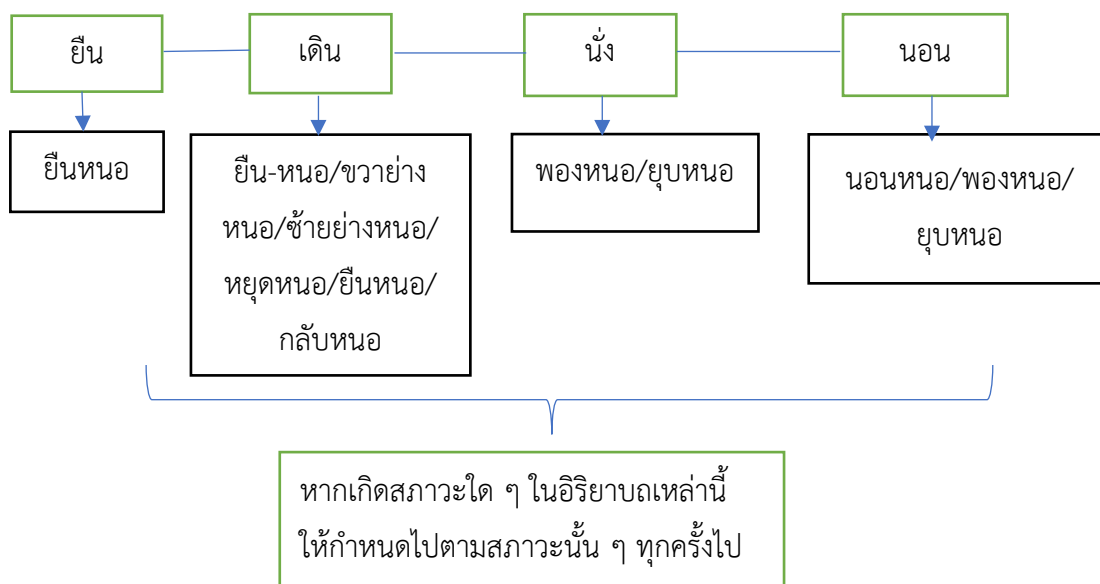
๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้ กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตาม อายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผล แก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏ ให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิด และดับ อยู่ทีนั้นเองไม่ไหลเข้ามาภายใน อุกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียงและอายตนะ

ภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นามเมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นามที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสายการเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออัฐภาพอย่างแจ่มแจ้ง

กล่าวโดยสรุปแล้ว รูปแบบการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดศรีทวีเป็นสามารถแสดงในรูปแผนผังได้ ดังนี้



แผนผังที่ ๔.๓ แสดงรูปแบบการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดศรีทวี

กล่าวโดยสรุปผู้ปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ สำนัก จะต้องมีการกำหนดรู้ทุกสภาวะ กำหนดทุกอิริยาบถ ทุกเวลา และทุกสถานที่ ขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานในระหว่างที่กำหนดรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้น หากมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ กล่าวคือ ทุกครั้งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส หรือทุกครั้งที่เกิดนึก จิตคิด ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใด ๆ จะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้ให้หมดทุกสภาวะ ทุกอารมณ์ ที่เกิดขึ้นตามที่จิตรับรู้ในขณะนั้น ๆ หรือที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ซึ่งได้แก่ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกในอารมณ์ ความทุกขเวทนา และสภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ขณะที่อยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อยในหมวดสัมปชัญญะ เพื่อมิให้กิเลสเกิดแทรกขึ้นมา การกำหนดรู้ทุกสภาวะให้ละเอียดให้เป็นปัจจุบันขณะภายในเวลาไม่นานก็สามารถรู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ได้อย่างแน่นอน

อนึ่ง มีข้อสังเกตว่า การกำหนดอิริยาบถทั้งของทั้ง ๓ สำนักถึงแม้ว่าจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันไปบ้าง ผู้วิจัยมองว่าเป็นรูปแบบที่แต่ละสำนักได้ปรับให้ละเอียดขึ้น เพื่อให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งมิใช่เรื่องเสียหายแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามแล้วแต่ รูปแบบการนั่งกำหนดที่ปรากฏในพระไตรปิฎกก็มีได้มี

ความละเอียดดังที่สำนักปฏิบัติต่าง ๆ ได้กำหนด เมื่อว่ากันแล้วพระพุทธเจ้าตรัสแต่เพียงว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งการให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๒๕} เท่านั้นเอง

๔.๔ วิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระวิปัสสนาจารย์

ในตอนนี้ ผู้วิจัยจึงได้สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์จากสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจาก ๓ จังหวัด คือ จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดตรัง และ จังหวัดสงขลา และวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ในประเด็นใหญ่ ๆ ๒ ประเด็นคือ ๑) แนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ ๒) ท่านมีวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร และสัมภาษณ์นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาอีก ๕ รูป/คน ในประเด็น ๑) รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๒) แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๓) คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ดังนี้

๔.๔.๑ สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์

๔.๔.๑.๑ ความสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในภาคใต้ ถึงแม้จะมีรูปแบบที่ปลีกย่อยออกไป แต่รูปแบบการสอนที่มีความสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาก็นับว่ามีความสำคัญ และเป็นหลักประกันว่าจะไม่เป็นการนำผู้ปฏิบัติออกนอกทาง ดังที่พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุทฺโธ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

การปฏิบัติก็คือการให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ได้กำหนดรู้สภาวะปัจจุบันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน สภาวะนั้นไม่ได้อยู่ที่ความคิด หรือจงใจปรุงแต่งขึ้นมา แต่เป็นสภาวะเกิดขึ้นเองสามารถกำหนดรู้ตามสภาวะใช้คำว่าหนอ ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ กายธรรม มีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้ การเหยียด การกำหนดเดิน ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ทำให้สติตั้งมั่นตรงคำว่าหนอ^{๒๖} นอกจากนั้น พระวิปัสสนาจารย์รูปอื่น ก็มีรูปแบบการสอนที่สอดคล้องตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกัน^{๒๗}

จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นจะเห็นได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติกล่าวมาได้อยู่นอกเหนือจากแนวการปฏิบัติที่มีหลักฐานกล่าวไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแต่อย่างใด การสอนที่ให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดฐานทั้ง ๔ คือ “ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ กายธรรม มี

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๒๖} สัมภาษณ์พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุทฺโธ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๒๗} สัมภาษณ์พระครูภาวนาสมาธิคุณ, เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้ การเหยียด การกำหนดเดิน ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ทำให้สติตั้งมั่นตรงคำว่าหนอ” นั่นคือรูปแบบของสติปัญญานั่นเอง เป็นที่น่าสังเกตว่ารูปแบบการปฏิบัติสติปัญญานตามคำให้สัมภาษณ์ดังกล่าวนี้ เป็นการปฏิบัติกายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ และ หมวดสัมปชัญญะเท่านั้น ซึ่งเมื่อว่ากันแล้วกายานุปัสสนาประกอบด้วยหมวดย่อย ๆ ถึง ๕ หมวดด้วยกัน คือ ๑) กายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ ๒) กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญะ ๓) กายานุปัสสนา หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล ๔) กายานุปัสสนา หมวดมนสิการธาตุ และ ๕) กายานุปัสสนา หมวดป้าข้า ๙

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า อาจเป็นไปได้ที่การกำหนดในหมวดอิริยาบถ และ หมวดสัมปชัญญะ เป็นการปฏิบัติที่สามารถกำหนดได้ง่าย เพราะทั้ง ๒ หมวดนี้มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ หากกำหนดในหมวดสัมปชัญญะหรือเรียกว่าการกำหนดอิริยาบถย่อยได้ละเอียด การกำหนดในหมวดอิริยาบถหลัก หรือเรียกว่าอิริยาบถใหญ่ก็ง่ายขึ้น กล่าวง่าย ๆ ว่า อิริยาบถย่อยเป็นตัวเชื่อมอิริยาบถใหญ่นั้นเอง สำนักปฏิบัติต่าง ๆ จึงสอนเฉพาะใน ๒ หมวดนี้เท่านั้น เพราะง่ายกว่าในหมวดอื่น ๆ ดังนั้นจึงเป็นคำตอบได้ว่า ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัญญานในหมวดอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ผู้ปฏิบัติบางคนไม่สามารถกำหนดได้ หรือกำหนดได้แต่ก็ไม่นาน นั่นเป็นเพราะว่าผู้ปฏิบัติมิได้กำหนดต่อเนื่องไปจนถึงอิริยาบถย่อย เช่นจะกำหนดเฉพาะอิริยาบถใหญ่เท่านั้น ส่วนอิริยาบถย่อยซึ่งละเอียดไปกว่านั้น และมีความสำคัญ ผู้ปฏิบัติกลับมิได้กำหนด

ยกตัวอย่างกายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ และ หมวดสัมปชัญญะ ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล^{๒๘}

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวกลับ การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีการนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุ

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๒๙}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นการในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๐}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๑}

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน ตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองซึม แม้นฉันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ฯลฯ ภิกษุพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นฉันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพเป็นอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๒}

การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น สภาวะอย่างหนึ่งที่จะต้องเกิดแก่ผู้ปฏิบัติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้คือ เวทนา ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมิใช่คอยหลบหลีกเวทนา โดยเฉพาะตัวทุกข์เวทนา แต่ต้องกำหนดรู้ตามสภาวะนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาการปวด เจ็บ เหน็บ ชา ดังที่พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุโท ได้ให้สัมภาษณ์ว่า

ฐานเวทนา อยู่ที่ความรู้สึกกายไม่ต้องทำ ปวด เหน็บ ชา สมาธิมีหน้าที่กำหนดอย่างนี้ กำหนดมิจิตตั้งมั่นอยู่ที่เวทนา รู้อาการลักษณะของเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ อาการชา แต่ลักษณะความเคลื่อนไหวของเวทนา ร้อน เย็น ปวด ต้องไม่ใช่เอาความรู้มาใส่ ความคิด ปิดบังความจริง บังอาการลักษณะ ไม่ใช่ลักษณะการวินิจฉัย ไม่มีการตีความ มีสมาธิตั้งมั่น สัมผัสัญญะ โยนิโสมนสิการเอง^{๓๓}

ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นเวทนาของผู้ปฏิบัติเอง ซึ่งเรียกว่าเวทนาภายใน หรือเวทนาของผู้อื่น ซึ่งเรียกว่า เวทนาภายนอก หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมิใช่ไปยึดติด หรือยึดอัดขัดเคืองต่อเวทนานั้น แต่ให้กำหนดรู้แต่เพียงว่า เวทนานั้นมีอยู่จริง และเป็นเครื่องมือให้ผู้ปฏิบัติได้อาศัยเพื่อเจริญญาณ หรือเจริญสติเท่านั้น มิใช่มีไว้เพื่อการยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด ดังปรากฏข้อความในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกข์เวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ฯลฯ เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่น ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๔}

การกำหนดฐานเวทนาดังกล่าวแล้วข้างต้น นับเป็นขั้นตอนที่ ๒ ในสติปัฏฐาน อีกประการต่อมาคือการกำหนดที่ฐานจิต เพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติของความคิด การกำหนดดูจิต หรือความคิดมิใช่การกำหนดเพื่อห้ามจิตมิให้คิด เพราะธรรมชาติของจิตมีหน้าที่คิด การกวดจิตไว้เพื่อมิให้เกิดความคิดจึงผิดธรรมชาติของจิต ดังนั้นเมื่อเกิดความคิดอย่างใดก็แล้วแต่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือให้รู้ จิต ณ ขณะนั้นมีลักษณะเป็นเช่นไร ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ฐานจิต อยู่ที่จิตไม่ใช่ทำจิตให้สงบ แต่ให้รู้จิตในจิต ให้รู้จิตในจิตโดยสมาธิ แสดงชัดเจนว่า สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร คือจิตตั้งมั่น ในสถานะความเป็นจริง รู้ในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม รู้สึกเบื่อ รู้สึกหงุดหงิด ไม่ใช่ห้ามจิตไม่ให้เบื่อ ไม่ใช่ให้หงุดหงิด ไม่ใช่ให้ฟุ้งซ่าน แต่

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุโท, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

มันเกิดขึ้นมาเอง เป็นอาการแสดงปรากฏ ไม่ใช่ความคิด เราทำจิตให้สงบไม่ได้ ถ้าทำเท่ากับเราไปบังคับจิต เป็นโลภะจิต ไม่ได้ตามก็เป็นโทสะจิต ไม่กำหนดเป็นโมหะจิต จิตเบื่อภาวนาว่าเบื่อหนอ ฟุ้งซ่านก็ฟุ้งซ่านหนอ หงุดหงิดก็หงุดหงิดหนอ จิตโกรธก็โกรธหนอ จิตเกลียดก็เกลียดหนอ สมาธิตั้งมั่นในสภาพจิตใจจิต^{๓๕}

ดังนั้น การกำหนดจิตหรือความคิด ก็เพียงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัดว่าจิต ณ ขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ หรือปราศจากราคะ หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น อีกประการหนึ่งก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัดว่า จิต หรือความคิดนั้นมีไว้เพื่อเป็นเครื่องมือให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญญาณ หรือเจริญสติ เท่านั้น มิใช่เพื่อการยึดมั่นถือมั่นอะไร ดังปรากฏข้อความในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ ฯลฯ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๓๖}

หมวดสุดท้ายในสติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ชัดธรรมะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ธรรมทั้งหลายเกิดตามอายตนะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ทางอายตนะ มีปฏิจกสมุปบาทเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า ธรรมทั้งหลายเกิดตามอายตนะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ทางอายตนะ มีปฏิจกสมุปบาทเกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ถ้าปล่อยอวิชชาครอบงำ จะเกิดภพชาติ ชรา มรณะ ในฐานธรรมกำหนดรู้เกิดปัญญา ประหารอวิชชา ให้ใช้สติพิจารณาธรรมทางอายตนะ รูปที่เห็นทางตา เสียงที่ฟังทางหู จมูกที่ดมกลิ่น ลิ้นที่ลิ้นรส กายที่ถูกต้องสัมผัส ใจที่ระลึกรู้ธรรมารมณ์ แต่ไม่ไปยุ่งเรื่องของตา เรื่องของหู เรื่องของจมูก เรื่องของลิ้น เรื่องของกาย และเรื่องของใจ มีสติรู้ธรรมที่เกิดตามอายตนะ เกิดปัญญาในการกำหนดรู้ มีศรัทธา มีปัญญาเกิดพร้อมกันในขณะที่เรากำหนด สติปัฏฐาน ๔ มาจากพระไตรปิฎก ในธรรมจักรกัปวัตตนสูตรมีแอบแฝงเห็นทุกข์เป็นรูปธรรมให้การกำหนดรู้ทุกข์ การกำหนดรู้ทุกข์ คือการกำหนดรู้ รูปธรรมนามธรรม เพราะรูปธรรมนามธรรมเป็นตัวทุกข์เป็นกองทุกข์ หรือเรียกว่าชีวิต ในชีวิตมีความ

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระครูญาณวิจักขณ ญาณสุโข, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

ทุกข์ มีความเกิด มีความแก่ มีความเจ็บ และมีความตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายเป็นทุกข์ ในอริยสัจจ์ไม่ใช่ให้เราดับทุกข์^{๓๗}

มีข้อน่าสังเกตก็คือ ในการกำหนดธรรมคืออริยสัจ พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุทฺโธ มีรูปแบบการกำหนดให้แยกออกเป็น รูปและนาม และแยกย่อยออกไปอีก เป็น รูป เวทนา จิต และธรรม การกำหนดในกองรูป เวทนา จิต และธรรมนั้น เท่ากับทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาเกิด ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ในอริยสัจให้เรากำหนดรู้รูป รูนาม ในรูนามแบ่งเป็น ๔ กอง คือ กองรูป กองเวทนา กองจิต และกองธรรม เพราะฉะนั้นการกำหนด คือการกำหนดรู้ทุกข์ลงในสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรู้แล้ววิชาไม่เกิด เท่ากับสมุทัยโดนประหาร เมื่อโดนประหาร นิโรธก็ปรากฏเห็นแจ้งปัญญาที่ไม่มีวิชาครอบงำ ส่วนมรรค นิโรธคามินี ปฏิปทา เป็นทางที่ดำเนิน คือต้องทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ต้องภาวนาให้มีขึ้น เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้ที่กายธรรมเท่ากับศีล สมาธิ ปัญญาเกิด การกำหนดรู้เท่ากับวิปัสสนาภาวนาเกิด การกำหนดรู้เวทนาเท่ากับศีลสมาธิปัญญาเกิด การกำหนดรู้จิตเท่ากับศีลสมาธิปัญญาเกิด การกำหนดรู้ธรรมเท่ากับศีลสมาธิปัญญาเกิด^{๓๘}

ในการพิจารณาธรรมนั้น จะเห็นได้ว่าธรรมะที่เกิดขึ้นมีมากมาย โดยสรุปแล้วมีถึง ๕ หมวดด้วยกัน กล่าวคือ หมวดนิรวณฺ์ หมวดขันธฺ์ หมวดอายตนะ หมวดโพฆณฺ์ และหมวดลัจจะ แต่ไม่ว่าจะเป็นธรรมะหมวดใด ๆ เกิดขึ้นก็แล้วแต่ ในตอนสุดท้ายของการพิจารณาพระพุทธเจ้าตรัสสรุปว่า ธรรมทั้งหลายนั้นมีไว้เพื่อเป็นเครื่องมือให้ผู้ปฏิบัติได้อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น มิใช่เพื่อปลุกตัณหาและทิฏฐิ หรือเพื่อการยึดมั่นถือมั่น แต่ประการใด ดังตัวอย่าง ดังนี้

หมวดนิรวณฺ์ ๕

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณฺ์ ๕ อยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น ฯลฯ เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุทฺโธ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูญาณวิจักขณ์ ญาณสุทฺโธ, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

วิจิตรภาพที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๓๙}

หมวดขันธ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ ประการอยู่ว่า รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ ประการ อยู่อย่างนี้แล^{๔๐}

หมวดอายตนะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป และสังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การเกิดแห่งสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ฯลฯ รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ และสังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดเหตุนี้ การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ)

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๖/๑๑๔-๑๑๕.

อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการ อยู่อย่างนี้แล^{๔๑}

หมวดโพชฌงค์

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ ประการอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี ความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ฯลฯ เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มี การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความ บริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ฯลฯ หรือว่า ภิกษุ นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียรเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ ประการ อยู่อย่างนี้แล^{๔๒}

หมวดสังขะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ ประการอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ รู้ชัดตามความ เป็นจริงว่า นี่ทุกข์สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์นิโรธ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ฯลฯ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียร เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออริยสัจ ๔ ประการ อยู่อย่างนี้แล^{๔๓}

จะเห็นได้ว่าการพิจารณาธรรม ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จุดประสงค์ที่แท้จริงก็คือ การฝึกให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติ และรู้ชัดว่าธรรมนั้น ๆ มีอยู่ และใช้เพื่อการเจริญญาณ และฝึกสติเท่านั้น มิใช่เพื่ออุปาทานใด ๆ หากทำได้เช่นนี้ ก็ได้ชื่อว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรม”

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔-๓๒๘., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘-๑๒๘.

นอกจากการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวแล้วข้างต้นนั้น ยังมีรูปแบบการสอนแบบอื่นอีก ซึ่งผู้วิจัยเรียกว่า การปฏิบัติแบบผสมผสานอีก กล่าวคือ การสอนให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามสติปัฏฐานโดยใช้คำภาวนาในเบื้องต้น การกำหนดลมหายใจเข้า/ออก นั้น ให้คู่กับคำบริกรรมว่า พุท-โธ การเดินจงกรม และการนั่ง ก็ให้ภาวนาว่า พุท-โธ เช่นเดียวกัน^{๔๔}

การสอนในรูปแบบนี้ถึงแม้ว่าจะไม่สอดคล้องกันโดยตรงกับรูปแบบสติปัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์อย่างทีกล่าวมาแล้วในเบื้องต้น เพราะหากดูในสติปัฏฐาน ๔ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะไม่มีรูปแบบการภาวนา หรือบริกรรมว่า พุท-โธ แต่อย่างใด เพราะว่ารูปแบบการบริกรรมว่า พุท-โธ แท้จริงก็คือ พุทธานุสสติ ในกัมมัฏฐาน ๔๐^{๔๕} หมวดอนุสสติ ๑๐ และผู้เจริญพุทธานุสสตินี้ จะบรรลุฌานเพียงแค่อุปจาร^{๔๖}(สมาธิ) เท่านั้น ไม่ข้ามไปถึงอัปปนา^{๔๗} (สมาธิ) หรือพูดง่าย ๆ ว่าได้บรรลุเพียงแค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่สามารถบรรลุอัปปนาสมาธิได้ ดังนั้น การปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน กับการบริกรรม พุท-โธ คู่กัน ผู้วิจัยจึงเรียกว่าการปฏิบัติแบบผสมผสาน

อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าการปฏิบัติโดยเน้นที่สมณะโดยตรง แต่เน้นการกำหนดอาโลกสิณ คือการกำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ และให้ระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ประกอบด้วย^{๔๘}

การปฏิบัติในรูปแบบนี้ ถึงแม้ว่าจะเป็นสมณะโดยตรง แต่ก็ดูสับสนระหว่างกำหนดกสิณ และการกำหนดอนุสสติ (พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ) เพราะว่าเมื่อว่ากันแล้ว กสิณ ๑๐ กับ อนุสสติ ๑๐ ก็อยู่กันคนละหมวด อีกทั้ง คำภาวนาของทั้ง ๒ หมวดนี้ ไม่สามารถใช้แทนกันได้ ยกตัวอย่างเช่น ในการเจริญพุทธานุสสติ ผู้ปฏิบัติต้องระลึกพระพุทธรูป ๙ บท คือ อรหัง, สัมมาสัม

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมาธิวัตร, เจ้าอาวาสวัดควนลึง, ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอกงใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๔๕} กัมมัฏฐาน ๔๐ คือ กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อนุสติกัมมัฏฐาน ๑๐ พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อารูปกัมมัฏฐาน ๔ สัญญา ๑ วัตถาน ๑

^{๔๖} อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิจนจะแน่วแน่ สมาธิที่ยังไม่ตั้งถึงที่สุด เป็นแต่เพียงทำให้กิเลสมีนิวรณเป็นต้นระงับไป ก่อนจะเป็นอัปปนา คือถึงฌาน(ข้อ ๑ ในสมาธิ ๒, ข้อ ๒ ในสมาธิ ๓), (พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักต์ส์ จำกัด, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๑), น.๕๖๕).

^{๔๗} อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่วแน่ จิตที่ตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฌาน (ข้อ ๒ ในสมาธิ ๒, ข้อ ๓ ในสมาธิ ๓) (พระพรหมคุณาภรณ์, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒, (บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักต์ส์ จำกัด, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๑), น.๕๓๔).

^{๔๘} สัมภาษณ์ พระมหาคมเพชร ธมฺมาชิโร, ประธานสงฆ์วัดคงคสถานนครศรีธรรม, ตำบลนาพรุ อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

พุทฺโธ, วิชาจณสัมปันโน, สุคโต, โลกวิทู, ปุริสทัมมสารถิ, สัตถา เทวมนุสสานัง, พุทฺโธ, ภควา บทใด บทหนึ่ง จนจิตแนบนิ่งตรงดิ่งต่อพระพุทฺธคุณ และการเจริญพระพุทฺธคุณผู้ปฏิบัติจะได้สมาธิเพียงอุปจารณานเท่านั้น^{๔๙}

อีกอย่างหนึ่ง ในการเจริญกุสลิน ก็มีคาบิกรรมสำหรับกสิณชนิดนั้น ๆ อยู่แล้ว เช่น ในการเจริญปฐวีกุสลิน เมื่อผู้ปฏิบัติได้ดินสำหรับทำกสิณเรียบร้อยแล้ว ก็ให้ลืมตาแต่พอดีเพ่งมองวงกสิณนั้น ตั้งจิตไว้ที่คำว่าดิน หรือเลือกใช้ชื่ออื่น ๆ ที่มีความหมายว่าดิน เช่น ปฐวี มหิ เมทนี ภูมิ วสุธา วสุธรา ตามชอบใจ หรือจะภาวนาด้วยคำไทย ว่า ดิน-ดิน ก็ได้ ปฏิบัติไปจนกว่าเมื่อหลับตาแล้วเกิดอุคคหนิमित หรือปฏิภาคนิมิต นิมิตทั้ง ๒ ประการนี้เกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจของสัญญาภาวนาเพียงอย่างเดียว^{๕๐} ที่กล่าวมานี้เพื่อชี้แจงให้เห็นว่า การปฏิบัติแต่ละอย่างย่อมมีรูปแบบเป็นเฉพาะตน แต่มิได้เป็นการชี้ว่าอย่างไหนผิด หรือถูก การปฏิบัติในรูปแบบนี้ ผู้วิจัยก็มองว่าเป็นการปฏิบัติแบบผสมผสาน แต่ผลของการปฏิบัติจะมีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน จึงขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ

ในตอนนี้จะสรุปได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติมี ๒ รูปแบบ คือ รูปแบบที่สามารถตรวจสอบได้ ว่าตรงกับที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หรือที่สอดคล้องกับหลักฐานอื่น เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น และอีกรูปแบบหนึ่ง คือแบบผสมผสาน

๔.๔.๑.๒ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ

ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน กิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งถือว่ามีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นั่นคือการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติ แต่หากจะตั้งคำถามว่า การสอบอารมณ์นั้นคืออะไร ก็ต้องตอบว่า คือการส่งรายงานสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือการสอบถามถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร เพื่อหาทางแก้ปัญหาและให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์จึงเป็นการสอบถามถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นจริง และหากจะตั้งคำถามต่อไปว่า การสอบอารมณ์มีปรากฏในคัมภีร์หรือไม่ หรือเกิดขึ้นมาในภายหลัง ต่อคำถามนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวถึงหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ ดังนี้

หลังจากที่พระพุทฺธเจ้าตรัสรู้แล้ว พระองค์ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ในเวลาจบพระธรรมเทศนา ปัญจวัคคีย์ได้เกิดความซาบซึ้ง หนึ่งในจำนวนนั้นได้ทูลขอ บวชและได้เป็นพระสงฆ์รูปแรกของโลก ในเวลาต่อมาพระพุทฺธเจ้าทรงพิจารณาว่า ปัญจวัคคีย์ดำรงอยู่ในฐานะที่จะฟังพระธรรมเทศนาเพื่อบรรลุธรรมขั้นสูงขึ้นไป จึงทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร เมื่อว่ากันแล้ว เนื้อหาในอนัตตลักขณสูตรถึงแม้จะมีรูปแบบเป็นลักษณะการถามตอบกัน แต่ลักษณะการถาม

^{๔๙} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒๔/๓๔๔-๓๖๘๘.

^{๕๐} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๕๖/๒๑๕-๒๑๘.

ตอบนั้น ก็เป็นการถอนความสงสัยของปัญจวัคคีย์ไปที่ละนิด ๆ จนในที่สุดปัญจวัคคีย์ทั้งหมดก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง ดังตัวอย่างที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย เข้าใจความข้อนั้นเป็นอย่างไร รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะพิจารณาเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นของเรา เราเป็นมัน มันเป็นอัตตาของเรา “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า” เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ เที่ยง หรือไม่เที่ยง “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า” ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะพิจารณาเห็นว่า สิ่งนั้นว่า มันของเรา เราเป็นมัน มันเป็นอัตตาของเรา “ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า” ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับ เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไปแล้ว^{๕๑}

เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงพระสูตรนี้จบลง ปัญจวัคคีย์มีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระองค์ และต่างก็มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะโดยประการทั้งปวง

จากเนื้อหาในอนัตตลักขณสูตรนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสอบอารมณ์ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงยกตัวอย่างของชั้น ๕ มาเป็นประเด็นในการถาม/ตอบ เพื่อชี้ให้ปัญจวัคคีย์ได้พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่า ชั้น ๕ นั้น ที่แท้จริงแล้วล้วนตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ ไม่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นมัน เป็นนี่อะไรไม่ได้ทั้งนั้น การตอบคำถามของพระพุทธเจ้า และการได้พิจารณาไปด้วยในตัว ส่งผลให้จิตของปัญจวัคคีย์เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดในชั้น ๕ และในที่สุดจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง เป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังนั้นจากเนื้อหาของอนัตตลักขณสูตรนี้ จึงสามารถอธิบายได้ถึงรูปแบบของการสอบอารมณ์โดยมีพระพุทธเจ้าวิปัสณาจารย์

นอกจากนั้นยังปรากฏหลักฐานหัตถิยนุรุธสูตร อังคุตรนิกาย ทุกนิบาต ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ดังปรากฏว่า ท่านพระอนุรุธะ ได้เข้าไปหาท่านพระสารีบุตร เพื่อขอคำแนะนำในการแก้กรรมกัมมฏฐานที่ปรากฏขึ้น โดยท่านได้เรียนถามท่านพระสารีบุตรว่า ตัวท่านเองนั้นบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติ ไม่หลงลืม กายก็สงบ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุใดจิตจึงไม่หลุดพ้นจากอาสวะ^{๕๒}

^{๕๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๕-๙๖.

^{๕๒} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

ท่านพระสารีบุตรจึงได้สอบถามถึงการปฏิบัติของท่านพระอนรุทธ และได้บอกว่า ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมานะ ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญของท่านเอง อีกทั้งยังได้แนะนำว่า ควรละสิ่งที่รบกวนในการปฏิบัติ ๓ ประการนั้น แล้วน้อมจิตไปในพระนิพพาน จนท่านพระอนรุทธมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ดังเหตุการณ์ตอนหนึ่งว่า

ครั้นต่อมา ท่านพระอนรุทธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนั้น น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาณ มีความเพียร อุทิศกายใจ อยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุด ซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ท่านพระอนรุทธได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๕๓}

จากหลักฐานที่กล่าวมานี้ แสดงให้เห็นว่าการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าต่อปัญจวัคคีย์ ที่มีอินทรีแกล้งล่า ส่งผลให้จิตย่อมหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมได้รวดเร็ว ส่วนการสอบอารมณ์ของท่านพระสารีบุตรต่อท่านพระอนรุทธ เป็นการแก้ปัญหาและข้อขัดข้องที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติได้ก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายสูงสุดได้

กล่าวโดยเฉพาะในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้จากการสัมภาษณ์มีรูปแบบแตกต่างกัน แต่ก็มีเป้าหมายเดียวกัน ก็คือเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังนั้น รูปแบบของการสอบอารมณ์ก็คือการพูดอธิบายให้ผู้ปฏิบัติได้นำไปปฏิบัติกันเอง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า การสอบอารมณ์นั้นต้องใช้วิธีหลากหลาย เช่น

๑. แบบชักนำ คือพูดอธิบายไปให้ทำตามให้นำไปปฏิบัติ

๒. เป็นการตอกย้ำ คือผู้ที่สอบอารมณ์ ต้องให้ผู้ปฏิบัติภาวนาพองหนอ ยุบหนอ ดูว่า อาการพองยุบสั้นหรือยาว หยิบหรือละเอียด บังคับลมหายใจเข้าออกอยู่ไหม บางครั้งอาจจะเป็นเพราะการบังคับลมหายใจเข้าออก บางท่านทำให้เกิดอาการหายใจเหนื่อยขณะปฏิบัติ

๓. การขับไล่ หมายถึง ให้ภาวนาแบบนี้ถึง ๓ ครั้ง แต่หากเขาทำตามไม่ได้ ต้องไล่ให้เขาไปสังเกตใหม่ เหมือนการให้เขาไปคัดลายมือตอนแรก ๆ อาจจะอ่านไม่ออก แต่ให้เขาคัดบ่อย ๆ จนลายมือสวดยขึ้นเราถึงตรวจการบ้านให้เขาเป็นต้น^{๕๔}

จากคำสัมภาษณ์นี้จะเห็นได้ว่า วิธีการสอบอารมณ์นั้นมีหลายวิธีการ จะยึดวิธีการใดวิธีการหนึ่งไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติมีหลากหลาย สภาพธรรมที่เกิดขึ้นก็มีหลากหลายเช่นเดียวกัน การ

^{๕๓} อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

^{๕๔} สัมภาษณ์ พระครูญาณวิจิตร, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สอบอารมณ์นั้นก็ไม่ต่างจากการฝึกคัดลายมือ การฝึกคัดบ่อยก็จะทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ นอกจากการสอบอารมณ์ด้วยวิธีนี้แล้ว ยังมีวิธีการที่ต่างออกไปอีก กล่าวคือ การสังเกตกิริยาบถของผู้ปฏิบัติโดยตรง เช่น การเดิน เป็นต้น อาการเดินเป็นเช่นไร ย่อมบ่งบอกถึงจิตนิสัยของผู้นั้น การแก้กรรมจึงต้องแก้ไปตามอาการจิตนั้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

คือการสังเกตการณ์เข้าปฏิบัติ การเดินจงกรม เช่นบางคนเดินเอาสั้นเท้าลง บางคนเดินเอาปลายเท้าลง บางคนเดินราบเสมอกับพื้นทั้งเท้า การแก้กรรม คนเดินเอาสั้นเท้าลงคือเป็นคนมีโทสะจริต จะให้เพ่งน้ำ ตักน้ำใส่แก้วหนึ่งใบให้ถือน้ำ ภาวนาว่า น้ำหนอ น้ำหนอ จนใจสงบ คนเฉื่อยชาโมหะจริต จะแก้โดยการให้เพ่งไฟ เล่นกลสีไฟ^{๕๕}

ตามคำให้สัมภาษณ์นี้จะเห็นได้ว่า วิธีการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ใช้การสังเกตกิริยาบถของผู้ปฏิบัติแล้ว ให้ข้อแนะนำที่เหมาะสม เหมือนการสังเกตอาการป่วยของผู้ป่วยแล้วให้ยาไปตามอาการ เมื่อว่ากันแล้ว วิธีการอย่างนี้ เรียกว่าการสังเกตจริยา หรือจิตของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่ถึง ๖ ประการด้วยกัน คือ ๑) รากจริยา หรือคาจจิต ๒) โทสะจริยา หรือ โทสะจิต ๓) โมหจริยา หรือโมหจิต ๔) สัทธาจริยา หรือ ศรัทธาจิต ๕) พุทธิจริยา หรือ พุทธิจิต ๖) วิตักกจริยา หรือ วิตักกจิต^{๕๖} และการจะสังเกตจิตทั้ง ๖ นี้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องสังเกตโดยผ่าน ๑) อิริยาบถ ๒) โดยการงาน ๓) โดยอาหาร ๔) โดยการเห็น ๕) โดยการเกิดขึ้นแห่งธรรมะ^{๕๗}

ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างประกอบ เช่น คนรากจิต ว่าจะมี อิริยาบถ การงาน อาหารการกิน การเห็น การเกิดขึ้นแห่งธรรมะ เป็นอย่างไรบ้าง อิริยาบถของคนรากจิตท่านอธิบายว่า มักเดินด้วยอาการเรียวร้อย ไม่รับแรง ยกเท้า วางเท้าสม่ำเสมอ รอยเท้ามักจะเว้ากลาง การงานของคนรากจิต ท่านอธิบายว่า คนรากจิตมักทำอะไรเรียวร้อย เป็นคนรักสวย รักงาม อาหารการกินของคนรากจิต ท่านอธิบายว่า คนรากจิตมักชอบอาหารรสหวาน เวลากินก็เรียวร้อย ทำคำข้าวแต่พอดีปาก ไม่รีบร้อนกิน การมองดูของคนรากจิต ท่านอธิบาย คนรากจิต เวลาจะมองดูรูปภาพทั้งดงาม ก็จ้องดูเสียนาน ไม่ถือโทษข้อบกพร่องเล็กน้อยในภาพนั้น ด้านธรรมะของคนรากจิต ท่านอธิบายว่า อกุศลธรรมประเภทความเสแสร้ง โอ้อวด ถิอตัว มักมาก ไม่สันโดษ แง่งอน มารยา เป็นต้น มักเกิดขึ้นมากแก่คนรากจิต

การสอบอารมณ์ตามวิธีที่ได้กล่าวมานี้ ผู้วิจัยขอตั้งข้อสังเกตว่า หากว่ามีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมาก แน่แน่นอนว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคนย่อมต้องมีจิตที่แตกต่างกัน ดังนั้น ย่อมต้องเป็นภาระของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องคอยสังเกตอาการกิริยาต่าง ๆ ของผู้เข้าปฏิบัติ เพราะหากไม่สังเกตก็ไม่สามารถแก้กรรมของผู้ปฏิบัติได้ อีกประการหนึ่ง ผู้เข้าปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่มีเวลาที่จะอยู่ปฏิบัติเป็น

^{๕๕} สัมภาษณ์ พระภาวนาสมาธิคุณ, เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง, ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

^{๕๖} ดุราลัยละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๖๗.

^{๕๗} ดุราลัยละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๔๕/๑๗๓-๑๘๑.

ระยะเวลานาน ๆ การที่จะรู้ให้ลึกลงไปว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคนมีจริตเป็นเช่นไร ย่อมต้องใช้เวลาพอสมควรในการสังเกต

จากที่กล่าวนี้จะเห็นได้ว่าเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องเฝ้าสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร และจะแก้ไขอย่างไร อย่างเช่น หากผู้ปฏิบัติเป็นคนประเภทราคจริต ก็ควรให้เจริญกสิณ ประเภทวรรณกสิณ เช่น นิลกสิณชนิดที่มีสีหม่นหมอง เป็นต้น หากเป็นคนโทสจริตก็ให้เจริญวรรณกสิณชนิดที่มีสีสะอาด เช่น นิลกสิณ เป็นต้น หากเป็นคนประเภทโมหจริต ก็ควรแนะนำให้เจริญกสิณที่มีดวงขนาดใหญ่ จึงจะสามารถแก้อาภรณ์ให้ได้ ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากการให้วิธีการแก้อาภรณ์กัมมัฏฐานด้วยกสิณวิธีอย่างนี้แล้ว ในบรรดากสิณทั้ง ๔๐ หมวด ท่านก็ได้จัดประเภทไว้ว่าเหมาะแก่คนจริตเช่นไร กล่าวคือ อสุภะ ๑๐ ภาควรรณกสิณ ๑๐ ประเภทราคจริต พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ (นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ) เหมาะแก่คนโทสจริต อานาปานสติกัมมัฏฐาน เหมาะแก่คนทั้งคนโมหจริต และคนวิตกจริต อนุสสติ ๖ (พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ) เหมาะแก่คนศรัทธาจริต มรณานุสสติ อุปमानุสสติ จตุธาตวัตถธาน อหारे ปฏิกุศลสัญญา เหมาะแก่พุทธิจริต กสิณที่เหลือ ๖ (ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ ปริจฉินนาทกสิณ) และ อารูปกัมมัฏฐาน เหมาะแก่คนทุกจริต^{๕๘}

อีกวิธีการหนึ่ง นอกจากการสังเกตอิริยาบถดังกล่าวแล้ว การสอบถามผู้ปฏิบัติโดยตรง ก็เป็นวิธีการหนึ่งของการสอบอาภรณ์เช่นกัน เช่น ผู้ปฏิบัติบางคนมักเกิดสภาวะบางอย่าง เช่น ฟุ้งซ่าน ง่วงนอน พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องหาวิธีการแก้ไขให้ ดังเช่นคำให้สัมภาษณ์ว่า

ต้องสอบถามผู้ปฏิบัติว่า มีความฟุ้งซ่านบ้างไหม ง่วงบ้างไหม ถ้ามีอาการอย่างนี้ก็ให้แก้ เช่น ถ้าง่วงอาจจะนั่งสบายไป หรือพักนอนน้อยไป ให้ไปเดินผ่อนคลาย หรือเปลี่ยนท่านั่งใหม่ อาจจะเป็นเพราะสติหย่อนเกินไป บางคนฟุ้งซ่านอาจจะตั้งใจมากเกินไปไม่ได้ตั้งใจที่ต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้หลุดบ่อยก็ให้เริ่มนั่งใหม่ กำหนดให้ ไม่ต้องกลัวว่าเสียเวลา ให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติ^{๕๙}

วิธีการดังกล่าวเป็นการสอบถามผู้ปฏิบัติโดยตรง หากพบว่าผู้ปฏิบัติถูกนิรโทษบางอย่าง เช่น ความฟุ้งซ่าน ความง่วงนอน เป็นต้นครอบงำก็หาวิธีการแก้ไขปรับการปฏิบัติให้เสมอกัน วิธีการนี้เรียกว่าการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ในการปฏิบัติหากผู้ปฏิบัติเจริญสัทธินทรีย์เพียงอย่างเดียวมากเกินไป วิริยอินทรีย์ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่ประคับประคองเอาไว้ได้ สตินทรีย์ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่ในการปรากฏได้ สมาธิอินทรีย์ย่อมไม่สามารถทำหน้าที่กันความฟุ้งซ่านได้ ปัญญาอินทรีย์ย่อมไม่สามารถ

^{๕๘} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ. (ไทย) ๔๗/๑๙๑.

^{๕๙} สัมภาษณ์ พระมหาคมเพชร ธมฺมวชิโร, ประธานสงฆ์ธุดงค์สถานนครธรรม , ๘ มกราคม ๒๕๖๑.

ทำหน้าที่ ในการเห็นแจ้งได้ เพราะฉะนั้น จึงต้องให้ผู้ปฏิบัติลดสัทธิอินทรีย์ลงมาให้พอดีกับ ๔ อย่างที่เหลือ อีกวิธีการหนึ่ง เป็นการสอบอารมณ์แบบเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล โดยให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้เล่า ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า อาศัยตอนส่งสอบอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติเล่าอาจจะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลแล้วแต่สถานการณ์ ก็ให้กำหนดมีสติกับสิ่งที่เกิดขึ้น^{๖๐}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า การสอบอารมณ์มีหลายวิธี ซึ่งแล้วแต่พระวิปัสสนาจารย์แต่ละรูปจะนำมาใช้ แต่โดยสรุปแล้วการสอบอารมณ์เป็นการตรวจสอบสภาพธรรมของผู้ปฏิบัติ ซึ่งสามารถช่วยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกทาง เพื่อผลความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติตนเอง

๔.๔.๒ สัมภาษณ์นักวิชาการ

๔.๔.๒.๑ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

ในตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้กล่าวถึงรูปแบบการการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักต่าง ๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราชซึ่งผ่านคำสัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์เพียงอย่างเดียว ในตอนนี้จะได้กล่าวถึงแนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักต่าง ๆ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ในมุมมองของนักวิชาการ จำนวน ๕ รูป/คน โดยได้สัมภาษณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้ คือ ๑) รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๒) แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๓) คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ และ ๔) ปัญหาอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้

รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ รูปแบบที่เน้นสมถะ และรูปแบบที่เน้นวิปัสสนาโดยตรง ซึ่งก็ไม่ต่างจากสำนักปฏิบัติอื่น ๆ ในประเทศไทย ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

จริง ๆ แล้วในการปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช บางสำนักยังปฏิบัติรูปแบบของสมถะกัมมัฏฐาน เพราะบางสำนักให้ระลึกพุทธานุคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง แต่ที่ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น^{๖๑}

รูปแบบดังกล่าวนี้เมื่อว่ากันแล้วก็ไม่แตกต่างจากรูปแบบหลัก ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ สำนักปฏิบัติต่างก็นำรูปแบบตามที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตน อีกทั้งในปัจจุบัน

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสมาธิวัตร , เจ้าอาวาสวัดควนลัง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๖๑} สัมภาษณ์พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

สำนักปฏิบัติต่าง ๆ ในประเทศไทย รวมทั้งของจังหวัดนครศรีธรรมราชด้วย มีการขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อรับรองการมีตัวตนอยู่ของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ในปัจจุบันมีเทคนิควิธีการสอนหลายสำนักมีทั้งขึ้นทะเบียนจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและไม่ได้ขึ้นทะเบียนว่าเป็นสำนักปฏิบัติ เช่นวัดชายนาวา วัดศรีทวี วัดประดู่พัฒนาราม วัดพระมหาธาตุมหาวชิหาร ธุดงค์สถานนครธรรมของสาขาวัดพระธรรมกาย นอกจากนี้ยังมีสำนักหรือแนวทางของหลวงพ่อวริยงค์ แนวทางการปฏิบัติหลวงพ่อบุชา แนวทางการปฏิบัติตามหลวงปู่มั่น แนวทางการปฏิบัติของ ดร.สิริ กรินชัย และแนวทางการสอนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นต้น แต่ละสำนักก็มีเทคนิคไม่เหมือนกัน บางสำนักมีชื่อเสียง บางสำนักไม่มีชื่อเสียง^{๖๒}

รูปแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ กล่าวได้ว่าเป็นรูปแบบที่มีการสืบทอดต่อมา โดยอาจารย์หรือสถาบัน แต่เมื่อว่ากันแล้ว รูปแบบ หรือวิธีการที่ถูกต้องควรต้องมาจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา เช่นพระไตรปิฎก หรือ วิสุทธิมรรค เป็นต้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

รูปแบบที่เหมาะสมต้นตอมาจากการสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันจากอาจารย์มาสู่ลูกศิษย์ มีทั้งแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก ในวิมุตติมรรค ในวิสุทธิมรรครวมทั้งในอรรถกถา ทำความเข้าใจในสมาธิปัญญาในทางสายตรงจังหวัดนครศรีธรรมราช รับแนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระสาขปาทีไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอยุธยาและสุโขทัย โดยเฉพาะปัจจุบันมีนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช มีหลักสูตรเป็นข้อบังคับให้ปฏิบัติตามนี้ ตามที่ท่านเจ้าคุณอาสภะ และท่านเจ้าคุณโชดกสอนแบบยุบหนอพองหนอ ให้นิสิตปฏิบัติกันทุกท่าน การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่เน้นสายนี้คือภาวนา พองหนอ ยุบหนอ

๖๓

จากคำสัมภาษณ์นี้จะเห็นได้ว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของจังหวัดนครศรีธรรมราชได้รับรูปแบบมาจากพระสงฆ์สายพระปาทีไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาสมัยอยุธยา และรูปแบบส่วนใหญ่ก็เน้นแบบพองหนอ ยุบหนอ อีกรูปแบบหนึ่งก็คือ การสอนแบบเน้นการเป็นครูสมาธิแบบหลวงพ่อวริยงค์ หรือการสอนแบบพุทธทาสภิกขุ ที่เน้นการละวางอัตตา ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

^{๖๒} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๖๓} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

ส่วนใหญ่สอนโดยอาศัยอาจารย์วิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในจังหวัดและส่วนภูมิภาคส่วนหนึ่งก็สอนเป็นคอร์สชัดเจนเหมือน คอร์สของหลวงพ่อวิริยงค์ เรื่องการฝึกครุสมาธิติดตลาดมีทั้งพระภิกษุและฆราวาสมาศึกษาและปฏิบัติกัน บางที่มีการสอนที่สืบทอดกันมาจากอาจารย์ผู้ศิษย์ เช่นมีการสอนแบบเก่าๆ เช่นสอนให้รู้จักการปล่อยวางละอึดตาตัวตนแบบหลวงพ่อพุทธทาส เป็นต้น^{๖๔} การสอนแบบเป็นคอร์สนี้ สอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์อีกว่า

โดยเฉพาะรูปแบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร มีวิทยากรหลายรูป มีนักเรียนโรงเรียนต่างๆ เข้ามาปฏิบัติจำนวนมากเป็นคอร์ส ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง และยังมีวัดศรีทวี วัดประดู่พัฒนาราม วัดชานาเป็นต้น^{๖๕}

กล่าวโดยสรุปแล้ว รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมาแบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ รูปแบบที่เน้นสมถะ และรูปแบบที่เน้นวิปัสสนาโดยตรง รูปแบบดังกล่าวนี้เป็นรูปแบบที่สอนสืบทอดกันมาจากอาจารย์ผู้ศิษย์ และมีรูปแบบที่กล่าวได้ว่าเป็นรูปแบบสมัยใหม่คือการสอนเพื่อให้เป็นครุสมาธิตามแบบของหลวงพ่อวิริยงค์ รูปแบบหลัก ๆ ก็ยังคงไม่ต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๔.๔.๒.๒ แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา

ปัจจุบันในจังหวัดนครราชสีมา มีสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เปิดสอนแก่บุคคลทั่วไป มีทั้งสำนักที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และมีหลายสำนักที่ยังไม่ได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการ แต่ก็มีการสอนอยู่โดยปกติ กล่าวโดยเฉพาะผู้เข้าปฏิบัติมี ๒ ประเภทคือชาวบ้านทั่วไป และพระภิกษุ สำหรับพระภิกษุนั้นโดยพระวินัยถือได้ว่ามีพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ เป็นผู้ดูแลโดยตรง แต่ปัจจุบันเริ่มมีปัญหาว่าพระอุปัชฌาย์ หรือกรรมวาจาจารย์ พระอนุสาวนาจารย์ไม่ค่อยให้ความสำคัญในการสอนกัมมัฏฐานแก่พระนวกะ ทั้งนี้เพราะเมื่อสำเร็จกิจการอุปสมบทแล้วก็ไม่ได้ติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติของพระนวกะ อีกประการหนึ่งซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาอยู่โดยทั่วไป คือผู้ที่เข้ามาบวชก็ไม่ได้ตั้งใจจริงจังในการที่จะศึกษาและปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ดังคำให้สัมภาษณ์ที่ว่า

^{๖๔} สัมภาษณ์ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว, ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๖๕} สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์, อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราชมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

พระอุปัชฌาย์เมื่อให้กัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรแล้วก็ไม่ติดตามผลการปฏิบัติต่อพระกรรมวาจาจารย์พระอนุสาวนาจารย์ก็ไม่มีการสอนกัมมัฏฐานต่อ สิ่งสำคัญผู้ที่เข้ามาบวชส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเอาจริงเอาจัง^{๖๖}

ปัญหาดังกล่าวนี้นักวิจัยมองว่า พระอุปัชฌาย์ทำหน้าที่เพียงแค่ให้การบรรพชาอุปสมบทเพียงอย่างเดียว ถึงแม้ว่าในขั้นตอนของการอุปสมบทจะมีการให้พระกัมมัฏฐานแก่ผู้ขอบวช แต่ก็ขึ้นขั้นตอนตามอุปสมบทกรรม หลังจากอุปสมบทเสร็จแล้วพระอุปัชฌาย์ก็ได้ติดตามความก้าวหน้าว่า สัทธินิหาริกของตนจะได้ฝึกปฏิบัติพระกัมมัฏฐานหรือไม่อย่างไร อีกประการหนึ่ง นักวิจัยมองว่า การอุปสมบทในบางครั้งเจ้าอาวาสในวัดนั้น ๆ มิได้เป็นพระอุปัชฌาย์เอง ทั้งนี้เพราะมิได้ดำรงตำแหน่งเป็นพระสังฆาธิการระดับเจ้าคณะตำบลขึ้นไป จึงจำเป็นต้องนิมนต์พระอุปัชฌาย์มาจากต่างวัดมาให้การอุปสมบท ท่านเหล่านั้นเมื่อให้การอุปสมบทเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ลากลับไปยังวัดของตน จึงมิได้อยู่ด้วยกันกับสัทธินิหาริก เมื่อเป็นเช่นนี้จึงมิได้ทำหน้าที่ในการสอนพระกัมมัฏฐานแก่ลูกศิษย์ของตนแต่อย่างใดแล้ว นักวิจัยยังมองว่า ถึงแม้พระอุปัชฌาย์มิได้ทำหน้าที่สอน หรือติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของสัทธินิหาริกของตน แต่เจ้าอาวาสในวัดนั้น ๆ ซึ่งอยู่ในฐานะเป็นพระกัมมวาจาจารย์ หรือพระอนุสาวนาจารย์ และมีหน้าที่โดยตรงอยู่แล้วในการพร่ำสอนพระบวชใหม่ แต่กลับมิได้ทำหน้าที่ ปลอ่ยให้พระนวกะอยู่ไปเพียงวัน ๆ จนครบกำหนดวันลาสิกขา ซึ่งมีได้ประโยชน์อันที่เกิดจากการบวชเลย วิธีการแก้ไขอันจะพอมีแนวทางอยู่บ้าง การสนับสนุนครูสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นชาวบ้านทั่วไป หรือพระภิกษุ เพื่อจะได้มีผู้ทำหน้าที่สอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานแก่ชาวบ้านทั่วไป แก่พระภิกษุสามเณร และต้องทำในระดับนโยบายของรัฐ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ควรส่งเสริมเรื่องครูสมาธิ มีรูปแบบที่ชัดเจน มีการฝึกฝนอบรมชัดเจน มีการรับรองชัดเจน คนที่ได้รับประกาศก็เกิดความศรัทธา ได้นำแนวทางไปเผยแผ่ในทางช่องทางต่างไม่ว่าหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ ระดับเอกชน ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ นโยบายรัฐควรชัดเจน ในการสนับสนุนพระพุทธศาสนาเถรวาท รัฐสนับสนุนให้ทุกวัดปฏิบัติกัมมัฏฐาน เช่นกำหนดว่าวันพระหน่วยงานราชการสามารถไปปฏิบัติธรรมในวัดหรือในสำนักที่ใกล้เคียงได้ ไม่ได้หมายความว่าเข้าปฏิบัติทั้งวัน แต่สามารถเข้าไปไหว้พระรับศีลฟังธรรมได้ ให้สนับสนุนเหมือนกับต่างศาสนาทำสามารถลานไปละหมาดได้ ในเวลาที่เขาละหมาด หรือในวันศุกร์ที่ไปมัสยิด รัฐต้องขับเคลื่อนแผนในสังคมให้ได้ใช้^{๖๗}

^{๖๖} สัมภาษณ์พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต นครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๖๗} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

อีกวิธีหนึ่ง คือการสนับสนุนให้มีวัดที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้มากขึ้น อย่างเช่น หนึ่งวัด หนึ่งสำนักปฏิบัติธรรม โดยหน่วยปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบลคอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ก็จะเป็นแนวทางให้มีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานกันมากขึ้น ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ประการต่อมาควรสนับสนุนเรื่องงบประมาณ เพราะนี่คือการคืนความสุขให้กับประชาชน ๙๐% ที่นับถือพระพุทธศาสนา ให้ราชการสนับสนุนอย่างจริงจัง ให้คนปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังหรืออย่างน้อยให้มีวันที่ปฏิบัติธรรมอย่างน้อยหนึ่งตำบลหนึ่งวัดที่ปฏิบัติธรรม จะให้อบต.สนับสนุนก็ได้หรือขึ้นกับการปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนก็ได้ สรุปให้รัฐช่วยเป็นโอกาสให้ประชาชนได้ปฏิบัติธรรมมากขึ้น หรือเอามาพิจารณาความดีความชอบ ว่าใครตั้งใจปฏิบัติและเห็นผลของการปฏิบัติจริง ๆ โดยให้ตั้งคณะกรรมการพิจารณา เพื่อปรับเปลี่ยนขึ้นปรับขึ้นเงินเดือนเป็นต้น^{๖๘}

วิธีการดังกล่าวนี้ น่าสนใจ เพราะเป็นการนำการปฏิบัติธรรมมาเป็นแรงจูงใจเพื่อประกอบการปรับขึ้นเงินเดือน แต่ก็ต้องได้รับความร่วมมือจากรัฐเป็นสำคัญ อีกวิธีการหนึ่ง ซึ่งต่างจากวิธีการดังกล่าวข้างต้นนี้ คือคัดกรองผู้เข้าปฏิบัติ หรือการแบ่งเกรดผู้เข้าปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะผู้ปฏิบัติมีหลากหลายประเภท บางคนก็มีประสบการณ์การปฏิบัติมานาน แต่บางคนไม่เคยมีประสบการณ์ จึงควรแยกผู้เข้าปฏิบัติให้ชัดเจน เพื่อสะดวกในการสอน เพราะมิฉะนั้นจะเกิดปัญหาในหมู่ผู้ปฏิบัติได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

อุปมาเหมือนการเรียนภาษาต่างประเทศ ครูเขามีการคัดกรองก่อน เหมือนครูระดับต้น ระดับกลางและระดับสูง ควรมีการแบ่งเกรดของการปฏิบัติ เหมือนพระพุทธองค์จำแนกเป็น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ เหมือนเวลาเราพูดเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรม บางคนเข้าใจ บางคนไม่เข้าใจ ควรมีการคัดกรอง คนที่ไม่ศรัทธา เราก็พูดให้เกิดศรัทธา คนศรัทธาอยู่แล้วเราก็ปรับเรื่องปัญญา ไม่ใช่สอนปนมั่วกันหมด^{๖๙}

การส่งเสริมให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวได้ว่าวัด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และรัฐ มีบทบาทสำคัญ แต่หน่วยงานหนึ่งซึ่งมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน คือสถาบันการศึกษา กล่าวโดยเฉพาะในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีสถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยสงฆ์ถึง ๒ แห่งด้วยกัน คือ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช ซึ่งมีนิสิตทั้งที่เป็นพระภิกษุและประชาชนทั่วไป

^{๖๘} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๖๙} สัมภาษณ์ รศ.ดร.กันตภณ หนูทองแก้ว, ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

ศึกษาอยู่ ประการสำคัญก็คือว่า มหาวิทยาลัยทั้ง ๒ นี้ได้มีบทบาทในการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษา มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามระเบียบของมหาวิทยาลัยอยู่แล้ว ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติ โดยเฉพาะมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มีการส่งเสริมที่เป็นรูปธรรม ไม่ว่านิสิตนักศึกษาที่เป็น บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ จะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องปีละ ๑๐ วัน แม้แต่ หน่วยงานราชการก็ต้องให้การสนับสนุนในเรื่องการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ว่าราชการจังหวัด นครศรีธรรมราช อยากให้มีการรณรงค์ให้พุทธศาสนิกชนได้มีความรู้ความสนใจเรื่อง การปฏิบัติมากยิ่งขึ้น^{๗๐}

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าในจังหวัดนครศรีธรรมราช จะมีสำนักปฏิบัติธรรม หรือมี มหาวิทยาลัยสงฆ์อยู่ก็ตาม แต่ก็ถือว่าผู้ปฏิบัติยังมีจำนวนน้อย ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

แต่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชเห็นเป็นกลุ่มน้อยในเรื่องของการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์จริง ๆ กับการปฏิบัติ แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างแรกคือให้คนมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะคนที่สติจะไม่ทำความชั่วต่อประเทศชาติ เป็นความ มั่นคงทางครอบครัวด้วย ในจังหวัดนครศรีธรรมราชโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนอยากให้สังคม นำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต^{๗๑}

สรุปได้ว่า ประเด็นเรื่องการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานใน จังหวัดนครศรีธรรมราชจะต้องอาศัยความร่วมมือกันอย่างจริงจัง ของหน่วยงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ และหน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐควร ส่งเสริมข้าราชการได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นไปได้ก็ควรให้มีผลต่อการเลื่อนขั้นเงินเดือน เพื่อเป็น แรงจูงใจ

๔.๔.๒.๓ คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์

บุคคลซึ่งถือว่าขาดเสียไม่ได้ในสำนักปฏิบัติธรรม คือพระวิปัสสนาจารย์ ท่านเหล่านี้ทำ หน้าที่เสมือนเป็นแสงสว่างคอยชี้ทางแก่ผู้เข้าปฏิบัติ มีผู้ปฏิบัติจำนวนไม่น้อยไม่มีความก้าวหน้าในการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะได้พระวิปัสสนาจารย์ที่ขาดความเชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติ และมีผู้ ปฏิบัติเป็นนวนไม่น้อยเช่นกัน ที่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะได้พระวิปัสสนาจารย์ที่มี ความสามารถ ทั้งนี้เพราะมิใช่ใครจะมาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ก็ได้ ดังนั้น คุณสมบัติประการแรกของ

^{๗๐} สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์, อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต ศรีธรรมมาโคกราช มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๗๑} สัมภาษณ์นายวาทีน กรดเต็ม, ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

พระวิปัสสนาจารย์คือ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนา สามารถแก้กรรมแก่ผู้ปฏิบัติได้ ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

ต้องมีความรู้ มีความเข้าใจเรื่องวิปัสสนาภาวนา เป็นได้สองแบบ คือ ชักนำและพุดจา การปฏิบัติตนเป็นเหตุให้คนอื่นเห็น และพุดจาให้อารมณ์กัมมัฏฐานแก่ผู้ปฏิบัติได้ เป็นคนปกติสงบเรียบร้อย สังเกตตอนที่เรเข้าหาพระเถระผู้ใหญ่บางคนเราเข้าใกล้ทำให้จิตใจเราสงบ เพราะท่านมีเมตตา แต่ถ้าเข้าใกล้แล้วมีความรู้สึกละอายใจ ฟุ้งซ่าน ก็ไม่ถูก ท่านอาจจะปฏิบัติไม่เหมาะกับการเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สิ่งสำคัญอีกอย่างคือรู้อารมณ์กัมมัฏฐานสามารถแก้กรรมให้ผู้ที่มาปฏิบัติได้^{๗๒} อีกทั้งสอดคล้องกับคำให้สัมภาษณ์ว่า พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความสะอาด มีบุคลิกภาพน่าเลื่อมใสศรัทธา เป็นที่พึงประสงค์ของคนทั่วไป พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องมีนิสัยน้อมไปในเรื่องของการปฏิบัติในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด และมีประสบการณ์ในการปฏิบัติพอสมควร^{๗๓} นอกจากจะต้องเป็นผู้มีเชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติภายในแล้ว บุคลิกภาพอันเป็นคุณสมบัติภายนอก ก็มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน เพราะการมีบุคลิกภาพที่ดี น่าเลื่อมใส ย่อมจะก่อให้เกิดศรัทธาเป็นเบื้องต้นแก่ผู้ปฏิบัติไปในตัว ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

พระวิปัสสนาจารย์เป็นเสมือนผู้ที่ชี้ทาง พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความรู้ความเข้าใจ และให้ผู้อื่นมีความประทับใจ ตั้งความศรัทธาในตัววิปัสสนาจารย์ให้ได้ เพราะจะเป็นผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยากให้สะท้อนออกมาในแง่บวก ไม่ใช่สะท้อนออกมาในแง่ลบ บางคนไม่เคยปฏิบัติมาก่อน บางคนมีพื้นฐานการปฏิบัติมา อยากให้ใช้สื่อมาเป็นคนเข้ามาปฏิบัติ พระวิปัสสนาบางคนมีลูกศิษย์เผยแพร่ธรรมในการปฏิบัติให้ บางคนต้องถ่ายทอดออกมาเอง^{๗๔}

จึงกล่าวได้ว่าการมีความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนาอย่างถ่องแท้ มีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติมาพอสมควร และสามารถแก้กรรมให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติได้อย่างทันท่วงที บุคลิกภาพที่น่าเลื่อมใส นับเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ นอกจากนั้นแล้ว ผู้ที่จะเป็น

^{๗๒} สัมภาษณ์พระเทพสุธี, รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๗๓} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๗๔} สัมภาษณ์ รศ.ดร.กนต์ภณ หนูทองแก้ว, ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

พระวิปัสสนาจารย์จะต้องมีพรรษาอย่างน้อย ๕ พรรษาขึ้นไป และการมีการศึกษาก็มีความสำคัญไม่น้อยเช่นกัน ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ต้องคำนึงถึงอายุพรรษา เป็นสิ่งสำคัญอย่างน้อยต้องได้ ๕ พรรษา เป็นสิ่งที่ดีพระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความรู้อย่างน้อยจบนักธรรมชั้นเอกหรือได้เปรียญธรรม ไม่พอมองมีความรู้ทำให้ดีได้จบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหรือจบจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยเพราะมีหลักสูตรการเรียนการปฏิบัติที่ชัดเจน^{๗๕}

นอกจากนั้นแล้ว การผ่านการการอบรมการเป็นพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียง เช่น จากประเทศพม่า เป็นต้น ก็เป็นเครื่องรับรองได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์ท่านนั้นมีความสามารถด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ดังคำให้สัมภาษณ์ว่า

สิ่งสำคัญคือพระวิปัสสนาจารย์ ต้องมีประสบการณ์ในเรื่องของการปฏิบัติมาพอสมควรหรือไม่ก็ต้องมีใบประกาศนียบัตรว่าผ่านการปฏิบัติมาจากสำนักที่มีชื่อเสียง อาจจะเป็นประเทศพม่าก็ได้เพราะเขาให้ความสำคัญกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาก^{๗๖}

คำว่า “พระวิปัสสนาจารย์” คำนี้ไม่มีปรากฏในคัมภีร์กระแสหลักทางพระพุทธศาสนา แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยมองว่า คำนี้น่าจะเทียบได้กับคำว่า “อาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน” ซึ่งปรากฏในวิสุทธิมรรค และท่านได้แสดงว่า คุณสมบัติของอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานนั้นจะต้องเป็นบุคคลประเภทใด กล่าวคือต้องเป็นบุคคลประเภทที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร” และผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรนั้นต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ ๑) ปิโย มีคุณสมบัติเป็นที่รัก ๒) ครุ มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ ๓) ภาวนีโย มีคุณสมบัติเป็นที่น่ายกย่อง ๔) วัตตา มีคุณสมบัติเป็นผู้คอยตักเตือน ๕) วจนักขะโม มีคุณสมบัติอดทนต่อคำพูดต่าง ๆ ได้ ๖) คัมภีรญจะ กถัง กัตตา มีคุณสมบัติสามารถอธิบายสิ่งที่ยากให้เข้าใจง่ายได้ และ ๗) โน จัญฐาเน นิโยชเย มีคุณสมบัติไม่ชักชวนในทางเสียหาย^{๗๗}

นอกจากนั้น ท่านยังอธิบายเพิ่มเติมว่า ท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรนั้นจะต้องสมบูรณ์ด้วยศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล สมบูรณ์ด้วยสุตะ สมบูรณ์ด้วยจาคะ สมบูรณ์ด้วยวิริยะ สมบูรณ์ด้วยสติ และสมบูรณ์ด้วยปัญญา เชื่อมั่นต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อต่อกรรมและผลของกรรมด้วยศรัทธาสมบัติ ไม่ยอมปล่อยวางการแสวงหาประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอันเป็นเหตุแห่งสัมมาโพธิญาณ ด้วยศรัทธาสมบัตินั้น จึงเป็นที่เคารพ ที่สรรเสริญ เป็นผู้ดำเนินโทษว่ากล่าว เป็นผู้อดกลั้นถ้อยคำต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลายได้ ด้วยศีลสมบัติ สามารถชี้แจงถ้อยคำลุ่มลึกได้ เป็นผู้มักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ย่อม

^{๗๕} สัมภาษณ์พระครูอรุณสุตาลังการ, ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๗๖} สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์, อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโสกราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๗๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๑-๑๖๒., ตูรายละเอียดเพิ่มเติมใน อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

สอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลธรรม และอกุศลธรรมด้วยสติ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นโทษของสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญา มีจิตแน่วแน่อยู่ว่าสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษนั้นด้วยสมาธิคอยกำจัดสิ่งอันเป็นโทษ พยายามชักจูงในสิ่งอันเป็นประโยชน์วิริยะ^{๗๘}

จากคุณสมบัติดังกล่าวนี้จะเห็นว่า ท่านผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์นั้นจะต้องดำรงตนอยู่ในฐานะเป็นกัลยาณมิตร ที่สำคัญผู้เป็นกัลยาณมิตรจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการดังกล่าวแล้วข้างตน ซึ่งมีใช้ว่าใคร ๆ จะเป็นวิปัสสนาจารย์ได้ทุกคน

ดังนั้น จึงกล่าวสรุปได้ว่า พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีวัตรปฏิบัติที่ดี ยึดธรรมวินัยจะสร้างศรัทธาแก่ผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติ มีความรู้หลากหลาย มีความสามารถอบรมปัญญาให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยได้ด้วยดี และให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นในความรู้ของพระวิปัสสนาจารย์ ต้องมีการประพฤติปฏิบัติเสมอต้นเสมอปลายเป็นแบบอย่างให้พระลูกศิษย์ได้ยึดเป็นแบบอย่าง ทำหน้าที่โดยเต็มความสามารถ เป็นได้ทั้งอาจารย์ พี่เลี้ยง และวิทยากรเป็นผู้นำให้คนอื่นเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในการปฏิบัติให้ได้ ต้องมีความเสียสละ ไม่ว่าเรื่องเวลา เรื่องความคิด เรื่องการติดตามเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนให้เขาเห็นผลของการปฏิบัติ^{๗๙}

๔.๕ สรุปผลจากการศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

(๑) รูปแบบและวิธีการสอน จากวัดที่ได้ทำการศึกษาวิจัยทั้ง ๓ วัด คือ วัดชายนาวา วัดประดู่พัฒนาราม และวัดศรีทวี จะใช้รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบไปด้วย

(๑.๑) ปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาตามรู้ทันกายด้วยการกำหนดรู้ คือ การดูการรู้ อากาโร กิริยา ลักษณะตามอาการตามสภาวะให้ตรงกับอาการนั้น ๆ คือ การตามกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้ริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้ริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การเงย การหันซ้ายแลขวาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การเจริญสติเพื่อระลึกถึงสิ่งที่กระทำอยู่หรือเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาและทางใจว่ากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น วิธีกำหนดอานาปานสติเบื้องต้นของวัดชายนาวา มีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้^{๘๐}

^{๗๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๔๒/๑๖๑-๑๖๒., ดุราละเยียดเพิ่มเติมใน องค์.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๗๙} สัมภาษณ์ นายวาทิน กรดเต็ม, ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช, ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒.

^{๘๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชายนาวา, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ก. วิธีฝึกอิริยาบถนั่ง ในเบื้องต้น ต้องจับฐานกายในกายเข้าไปก่อน เริ่มจากก่อนจะนั่งจะต้องยืนกำหนด เทรียมความพร้อมย่อตัวลงนั่ง ด้วยการใช้นิ้วชี้หรือนิ้วจ้งหิ้วมือ ดังนี้ ทำนั่ง ๑ นั่งทับสันเท้า ๒ เข่าขวาลง ๓ เข่าซ้ายลง ๔ โนมตัว ๕ ยืนเข่า ๖ พับขาขวา ๗ พับขาซ้าย ๘ นั่งทับลง ๙ ยกมือขวา ๑๐ ไปมือขวา ๑๑ ลงมือขวา ๑๒ ถึงเข่าขวา ๑๓ คว่ำมือขวา ๑๔ ยกมือซ้าย ๑๕ ไปมือซ้าย ๑๖ ลงมือซ้าย ๑๗ ถึงเข่าซ้าย ๑๘ คว่ำมือซ้าย อิริยาบถการนั่งสมาธิถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าการนั่งไม่ถูกวิธีการฝึกปฏิบัติไม่อาจบรรลุผลได้ การนั่งขัดสมาธิจะใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาก็ได้แล้วแต่ผู้ฝึกปฏิบัติจะถนัด ผู้ปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรง ลำตัวตรง คอตรง ศีรษะตรง เพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวกและป้องกันไม่ให้ปวดหลัง การนั่งตัวงอไม่ถูกวิธี จะทำให้วังเวง เหนง หาวซึม นิเวศธรรมจะเข้าครอบงำได้ง่าย การเจริญสติวิตรัยนา มีการสร้างจังหวะในการกำหนดรู้ โดยในเบื้องต้น นั่งในอิริยาบถที่สบายจะนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ได้ สำหรับคนป่วยก็สามารถนั่งบนเก้าอี้ได้ โดยไม่ต้องหลับตา เอาฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำไว้กับขาบนเข่าทั้งสองข้าง แล้วเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหว ตามขั้นตอน

จากนั้นเริ่มต้นตั้งสติไว้ที่กลางมือ หรือบริเวณข้อมือ แล้วยกแขนขึ้นเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งกระดิกนิ้วมือ ใช้สติจดจ่อกับความรู้สึก เมื่อเวลามือเคลื่อนไหวหรือขยับนิ้วทุกครั้ง (ไม่ต้องใช้ภาษาใด ๆ ทั้งสิ้น) เพียงแต่รวบรวมใจไว้ที่กลางใจมือ สังเกตดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่มือ เมื่อทำใหม่ๆ จะมีความรู้สึกว่าเรายกมือ เมื่อตั้งสติตั้งมั่นอยู่กับการยกมือมากขึ้น จะเกิดความรู้สึกในมือขึ้นมาเอง เมื่อเวลามือหยุด ความรู้สึกก็จะหายไปเมื่อยกมือขึ้นมาก ๆ ญาณปัญญาจะเห็นในความรู้สึก ที่กลางใจมือ หรือปลายนิ้วมือจะหายไปในขณะที่มือหยุด เมื่อจับความรู้สึกขึ้นมากขึ้น จะมีความรู้สึกไปทั่วตัว จะถึงในทรวงอก เรียกว่าโนสัมผัส จะมีความรู้สึกเหมือนกับที่มือ ความรู้สึกที่มีอยู่กับจิตจะดับไปพร้อมกัน จะมีการเต้นอยู่ที่หน้าอกทุก ๆ ขณะจิต (ตอนนี้นั่งเฉยๆและให้หยุดยกมือ ปากก็ไม่ต้องท่องบ่นอะไร) ใช้ปัญญาหยั่งลงไปดู ความรู้สึกที่เต้นในหน้าอกภายในทุก ๆ ขณะ เมื่อดูมาก ๆ จะระบับไปทั่วอก (อาการระบบนี้จะไม่เป็นอันตรายอะไรเลย มันเป็นอาการของความทุกข์ ซึ่งเรียกว่า ทุกขสัจ) แล้วจะมีความรู้สึกต่อ ๆ ไปถึงศีรษะ ขนจะลุกเสมอ ผู้ปฏิบัติจะเห็นนิมิตต่าง ๆ ในขณะที่คุณตั้งใจจะมีแสงสว่างเป็นดวงดาวบ้าง มีภาพพระพุทธรูปอยู่ในจิตบ้าง ภาพคนอื่นบ้าง ภาพตนเองบ้าง ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจ หรือไปสนใจกับสิ่งนั้น มันเป็นอารมณ์ของสมณะ ซึ่งจะหลงหรือจะทำให้หลงได้ ให้จับความรู้สึกที่กลางทรวงอก ที่เต้นอยู่ทุก ๆ ขณะของจิต จะเห็นความเกิดดับขณะหนึ่ง ๆ อาการดังกล่าวจะหายไป การนึกถึงเรื่องอดีต อนาคต ก็ดับไปด้วย เพราะปัจจุบันมีสติอยู่ที่ฐานจิต เมื่อจับความรู้สึกภายในมากเข้า เราจะแยกกันไม่ออกว่า ส่วนในกับส่วนนอกคนละส่วนกัน และความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกัน การยกมือเห็นความรู้สึกที่กลางใจมือ แล้วเห็นความรู้สึกเข้าถึงจิต ต่อไปจะเห็นความรู้สึกที่ทรวงอก เรียกว่าโนสัมผัส ๒ แฉบ อันนี้เป็นส่วนละเอียดมาก ต้องอาศัยการปฏิบัติให้มาก จากนั้น

ความรู้สึกก็จะไปทะลุด้านหลัง จะผ่านไปท้ายทอย จะไปถึงสมอง บางทีจะมีอาการปวดหัวมาก (ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจ) แล้วความรู้สึกจะไปทะลุออกที่ระหว่างคิ้ว จากนั้นอาการที่เป็นมาต่าง ๆ ที่เป็นความทุกข์ หรือคนเป็นโรคประสาทก็จะหายด้วย สมองจะมีอาการปลอดโปร่ง ความเกิดดับจะเห็นชัดทุก ๆ แห่ง ไม่ว่าจะไปกำหนดที่ไหน ความจริงแล้วการยกมือนี้เป็นฐานกาย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๘๑} ในสัมปชัญญะปัพพะว่า ปุน จ ปรี ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีกภิกษุ, ฯลฯ สมมิณชิเต ปสาริเต สมปชานการี โหติ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้วัยวะเข้าเหยียดอวัยวะออก ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ถ้าหากว่าการยกมือไม่ได้ผล จิตกำลังฟุ้งซ่าน ให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกและสุดลมหายใจเข้ายาวๆ ให้เต็มท้อง แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมออกทีละนิด สักสองสามครั้ง เมื่อสงบแล้วค่อยยกมือ อิริยาบถนั้นถ้าผู้ปฏิบัติอารมณ์ละเอียดแล้วจะไม่ยกมือก็ได้ ให้จับความรู้สึกที่ตะโพกเท้า หรือขา เนื้อที่สัมผัสกับพื้น ซึ่งเป็นฐานเวทนาในเวทนา คือคอยสังเกตความรู้สึก มันจะเกิดความทุกข์เช่นกัน เมื่อดูมาก ๆ เข้า ความทุกข์ก็จะดับไป ก็จะได้ความรู้สึกเกิดดับเหมือนกับที่ยกมือเรียกว่าดูเวทนาในเวทนา^{๘๒}

ข. วิธีฝึกอิริยาบถเดิน^{๘๓} วัตถุประสงค์ของการเดินจงกรม ก็เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ หลังจากการปฏิบัติการยืน การนั่ง การนอน ก่อนจะเดินจงกรมจะต้องกำหนดสถานที่ ระยะทางที่จะเดินเสียก่อน อย่าให้สั้น หรือยาวเกินไป ถ้ามีสถานที่กว้างระยะทางการเดินกำหนดให้ยาวประมาณ ๘-๑๐ เมตรหรือประมาณ ๒๐ ก้าว บริเวณสถานที่จะต้องไม่มีวัชพืช ไม่ขรุขระ ไม่มีแมลงมารบกวน สะอาดเรียบร้อย เมื่อได้สถานที่แล้วเริ่มต้นให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืน จัดตนเองให้เข้าที่เข้าทางให้เรียบร้อยพร้อมที่จะเดิน กำหนดให้เท้าห่างกันเล็กน้อย มือประสานไว้ข้างหน้า หรือจะเอาไขว้กันไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปธรรมดาเป็นธรรมชาติไม่ช้าหรือเร็วเกินไป ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าขวาและเท้าซ้าย ขณะที่กำลังก้าวไปโดยไม่มีคำภาวนาหรือบริกรรม เน้นการใช้สติเข้าไปรับรู้การเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองคือ อาการ กิริยา ลักษณะ การปฏิบัติจะต้องไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที สลับกับอิริยาบถอื่น ปรับให้เวลาที่ใช้เท่ากัน วิธีการเดินจงกรมที่ถูกสุขลักษณะ ที่วัดชานนทานำมาใช้มีดังนี้

จังหวะที่ ๑. ยืนสงบนิ่ง

จังหวะที่ ๒. วางเท้าเสมอกัน

จังหวะที่ ๓. เสือกเท้าขวาไปข้างหน้า ตามด้วยเท้าซ้าย

จังหวะที่ ๔. วางลงเบาๆ ไม่ลงสั่นก่อน ไม่ลงปลายเท้าก่อน

อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการดังนี้ คือ

^{๘๑} พระครูภาวนานุศาสตร์, **ทางไปพระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครศรีธรรมราช : โรงพิมพ์เมธทราย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

^{๘๓} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, วิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

- (๑) ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- (๓) ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย
- (๔) อาหารที่กินดื่มเคี้ยว ล้มแล้ว ย่อมย่อยไปด้วยดี
- (๕) สมานิบัติได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน ^{๘๔}

ค. วิธีฝึกอิริยาบถนอน การทำวิปัสสนาไม่ใช่ทำแต่เฉพาะการเดิน ยืน นั่ง แม้แต่การนอนก็ทำได้ การนอนเป็นวิปัสสนานั้น คือการนอนตะแคงข้างขวา จะกำหนดที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง กระทับกับพื้นก็ได้ หรือที่ระหว่างมือขวากับขมับ หรือที่ทักดอกไม้ หรือที่ตะโพก จับความรู้สึกที่กระทับ ก็จะเห็นความรู้สึกเช่นกัน คือเห็นชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณดับไป เกิดดับ ๆ เหมือน ๆ กับที่อธิบายมาแล้วตามฐาน ลักษณะของการปฏิบัติที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ มันจะมีอาการคล้ายๆกับชีพจร แต่ไม่ใช่เป็นคนละส่วนกัน เพราะไม่มีภาษาที่จะพูด จะต้องรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติจึงจะรู้ได้ด้วยตัวเอง

การปฏิบัติในอิริยาบถการนอนมีวิธีการปฏิบัติเหมือนกับอิริยาบถการนั่งแต่จะแตกต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้ายลักษณะของร่างกายในอิริยาบถนี้อยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้น ไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ และข้อสำคัญคือการเคลื่อนไหวทุกครั้งผู้ปฏิบัติทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวที่ละอย่าง ให้มีสติ ให้มีความรู้สึกทั่วตัวพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งนั้น

วิธีฝึกอิริยาบถนอนการนอนสมาธิของวัดชาโยนา ใช้การกำหนดดูการเกิดดับของกาย วิญญาณ (ความรู้สึกภายในกาย) ให้กำหนดดูเป็นจุด ๆ เช่น ศีรษะสัมผัสพื้น หรือหลังสัมผัสพื้น หรือส่วนไหนก็ได้แต่ต้องตั้งสติกำหนดเป็นจุด ในจุดใดจุดหนึ่งการกำหนดการเกิดดับของมนัสสัมผัส ให้กำหนดดูการผัสสะ ของมนัสสัมผัสทั้งสองข้าง (ซ้าย-ขวา)

ต่อไปจะเป็นอิริยาบถ ๔ ทั้งหยาบและละเอียดแต่จะอธิบายการเดินก่อน การเดิน เราต้องรวบรวมจิตไปไว้ที่ใต้ฝ่าเท้า ให้มี อาตาปี ความเพียร สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สติมา ให้มีสติ ๓ ข้อนี้จะไม่ขาดไม่ได้เลยในการปฏิบัติทุก ๆ อิริยาบถ เมื่อมี ๓ ข้อนี้แล้ว การเดิน เมื่อขณะยกเท้าพ้นจากพื้น จะมีความรู้สึกเสียวที่นิ้วเท้า หรือเหมือนมีอะไรเหนียว ๆ อยู่ใต้ฝ่าเท้า อย่าเดินจิกปลายเท้า ให้ยกเท้าขึ้นเสมอ ๆ เวลาเสือกไป ให้ตั้งสติไว้ที่นิ้วเท้า ตั้งกายให้ตรง ๆ เวลาเสือกเท้าไปอย่างอแอ ให้แกว่งไปเพียงหาท่อนล่าง ส่วนท่อนบนตั้งตัวและลำคอให้ตรง มือกอดอก หรือไหว้ด้านหน้า ถ้าเหยียดมืออย่างแกว่งแขน เวลาเท้ากระทบกับพื้นนั้น จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นแล้วหายไป เวลาถอยกลับมาข้างหลังก็เช่นกัน เวลาเงยให้ตั้งสติไว้ที่ท้ายทอย เวลาก้มให้ตั้งสติไว้ที่ท้ายทอย เวลาเหลียวไปทางซ้าย ให้ตั้งสติไว้ที่คอขวา เวลาเหลียวไปทางขวา ให้ตั้งสติไว้ที่คอขวา เวลาเหลียวไปข้างซ้าย ให้ตั้งสติไว้ที่คอซ้าย

^{๘๔} พระครูภาวนานุศาสก์, ทางไปพระนิพพาน, หน้า ๔๗.

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถมากพอสมควรแล้ว ต้องการจะลุกขึ้นเพื่อเปลี่ยนการเจริญสติในอิริยาบถอื่น ก็ควรทำอย่างมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังนี้คือ

- (๑) เริ่มจากการคู้ขาขวาเข้ามาก่อน
- (๒) พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาไว้
- (๓) คู้ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้นขึ้น
- (๔) พลิกมือขวามาจับขาซ้าย
- (๕) เอามือทั้งสองกดขาทั้งสองไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นติดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกตัวพร้อมกัน
- (๖) เหยียดตัวให้ขึ้นนั่งตัวตรง โดยใช้ท่อนแขนเป็นหลักในการดันตัว
- (๗) พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียมและคู้ขากลับมานั่งเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถต่อไป

จ. วิธีฝึกอิริยาบถยืน^{๘๕} วิธีการยืนในเบื้องต้นก่อนจะยืนวิปัสสนานั้นจะต้องนั่งพับเพียบเสียก่อน โดยเอาฝ่ามือขวาวางทับเข้าขวา ฝ่ามือซ้ายวางทับฝ่ายซ้ายเป็นท่าเตรียมพร้อม ท่าที่ ๑ พลิกมือขวา ๒ ยกตัว ๓ มาลำตัว ๔ ถูกลำตัว ๕ พลิกมือซ้าย ๖ ยกขึ้น ๗ มาลำตัว ๘ ถูกลำตัว ๙ โนมตัว ๑๐ ยืนเข้า ๑๑ ขาขวาออกตั้ง ๑๒ ขาซ้ายออกตั้ง ๑๓ นั่งทับซ้อนเท้า ๑๔ ยกเข้าขวา ๑๕ ยกเข้าซ้าย ๑๖ ยืนขึ้น

ผู้ปฏิบัติยืนตัวตรงตามปกติ กายตรง ลำคอตรง ลักษณะยืนไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้ามากเกินไป เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย วางน้ำหนักตัวให้พอดี สายตาทอดต่ำประมาณ ๔ ศอกหรือ ๒ เมตร วิธีการยืนมี ๒ อย่าง คือ ยืนคูลมหายใจเข้าออก และยืนปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ การยืนเราพึงสำรวมจิตไว้ที่ได้ฝ่าเท้า โดยพยายามสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ฝ่าเท้านั้น เมื่อเราทำใหม่ๆก็ไม่ค่อยจะรู้สึกอะไร แต่ถ้าหากว่ายืนไปนาน ๆ ประมาณสัก ๓๐ นาที ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นมาอย่างทรมาณที่สุด ในบรรดาอิริยาบถ ๔ นี้ การยืนเป็นทุกข์มาก เพราะเป็นฐานเวทนาในเวทนา เวลายืนต้องไม่กระดุกกระดิก ยืนกอดอก หรือไขว่หน้าก็ได้ ตั้งคอให้ตรง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ดำริสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อยืนในขณะที่ทุกข์มันเกิดขึ้น เราก็ต้องใช้ญาณหยั่งรู้ในความรู้สึก ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมันค่อยจางหายไป พระองค์ทรงตรัสว่าทุกข์เมื่อเกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ดับที่นั่นและอีกแห่งหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า เราสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น เมื่อเราใช้ญาณหยั่งลงไปในการรู้สติในการยืน เมื่อทุกข์ดับไปก็จะเห็นความรู้สึกเกิดดับๆไป ขณะหนึ่งที่ได้ฝ่าเท้านั้น ลักษณะเหมือนกันกับที่เรายกมือ หรือดูที่จิต ผู้ที่ปฏิบัติอารมณ์ละเอียดแล้วจะดูที่ฐานจิตในจิตก็ได้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติใหม่ต้องดูที่เท้ากระทบกับพื้นนั้นจนกว่าจะชำนาญ เมื่อเรายืนไปเรื่อย ๆ แล้วจะเห็นความรู้สึกเกิดดับได้ชัด ความรู้สึกก็จะเข้าถึงจิต เช่นเดียวกันกับการยกมือ แล้วก็ป็นมนัสสัมผัส เป็นมนัสวิญญาณตามลำดับ ทั้งนี้ต้องอาศัยความเพียร อาตมาปี ต้องอาศัยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สมปะชาโน และความ

^{๘๕} เรื่องเดียวกันหน้าพระครูภาวนานุสาสน์, ทางไปพระนิพพาน, ๔๘.

ระลึก สติมา ถ้ำชาดธรรม ๓ ข้อนี้แล้ว จะไม่สามารถเข้าใจวิปัสสนาได้ จะไม่เห็นชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในร่างกาย ที่มันเกิดขึ้นและดับไป เมื่อเราเห็นความรู้สึกที่ได้ฝ่าเท้าชด คือมีความเกิดดับๆในขณะหนึ่ง เรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนา คือชั้น ๕ นั้นแหละเกิดและดับไป

ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติเพิ่มเริ่มปฏิบัติครั้งแรกจะต้องปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที สลับกับการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกขณะที่ยืนปฏิบัติ

(๑.๒) วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เวทนาเป็นนามการกำหนดรู้เวทนา มีวัตถุประสงค์เพื่อรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา^{๘๖} เป็นสภาพที่การรับรู้และสัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด ผู้ปฏิบัติไม่ควรเคลื่อนไหวกาย เพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา แต่ควรกำหนดรู้เวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความต้องการที่จะให้ทุกขเวทนาหายไป หรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้น มักจะประกอบไปด้วยความโกรธและความหลง อารมณ์หรือกิเลสเหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคในความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม

วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดชಾಯนา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ในเบื้องต้น ให้ผู้ปฏิบัติฝึกกำหนด และรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รู้สี รู้กลิ่น รู้รส เย็นร้อนอ่อนแข็ง ที่เกิดขึ้นตามทวารต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยดูอาการ กิริยา ลักษณะเช่น ความสุข ความสบาย หรือความปวดเป็นทุกขอย่างรุนแรงในขณะที่ฝึกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นภาวะธรรมที่ชอบหรือไม่ชอบ เพื่อไม่ให้หลงติดกับความสุขหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำความรู้สึกให้จดจ่อกับการเคลื่อนไหวกายและจิต จนกว่าเวทนาจะจางหายไป ในบางครั้งผู้ปฏิบัติสามารถเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ไม่นานแล้วอารมณ์ใหม่เข้ามาแทนที่ ในระดับนี้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนากำหนดรู้ได้ดีเรียกว่าได้พบอารมณ์ไตรลักษณ์เป็นครั้งแรก เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ก็เกิดปัญญาเห็นอาการอนิจจังเห็นลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงของทุกขในลักษณะอาการต่าง ๆ

การกำหนดรู้เวทนานั้น จะต้องกำหนดรู้ดูตามความเป็นจริงของอาการ และลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้น ๆ ต้องไม่เจือปนด้วยชอบใจและไม่ชอบใจ จึงจะทำให้การกำหนดรู้นั้นมีคุณภาพ ประกอบไปด้วยสติและพลังสมาธิที่จับอารมณ์ได้ชัดเจน เมื่อนั้นจิตจะเห็นอาการรูปนามที่เรียกว่าสามัญลักษณะ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

(๑.๓) วิธีปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ จิตหรือมโนหรือวิญญาณนี้เป็นนาม^{๘๗} ซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียดอ่อนรู้เห็นได้ยากไม่มีตัวตนเหมือนรูป การฝึกจิตมีจุดประสงค์ เพื่อฝึกพัฒนาจิต

^{๘๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ.วิ จนทสุวณโณ, วิปัสสนาจารย์ วัดชಾಯนา, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

^{๘๗} สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ อิริโย, วิปัสสนาจารย์ วัดประดู่พัฒนาราม, ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐.

ของตนให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ผ่านเข้ามาทางผัสสะทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การฟังของจิต หดหู่ เชื่องซึม โกรธ หลง เกลียด ไม่พอใจ เป็นต้น

วิธีการปฏิบัติเมื่อกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวอริยาบถอยู่ เมื่อมีอาการทางจิตหรือความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดรู้ ถ้าครั้งเดียว สองครั้งไม่สามารถระงับได้ก็ให้ตั้งใจกำหนดรู้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะจางหายไป ถ้ายังไม่หายให้เอาสติมากำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวอริยาบถหลักหรือย่อย จนกว่าจะระงับหายไป ในบางขณะถ้าผู้ปฏิบัติมีสติแก่กล้าพลังสมาธิตั้งมั่นจะเห็นอาการของจิตที่เป็นอยู่นั้น คือ อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่เกิดขึ้น หากผู้ปฏิบัติยังปรุงแต่งให้กับอารมณ์นั้น ผลที่ได้ทำให้เป็นทุกข์เกิดสภาวะจิตที่เป็นอกุศล ผู้ปฏิบัติจะต้องหมั่นเพียรกำหนดรู้ตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น เมื่อมีสติการรู้อารมณ์ว่าอารมณ์ใดเป็นกุศลและอารมณ์ใดเป็นอกุศลก็อาศัยความเพียรจัดออกไปจากจิต เพียรระงับไม่ให้อารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นมาอีก เมื่อผู้ปฏิบัติทำได้เช่นนี้ อารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลก็จะหายไป ทำให้สามารถกำหนดรู้และขจัดอารมณ์ปรุงแต่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ ในขณะที่จิตรู้ได้ในอารมณ์นั้นการปฏิบัติติดต่อกันเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะก็จะเกิดสะสมและมีสมาธิเพิ่มขึ้นจนสามารถเข้าไปรู้เห็นความคิดทุกขณะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป สภาวะดังกล่าวจะส่งผลผู้ปฏิบัติไม่ถูกความคิดปรุงแต่งครอบงำ และเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ทำให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

(๑.๔) วิธีปฏิบัติ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นทั้งนามและรูปเป็นตวัจนิจฉัย การปฏิบัติในสามข้อแรกเป็นตามหลักปัฏฐาน ๔ หรือไม่ ัมมานุปัสสนาเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยาก ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความฉลาดในการพิจารณาอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมาก หมายความว่า มีปัญญาในการตามพิจารณาธรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ในที่นี้หมายถึงผู้ปฏิบัติใช้กำลังสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิรวณ ๕ ขันธ์ ๕ จนรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของรูปนามนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด จิตพ้นจากความหลงผิด ดังนั้น ัมมานุปัสสนาก็คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม และรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือการดูกิรียา อาการลักษณะตามสภาวะธรรมนั้น

ผลสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ รูปแบบและกระบวนการสอนวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้

(๑) วิธีการปฏิบัติใช้การกำหนด การเคลื่อนไหวอริยาบถ หลักตามธรรมชาติ และสร้างจังหวะเคลื่อนไหวอริยาบทย่อยเป็นหลัก

(๒) มีสติทำความเข้าใจสภาวะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว อริยาบถหลักและอริยาบทย่อย

(๓) มีการตั้งสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในขณะที่ปฏิบัติอยู่

ในวิธีการปฏิบัติใช้วิธีการการกำหนดรู้ ทั้งอารมณ์หลัก ละอารมณ์รองให้ตรงตามอาการ หรือสภาวะนั้น ๆ โดยผู้ปฏิบัติจะกำหนดนาม-รูป คือ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้น กำหนดตามอาการ ความรู้สึกโดยใช้สติจับอยู่ที่ความรู้สึกของนาม-รูป เป็นอารมณ์หลัก หรือกำหนดตามอาการเป็นอารมณ์รอง เช่น ถ้าความคิดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ที่กำลังคิด ไม่ให้มีความที่เลยเถิดไปเรื่องอื่น เช่นเมื่อเห็นว่า นกบินก็ให้รู้่านกบิน ไม่คิดต่อไปว่าบินไปไหน ในการปฏิบัติเมื่ออารมณ์รองยังไม่เกิดขึ้น เช่นการนั่งให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ให้มา กำหนดรู้กายเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม ให้กำหนดอาการยืน เดิน และการกลับตัวตามอาการนั้น ๆ เป็นหลัก เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้ดูความคิดที่เกิดขึ้นตั้งอยู่จนกระทั่งคลายไป อิริยาบถย่อย ทั่วไปก็ปฏิบัติในลักษณะที่เหมือนกัน เมื่อปฏิบัติดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ การพัฒนาจิตในระดับนี้ มรรค ๘ ก็จะเกิดขึ้น เข้าทำหน้าที่ควบคุมกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ ให้ดับไปป้องกันกิเลสที่ยังเกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้นแล้วก็จะละได้ และสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

จากการ วิเคราะห์รูปแบบและกระบวนการในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัด นครศรีธรรมราช ในบทที่ ๔ นี้สรุปได้ว่า สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีชื่อเสียงมีการปฏิบัติกันมาหลายสิบปีและจากการศึกษาข้อมูลพบว่า มีผู้ปฏิบัติบางกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง ดังนั้นรูปแบบและกระบวนการสอนกัมมัฏฐานของวัดต่าง ๆ จึงมีการประยุกต์ในบางส่วน เพื่อให้ง่ายและสะดวกแก่บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติ ที่มีความแตกต่างกันทั้งช่วงวัย ความรู้ และหน้าที่การงาน แต่หลักการปฏิบัติยังคงอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

รูปแบบและกระบวนการสอนวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้ (๑) วิธีการปฏิบัติใช้การกำหนด การเคลื่อนไหวอิริยาบถ หลักตามธรรมชาติ และสร้างจังหวะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยเป็นหลัก (๒) ให้มีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหว อิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย (๓) การฝึกให้มีสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในขณะที่ปฏิบัติอยู่ ทั้ง ๓ รูปแบบนี้สามารถแยกได้อีก คือ รูปแบบที่สามารถตรวจสอบได้ว่าตรงกับที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หรือที่สอดคล้องกับหลักฐานอื่น เช่นวิสุทธิมรรค เป็นต้น และอีกรูปแบบหนึ่ง คือแบบผสมผสาน

ในวิธีการปฏิบัติใช้วิธีการการกำหนดรู้ ทั้งอารมณ์หลัก ละอารมณ์รองให้ตรงตามอาการ หรือสภาวะนั้น ๆ โดยผู้ปฏิบัติจะกำหนดนาม-รูป คือ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้น กำหนดตามอาการ ความรู้สึกโดยใช้สติจับอยู่ที่ความรู้สึกของนาม-รูป เป็นอารมณ์หลัก หรือกำหนดตามอาการเป็นอารมณ์รอง เช่น ถ้าความคิดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ที่กำลังคิด ไม่ให้มีความที่เลยเถิดไปเรื่องอื่น เช่นเมื่อเห็นว่า นกบินก็ให้รู้่านกบิน ไม่คิดต่อไปว่าบินไปไหน ในการปฏิบัติเมื่ออารมณ์รองยังไม่เกิดขึ้น เช่นการนั่งให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ให้มา กำหนดรู้กายเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม ให้กำหนดอาการยืน เดิน และการกลับตัวตามอาการนั้น ๆ เป็นหลัก เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้ดูความคิดที่เกิดขึ้นตั้งอยู่จนกระทั่งคลายไป

อริยาบถย่อย ทั่วไปก็ปฏิบัติในลักษณะที่เหมือนกัน เมื่อปฏิบัติดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ การพัฒนาจิตในระดับนี้ มรรค ๘ ก็จะเกิดขึ้น เข้าทำหน้าที่ควบคุมกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น แล้วก็จะละได้ และสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

รูปแบบและวิธีการทั้งหมดนี้ สามารถสรุปได้ว่า ๑) มีการใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นแบบในการสอน ๒) สอนการกำหนดให้เกิดสติปัฏฐาน ๓) สอนการกำหนดอริยาบถ ซึ่งแสดงได้ดังนี้



แผนผังที่ ๔.๔ แสดงรูปแบบและวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง ๓ สำนัก

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ดุชนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษารูปแบบและวิธีการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ๓) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการเก็บข้อมูลแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม นำมาวิเคราะห์และเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่าการวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” หมายถึง พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูก ใจความสำคัญของพระสูตร พระพุทธเจ้าทรงยกหัวข้อบรรยายขึ้นเป็น อุเทศซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” ที่ประกอบด้วย

- (๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- (๒) การพิจารณาเวทนาในเวทนา
- (๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- (๔) การพิจารณาธรรมเห็นในธรรม

โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานิสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า จะมีผลปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวนผล ๒ อย่าง คือ (๑) จะได้บรรลุหัตถผล (๒) ถ้ายังมีอุปธิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล จึงสรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ด้านการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของทั้ง ๓ สำนักปฏิบัติ คือสำนักปฏิบัติวัดชាយนา สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี และสำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม พบว่า

ปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติบางส่วนมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น เป็นปัญหาที่เกิดจากตัวผู้เข้าปฏิบัติเอง กล่าวคือมีผู้ปฏิบัติบางส่วน มิได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาจริง ๆ บางส่วนใหญ่ไม่ได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาแต่มาเพราะต้องการแก้บน เช่น มีการบานศาลกล่าวเอาไว้ด้วยการบวชแก้บน ปัญหาด้านนี้ถึงแม้จะไม่ได้เกิดจากผู้สอน แต่ก็มีผลกระทบต่อการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปด้วยกล่าวคือ เมื่อมีผู้ปฏิบัติที่มีได้มาด้วยความศรัทธาในเบื้องต้น กลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ก็จะไม่ค่อยเต็มใจปฏิบัติเท่าที่ควร การควบคุมดูแลของสำนักปฏิบัติก็เป็นไปโดยความลำบาก ขอบหลบไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติ ชอบแอบคุยโทรศัพท์ จึงเป็นอุปสรรคในการที่จะถ่ายทอดความรู้แนวทางการปฏิบัติ ปัญหานี้จึงเป็นปัญหาที่มักพบได้ทั่วไปในสำนักปฏิบัติหลายสำนัก จากคำสัมภาษณ์ข้างต้นย่อมแสดงให้เห็นแล้วว่า ผู้ปฏิบัติเหล่านั้นมิได้สนใจต่อการปฏิบัติแต่อย่างใด พวกเขาคิดแต่เพียงว่าอยู่ให้ครบกำหนดแล้วก็ออกไปเท่านั้นเอง

ปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างของช่วงวัย ความแตกต่างด้านช่วงชั้นอายุของผู้เข้าปฏิบัติ ก็นับเป็นปัญหาอีกประการหนึ่งเช่นเดียวกัน เหตุผลอีกประการหนึ่ง ซึ่งพบว่าการคนหนุ่มสาวซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มักไม่ค่อยยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ อาจเป็นเพราะว่าการถือตัวว่าตนเองเป็นนักศึกษา เป็นคนมีความรู้ จึงไม่ค่อยยอมรับอะไรง่าย ๆ ในผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุคละเคล้ากัน คือมีทั้งผู้สูงอายุและเยาวชน จะเป็นปัญหาแก่พระวิปัสสนาจารย์ในการที่จะให้ธรรมะหรือจัดกิจกรรม ทั้งนี้เพราะทางสำนักปฏิบัติมิได้แยกกลุ่มผู้ปฏิบัติออกจากกัน การจัดผู้ปฏิบัติรวมกันระหว่างเยาวชนหรือกลุ่มผู้สูงวัยก็จะประสบปัญหาในการให้หลักธรรม หรือในการจัดกิจกรรม วิธีแก้ปัญหานี้ในกรณีที่มีกลุ่มผู้ปฏิบัติหลากหลายช่วงวัยคือ เยาวชนต้องเน้นกิจกรรมนำหน้าแล้วค่อยแทรกการปฏิบัติในช่วงท้ายๆ ของการปฏิบัติ ส่วนผู้มีอายุที่มีประสบการณ์มาแล้ว ต้องเน้นการปฏิบัติโดยตรง

ปัญหาที่เกิดจากการยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ เป็นปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง คือการย้ายสำนักปฏิบัติ เมื่อเปลี่ยนสำนักปฏิบัติ ก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางของสำนักปฏิบัตินั้น ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวบ้างในระยะแรก และเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์อยู่บ้าง เพราะในตอนแรกกลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ไม่ทำตามคำแนะนำของ

พระวิปัสสนาจารย์ ยังคงปฏิบัติตามแนวทางเดิมที่เคยปฏิบัติมา แต่บางสำนักไม่ถือเป็นประเด็นสำคัญ คงปล่อยให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามความถนัด พระวิปัสสนาจารย์เพียงแค่ฟัง คอยควบคุม หรือคอยให้คำแนะนำโดยถือหลักว่า ผู้ที่เคยปฏิบัติแบบสมณะมา ก็ให้คำแนะนำแบบสมณะ ที่เคยปฏิบัติแบบวิปัสสนามา ก็ให้คำแนะนำตามแนวของวิปัสสนา

ปัญหาที่เกิดจากการสอบอารมณ์กันเองในหมู่ผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งนี้เพื่อเป็นการแก้ปัญหา และเป็นการแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป แต่ผู้ปฏิบัติบางส่วนไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอบอารมณ์ เมื่อถึงเวลากำหนดสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติบางคนไปส่งอารมณ์กันเอง แลกเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติกันเองการไม่ส่งและสอบอารมณ์จึงมีผลเสียต่อผู้ปฏิบัติมากกว่า เพราะในการปฏิบัตินั้นหากเกิดสถานะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ก็อาจทำให้หลงผิดว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และหากไม่ได้รับการสอบอารมณ์และชี้แนะแนวทางให้ ก็อาจส่งผลให้ผู้นั้นยิ่งหลงทางไปอีกมากขึ้น

นอกจากการศึกษาศาสนาปัญหาและอุปสรรคในการสอนและปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติ ทั้ง ๓ สำนักแล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาศาสนาสำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งพบว่า

สำนักปฏิบัติธรรมชานา มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เพียงพอ มีเข้าผู้ปฏิบัติตลอดทั้งปี มีสถานที่ ที่เป็นสัปปายะ ปราศจากมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ งบประมาณมีเพียงพอต่อการบริหารจัดการภายใน ภาพดังกล่าวจึงเป็นสำนักปฏิบัติที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดชานาแต่อย่างใด ด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ที่มีความสงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี สภาพดังกล่าวจึงเป็นสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี มีปัญหาอุปสรรคด้านพระวิปัสสนาจารย์ ทั้งนี้ เพราะมีพระวิปัสสนาจารย์เพียงรูปเดียว จึงไม่เพียงพอต่อจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ซึ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวีแต่อย่างใด ด้านสถานที่ที่มีความเป็นสัปปายะ สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี ปัญหาด้านพระวิปัสสนาจารย์ที่น้อย ทางวัดแก้ไขโดยการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาจากอื่น

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ ไม่ประสบปัญหาและอุปสรรคในด้านเหล่านี้ คือ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ด้าน

งบประมาณของวัดเอง ทั้งนี้เพราะสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ มีสถานที่เป็นเอกเทศต่างหาก อีกทั้งยังมีความสงบร่มรื่นเหมาะสม มีบรรยากาศและสภาพที่เหมาะสมที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม

ด้านการวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช นั้นพบว่า รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งออกเป็นสองรูปแบบคือ รูปแบบที่เน้นสมถะ และรูปแบบที่เน้นวิปัสสนาโดยตรง ซึ่งก็ไม่ต่างจากสำนักปฏิบัติอื่น ๆ ในประเทศไทย จริง ๆ แล้วในการปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช บางสำนักยังปฏิบัติรูปแบบของสมถะกัมมัฏฐาน เพราะบางสำนักให้ระลึกพุทฺธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง แต่ที่ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น รูปแบบดังกล่าวนี้เมื่อว่ากันแล้วก็ไม่แตกต่างจากรูปแบบหลัก ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ สำนักปฏิบัติต่างก็นำรูปแบบตามที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตน อีกทั้งในปัจจุบันสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ในประเทศไทย รวมทั้งของจังหวัดนครศรีธรรมราชด้วย มีการประกาศเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อรับรองการมีตัวตนอยู่ของสำนักปฏิบัตินั้น ๆ รูปแบบหลัก ๆ ก็ยังคงไม่ต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยลักษณะเด่น ๆ ของแต่ละสำนักมี ดังนี้

วัดชายนา รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนาพบว่า แรกเริ่มตั้งสำนักปฏิบัติ นั้น วัดชายนใช้รูปแบบการสอนด้วยการเจริญวิปัสสนา คือการสอนให้เจริญอานาปานสติ ต่อจึงสอนในรูปแบบของสมถะ คือให้เจริญ “พุท-โธ” “อรหัง” หลังจากที่มีพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักวัดปากน้ำภาษีเจริญไปจำพรรษาที่วัดชายนา รูปแบบการสอนก็เปลี่ยนมาเป็น “สัมมา-อรหัง” อยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นก็ถึงที่รูปแบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” ตามแนวของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และในปัจจุบัน สำนักปฏิบัติวัดชายนาก็หันกลับไปใช้ รูปแบบและวิธีการสอนแบบอานาปานสติเหมือนเดิม โดยเน้นที่อานาปานบรรพ และอิริยาปถบรรพ เป็นหลัก

วัดประดู่พัฒนาราม รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามพบว่า รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามนั้นยึดรูปแบบ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีรูปแบบการกำหนดอานาปานบรรพ (พองหนอ/ยุบหนอ) และ อิริยาปถบรรพ โดยให้กำหนด กิริยา อาการ และท่าทาง หรือการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้น กายตั้งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใด ก็ให้รู้ในอาการของกายในขณะนั้น ว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น การกำหนดอิริยาบถยังแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ คือ กำหนดอิริยาบถใหญ่ และกำหนดอิริยาบถย่อย ดังนั้น รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่จึงยึดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่เน้นการกำหนด อานาปานบรรพและอิริยาปถบรรพ เป็นหลัก

วัดศรีทวี รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดศรีทวีพบว่า รูปแบบทั้งที่เป็นสมถะ คือแบบ พุท-โธ และรูปแบบวิปัสสนา คือตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีรูปแบบการกำหนดอานาปานบรรพ

(พองหนอ/ยุบหนอ) และ อิริยาปถบรรพ ในหมวดอิริยาปถบรรพนั้นเน้นการกำหนดทั้งในส่วนอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เช่นเดียวกันกับวัดประดู่พัฒนาราม ดังนั้น รูปแบบและวิธีการสอนของวัดศรีทวีจึงมีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน

รูปแบบและวิธีการสอนของสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ แสดงได้ ดังนี้

สำนักปฏิบัติ	รูปแบบการสอน
วัดชาเยนา	๑. แบบสมถะ “พุท-โธ” “อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๒. แบบวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ - อานาปานบรรพ (ยุบหนอ-พองหนอ) - อิริยาปถบรรพ
วัดประดู่พัฒนาราม	แบบวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ - อานาปานบรรพ (พองหนอ/ยุบหนอ) - อิริยาปถบรรพ (กำหนดอิริยาบถใหญ่ กำหนดอิริยาบถย่อย)
วัดศรีทวี	๑. แบบสมถะ คือ แบบ พุท-โธ ๒. แบบวิปัสสนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ - อานาปานบรรพ (พองหนอ/ยุบหนอ) - อิริยาปถบรรพ (กำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย)

ตารางที่ ๕.๑ แสดงรูปแบบและวิธีการสอนของสำนักปฏิบัติทั้ง ๓

ด้านแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชพบว่า ปัจจุบันในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เปิดสอนแก่บุคคลทั่วไป มีทั้งสำนักที่ได้รับการแต่งตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และมีหลายสำนักที่ยังไม่ได้รับการแต่งตั้งอย่างเป็นทางการ แต่ก็มีการสอนอยู่โดยปกติ กล่าวโดยเฉพาะผู้เข้าปฏิบัติมี ๒ ประเภทคือ ชาวบ้านทั่วไป และพระภิกษุ สำหรับพระภิกษุนั้นโดยพระวินัยถือได้ว่ามีพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ เป็นผู้ดูแลโดยตรง แต่ปัจจุบันเริ่มมีปัญหว่าพระอุปัชฌาย์ หรือกรรมวาจาจารย์ พระอนุสาวนาจารย์ ไม่ค่อยให้ความสำคัญในการสอนกัมมัฏฐานแก่พระนวกะ ทั้งนี้เพราะเมื่อสำเร็จกิจการอุปสมบทแล้ว ก็ไม่ได้ติดตามความก้าวหน้าการปฏิบัติของพระนวกะ อีกประการหนึ่งซึ่งกล่าวได้ว่า เป็นปัญหาอยู่โดยทั่วไปคือผู้ที่เข้ามาบวชก็ไม่ได้ตั้งใจจริงจึงในการที่จะศึกษาและปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน พระอุปัชฌาย์เมื่อให้กัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรแล้วก็ไม่ได้ติดตามผลการปฏิบัติต่อพระกรรมวาจาจารย์พระอนุสาวนาจารย์ก็ไม่มีการสอนกัมมัฏฐานต่อ สิ่งสำคัญผู้ที่เข้ามาบวชส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเอาจริงเอาจัง

ประเด็นเรื่องการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในจังหวัด นครศรีธรรมราช จะต้องอาศัยความร่วมมือกันอย่างจริงจัง ของหน่วยงานต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ และหน่วยงานภาครัฐ โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐควร ส่งเสริมข้าราชการ หรือพนักงานได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม ถ้าเป็นไปได้ก็ควรให้มีผลต่อการเลื่อนขั้น เงินเดือน เพื่อเป็นแรงจูงใจ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นงานด้านการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสงบ จนเกิดสติปัญญา เป็นศาสตร์สำคัญแห่งชีวิต ทุกสถาบันหรือองค์กรควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการอบรมพัฒนาจิตใจให้ควบคู่ไปกับความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อให้การดำรงชีวิตในสังคมมีปัญหาน้อยที่สุด โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ถ้าพุทธบริษัททั้งหลายสามารถเรียนรู้จนเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ประพฤติปฏิบัติอย่างผู้มีศีลธรรม มีสมาธิวิสุทธิ เป็นเบื้องต้น สังคมและประเทศชาติย่อมมีแต่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พบปัญหาทางสังคมมากมายเหมือนที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบัน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และควรมีการศึกษาวิจัยการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรม กับสำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ซึ่งไม่ได้ประกาศเป็นสำนักปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง

บรรณานุกรม

ภาษาไทย :

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณะสงฆ์วัดท่าซุง. ประวัติหลวงพ่อบาน โสนันโท (พระครูวิหารกิจจานุการ). พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : สปีด เพรส จำกัด, ๒๕๕๒.

ดังตฤณ. มหาสติปัฏฐานสูตร. สมุทรสาคร: ยูโนเด็ต โปรดัคชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๔๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระมหาบัว ญาณสมปนโน. ผู้เรียบเรียง. ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ. พระนคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๑๔.

พระราชญาณวิสิฐ (เสริมชัย ชยมงคล). สมถวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม : เพชรเกษม พรีนติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๔.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ ๗, ๒๕๓๔.

พระคันธสาราภิวังศ์ ธรรมาจริยะ อภิวัังสะ. การเจริญสติปัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท จิตวัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑,

พระคันธสาราภิวังศ์. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุนทรสาสน์, ๒๕๔๕.

พระภัททันทะ อาสภเถระ. การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔. ชลบุรี: สำนักปฏิบัติวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

พระศรีวรญาณ วิ (บุญชิต ญาณส่วโรป. ธ. ๙). หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). พระพรหมโมลี ตรวจชำระ พระคันธसारภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระอุปติสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ยามารัตน์ จินดาพิชฐานและคณะ. ผู้เรียบเรียง. **เมื่อหลวงพ่ोजรัสสอนกัมมัฏฐาน**. พิมพ์โดยถวายเป็นกุศลแด่พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัส ฐิตธมโม) งานบำเพ็ญกุศลศตมวาร (๑๐๐วัน) ณ วัดอัมพวัน ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๙. กรุงเทพฯ : อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๙.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). **การปฏิบัติกัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรีย์สังวร**. กรุงเทพมหานคร :ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นส์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ / สารนิพนธ์

ดวงกมล ทองคนารักษ์. “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

เสนาะ ผดุงฉัตร. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์อานาปนสติภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

จุฑามาศ วารีแสงทิพย์. “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

สุเมธ โสพศ. “การศึกษาเครื่องมือการจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๒๐๕

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.เสนาะ ผดุงฉัตร

ด้วย พระครูภาวนาภิธานทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาศปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” ได้มีสร้างเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เทียงตรง เป็นประโยชน์ จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน

พระครูภาวนาภิธานทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๗๗๔๒๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๒๐๕

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาดิเดช สติวโร, ดร.

ด้วย พระครูภาวนาภิธานทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณกนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” ได้มีสร้างเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เทียงตรง เป็นประโยชน์ จึงเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน

พระครูภาวนาภิธานทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

อน เคราใจ
๕ ม.ค. ๖๒



บันทึกข้อความ

สำนักงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๒๐๕

วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตนพณธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” ได้มีสร้างเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์จึงเห็นควรให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้อง เทียงตรง เป็นประโยชน์ จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์

วิจิตร ๐๑๐/

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๔๗๔๒๒

ภาคผนวก ข
หนังสือขอสัมภาษณ์งานวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๒๑๖

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระเทพปัญญาสูธี รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำคุชกุ
นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้
ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และ
การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะ
สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีองค์
ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้
พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมปรีชา วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๔๗๔๒๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๒๑๖

วันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร. ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

อนิสิทวิมลธรรม
พระครูอรุณวิภาณี (พระครูอรุณวิภาณี)

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

พระครูภาวนาภิธาน วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๓๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๗๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร รศ.ดร. กิ่งกมล หนูทองแก้ว

ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำคุชกุ
นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช”
โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วน
วัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออโนทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(รองศาสตราจารย์ ดร.กิ่งกมล หนูทองแก้ว)

๑๗ ม.ค. ๖๒

(พระมหาสมปूरณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนาภิธาน วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๗๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์ อาจารย์ประจำ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๓๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช"
โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการ
สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ใน
ขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วน
วัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุญาตต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(Signature)
ธรรมา

(รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์)

(Signature)
(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: gds@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๓๐๑/ว ๗๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๕๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร นายวาทิน กรดเต็ม (ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครราชสีมา)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา" โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเจริญพรมมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: gds@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๑๖๔

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๕๗๔๒๒

(ศาสตราจารย์ ดร. กิจสุนทร)

ที่ ศธ ๖๑๐๓/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๘๘ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๘๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๕ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระครูญาณวิจิตร สำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา ตำบล บ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้ระเบียบ
วิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ
พระครูภาวนาภิธาน วิ.

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปอง ฐิตะโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gds@mku.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๙-๐๘๒๕๖๒๑

พระครูภาวนาภิธาน วิ.

โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๙๐๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๗๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๕๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระครูปิยะสมาธิวัตร เจ้าอาวาสวัดสวนกุหลาบ ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอบางบาล จังหวัดนครสวรรค์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครสวรรค์” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ยืนยง วรรณ

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระครูปิยะสมาธิวัตร

(พระมหาสมบุญ วัชรนิมิตโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: gds@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน: พระมหาบุญมี โชติธมโม โทร. ๐๘๙-๐๘๒๕๓๖๓

พระครูภาวนาภิธาน วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๔๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน ๕.พระครูภาวนาสมาธิคุณ วัดกุเขาทอง ตำบลน้ำพุ อำเภ เมือง จังหวัดตรัง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบ
วิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออโนไมทนาขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

ธีรศักดิ์ นิลมาคม
พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.
1๒ ธันวาคม ๒๕๖๐

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.

โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๗๓



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๐๖๒๕๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน.....พระมหาคมเพชร ธมฺมวชิโร ประธานสงฆ์ รุดตคณานนคธรรม อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๓๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth-interview) คือ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ส่วนวัน เวลา และสถานที่ให้สัมภาษณ์แล้วแต่ท่านจะกำหนด

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ต่อไป และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

ดร. สมบุญ ฐิตติกโร

(พระมหาสมบุญ ฐิตติกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๑๒๑-๐๖๘๐

http://gdm.mju.ac.th, E-mail: gdm@gdm.mju.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุวุฒิ ใจศิริมโน โทร. ๐๘๗-๐๘๐๕๓๖๓

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๕๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๕๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๘ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร แม่ชีปฐมวรรณ อินทนู

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำ
 วิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดย
 ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research)
 และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะ
 สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้
 ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

๓๑/๙/๖๐
 มหิดล ภาวนา

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.

โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร แม่ชีสุจิต วารินสะอาด ๑๙๓ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
 นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบ
 วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
 เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๕๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร แม่ชีนิวภา เพชรทอง ๑๙๓ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิจนฺทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
 นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา” โดยใช้ระเบียบ
 วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
 เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิจนฺทร วิ. ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

แม่ชีนิวภา เพชรทอง

(พระมหาสมปณ วุฑฒิกโร, ตร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนาภิจนฺทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณปรีดา คงสุวรรณ ๑๑/๖ หมู่ ๑๒ ตำบลท่าศาลา อำเภوتاศาลา จังหวัด
 นครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทย
 นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบ
 วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
 เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพราเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณงามจริ์ สมสังข์ ๑๐๗/๒ ตำบลท่าศาลา อำเภوتاศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
 นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้ระเบียบ
 วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
 เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๒/๑๒/๒๕๖๐
 ยสดี
 จ. มจร
 ๗๙/๒

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๖-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.

โทร. ๐๖๔-๕๒๙๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณสุภานันต์ รมโพธิ์มาก ๑๒๒ หมู่ ๖ ตำบลท่าดี อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบ
วิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร
พระครูภาวนาภิธาน วิ.

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร/โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม

โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนาภิธาน วิ.

โทร. ๐๖๔-๕๒๔๗๕๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๗ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณธัญวลัย ปานชั้น ๒๐๐ หมู่ที่ ๘ ตำบลปากพูน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธานทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
นิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช” โดยใช้ระเบียบ
วิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธานทร วิ. ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

ขอเจริญพร
คุณธัญวลัย ๗/๑๒๕๖๐

(พระมหาสมปอน ฐิตินิโก, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนาภิธานทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๗๗๔๒๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณฐิตากร สังวรกิจ ๓๙/๒๔ ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนาภิธาน วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๑๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎี
 นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้ระเบียบ
 วิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
 เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
 เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
 คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนาภิธาน วิ. ได้ดำเนินการ
 สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ยินดีให้สัมภาษณ์
 ๙๖๖ ฐิตากร สังวรกิจ ขอเจริญพร

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

พระครูภาวนาภิธาน วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๗๔๒๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๗๙



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๗ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร คุณสุนันต์ ตันตสุทธกุล ๒๖๔/๕๐ ตำบลท่าวัง อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๓.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๘๐๓๕๐๕๑๐๗ ได้รับอนุมัติให้ทำดุขฎี
นิพนธ์เรื่อง "ศึกษารูปแบบกระบวนการสอนกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช" โดยใช้ระเบียบ
วิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์
เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ
เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ สามารถให้ข้อมูลและ
คำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. ได้ดำเนินการ
สัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นิสิต/ผู้สัมภาษณ์

ขอเจริญพร

นพคุณสุนันต์ ตันตสุทธกุล

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๖๖-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th> E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ ใจดีธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๑๑

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. โทร. ๐๖๔-๕๒๔๗๔๒๒

ภาคผนวก ค

ภาพการให้สัมภาษณ์

สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาจันทคุณ วิ.
พระวิปัสสนาจารย์/เจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานวัดชาโยนา ตำบลในเมือง
อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช



สัมภาษณ์ พระสิริคณาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์/เจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน
วัดประตูปพัฒนาราม ตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช



สัมภาษณ์ พระพุทธิสารเมธี
พระวิปัสสนาจารย์/เจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน วัดศรีทวี ตำบลท่าวัง
อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช



สัมภาษณ์ พระครูปิยะสมาธิวัตร เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมวัดควนคลัง
ตำบลทุ่งใหญ่ อำเภอทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช



ภาพสัมภาษณ์ พระมหาคมเพชร ธมฺมวชิโร ประธานสงฆ์สำนักปฏิบัติธรรมธุดงค์สถานนครธรรม
อำเภอพระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช



ภาพสัมภาษณ์ พระครูปิยสมาธิคุณ เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง ตำบลน้ำพุ อำเภอมือง จังหวัดตรัง



ภาพสัมภาษณ์ พระครูญาณวิจักขณ์ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา
ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

สัมภาษณ์นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา



สัมภาษณ์ พระเทพปัญญาสุธี รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตนครศรีธรรมราช วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑



สัมภาษณ์ พระครูอรุณสุตาลังการ ผศ.ดร.
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒



สัมภาษณ์ นายวาทีน กรดเต็ม
ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดนครศรีธรรมราช
วันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒



สัมภาษณ์ รศ.ดร.กัณฑ์ หนูทองแก้ว
ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช
วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒



สัมภาษณ์ รศ.ดร.เดชชาติ ศรีทรัพย์
อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมศาสตร์
วันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

ภาคผนวก ง

ประวัติสำนักปฏิบัติทั้ง ๓ สำนัก

๑. ประวัติความเป็นมาของวัดชายนา

ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน สอนพุทธธรรม วัดชายนาเป็นวัดมหานิกายเลขที่ ๑๙๓ ถนนพัฒนาการทุ่งปรัง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราชมีอาณาเขตทิศเหนือติดกับวัดโคกธาตุ ทิศใต้จรดซอยมงคล ทิศตะวันออกจรดถนนพัฒนาการทุ่งปรัง ทิศตะวันตกจรดคลองสวนหลวง มีเนื้อที่ ๑๒ ไร่ ๕๕ ตารางวา

วัดชายนาเป็นวัดสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยพิจารณาจากถาวรวัตถุอันสำคัญคือ โบสถ์ ซึ่งมีลักษณะเป็นโบสถ์ยุคแรกทางพระพุทธศาสนาที่นิยมทำขนาดความยาวไม่เกิน ๗ ก้าว กว้างพอจุพระครบบองค์สังฆกรรมตามบัญญัติในพุทธศาสนาได้เท่านั้น มีประตูเข้าด้านหน้าเพียงด้านเดียว ไม่มีหน้าต่างแต่มีช่องหรือ ระบายอากาศที่ฝาผนัง ผนังด้านหลังพระพุทธรูป เสาติดผนังและผนังด้านข้างมีร่องรอยภาพเขียนจิตรกรรมฝาผนังแต่ลบเลือนไปมาก จากหลักฐานดังกล่าวนี้พร้อมด้วยกระเบื้องหลังคาเก่าที่ฝังจมดิน ทรงหลังคา ภาพเขียนสี พระประธาน และประณีตศิลป์ที่ปรากฏบนบัวหัวเสาและฐานชุกชีนั้นเป็นฝีมือช่างสมัยอยุธยา กรมศิลปากรประกาศขึ้นทะเบียนโบราณสถานในราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๑๘ ตอนที่ ๑๒๗ ง. วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๔๔ เป็นโบราณสถานวัดชายนามีพื้นที่ประมาณ ๙๐ ตารางวา มีหลักฐานทางราชการปี ๒๔๗๓ ซึ่งมีการจัดทำบัญชีสำรวจที่ดินวัดร้างในแผนกสรรพากรจังหวัดนครศรีธรรมราช อันดับที่ ๒๓ ว่าวัดชายนา(ร้าง) ตั้งอยู่ใน ต.นา อ.เมือง นครศรีธรรมราช ไม่มีผู้เช่า ต่อมามีการแจ้งสิทธิ์ครอบครองรับเอกสาร ส.ค.๑ เลขที่ ๑๐๐ ลงวันที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ.๒๔๙๘

จากการเป็นพื้นที่ว่างเปล่ามีโบสถ์เป็นจุดสำคัญและอยู่ไม่ไกลจากวัดพระมหาธาตุ สภาพจึงเป็นดั่งสำนักสงฆ์มีพระภิกษุสงฆ์จำพรรษาบ้างและบางขณะถูกปล่อยร้างสลับกันไป หลักฐานที่ชัดเจนในการใช้อาณาบริเวณนี้เป็นที่ประกอบกิจกรรมทางพุทธศาสนา คือ พ.ศ. ๒๔๗๗ พุทธธรรมสมาคม สาขานครศรีธรรมราช พยายามจัดหาสถานที่วิเวกสำหรับพระภิกษุสามเณรเพื่อปฏิบัติธรรมขั้นสูงโดยสะดวก และได้เลือกวัดชายนาซึ่งเป็นวัดร้างเปิดเป็นสถานที่วิปัสสนาธุระในวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ โดยนิมนต์พระมหาเงื่อม (พุทธทาสภิกขุ) เป็นผู้ทำพิธีเปิด ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาและได้ตั้งชื่อเรียกสถานที่วัดชายนานี้ว่า “สวนพุทธธรรมปันตาราม” แปลว่า สวนหรือป่าสงัดอันเป็นปัจจัยแห่ง การบรรลุพุทธธรรม และนับจากนั้นเป็นต้นมา วัดชายนาก็มีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงทุกวันนี้

วัดชายนาได้รับประกาศจากมหาเถรสมาคม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครศรีธรรมราชแห่งที่ ๑ ในวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓

๒. ประวัติความเป็นมาของวัดประดู่พัฒนาราม

วัดประดู่พัฒนาราม หรือ วัดประดู่ หรือ วัดโค เป็นวัดที่สำคัญวัดหนึ่งของจังหวัด นครศรีธรรมราช มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ กษัตริย์ไทย และเจ้าเมือง นครศรีธรรมราช ในอดีต วัดประดู่ ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช มีเนื้อที่ทั้งหมด ๑๙ ไร่ ๕๔.๗ ตารางวา โฉนดที่ดิน เลขที่ ๗๐๖๒ เล่มที่ ๗๑ หน้าที่ ๖๒ อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัด นครศรีธรรมราช ตั้งวัดเมื่อ พ.ศ. ๑๘๑๕ ได้รับวิสุงคามสีมา พ.ศ. ๑๘๒๐ เป็นวัดฝ่ายมหานิกาย

ตำนานการสร้างวัด มีอยู่ ๒ ระยะ ดังปรากฏในหนังสือ “น้อมรำลึก” โดยน้อย อุปรมย์ (อดีต ส.ส. จังหวัดนครศรีธรรมราช และอดีตรองประธานสภาผู้แทนราษฎร) กล่าวว่า

ในระยะแรก สมัยสมเด็จพระรามาธิบดี ได้อพยพพลเมือง จากทางภาคเหนือ แคว้น ล้านนา และทางภาคอีสานบางส่วน ให้มาตั้งถิ่นฐานทางภาคใต้ รวมทั้งเมืองนครศรีธรรมราชด้วย ได้ ผสมผสานกับชนพื้นเมือง

ในการนี้ บุคคลที่สำคัญยิ่งท่านหนึ่ง ชื่อว่า “พระพนมวัง” ภริยาชื่อ “นางเสียดทอง” ถูกส่ง ให้มาควบคุมดูแลพลเมือง และช่วยพัฒนาท้องถิ่น พร้อมกันนี้ ได้นิมนต์พระภิกษุ ให้มาช่วยสร้างวัด เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวในของพลเมือง พระภิกษุรูปนั้นชื่อว่า “พระมหาเถรอนุรุท” ได้จัดการสร้างวัด ทางด้านทิศเหนือชานเมืองนครศรีธรรมราชซึ่งบริเวณพื้นที่เป็นดอนทราย หรือ หาดทราย มีต้นไม้ใหญ่ น้อยขึ้นเต็มไปหมด สภาพเป็นป่ารกชัฏ แต่มีต้นประดู่ขึ้นอยู่มาก เมื่อสร้างวัด จึงให้ชื่อว่า “วัดประดู่” ภาษาภาคใต้เรียกว่า “วัดโค”

วัดประดู่ ในระยะแรกรุ่งเรือง อยู่ไม่นานก็ร้างเจ้าอาวาส และวัดก็รกร้างลง ได้รับการ ปฏิสังขรณ์ เป็นครั้งคราว เมื่อมีพระภิกษุมารำพรษาอยู่บางครั้ง

ข้อมูลจาก สารานนครศรีธรรมราช ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๔ เมษายน ๒๕๔๒ กล่าวว่าพี่สาวของ เจ้าพระยานนครศรีธรรมราช (พัต) ชื่อ “หญิง” หรือ “คุณหญิง” เป็นผู้เลื่อมใสศรัทธาใน พระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง เป็นผู้สร้างวัดประดู่

มีหลักฐานบันทึกไว้ว่า ปี พ.ศ. ๒๓๑๙ พระเจ้ากรุงธนบุรี ทรงตั้งให้เจ้านครศรีธรรมราช (หนู) เป็นเจ้าเมืองนครศรีธรรมราช และมารับตำแหน่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๓๒๕ – ๒๓๒๗ มีชายาชื่อ “หม่อมทองเหนี่ยว” มีธิดา ๑ องค์ ชื่อ “เล็ก” หรือ “คุณเล็ก” คุณเล็กได้สมรสกับเจ้าพระยานนครศรีธรรมราช (พัต) จากบันทึกอันนี้ แสดงให้เห็นว่า วัดประดู่ มีอยู่ก่อนแล้ว จึงอาจเป็นการบูรณะปฏิสังขรณ์ สร้างถาวรวัตถุ ต่าง ๆ ขึ้น โดยคุณหญิง ซึ่งตรงกับหลักฐานใน พงศาวดาร เมืองนครศรีธรรมราช เขียนโดย “หลวงอนุสรสิทธิกรรม” (บัว ณ นคร) ว่าเจ้าพระยานนครศรีธรรมราช (พัต) ได้สนับสนุนการ บูรณะปฏิสังขรณ์ วัดประดู่ครั้งใหญ่ มีการขุดคลอง ด้านทิศตะวันออก ขุดสระน้ำด้านทิศตะวันตก หน้าวัด สร้างกำแพงหนานขนาดกั้นทางเดิน (ถนนราชดำเนิน ตอนนั้นยังไม่มีถนนและซื่อถนน เป็นเพียงแต่ทางเดิน)

ต่อมา พ.ศ. ๒๔๗๐ ในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ตรีภูล ฦ นคร ได้บูรณะอุโบสถ ทั้งหมด ทำให้สวยงามยิ่งขึ้น พร้อมกับจัดสร้างซุ้มพัทธสีมา เป็นศิลปะจีนประยุกต์ ดังปรากฏอยู่ปัจจุบัน

วัดประดู่ ได้รับการพัฒนาตลอดมา โดยการทำนุบำรุงจากตรีภูล ฦ นคร และพุทธบริษัท การสร้างวัดประดู่ทั้ง ๒ ระยะ นี้มีประวัติบันทึกไว้อย่างชัดเจน และต่อเนื่องกัน ขอให้วัดประดู่ดำรงความเป็นวัดประดู่ อยู่จวบจนฟ้าดินสลาย เพราะเป็นวัดที่สำคัญของแผ่นดิน

วัดประดู่พัฒนาราม ได้รับประกาศจากมหาเถรสมาคม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครศรีธรรมราชแห่งที่ ๒ ในวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๓. ประวัติความเป็นมาของวัดศรีทวี

วัดศรีทวีในอดีตนั้นชื่อว่า วัดท่ามอญ เป็นวัดตั้งอยู่คู่กับวัดโพธิ์มอญ สันนิษฐานว่าในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ได้มีชุมชนชาวมอญอพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่ในบริเวณนี้ อันเนื่องมาจากที่ชาวมอญนับถือพระพุทธศาสนา จึงได้สร้างสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ อันได้แก่พระพุทธรูปและศาลาเป็นที่ประกอบบำเพ็ญบุญซึ่งเป็นศูนย์รวมของชุมชนผู้นับถือพระพุทธศาสนา แต่สร้างเป็นศาลาเล็ก ๆ และไม่มีสิ่งก่อสร้างอะไรมากมายนัก จากหลักฐานทำเนียบการสร้างวัดของจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ขอจดทะเบียนตั้งเป็นวัดเมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๙๘ ตรงกับสมัยรัชกาลที่ ๔ โดยมีชื่อว่า วัดท่ามอญ และการตั้งชื่อวัดตั้งขึ้นตามชื่อของชุมชนที่ตั้งอยู่ในสมัยนั้น

สันนิษฐานว่า สถานที่ตรงนี้คงเป็นท่าหน้าที่ชาวมอญเข้ามาประกอบอาชีพค้าขายกับชาวเมืองนครศรีธรรมราช เพราะลำน้ำหลังวัดในปัจจุบันนี้ ในสมัยก่อนมีเรือบรรทุกสินค้าของชาวต่างชาติเข้ามาค้าขายกับเมืองนครศรีธรรมราช ลำน้ำแห่งนี้ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขานครศรีธรรมราช ทางทิศตะวันตก และไหลสู่อ่าวไทยที่ปากน้ำท่าซักหรือปากพญา และสถานที่ เช่น ถนนเมื่อก่อนเรียกว่าตรอกท่ามอญ ในกาลต่อมาเทศบาลได้ใช้ชื่อใหม่ว่า ถนนท่าวัง ทำให้ชื่อเดิมหายไป ในอดีตหลักฐานต่าง ๆ ของวัดไม่ได้บันทึกเอาไว้ เพียงแต่เล่าความกันมาว่า สมภารผู้ปกครองวัดท่ามอญมีดังนี้

๑. พ่อท่านเรือง

๒. พ่อท่านเสือ

๓. พ่อท่านนุ้ย

๔. พ่อท่านรอด สำหรับพ่อท่านรอดเล่ากันว่า ท่านมีเสียงก้องกังวาน พุดเสียงดังฟังชัด ท่านสามารถเปลี่ยนเสียงว้าวได้ดีมาก ท่านปกครองวัดในสมัยรัชกาลที่ ๔

๕. พระวินัยธรสินวล วัดท่ามอญเป็นวัดธรรมยุตในสมัยท่านปกครอง แต่ท่านปกครองวัดไม่นาน ท่านมีความประสงค์ที่จะให้พระห้องกิม วุฑฒิงโร ปกครองวัดท่ามอญ จึงได้ไปขอความ

เมตตาจากท่านเจ้าคุณวัดท่าโพธิ์ (ม่วง รตนธชเถระ ป.) ให้พระห้องกัม มาปกครองวัดท่ามอญแทนท่าน สำหรับท่านได้ไปปกครองวัดมเหยงคณ์

๖. พระครูเหมเจตยานุรักษ์ (ห้องกัม วุฑฒิงกร) ในสมัยของท่านนี้ ท่านได้พัฒนาสร้างความเจริญให้กับวัดท่ามอญ เช่น อุโบสถ กุฏิที่พักสงฆ์ และที่สำคัญได้สร้างโรงเรียนวัดท่ามอญเพื่อให้เด็กผู้หญิงได้ศึกษาเล่าเรียนเช่นเดียวกับเด็กผู้ชาย ซึ่งเด็กผู้ชายได้เรียนที่วัดท่าโพธิ์ และโรงเรียนวัดท่ามอญในครั้งนั้นเป็นที่มาของโรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราชในปัจจุบันนี้ โรงเรียนวัดท่าโพธิ์ในครั้งนั้นเป็นที่มาขอโรงเรียนเบญจมราชูทิศในปัจจุบันนี้

๗. พระครูศรีสุธรรมรัต (ดำ ฐิตเปโม) ปกครองวัดตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๗๘-๒๔๙๗

๘. พระภัทรธรรมธาดา (ฮั่ว โสภโธ) ปกครองวัดตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๙๘-๒๕๑๙

๙. พระครูธรรมธรรณาวร วชิราโก รักษาการ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๑๙-๒๕๒๐

๑๐. พระครูปลัดณรงค์ กตปุญโญ ปกครองวัดตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๒๐-๒๕๒๔

๑๑. พระครูสิริธรรมประสาธน์ (เอื้อน วุฑฒินฺยาโณ) ตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๒๕-๒๕๓๙

๑๒. พระครูสิริธรรมานุศาสน์ (สุวิทย์ อชิโต ป.) ๒๕๔๐ - ปัจจุบัน

ปัจจุบันวัดศรีทิวมีการฝึกสอนโดยใช้หลักปฏิบัติ รักษาศีล ทำสมาธิ เจริญปัญญา ทำวัตร สวดมนต์ ฟังธรรมบรรยาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม ผ่านศาสนกิจและประเพณีพิธีกรรม ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นประจำและตามโอกาส

วัดศรีทิว ได้รับประกาศจากมหาเถรสมาคม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครศรีธรรมราชแห่งที่ ๒ (ธ) ในวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

ภาคผนวก จ

คำให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระปริยัติคุณาสัย (รัน)

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก, ปริญญาโท

ตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดประดู่พัฒนาราม เจ้าคณะจังหวัดนครศรีธรรมราช

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน :

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธาน

สถานที่สัมภาษณ์ : วัดประดู่พัฒนาราม อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. พระวิปัสสนาจารย์มีไม่เพียงพอญาติโยมสนใจในการปฏิบัติจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี มีรูปเดียวก็ทำเกือบทุกหน้าที่

๒. สถานที่พักสำหรับผู้มาปฏิบัติจำนวนมากจะขาดแคลนถ้ามาปฏิบัติเป็นคอร์สใหญ่ ๆ ทางวัดก็กำลังปรับปรุงสถานที่เพื่อให้เป็นที่รองรับผู้ที่มาปฏิบัติจำนวนมาก

๓. ส่วนใหญ่เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติไม่ค่อยมีพื้นฐานเรื่องการปฏิบัติการถ่ายทอดธรรมะในการปฏิบัติก็ค่อยเป็นค่อยไป วางหลักพื้นฐานเท่านั้นจะลงลึกเรื่องสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถ์ได้ก็ไมค่อยเข้าใจ เลยอาศัยธรรมแบบพื้น ๆ และบ้างคอร์สก็เน้นกิจกรรมเป็นหลัก

๔. ปัญหาการขาดพี่เลี้ยงในการอบรมสั่งสอนที่เป็นคอร์สใหญ่ๆ พี่เลี้ยงในการที่จะดูแลเรื่องการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติที่เป็นผู้หญิง ถ้าเป็นผู้ชายจะมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแลอยู่

๕. ปัจจุบันหาคนที่ศรัทธาจริง ๆ เรื่องการปฏิบัติมีน้อยมาก ในการอบรมสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ก็พยายามพูดสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นกับผู้มาปฏิบัติ โนมน้าวจิตใจให้คนที่ศรัทธาแล้วแต่น้อยให้มีความศรัทธามากขึ้นในเรื่องการปฏิบัติ แต่ด้วยระยะเวลาจำกัดที่เขามาปฏิบัติเลยไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระพุทธิสารเมธี

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก

ตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดศรีทวี

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน :

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธานทร

สถานที่สัมภาษณ์ : วัดศรีทวี อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. ผู้มาปฏิบัติไม่ค่อยเข้าใจหน้าส่วนใหญ่ที่มาเป็นคอร์สการปฏิบัติเป็นเยาวชนปัญหาอุปสรรคคือจะเป็นกลุ่มที่ปฏิบัติเป็นครั้งแรกจะสับสนเรื่องวิธีการปฏิบัติ ไม่เข้าใจภาษาพระศัพท์เท่าที่ควร ต้องอธิบายเป็นภาษาไทยและพยายามสร้างศรัทธาให้เกิด เพราะเยาวชนส่วนใหญ่ไม่ได้มีศรัทธามาตั้งแต่แรก

๒. พระวิปัสสนาจารย์มีจำนวนจำกัดแค่รูปเดียวรับภาระทุกอย่างในการบริหารจัดการภายในวัดบางครั้งก็ไม่มีเวลาพอในการสอนกัมมัฏฐานผู้มาปฏิบัติ ภาระตั้งแต่เรื่องก่อสร้าง การรับสังฆทาน การนำผู้ปฏิบัติทำวัตรสวดมนต์ในตอนเช้าตอนเย็น

๓. ปัญหาเรื่องการสอนผู้มาปฏิบัติที่ช่วงชั้นอายุแตกต่างกัน เพราะในการให้หลักธรรมะค่อนข้างยาก เยาวชนต้องเน้นกิจกรรมนำหน้าแล้วค่อยแทรกการปฏิบัติตอนหลังๆ ส่วนผู้ที่มีอายุที่มีประสบการณ์มาแล้วต้องเน้นการปฏิบัติโดยตรง

๔. ปัญหาเรื่องพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ยิ่งปัจจุบันพระใหม่ๆที่มีแนวโน้มสนใจเรื่องปฏิบัติแทบจะไม่มี เวลามีกอร์สเข้ามาก็มีมนต์พระวิปัสสนาจารย์จากที่อื่นบ้างเป็นประจำ ไม่จำเป็นเพราะว่าเป็นพระธรรมยุตหรือพระมหานิกาย ขอให้ได้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติบ้างก็พอ นี่เป็นปัญหาหลักและสำคัญในวัดศรีทวี

เรื่องการมาปฏิบัติด้วยศรัทธาและไม่ศรัทธาแตกต่างกัน

ส่วนใหญ่คนมาปฏิบัติเป็นคอร์สถ้าเป็นคอร์สของเด็ก ๆ เด็ก ๆ ถ้าตั้งใจตั้งแต่เบื้องต้นของการปฏิบัติก็จะเป็นอุปสรรคเท่าไร เพราะเด็ก ๆ จิตใจสงบไว แต่ถ้าในเบื้องต้นครุ่นไม่อยู่ก็จะดี

สอนค่อนข้างจะยากจะเล่นกันเยอะก็เป็นอุปสรรคในการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เพราะผู้ปฏิบัติไม่ได้มาด้วยใจที่ศรัทธาแต่ถ้าคุณให้ปฏิบัติได้ก็จะทำให้เขาจิตสงบเป็นสมาธิไว

ช่วงชั้นของอายุเป็นอุปสรรคในการสอน

ช่วงชั้นของอายุส่วนใหญ่ผู้ที่มาปฏิบัติเป็นวัยกลางคนวัยทำงาน อาจจะมีภาระมาก การปฏิบัติไม่ค่อยต่อเนื่อง มีเหตุให้ต้องติดต่อยุ่บ่อย ๆ เลยไม่ค่อยเป็นสมาธิ

เรื่องแนวทางการปฏิบัติ

แนวทางการปฏิบัติบางคนไม่ได้ปฏิบัติตามแบบวิธีที่สำนักสอนอยู่ บางคนยอมเปลี่ยนบางคนไม่เปลี่ยนก็ต่อต้านพระวิปัสสนาจารย์ก็ได้บังคับอะไรมากมายเพราะส่วนมากมาปฏิบัติไม่นานแต่ก็เป็นอุปสรรคในการสอนอย่างมาก สอนอีกแนวทางแต่เขาปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง เวลาสนทนาธรรมกันก็ไม่เข้าใจอาจจะเป็นเพราะว่าเขาไม่ค่อยคุ้นเคยกับคำพระและแนวทางในการปฏิบัติเลยเป็นอุปสรรคในการสอน

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาจันทคุณ

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก

ตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดชายนา

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน :

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธานทร

สถานที่สัมภาษณ์ : วัดชายนา อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. เรื่องการมาปฏิบัติด้วยศรัทธาและไม่ศรัทธาแตกต่างกัน

ส่วนใหญ่อาจจะไม่ได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาบางคนพ่อแม่ปู่ย่า ตายายบนบานสานกล่าวเอาไว้ว่า ให้มาบวชตนเองก็มาโดยที่ใจไม่อยากจะมาเวลามาแล้วจะดูเลยากมากชอบหลบไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติชอบแอบคุยโทรศัพท์ เลยเป็นอุปสรรคในการที่จะถ่ายทอดความรู้แนวทางการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติ เพราะเข้านับวันรอตั้งแต่มาสมัครว่าจะกลับบ้านวันนั้นวันนี้แล้ว เป็นต้น

๒. ช่วงชั้นของอายุเป็นอุปสรรคในการสอน

วัยหนุ่มสาว ส่วนใหญ่จะมีสาว ๆ มาปฏิบัติค่อนข้างเยอะแต่ความตั้งใจยังไม่ค่อยเต็มร้อย ส่วนใหญ่มาแก้บ่นปฏิบัติ 3 วันบ้าง 5 วันบ้าง 7 วันบ้าง สิ่งที่ได้รับไปจากการถ่ายทอดความรู้ของวิปัสสนาจารย์จะน้อย เพราะไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์จริง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาชอบเถียงโต้แย้งไม่ค่อยเชื่ออะไรง่าย ๆ บางที่อาจจะเป็นเพราะเรียนมาเลยไม่ค่อยเชื่ออะไรง่าย ๆ

วัยกลางคน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีเวลาแต่พอมาให้ความสนใจว่าคนสาว ๆ ถึงแม้จะมีเหตุให้กังวลภาระทางบ้านเยอะก็ตาม

ผู้สูงอายุ มาอยู่ปฏิบัติ้น้อยมากเพราะอาจจะเป็นเพราะปัญหาเรื่องสุขภาพในการมาปฏิบัติ ส่วนใหญ่ก็จะมาทำบุญถวายทานมากกว่าถ้ามาปฏิบัติก็ช่วงวันสำคัญทางศาสนาเช่นวันแม่ วันพ่อ เพราะบางครั้งมาแล้วต้องให้คนอื่นเป็นพี่เลี้ยงเป็นภาระ ในการอยู่ในการปฏิบัติ เป็นต้น

๓. เรื่องความอดทนต่อคำสอน

ปัจจุบันนักเรียนนักศึกษา มาปฏิบัติกันเยอะส่วนหนึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้มาปฏิบัติเป็นครอส เด็กบางกลุ่มจะดื้อไม่ค่อยฟังคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์เวลาดลเพลอชอบจับกลุ่มคุยกันบางคนอ้างว่าป่วย บอกครูว่าป่วยแต่ก็ไปแอบคุยโทรศัพท์เล่นเฟตเล่นไลน์ก็เห็นเป็นพระ

จำจะเป็นอุปสรรคมากถ้ามาปฏิบัติกันจำนวนมากหลายคน เพราะครูคุมไม่อยู่พระวิปัสสนาจารย์ก็ไม่เพียงพอเพราะนักเรียนมาเข้าปฏิบัติกันมาก และบางคอร์สไม่ค่อยอยู่ในข้อวัตรปฏิบัติ

๔. เรื่องแนวทางการปฏิบัติ

สำหรับบางคนทีปฏิบัติมาหลายสำนักแล้วบางคนก็นำแนวทางการปฏิบัติจากที่อื่นมาปฏิบัติเช่น ภาวนาพองหนอ ยุบหนอบ้าง ภาวนา พุทโธบ้าง ภาวนา สัมมาอะระหังบ้าง ดุลมหายใจเข้าออกบ้าง พระวิปัสสนาจารย์ก็ยังไม่ห้ามเพราะต้องดูความพร้อมของผู้ปฏิบัติ พอสักระยะหนึ่งก็พยายามสอดแทรกธรรมะและบอกวิธีการปฏิบัติของสำนักนี้ เพราะถ้าภาวนาหลายอย่างอาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติสับสนและฟังช้าน่าย พระวิปัสสนาจารย์เลยพยายามอย่างนุ่มนวลแบบบัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น ไม่ให้เขาเสียศรัทธาในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ที่มาปฏิบัติปฏิบัติได้ครบตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจเอาไว้ในเบื้องต้น นี่เป็นปัญหาอุปสรรคอย่างหนึ่งสำหรับพระวิปัสสนาจารย์

๕. ในการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ

หลายคนไม่ค่อยสนใจในการที่จะมาสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ บางคนเมื่อเจอสภาวะแล้วไม่เข้าใจว่าตนเองปฏิบัติดีแล้วปฏิบัติเก่งแล้วเมื่อเจอวิปัสสนูปกิเลสพระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยตามบอกตามแก้ ประคับประคองผู้ปฏิบัติไม่ให้หลง เลยบางครั้งสร้างความหนักใจกับพระวิปัสสนาจารย์บางคนแอบไปส่งอารมณ์กันเอง แลกเปลี่ยนการปฏิบัติกันเองก็มีอยู่บ่อย เป็นต้น

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระครูญาณวิจักขณ์ ฉายา ญาณสุทฺโธ นามสกุล กิจผดุง อายุ ๕๒ พรรษา ๒๘

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก, ปริญญาตรี

ตำแหน่ง : เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา ต. บ้านโพธิ์ อ. เมือง จ. ตรัง

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน : ๑๗ ปี

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนากิจสุนทร

สถานที่สัมภาษณ์ : สำนักปฏิบัติธรรมพุทธบูชา ต. นาโพธิ์ อ. เมือง จ. ตรัง

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๘ มกราคม ๒๕๖๑

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. แนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ไม่ได้มีการบังคับตนเองแต่เป็นการกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ไม่ได้อยู่ที่ความคิดแต่เกิดขึ้นเอง สามารถกำหนดรู้ตามสภาวะใช้คำว่าหนอ ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ กายธรรม มีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้ การเหยียด การกำหนดเดิน ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ ทำให้สติตั้งมั่นตรงคำว่าหนอ

ฐานเวทนา อยู่ที่ความรู้สึกกายไม่ต้องทำ ปวด เหน็บ ชา สมาธิมีหน้าที่กำหนดอย่างนี้ กำหนดมีจิตตั้งมั่นอยู่ที่เวทนา รู้อาการลักษณะของเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ อาการชา แต่ลักษณะความเคลื่อนไหวของเวทนา ร้อน เย็น ปวด ต้องไม่ใช่เอาความรู้มาใส่ ความคิดปิดบังความจริง บังอาการลักษณะ ไม่ใช่ลักษณะการวินิจฉัย ไม่มีการตีความ มีสมาธิตั้งมั่น สัมผัสสัญญา โยนิโส มนสิการเอง

ฐานจิต อยู่ที่จิตไม่ใช่ทำจิตให้สงบ แต่ให้รู้จิตใจจิต ให้รู้จิตใจจิตโดยสมาธิ แสดงชัดเจนว่า สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร คือจิตตั้งมั่น ในสถานะความเป็นจริง รู้ในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม รู้สึกรู้สีก่อน รู้สึกรู้สีก่อน ไม่ใช่ห้ามจิตไม่ให้เบื่อ ไม่ให้หงุดหงิด ไม่ให้ฟุ้งซ่าน แต่มันเกิดขึ้นมาเอง เป็นอาการแสดงปรากฏ ไม่ใช่ความคิด เราทำจิตให้สงบไม่ได้ ถ้าทำเท่ากับเราไปบังคับจิต เป็นโลภะ จิต ไม่ได้ตามก็เป็นโทสะจิต ไม่กำหนดเป็นโมหะจิต จิตเบื่อภาวนาว่าเบื่อหนอ ฟุ้งซ่านก็ฟุ้งซ่านหนอ หงุดหงิดก็หงุดหงิดหนอ จิตโกรธก็โกรธหนอ จิตเกลียดก็เกลียดหนอ สมาธิตั้งมั่นในสภาพจิตใจจิต ฐานธรรม ธรรมทั้งหลายเกิดตามอายตนะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ทางอายตนะ มีปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ถ้าปล่อยอวิชชาครอบงำ จะเกิดภพชาติ ขรามรณะ ในฐานธรรมกำหนดรู้เกิดปัญญา ประหารอวิชชา ให้ใช้สติพิจารณาธรรมทางอายตนะ รูปที่เห็น

ทางตา เสียงที่ฟังทางหู จมูกที่ดมกลิ่น ลิ้นที่ลิ้นรส กายที่ถูกต้องสัมผัส ใจที่ระลึกรู้ธรรมารมณ์ แต่ไม่ไป
 ยุ่งเรื่องของตา เรื่องของหู เรื่องของจมูก เรื่องของลิ้น เรื่องของกาย และเรื่องของใจ มีสติรู้ธรรมที่เกิด
 ตามอายตนะ เกิดปัญญาในการกำหนดรู้ มีศรัทธา มีปัญญาเกิดพร้อมกันในขณะที่เรากำหนด สติปัฏ
 ฐาน ๔ มาจากพระไตรปิฎก ในธรรมจักรกับปวัตตนสูตรมีแอบแฝง เห็นทุกข์เป็นรูปธรรมให้การ
 กำหนดรู้ทุกข์ การกำหนดรู้ทุกข์ คือการกำหนดรู้ รูปธรรม นามธรรม เพราะรูปธรรมนามธรรมเป็นตัว
 ทุกข์เป็นกองทุกข์ หรือเรียกว่าชีวิต ในชีวิตมีความทุกข์ มีความเกิด มีความแก่ มีความเจ็บ และม
 ความตาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลายเป็นทุกข์ ในอริยสัจจ์ไม่ใช่ให้เราดับทุกข์ ในอริยสัจจ์ให้เรากำหนดรู้รูป ร
 ูปนาม ในรูปนามแบ่งเป็น ๔ กอง คือ กองรูป กองเวทนา กองจิต และกองธรรมเพราะฉะนั้นการกำหนด
 คือการกำหนดรู้ทุกข์ลงในสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรู้แล้ววิชาไม่เกิด เท่ากับสมุทัยโดนประหาร เมื่อ
 โดนประหาร นิโรธก็ปรากฏเห็นแจ้งปัญญาที่ไม่มีอวิชชาครอบงำ ส่วนมรรค นิโรธคามินีปฏิปทา เป็น
 ทางที่ดำเนิน คือต้องทำให้เกิดขึ้นมีขึ้น ต้องภาวนาให้มีขึ้น เพราะฉะนั้นการกำหนดรู้ที่กายธรรม
 เท่ากับศีล สมาธิ ปัญญาเกิด การกำหนดรู้เท่ากับวิปัสสนาภาวนาเกิด การกำหนดรู้เวทนาเท่ากับศีล
 สมาธิปัญญาเกิด การกำหนดรู้จิตเท่ากับศีลสมาธิปัญญาเกิด การกำหนดรู้ธรรมเท่ากับศีลสมาธิปัญญา
 เกิด

๒. ลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิปัสสนาที่สมณะนำหน้า หรือเป็นวิปัสสนาที่
 ควบคู่กับสมณะ

ใช้วิปัสสนานำหน้าสมณะ

๓. ท่านสอนวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานหรือไม่อย่างไร

สอนตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาดูภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณา
 จิตในจิตและพิจารณาธรรมในธรรม โดยมีสติอยู่กับปัจจุบันอารมณ์หรือปัจจุบันขณะ

๔. รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ท่านสอน มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

การกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน ไม่ได้อยู่ที่ความคิดแต่เกิดขึ้น
 เอง สามารถกำหนดรู้ตามสภาวะใช้คำว่าหนอ ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา
 ฐานจิต และฐานธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ ใช้คำภาวนาว่า หนอ ยกตัวอย่างเช่น นั่งดู
 ท้องพองท้องยุบ ท้องพองภาวนาว่าพองหนอ ท้องยุบ ภาวนาว่ายุบหนอ การเดินจงกรม ระยะแรกก็
 ภาวนาว่าขวาย่างหน้า ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น

๕. ท่านมีวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร

ใช้หลายวิธีการ เช่น

๑. เอาแบบชักนำ คือพูดอธิบายไปให้ทำตามให้นำไปปฏิบัติ

๒. เป็นการตอกย้ำ คือผู้ที่สอบอารมณ์ ต้องให้ผู้ปฏิบัติภาวนาพองหนอยุบหนอดูว่า
 อาการพองยุบสั้นหรือยาว หยิบหรือละเอียด บังคับลมหายใจเข้าออกอยู่ไหม

บางครั้งอาจจะเป็นเพราะการบังคับสมหายใจเข้าออกบางท่านทำให้เกิดอาการหายใจ
เหนื่อยขณะปฏิบัติ

๓. การขับไล่ หมายถึง เราให้ภาวนาแบบนี้ถึง ๓ ครั้งแต่เขาทำตามไม่ได้ ต้องไล่ให้เขาไป
สังเกตใหม่ เหมือนการให้เขาไปคัดลายมือตอนแรกๆอาจจะอ่านไม่ออก แต่ให้เขาคัดบ่อยๆจน
ลายมือสวycinเราถึงตรวจการบ้านให้เขาเป็นต้น

๔. การสอบอารมณ์ให้เขาเห็นอารมณ์วิปัสสนาให้ได้ อย่าให้เขายึดติดที่บัญญัติอารมณ์

๕. ให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนด เหมือนแม่ไก่กกไข่ มันมีระยะเวลาในการควักตัว แม่ไม่ได้เห็น
เลือดไก่ ไม่ได้เห็นเนื้อไก่ ให้มีความเพียรอย่างต่อเนื่องในการกำหนด เหมือนผู้ปฏิบัติต้องให้เห็น
สภาวะธรรม เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรม ให้เป็นผู้ดูไม่ใช่เป็นผู้
วินิจฉัย ต้องมาส่งอารมณ์ตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเอา

๖. ท่านมีวิธีตรวจสอบวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

จะรู้ได้ว่าผู้ปฏิบัติเจอวิปัสสนูปกิเลสก็ตอนส่งสอบอารมณ์ ให้กำหนดการสภาวะที่เกิดขึ้น
ถ้าเห็นแสงสว่างก็ให้กำหนดว่าเห็นหนอๆ หรือรู้หนอๆ เป็นต้น

๗. เพราะเหตุใด การมีสติอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เราอยู่กับความจริง ทำให้สมุทัยไม่เกิดขึ้น ทำให้วิชชาเกิด
ทำให้ปัญญาเกิดรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจิตไม่ปรุงแต่ง

๘. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกทางควรมีผลอย่างไรต่อผู้ที่ปฏิบัติ

เพราะสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จะรู้ด้วยการสอบอารมณ์ คิดเอาเองไม่ได้ ปฏิบัติหรือไม่ใน
ความจริง ไม่ได้ไปตามความคิดเอาเองว่าถูกหรือไม่ถูก

๙. การเจริญวิปัสสนาของท่านแตกต่างจากสมณะอย่างไร

ถ้าสมณะจะเป็นความคิด แต่วิปัสสนาเป็นความจริง กายจริง เวทนาจริง จิตจริง ธรรมก็
จริง กำหนดความจริงที่เป็นปัจจุบันเห็นการเกิดดับของกาย เวทนา จิตและธรรม สรุปคือเห็นการเกิด
ดับของรูปนามตามความเป็นจริง เป็นต้น

๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านเป็นอย่างไร มีวิธีการ
แก้ไขอย่างไร

การให้คำสัมภาษณ์ ปัญหาและอุปสรรค มี ๓ ประการ

๑. ผู้ปฏิบัติขาดพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถบางที่ก็ปฏิบัติมาหลายรูปแบบ
ผู้ปฏิบัติไม่มีหลัก ฉะนั้นผู้ที่สอนจะต้องมีจุดยืนชัดเจน ถ้าไม่มีจุดยืนผู้ปฏิบัติก็จะได้ไม่ประโยชน์จาก
การปฏิบัติ บางคนชอบคุยก็สั่งห้ามดักเตือน ถ้าไม่ฟังก็ไล่ไม่ให้ปฏิบัติ ถ้าไม่สั่งจะทำให้ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ
เสียสมาธิ

๒. ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว เจ็บไข้ต่าง ๆ บางทีก็ถือโอกาสมาพักผ่อนนอนมากกว่ามาปฏิบัติเลยเป็นตัวอย่างที่ไม่ได้กับคนอื่น จริง ๆ แล้วไม่สบายก็ปฏิบัติได้ถ้ามีศรัทธา แต่คนที่ไม่ศรัทธาพอป่วยแล้วมาปฏิบัติก็นอนอย่างเดียว จะทำให้เพื่อนเอาเป็นตัวอย่างได้

๓. ผู้ปฏิบัติบางท่านไม่ค่อยมีศรัทธา เข้ามาเพราะเพื่อนชวนให้มา บางคนคิดว่ามาพักผ่อนในตัว เป็นต้น

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาสมาธิคุณ ฉายา สุธีโร นามสกุล สุธีรศานต์ อายุ ๕๘ พรรษา ๓๐

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก, ปริญญาเอก

ตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดภูเขาทอง ตำบลน้ำพุต อำเภอมือง จังหวัดตรัง

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน : ๒๘ ปี

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนากิจสุนทร

สถานที่สัมภาษณ์ : เลขที่ ๒๒๗ ม. ๑ ต. น้ำพุต อ. เมือง จ. ตรัง

วันที่ให้สัมภาษณ์ :

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. แนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

สอดคล้องกันโดยใช้หลักอานาปานสติสูตรที่ปรากฏอยู่ในสติปัฏฐาน ๔

๒. ลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิปัสสนาที่สมณะนำหน้า หรือเป็นวิปัสสนาที่ควบคู่กับสมณะ

เป็นการสอนสมณะนำหน้าแล้วเจริญวิปัสสนาตามหลังเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบแห่งจิตใจก่อน

๓. ท่านสอนวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานหรือไม่อย่างไร

สอนตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย เวทนา จิตและธรรม

๔. รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ท่านสอน มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

ต้องรู้จักว่าคนที่มาคือใคร จริตอย่างไร เป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นคนสูงอายุ ดูตามสภาพทางด้านจิตใจ เจริญอานาปานสติ สมานกับลมหายใจเข้าออกเป็นพื้นฐาน ใช้เวลาไม่ต้องใช้กฎเกณฑ์ในการปฏิบัติ การสังเกต เช่น

๑. ให้สวดมนต์แล้วดูว่าอาการเป็นอย่างไร

๒. เวลารับประทานอาหารเป็นอย่างไร

๓. เวลาห่มผ้า ถอดรองเท้า หลังจากทานข้าวเสร็จ เราได้รู้จิตของคน จะได้หาวิธีการปฏิบัติให้ดีขึ้น เพ่งดู ติดตาม สังเกต แม้แต่การตากผ้าก็ต้องอาศัยการสังเกต เอากัมมัฏฐานมาสอนให้ตรงกับจริตของเขา เอาจริต ๖ มาจับการปฏิบัติต้องอาศัยธรรมชาติ การฝึกลมหายใจเข้าออกให้คล่องแคล่ว ให้เกิดอุปจารสมาธิและอัปปมาสมาธิ ความนิ่งฝึกจิตที่หยาบให้ประณีต สังเกตพระใหม่ สังเกตแม่ชีที่เข้ามาปฏิบัติ อย่าให้เขารู้ตัวให้เขาปฏิบัติหรือตามปกติธรรมชาติของเขา

๕. ท่านมีวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร

คือการสังเกตการณ์เข้าปฏิบัติ การเดินจงกรม เช่นบางคนเดินเอาสั้นเท้าลง บางคนเดินเอาปลายเท้าลง บางคนเดินราบเสมอกับพื้นทั้งเท้า การแก้อารมณ์ คนเดินเอาสั้นเท้าลงคือเป็นคนมี

โทสะจริต จะให้เฟ่งน้ำ ตักน้ำใส่แก้วหนึ่งใบให้ถือน้ำ ภาวนาว่า น้ำหนอ น้ำหนอ จนใจสงบ คนเฉื่อยชาโมหะจริต จะแก้โดยการให้เฟ่งไฟ เล่นกลสินไฟ

๖. ท่านมีวิธีตรวจสอบวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

อาศัยการส่งอารมณ์หรือตอนพูดคุยกันสอบถามความเข้าใจและบอกวิธีการแก้ไขสภาวะธรรม พิจารณาตามกฎพระไตรลักษณ์

๗. เพราะเหตุใด การมีสติอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

เพราะจะทำให้เรารู้แจ้งแทงตลอดในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๘. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกทางควรมีผลอย่างไรต่อผู้ที่ปฏิบัติ

เกิดสติเกิดปัญญาดับทุกข์ได้

๙. การเจริญวิปัสสนาของท่านแตกต่างจากสมณะอย่างไร

แตกต่างกันคือสมณะทำให้ใจสงบ วิปัสสนาทำให้ใจมีปัญญารู้ทันในกายเวทนา จิตและธรรม จนในที่สุดดับทุกข์ได้

๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านเป็นอย่างไร มีวิธีการแก้ไขอย่างไร

ปัญหาและอุปสรรคมี ๔ ประการ

๑. ผู้ปฏิบัติขาดความอดทนในการปฏิบัติ

๒. ไม่ซาบซึ้งในเรื่องการปฏิบัติ

๓. ศรัทธาไม่ค่อยมี ไม่มีสัมมาทิฐิ การปฏิบัติเห็นผลช้าเลยขาดความศรัทธา

๔. ตั้งใจภาวนาให้เห็นทุกข์จริง ๆ หายาก

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระมหาคมเพชร ฉายา ธมมวชิโร อายุ ๓๔ พรรษา ๗

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก, ปริญญาตรี

ตำแหน่ง : ประธานสงฆ์ธุดงค์สถานนครธรรม ต.นาพรุ อ.พระพรหม จ.นครศรีธรรมราช

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน : ๘ ปี

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนากิจสุนทร

สถานที่สัมภาษณ์ : ธุดงค์สถานนครธรรม ต. นาพรุ อ. พระพรหม จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ :

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. แนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

สอนตามแนวทางสมณะกัมมัฏฐาน ตามกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง โดยเน้น อาโลกสิณ กำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ และให้ระลึกพุทธานุ ธรรมคุณและสังฆคุณ

๒. ลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิปัสสนาที่สมณะนำหน้า หรือเป็นวิปัสสนาที่ควบคู่กับสมณะ

เจริญสมณะนำหน้า

๓. ท่านสอนวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานหรือไม่อย่างไร

ไม่ได้สอนวิปัสสนาแต่เน้นการเจริญสมณะกัมมัฏฐานเป็นหลัก

๔. รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ท่านสอน มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

กัมมัฏฐานที่เน้นสติบวกกับความสบาย ให้มีสติควบคู่กันไป ให้นึกถึงความสว่าง ความสงบ แล้วนึกถึงองค์พระ ใช้คำภาวนาว่า สัมมา อะระหัง สัมมา อะระหัง

๕. ท่านมีวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร

สอบถามว่ามีความฟุ้งซ่านบ้างไหม ง่วงบ้างไหม ถ้ามีอาการอย่างนี้ก็ให้แก้ เช่น ถ้าง่วงอาจจะนั่งสบายไป หรือพักผ่อนน้อยไป ให้ไปเดินผ่อนคลาย หรือเปลี่ยนท่านั่งใหม่ อาจจะเป็นเพราะสติหย่อนเกินไป บางคนฟุ้งซ่านอาจจะตั้งใจมากเกินไปไม่ได้ตั้งใจที่ต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้หลุดบ่อยก็ให้เริ่มนั่งใหม่ กำหนดให้ ไม่ต้องกลัวว่าเสียเวลา ให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติ

๖. ท่านมีวิธีตรวจสอบวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

ก็ให้กำหนดดูที่แสงสว่างหรือไม่ก็ให้เปลี่ยนอารมณ์ จนกว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้นจะหายไป

๗. เพราะเหตุใด การมีสติอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

การมีสติอยู่กับปัจจุบันเหมือนอยู่กับความจริง เมื่อใดสติไปอยู่กับอดีต หรือไปอยู่กับอนาคต นั้นไม่ใช่ความจริงนั้นคือความฟุ้งซ่าน ให้ภาวนาด้วยความรู้ตัวว่าสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ให้มีสติอยู่ว่าทำอะไร เช่น ยืนอยู่ เดินอยู่ นั่งอยู่ ทำความสะอาดอยู่ เป็นต้น

๘. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกทางควรมีผลอย่างไรต่อผู้ที่ปฏิบัติ

ให้ผู้ปฏิบัติมีความสุข เห็นความว่างเปล่า ให้จิตใจสบายๆ มีความสว่างอยู่ในจิตใจ

๙. การเจริญวิปัสสนาของท่านแตกต่างจากสมณะอย่างไร

ในการปฏิบัติเน้นการเจริญสมณะกัมมัฏฐานเป็นหลัก

๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านเป็นอย่างไร มีวิธีการแก้ไขอย่างไร

ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยมีความต่อเนื่องในการปฏิบัติ พอออกจากคอร์สปฏิบัติ ก็ไม่ได้มีความระลึก รู้ตัวอยู่บ่อยจิตใจไหลไปกับอารมณ์อื่นเป็นส่วนมาก เวลาจะมาปฏิบัติใหม่ก็เหมือนเริ่มต้นใหม่อยู่ตลอด

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาสมาธิวัตร อายุ ๗๒ พรรษา ๕๐

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก

ตำแหน่ง : เจ้าอาวาสวัดควนลัง ต. หุ่่งใหญ่ อ. หุ่่งใหญ่ จ. นครศรีธรรมราช

ประสบการณ์การสอนกัมมัฏฐาน : ๔๑ ปี

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนากิจสุนทร

สถานที่สัมภาษณ์ : วัดควนลัง ต. หุ่่งใหญ่ อ. หุ่่งใหญ่ จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ :

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. แนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

ในการสอนสอดคล้องกับคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา โดยการเจริญตามแนวทางสติปัฏฐาน ใช้การภาวนาในเบื้องต้น หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ เวลาเดินจงกรมก็ภาวนา พุทโธเหมือนกับตอนนั่ง

๒. ลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิปัสสนาที่สมณะนำหน้า หรือเป็นวิปัสสนาที่ควบคู่กับสมณะ

เจริญสมณะนำหน้าแล้วเจริญวิปัสสนาตามหลัง

๓. ท่านสอนวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานหรือไม่อย่างไร

สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นแนวทางเดียวที่พระพุทธองค์ตรัสถึงความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ปฏิบัติตาม

๔. รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ท่านสอน มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

ปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ให้กำหนด พุทโธ ในเบื้องต้น หลังจากจิตสงบแล้วก็ให้หึงคำภาวนา ให้ดูสภาวะเอง

๕. ท่านมีวิธีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร

ในการสอบอารมณ์จะสอบแบบกลุ่ม ถ้าผู้ปฏิบัติมีความฟุ้งซ่านก็ให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเดียวก็ฟุ้งเดียวก็ไม่ฟุ้ง

๖. ท่านมีวิธีตรวจสอบวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

อาศัยตอนส่งสอบอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติเล่าอาจจะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลแล้วแต่สถานการณ์ก็ให้กำหนดมีสติกับสิ่งที่เกิดขึ้น

๗. เพราะเหตุใด การมีสติอยู่กับปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนา

เพราะการมีสติ สติได้ตัดความยินดียินร้ายป้องกันกิเลส ที่จะเข้ามาทางตาหู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ครอบงำ จนในที่สุดบรรลุ มรรคผล

๘. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกทางควรมีผลอย่างไรต่อผู้ที่ปฏิบัติ

ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติ มีสมาธิ ในการปฏิบัติ จนบรรลุ มรรคผล ตามลำดับ ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

๙. การเจริญวิปัสสนาของท่านแตกต่างจากสมณะอย่างไร

สมณะทำให้แค่ใจสงบอย่างเดียว แต่วิปัสสนาก็มั่นฐานสามารถทำลายกิเลสได้

๑๐. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนาก็มั่นฐานของท่านเป็นอย่างไร มีวิธีการแก้ไขอย่างไร

อุปสรรคส่วนมากผู้มาปฏิบัติใหม่ๆจะมีความฟุ้งซ่านมาก บางคนกำหนดไม่อยู่ยิ่งฟุ้งซ่าน ก็ให้ผู้ปฏิบัติรู้จักการปล่อยวาง รู้จักการทำใจ

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระเทพสุธี อายุ ๘๘ พรรษา ๖๗

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก

ตำแหน่ง : รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธาน

สถานที่สัมภาษณ์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ต. มะม่วง
สองต้น อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

สำคัญสุดยุดคู่กับปริยัติ มีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๒ ระดับ คือสมถะกัมมัฏฐาน อุบายให้ใจสงบ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายให้เกิดปัญญา สมถะก็ดี วิปัสสนาก็ดี เหมือนกับคำปรารภของ ล้นเกล้ารัชกาลที่ ๕ ว่าให้พระภิกษุสามเณรเรียนวิชาชั้นสูงนั้นก็วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

จริง ๆ แล้วในการปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราชบางสำนักยังปฏิบัติรูปแบบของสมถะกัมมัฏฐาน เพราะบางสำนักให้ระลึกพุทฺธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง แต่ที่ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

ไม่ค่อยมีการสืบทอดเท่าที่ควร พระอุปฌาย์เมื่อให้กัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรแล้วก็ไม่ติดตามผลการปฏิบัติต่อพระกรรมวาจาจารย์พระอนุสาวนาจารย์ก็ไม่มีการสอนกัมมัฏฐานต่อ สิ่งสำคัญผู้ที่เข้ามาบวชส่วนใหญ่ไม่ได้ตั้งความหวังว่าจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเอาจริงเอาจัง

๔. ท่านคิดว่าคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นอย่างไร

ตัวเองมีความรู้มีความเข้าใจเรื่องวิปัสสนาภาวนา เป็นได้สองแบบ คือ ชักนำและพูดจา การการปฏิบัติตนเป็นเหตุให้คนอื่นเห็นและพูดจาให้อารมณ์กัมมัฏฐานแก่ผู้ปฏิบัติได้เป็นคนปกติสงบเรียบร้อย สังเกตตอนที่เราเข้าหาพระเถระผู้ใหญ่บางคนเราเข้าใกล้ทำให้จิตใจเราสงบเพราะท่านมีเมตตาแต่ถ้าเข้าใกล้แล้วมีความรู้สึกว่ามันุ่นวายฟุ้งซ่านก็ไม่ถูกท่านอาจจะปฏิบัติไม่เหมาะกับการเป็นพระวิปัสสนาจารย์ สิ่งสำคัญอีกอย่างคือรู้อารมณ์กัมมัฏฐานสามารถแก่อารมณ์ให้ผู้ที่มาปฏิบัติได้

๕. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

๑. ตัวผู้สอนเองบางคนไม่มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีศรัทธาน้อยในเรื่องการปฏิบัติ เช่นพระบางรูปบวชไม่จริงจังเมื่อไม่จริงจังก็ไม่ทุ่มเท

๒. ผู้มาเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐานเอง อาจจะมีสิ่งยุ่งยากมีสิ่งรุ่มร่ามาก การปฏิบัติอาจจะทำให้เน้นช้ามาก

๓. ผู้สอนบางท่านไม่สามารถประยุกต์หลักธรรมะให้เข้ากับธรรมชาติหรือสถานการณ์ปัจจุบันไม่สามารถโน้มน้าวจิตใจผู้ปฏิบัติได้ ไม่เหมือนสมัยก่อนพระพุทธองค์ทรงสอนกัมมัฏฐานแก่ใครจะยกตัวอย่างให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้เหมาะกับจริตของแต่ละคน เช่น สอนชาวนา สอนชาวไร่ สอนชาวทะเล สอนพระราชา สอนขงู มีการอุปมาจิตใจต่าง ๆ นา ๆ เช่นจิตเหมือนลิง จิตดินเหมือนปลา จิตกวัดแกว่งเหมือนธงบนยอดเสา เป็นต้น

๔. พระวิปัสสนาจารย์ไม่รู้อุปนิสัยของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ เพราะจริตหรือนิสิตของคนมี ๖ อย่าง ว่าคนมีศรัทธาควรสอนอย่างไร คนมีราคะสอนอย่างไร คนมีโทสะสอนอย่างไร คนมีโมหะสอนอย่างไร คนมีวิตกจริตสอนอย่างไร คนมีพุทธิจิตสอนอย่างไร เลยทำให้ผู้มาปฏิบัติได้ประโยชน์น้อยหรือบางคนไม่เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติ

ผู้ให้สัมภาษณ์ : พระครูอรุณสุตาลังการ, ผศ.ดร. อายุ ๔๗ พรรษา ๒๙

ตำแหน่งทางวิชาการ : ผศ.ดร

ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต นครศรีธรรมราช

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธานทร

สถานที่สัมภาษณ์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช ต. มะม่วงสองต้น อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

เป็นหัวใจหลักของพระพุทธศาสนา มีอรรถมณอยู่กบวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นทางหลุดพ้นหรือทางพระนิพพาน

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

ในปัจจุบันมีเทคนิควิธีการสอนหลายสำนักมีทั้งขึ้นทะเบียนจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติและไม่ได้ขึ้นทะเบียนว่าเป็นสำนักปฏิบัติ เช่นวัดชายนา วัดศรีทวี วัดประดู่พัฒนาราม วัดพระมหาธาตุมหาวิหาร อุดงคสถานนครศรีธรรมราชของสาขาวัดพระธรรมกาย นอกจากนี้ยังมีสำนักหรือแนวทางของหลวงพ่อดาวรังสรรค์ แนวทางการปฏิบัติหลวงพ่อดาว แนวทางการปฏิบัติตามหลวงปู่มั่น แนวทางการปฏิบัติของ ดร.สิริ กรินชัย และแนวทางการสอนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นต้น แต่ละสำนักก็มีเทคนิคไม่เหมือนกัน บางสำนักมีชื่อเสียง บางสำนักไม่มีชื่อเสียง ฉะนั้นรูปแบบที่เหมาะสมต้นตอมาจากการสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันจากอาจารย์มาสู่ลูกศิษย์ มีทั้งแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในพระไตรปิฎก ในวิมุตติมรรค ในวิสุทธิมรรครวมทั้งในอรรถกถาจารย์ ทำความเข้าใจในสมาธิปัญญา ในทางสายตรงจังหวัดนครศรีธรรมราชรับแนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระสายป่าที่ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอยุธยาและสุโขทัย โดยเฉพาะปัจจุบันมีนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราชมีหลักสูตรเป็นข้อบังคับให้ปฏิบัติตามนี้ ตามที่ท่านเจ้าคุณอาสภะและท่านเจ้าคุณโชดกสอนแบบยุบหนอพองหนอให้นิสิตปฏิบัติกันทุกท่าน การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่เน้นสายนี้คือภาวนาพองหนอยุบหนอ

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

ควรส่งเสริมเรื่องครูสมาธิ มีรูปแบบที่ชัดเจน มีการฝึกฝนอบรมชัดเจน มีการรับรองชัดเจนคนที่ได้รับประกาศก็เกิดความรู้สึกศรัทธา ได้นำแนวทางไปเผยแผ่ในทางช่องทางต่างไม่ว่าหน่วยงาน

ราชการ รัฐวิสาหกิจ ระดับเอกชน ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ นโยบายรัฐควรชัดเจน ในการสนับสนุน พระพุทธศาสนาเถรวาทรัฐสนับสนุนให้ทุกวัดปฏิบัติกัมมัฏฐาน เช่นกำหนดว่าวันพระหน่วยงาน ราชการสามารถไปปฏิบัติธรรมในวัดหรือในสำนักที่ใกล้เคียงได้ไม่ได้หมายความว่าเข้าปฏิบัติทั้งวันแต่ สามารถเข้าไปไหว้พระรับศีลฟังธรรมได้ ให้สนับสนุนเหมือนกับต่างศาสนาที่สามารถลางานไป ละหมาดได้ในเวลาที่เขาละหมาดหรือในวันศุกร์ที่ไปมัสยิดรัฐต้องขับเคลื่อนแผนในสังคมให้ได้ใช้

ประการต่อมาควรสนับสนุนเรื่องงบประมาณเพราะนี่คือการคืนความสุขให้กับประชาชน ๙๐% ที่นับถือพระพุทธศาสนา ให้ราชการสนับสนุนอย่างจริงจัง ให้คนปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังหรือ อย่างน้อยให้มีวันที่ปฏิบัติธรรมอย่างน้อยหนึ่งตำบลหนึ่งวัดที่ปฏิบัติธรรมจะให้ อบต.สนับสนุนก็ได้ หรือขึ้นกับการปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนก็ได้ สรุปลให้รัฐช่วยเป็นโอกาสให้ประชาชนได้ปฏิบัติ ธรรมมากขึ้นหรือเอามาพิจารณาความดีความชอบ ว่าใครตั้งใจปฏิบัติและเห็นผลของการปฏิบัติจริงๆ โดยให้ตั้งคณะกรรมการพิจารณา เพื่อปรับเปลี่ยน ปรับขึ้นเงินเดือนเป็นต้น

๔. ท่านคิดว่าคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นอย่างไร

คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ ต้องดำรงถึงอายุพรรษา เป็นสิ่งสำคัญอย่างน้อยต้องได้ ๕ พรรษา เป็นสิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความรู้อย่างน้อยจบนักธรรมชั้นเอกหรือได้เปรียญธรรม ไม่พออนุต้องมีความรู้ถ้าให้ได้ดีจบมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยหรือจบจากมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัยเพราะมีหลักสูตรการเรียนการปฏิบัติที่ชัดเจน

พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความสะอาดมีบุคลิกภาพน่าเลื่อมใสศรัทธาเป็นที่พึงประสงค์ของ คนทั่วไป

พระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องมีนิสัยน้อมไปในเรื่องของการปฏิบัติในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน มี การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอดและมีประสบการณ์ในการปฏิบัติพอสมควร

๕. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชส่วนใหญ่สอนไปคนละแนวทางกัน บาง สำนักก็โจมตีกัน แนวทางนั้นถูกบ้างแนวทางนี้ผิดบ้าง ทุก ๆ สำนักน่าจะมาแชร์ความรู้กันกำหนดแนว ทางการปฏิบัติร่วมกันโดยยึดหลักของสติปัญญา ๔ บางคนอยากปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น บางคนอยากปฏิบัติเพื่อใจสงบจะได้ทำงานอย่างมีความสุข จะให้ทุกคนทิ้งภาระทางครอบครัว ทางสังคม มาปฏิบัติก็ได้ ควรแยกประเภทของคนออกมาปฏิบัติ คนศรัทธามาก คนศรัทธาปานกลาง คน ศรัทธาน้อยหรือไม่ศรัทธาเลย ถ้าปฏิบัติรวมกันจะทำให้ไม่เห็นผลจากการสอนอย่างแท้จริง ใน วงการพระเราก็เหมือนกันบางรูปอยากปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล บางรูปอาจจะปฏิบัติแค่ใจสงบ เป็น ต้น

ผู้ให้สัมภาษณ์ : นายกันตภณ หนูทองแก้ว อายุ ๔๘

ตำแหน่งทางวิชาการ : รศ.ดร

ตำแหน่ง : ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธาน

สถานที่สัมภาษณ์ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช ต. นาพรุ อ. พระพรหม จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

เป็นชื่อฐานของความรู้แจ้ง ฐานแห่งความรู้ แบ่งเป็นฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม นักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายให้ความสำคัญของการรู้แจ้ง เพราะเป็นความสำคัญในการดำเนินชีวิต เปรียบเหมือนหายของที่คว่ำ เปรียบเหมือนให้ประทับในที่มือ เปรียบเหมือนบอกทางแก่ผู้หลงทาง หรือคนชกกับคนตีที่ต่างกันสิ้นเชิง นี่คือความสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

ส่วนใหญ่สอนโดยอาศัยอาจารย์วิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในจังหวัดและส่วนภูมิภาคส่วนหนึ่งก็สอนเป็นคอร์สชัดเจนเหมือน คอร์สของหลวงพ่อวิริยงค์ เรื่องการฝึกครุสมาธิติดตลาดมีทั้งพระภิกษุและฆราวาสญาติโยมมาศึกษาและปฏิบัติกัน บางที่มีการสอนที่สืบทอดกันมาจากอาจารย์ผู้ศิษย์ เช่นมีการสอนแบบเก่าๆเช่นสอนให้รู้จักการปล่อยวางละอึดตาตัวตนแบบหลวงพ่พุทธทาสเป็นต้น

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

อุปมาเหมือนการเรียนภาษาต่างประเทศ ครูเขามีกัดกรอก่อน เหมือนครูระดับต้น ระดับกลางและระดับสูง ควรมีการแบ่งเกรดของการปฏิบัติ เหมือนพระพุทธองค์จำแนกเป็น พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ เหมือนเวลาเราพูดเรื่องกาย เรื่องเวทนา เรื่องจิต เรื่องธรรม บางคนเข้าใจ บางคนไม่เข้าใจ ควรมีการคัดเกรด คนที่ไม่ศรัทธาเราก็พูดให้เกิดศรัทธา คนศรัทธาอยู่แล้วเราก็ปรับเรื่องปัญญา ไม่ใช่สอนปนมั่วกันหมด

๔. ท่านคิดว่าคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นอย่างไร

เป็นเสมือนผู้ที่ชี้ทาง พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความรู้ความเข้าใจและให้ผู้อื่นมีความประทับใจถึงความศรัทธาในตัววิปัสสนาจารย์ให้ได้เพราะจะเป็นผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยากให้สะท้อนออกมาในแง่บวก ไม่ใช่สะท้อนออกมาในแง่ลบ บางคนไม่เคยปฏิบัติมาก่อน บางคนมีพื้นฐานการปฏิบัติมา อยากให้ใช้สื่อมาให้คนเข้ามาปฏิบัติ พระวิปัสสนาบางคนมีลูกศิษย์เผยแผ่ธรรมในการปฏิบัติให้ บางคนต้องถ่ายทอดออกมาเอง

๕. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

ปัญหาคือพระวิปัสสนาจารย์บางท่านไม่มีคู่มือตำราในการเผยแพร่ให้กับตนเอง ไม่มีวิธีการถ่ายทอดแนวทางการสอนของตนเองให้คนอื่นเห็น บางคนอาศัยแสงสว่างจากคนอื่นคืออาศัยตำราคนอื่น เพื่อที่จะทำให้คนเข้ามาเลื่อมใสในตัวเรา เมื่อเขาเลื่อมใสเขาก็มีฉันทะในการเชื่อฟังคำสั่งสอนของเรา บางคนเจอพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีความรู้ ควรมีการแต่งตั้งมามีการรับรอง วิปัสสนาโดยส่วนมากไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ปฏิบัติไม่จริงจังพอเลิกปฏิบัติก็ทิ้ง

การที่เจอผู้ปฏิบัติหลายท่านที่มีความรู้ความสามารถไม่เท่ากัน เหมือนบัวสี่เหล่า บางคนเปรียบเหมือนบัวใต้น้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวกลางน้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวจะพ่นน้ำ บางคนเปรียบเหมือนบัวที่พ่นน้ำแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ต้องเอาให้อยู่ ต้องมีเทคนิควิธี บางทีวิปัสสนาจารย์ก็ต้องมีความรู้วิปัสสนาขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูง บางคนวิปัสสนาจารย์ต้องรู้ว่าผู้มาปฏิบัติควรไปปฏิบัติตามแนวทางไหนให้ถูกกับจริตของตนเอง เลยหาพระวิปัสสนาจารย์ยากที่รู้ธรรมาศัยของผู้ปฏิบัติจริง ๆ การปฏิบัติเลยไม่ค่อยเห็นผลอย่างที่ควร

ผู้ให้สัมภาษณ์ : นายเดชชาติ ตริทรัพย์ อายุ ๕๓

ตำแหน่งทางวิชาการ : รศ.ดร

ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนาภิธาน

สถานที่สัมภาษณ์ : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาโคกราช ต. นาพรุ

อ. พระพรหม จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

ทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญต่อชีวิตเรา ถ้าเราคิดดี ชีวิตก็มีความสุข การเดินทางของชีวิตต้องไม่เป็นทุกข์

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

โดยเฉพาะรูปแบบวัดมหาธาตุนครศรีธรรมราช มีวิทยากรหลายรูป มีนักเรียนโรงเรียนต่าง ๆ เข้ามาปฏิบัติจำนวนมากเป็นคอร์ส ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง และยังมีวัดศรีทวี วัดประดู่พัฒนาราม วัดชายนาคเป็นต้น

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัด

นครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติโดยเฉพาะมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมีการส่งเสริมที่เป็นรูปธรรมไม่ว่านิสิตนักศึกษาที่เป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์จะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องปีละ ๑๐ วัน แม้แต่หน่วยงานราชการก็ต้องให้การสนับสนุนในเรื่องการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช อยากให้มีการรณรงค์ให้พุทธศาสนิกชนได้มีความรู้มีความสนใจเรื่องการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

๔. ท่านคิดว่าคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นอย่างไร

สิ่งสำคัญคือพระวิปัสสนาจารย์ต้องมีประสบการณ์ในเรื่องของการปฏิบัติมาพอสมควรหรือไม่ก็ต้องมีใบประกาศนียบัตรว่าผ่านการปฏิบัติมาจากสำนักที่มีชื่อเสียง อาจจะเป็นประเทศพม่าก็ได้เพราะเขาให้ความสำคัญกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาก

๕. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

ปัญหาและอุปสรรคคือคนไทยเราบางที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญแก่การปฏิบัติปัจจุบันไม่เหมือนกับชาวต่างประเทศ เช่นสหรัฐอเมริกา อาหรับ อังกฤษ แม้แต่นักฟุตบอล นักมวย ก่อนที่จะมีการแข่งขันก็จะทำสมาธิก่อน ๕ หรือ ๑๐ นาทีก็ตามแต่เพื่อให้มีสมาธิ เป็นต้น

ผู้ให้สัมภาษณ์ : นายวาทีน กรดเต็ม อายุ ๕๘

ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช

ผู้สัมภาษณ์ : พระครูภาวนากิจสุนทร

สถานที่สัมภาษณ์ : สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดนครศรีธรรมราช ต. ในเมือง อ. เมือง จ. นครศรีธรรมราช

วันที่ให้สัมภาษณ์ : ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

ประเด็นสัมภาษณ์

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

เป็นสิ่งสำคัญเป็นช่องทางในความสำเร็จเป้าหมายของชีวิต โดยมีสติเป็นตัวการ โดยมีคุณธรรม เพราะกายเป็นบ่วงในเป็นบ่วง ถ้าใจคิดดีย่อมกระทำในสิ่งที่ดี ถ้าใจคิดไม่ดีก็กระทำในสิ่งที่ไม่ดี พระพุทธศาสนาสอนให้คนมีสติมีปัญญา พระพุทธศาสนาเราเป็นประชาธิปไตย ไม่มีการบังคับให้มาศรัทธาให้มาปฏิบัติไม่เหมือนกับศาสนาอื่น ๆ บางศาสนาและวิปัสสนาเป็นความรู้ความสามารถที่ทุกคนปฏิบัติได้แต่ตัวเราเองต้องเลือกปฏิบัติเพื่อตัวเราเอง การปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยการมีสติเตือนตัวเองตลอดเวลา ไม่ให้ผิดพลาดในการดำเนินชีวิต เป็นแนวทาง เช่น หลักธรรมว่าด้วย สังคหวัตถุ ๔ อิทธิบาท ๔ ให้คนเรามีความสุข ความแตกต่างในสังคมเราไม่เหมือนกัน แต่วิปัสสนาทำให้เรามีสติปัญญา วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ คนปฏิบัติแล้วเป็นคนดีมีคุณธรรม บ้านเมืองเรามีกฎหมายมากมาย พระพุทธองค์ตรัสสอนเรื่องศีล ๕ ก็ครอบคลุมกฎหมายทั้งหมด ไม่ว่ากฎหมายอาญา กฎหมายแพ่ง กฎหมายในครอบครัวในการดำเนินชีวิตต่าง ๆ ทำให้สังคมมีความสุขให้คนปฏิบัติได้มีแต่ความเจริญไม่เบียดเบียนกันและกัน ให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากอบายมุขต่าง ๆ ทำให้ชีวิตและสุขภาพกายมีความมั่นคง การอยู่ร่วมกันทางสังคม ไม่ว่าทางเศรษฐกิจทางสิ่งแวดล้อม ทางธรรมชาติ เป็นต้น

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

พุทธบริษัท ๔ ได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จุดมุ่งหมายให้เป็นคนดี มีพฤติกรรมในชีวิตตนเอง ในส่วนของอุบาสกอุบาสิกาได้นำมาปฏิบัติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตถือว่าโชคดี สังคมปัจจุบันขาดสติให้คนใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ให้หลงไปตามกระแส แต่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชเห็นเป็นกลุ่มน้อยในเรื่องของการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์จริง ๆ กับการปฏิบัติ แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช อย่างแรกคือให้คนมีสติอยู่กับปัจจุบัน เพราะคนที่สติจะไม่ทำความชั่วต่อประเทศชาติ เป็นความมั่นคงทางครอบครัวด้วย ในจังหวัดนครศรีธรรมราชโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนอยากให้สังคมนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราชควรเป็นอย่างไร

แนวทางในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

- ต้องมีแผนงานหรือโครงการแนวคิดในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในวัด/สำนักต่าง ๆ ซึ่งปัจจุบันยังมีกลุ่มน้อย ๆ ที่มีแนวคิดอุดมการณ์นี้อยู่โดยไม่มีผลประโยชน์แอบแฝง สามารถขับเคลื่อนได้แต่ทุกภาคส่วนงานต้องมีส่วนร่วม ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากคนจะเกิดความมั่นคงหรือไม่ก็อีกประการหนึ่ง จริย ๆ แล้วเหตุการณ์ทางสังคมที่เราอยู่ร่วมกันไม่ใช่ใครทำก็ได้ไม่ทำก็ได้ ต้องให้เห็นชัดว่าทำดีได้ดี โดยเฉพาะเมืองนครศรีธรรมราชควรมีความรักมีความสามัคคีมีเป้าหมายไปในแนวทางเดียวกัน ไม่ใช่ให้แต่ละคนส่งข้ออย่างเดียว อุบาสก อุบาสิกาต้องมีส่วนร่วมด้วย ต้องคิดและปฏิบัติทันที

๔. ท่านคิดว่าคุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ควรเป็นอย่างไร

- พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีวัตรปฏิบัติที่ดียึดธรรมวินัยจะสร้างศรัทธาแก่ผู้ที่จะเข้ามาปฏิบัติ

- มีความรู้หลากหลาย มีความสามารถอบรมปัญญาให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยได้ด้วยดี และให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นในความรู้ของพระวิปัสสนาจารย์

- พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีการประพฤติปฏิบัติเสมอต้นเสมอปลายเป็นแบบอย่างให้พระลูกศิษย์ได้ยึดเป็นแบบอย่าง ทำหน้าที่โดยเต็มความสามารถ เป็นได้ทั้งอาจารย์ พี่เลี้ยง และวิทยากร เป็นผู้นำให้คนอื่นเกิดความเชื่อมั่นและศรัทธาในการปฏิบัติให้ได้

- พระวิปัสสนาจารย์ต้องมีความเสียสละ ไม่ว่าเรื่องเวลา เรื่องความคิด เรื่องการติดตามเอาใจใส่ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนให้เขาเห็นผลของการปฏิบัติ

๕. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

คนที่มีประพฤติปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ในเบื้องต้นขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติ อาจจะเป็นเพราะไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติสิ่งสำคัญขาดการประชาสัมพันธ์ที่จะให้คนทั่วไปได้รับรู้ แม้แต่พี่น้องต่างศาสนายังหันมาเจริญสมาธิทำใจให้สงบ เพื่อให้เกิดศักยภาพในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ทำให้เกิดสติปัญญาการเปลี่ยนแปลงทางวิถีชีวิต จากเดิมมีความเป็นอยู่กันแบบพื้นบ้าน มีความเอื้อเฟื้อโอบอ้อมอารีมีเมตตาจิตต่อกัน กลับเป็นการแข่งขันกันแก่งแย่งชิงดีต่อกันเป็นวิถีชีวิตแบบคนเห็นแก่ตัวเยอะมาก ทำอะไรตามกระแส ไม่ค่อยสนใจในการเจริญสติปัญญา ขาดสติเรคิดอยากจะทำเรื่องไกลตัวมากโดยไม่สนใจเรื่องใกล้ตัว เราอยากรู้เรื่องโลกแต่เราละเลยในการที่จะรู้ตัวเอง บางคนอยากรู้เรื่องดาว แต่พ่อแม่ตนเองกินข้าวหรือยังมีอะไรกินหรือเปล่านั้นไม่รู้ เราคิดแทนที่จะทำเพื่อคนอื่นสิ่งอื่นแต่ละเลยที่จะเจริญสติให้กับตนเอง การสร้างนิสัยให้กับตนเองเป็นการเลือกที่จะทำให้ตนเองมีการพัฒนาให้ตนเองมีความสุข

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระครูภาวนาภิธานทร (วิ), (ฉัตรชัย อธิจิตโต)
วัน/เดือน/ปี เกิด	: ๒๔ เมษายน ๒๕๒๒
สถานที่เกิด	: บ้านบางใหญ่ ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
การศึกษา	: ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิตเอกศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เอก รัฐศาสตรการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย : กำลังศึกษา ดุษฎีบัณฑิต สาขา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	: อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดบางใหญ่ ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
เบอร์โทรศัพท์	: ๐๖๔-๕๒๙-๗๔๒๒
Email	: chatchai207@hotmail.com

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระครูภาวนาภิธานทร (วิ), (ฉัตรชัย อธิจิตโต)
วัน/เดือน/ปี เกิด	: ๒๔ เมษายน ๒๕๒๒
สถานที่เกิด	: บ้านบางใหญ่ ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
การศึกษา	: ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิตเอกศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต เอก รัฐศาสตรการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย : กำลังศึกษา ดุษฎีบัณฑิต สาขา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	: อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดบางใหญ่ ตำบลบางจาก อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
เบอร์โทรศัพท์	: ๐๖๔-๕๒๙-๗๔๒๒
Email	: chatchai207@hotmail.com