



ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก
และแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

พระสมบัตร รุติญาโณ (สุขประเสริฐ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A COMPARATIVE STUDY OF VIPASSANĀ MEDITATION IN TIPITAKA
WITH WAT PO BANNONTAN MEDITATION CENTRE**

Phra Sombat Thitañño (Sukprasert)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระศรีสิทธิมนี)

รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระครูปลัดสุกันยา อรุโณ)

(พระครูวินัยธรสมชาย กนตลีโล)

(ดร.บุรินทร์ ภูสกุล)

(ดร.ประยูร แสงใส)

(รศ.ดร.เอกฉันท จารุเมธีชน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูวินัยธรสมชาย กนตลีโล ประธานกรรมการ

ดร.บุรินทร์ ภูสกุล กรรมการ

ดร.ประยูร แสงใส กรรมการ



ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก
กับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

ผู้วิจัย : พระสมภาร ฐิตญาโณ (สุขประเสริฐ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูวินัยธรสมชาย กนตลีโล พธ.บ., M.A., (Phil.), M.A., (Pol.),
M. Phil., Ph.D., (Phil).

: ดร.บุรินทร์ ภูสกุล ป.ธ. ๕., B.A., M.A., (Pali), M.A., (Pol.Sc),
Ph.D., (Pol.Sc.)

: ดร.ประยูร แสงใส, ป.ธ. ๔., พธ.บ., M.A., P.G., DIP.,
in Journalism, Ph.D., (Education.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ / ๗ / ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ในประเด็นที่ว่า หลักวิปัสสนานั้นมีความสอดคล้อง หรือแตกต่างกันมากน้อยอย่างไร

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ บทด้วยกัน โดยจุดมุ่งหมายของการศึกษาจะกล่าวถึง ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา และวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ หลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กับแนวปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทันว่า ได้นำเอาหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มาใช้ปฏิบัติสอดคล้องกันหรือไม่ เมื่อนำมาศึกษาเปรียบเทียบดูแล้ว ส่วนมากแนวปฏิบัติวิปัสสนาวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ได้นำหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีเนื้อหาสมบูรณ์ทั้งหลักทฤษฎีและหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ และเป็นแนวทางเผยแผ่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เป็นอย่างดีในสังคมยุคปัจจุบัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและเข้าถึงสารประโยชน์สูงสุด ในทางพระพุทธศาสนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และในขั้นตอนของการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๒ ศึกษาข้อมูลภาคสนาม โดยมีการสัมภาษณ์และเข้าร่วมสังเกตการณ์ และได้จัดทำบันทึกข้อมูลที่สำคัญ ในการปฏิบัติแต่ละครั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ถึง ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นต้นมา



ผลจากการศึกษาวิจัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมอยู่ด้วย ความหมายของ สมถะ คือ ภาวะที่จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ผลที่มุ่งหมาย ก็คือ ฌาน และ คำว่า วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน หรือ ปัญญา ที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ และธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือ ชันธ ๕ ที่ควรละ คือ อวิชชา ที่ควรทำให้แจ้ง คือ วิชชาและวิมุตติ ธรรม ๒ ประการ เมื่อเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ เพื่อยังกุตลธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ให้เกิดขึ้น เปรียบเหมือนราชทูต ๒ นาย ผู้มีราชการด่วน นี่เป็นชื่อของสมถะและวิปัสสนา, ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่ สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ และเป็นทางที่ให้ถึง อสังขตธรรม เป็นธรรมที่เป็นฝ่ายวิชชา อันเป็นวิปัสสนาญาณ เพื่อทำให้เห็นแจ้งในธรรม เพื่อปลดปล่อยกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป กล่าวคือ เพื่อบรรลุถึงนิพพานนั่นเอง

ผลจากการศึกษาวิจัยเปรียบเทียบภาคสนาม พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทันนั้น มีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติตามแนวทางของมหาสติปัฏฐานสูตร จะแตกต่างกันแต่เพียง การเลือกเพื่อนำหลักธรรมที่หลากหลายมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ทั้งนี้ก็เพื่อน้อมศรัทธาให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ ตลอดถึงเทคนิควิธีการสอนและรูปแบบการปฏิบัติ จะมีลักษณะแบบบูรณาการเป็นการประยุกต์ จากหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้เป็นอย่างดี ซึ่งก็ถือได้ว่า แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ได้ทำหน้าที่ของตนอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ คือ ให้การศึกษาแก่พุทธบริษัทสี่ ในส่วนคัมภีร์และวิปัสสนาธุระ ด้วยดีตลอดมานับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



Thesis Title : A Comparative Study of Vipassanā Meditation in Tipitaka
with Wat Po Bannontan Meditation Centre

Researcher : Phra Sombat Thitañño (Sukprasert)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Ven. Phrkrūvinayadhara Somchai Kantasīlo, B.A.,
M.A., (Phil), M.A. (Pol), M. Phil., Ph. D., (Phil).

: Dr. Burin Bhusakul, Pali 5, B.A., M.A., (Pali), M.A., (Pol.Sc),
Ph. D., (Pol.Sc.).

: Dr. Prayoon Saengsai, Pali 4, B.A. , M.A., P.G., DIP.,
in Journalism, Ph.D., (Education).

Date of Graduation :...14...../September 2006

ABSTRACT

The main purpose of this thesis was to make a comparative study of real practice of insight meditation technique in the Tipitaka with Wat Po Bannontan Vipassanā meditation centre. The main point focuses on the similarity and difference between them.

This thesis is divided into five chapters. The study deals with the existence and significance of research problems and objectives of the research study, the principles of practicing meditation in Tipitaka with Wat Po Bannontan Insight Meditation Centre whether the teaching in this insight meditation centre is in harmony and accordance with that in the Tipitaka. After studying, it was found that the Wat po Bannontan Insight Meditation Centre provides the perfect and applied principles of insight meditation to teach a number of meditators. This is not only a good way to spread the principles of insight meditation in the actual society but also a useful technique to make the meditators understand it in an easier and faster manner. It is also a good way to lead the Buddhist meditators to reach the



final goal of Buddhism. In this research study, the researcher kept in mind two steps of study. First is a study of all documents in Tipitaka and second a study of field work by means of interview, observation, and record of all documents collected from 2003 to 2005.

It is found that the principles of insight meditation in Satipathāna Sutta of Tipitaka comprise of both tranquil and insight meditation. Tranquil meditation is a state of one-pointedness of the mind which is generally called “absorption” (Jhāna). Insight meditation is that state of the mind which reflects clear understanding of the Three Characteristic, Noble eightfold path, Final Goal, or Wisdom which observes clearly seven stages of purity, the five aggregates of existence must be made a mental note. Ignorance and Dhammas like knowledge and liberation which must be clearly understood. When the meditator makes the knowledge and liberation grow more and more, he comes to understand many kinds of Dhamma such as enlightenment stages (Bothipakkhiya-dhamma). Like the king's two faithful envoys urgently ordered to do something, Samatha and Vipassanā are useful to reach Saññāvēthayitanirodha Samāpatti and all kinds of non-mental formations (A-sangkhata-dhamma).

The result of this research clearly indicates that the principles of insight meditation in Tipitaka are in harmony with the ones in the Wat Po Bannontan Insight Meditation Centre, that is to say, both of them follow an important way of Four Foundation of Mindfulness (Mahāsatipatthāna). However, they are different in the realm of selecting and using the Buddha's teaching, applied appropriately to the present world. This is nothing but the important way to stimulate the meditators to practice meditation through a great intention. A good technique and form of practicing meditation are applied to the meditation courses and the present meditators. Therefore, it is concluded that the Wat Po Bannontan Insight Meditation Centre has done its duty well in spreading both tranquil and insight meditation.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ก็เพราะได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้ง ๓ ท่าน คือ พระครูวินัยธรรมชยา กนฺตสีโล, ดร.บุรินทร์ ภูสกุล, ดร.ประยูร แสงใส, ในฐานะที่เป็น คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษา เสนอแนะ ข้อคิดเห็น และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ให้สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และระเบียบของทางมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และได้อบรมสั่ง สอนจนมีสติปัญญาสามารถในการศึกษาทุกระดับชั้น ตั้งแต่ ประถมศึกษาจนถึง ในระดับอุดมศึกษา อันเป็น มูลเหตุส่งเสริมทำให้งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณพระครูวินัยธรรมชยา กนฺตสีโล เจ้าอาวาสวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ที่เปิดโอกาสให้ ผู้วิจัยได้ทำงานเต็มที่ และพระมหาบาง เขมานนฺโท ที่ช่วยอนุเคราะห์ให้ใช้ห้องสมุดส่วนตัว ได้ค้นคว้าข้อมูล ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยครั้งนี้ ตลอดถึง คุณแม่สุวรรณา ไทยธานี และครอบครัว ที่ช่วยส่งเสริมด้านปัจจัย สี่และให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา รวมถึงญาติโยมชาวบ้านโนนทันทุกครัวเรือน และที่จะลืมเสียมิได้ ก็คือ เพื่อน มหาคณิศกร ๑๖/๒ วิทยาเขตขอนแก่นทุกรูป

และขอบูชาคุณ บุญการี คือ คุณพ่อถาด และคุณแม่มา สุขประเสริฐ ที่มอบอรรถภาพร่างกายและ มรดกทางจิตวิญญาณ ให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนเต็มความสามารถ ทั้งทางโลกและทางธรรม ตลอดถึง พระครูอุดมสิริวัฒน์ ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ ที่ให้โอกาสได้ดำเนินชีวิตตามมรรควิถีแห่งพรหมจรรย์ อันประเสริฐนี้

เหนือสิ่งอื่นใดที่น่ากล่าว คือ ขอสำนึกคุณสถาบันมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อัน เป็นมรดกทางธรรม ที่เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) ได้วางรากฐานเอาไว้ให้ อนุชน รุ่นหลังได้ใช้เป็นบันได ในการศึกษาเล่าเรียนวิชาการชั้นสูงในพระบรมพุทธศาสนา ขออำนาจแห่งบุญกุศลที่ ผู้วิจัยได้บำเพ็ญมาตลอดถึงบุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้เอ่ยนามและมีได้กล่าวถึงก็ดี จงมารวมกันเป็นตบะเป็น พลจะปัจจัยให้ทุกท่าน ประสบแต่ความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป

พระสมภาร จิตญาโณ (สุขประเสริฐ)

๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฅ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ ขอบเขตของการวิจัย	๗
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติในพระไตรปิฎก	
๒.๑ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๑๐
๒.๒ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๑๑
๒.๓ รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๓
๒.๔ หลักและวิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๕
๒.๕ ปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ	๒๐
๒.๖ หลักอุปการะธรรมที่สัมพันธ์ในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๒
๒.๗ ธรรมที่เป็นอาหารของสมณะและเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา	๒๓
๒.๘ อุปมาดุจรถ ๗ ผลัดเป็นปัจจัยส่งต่อเพื่อวิมุตติคือวิสุทธิ ๗	๒๕
๒.๙ ญาณที่เกิดขึ้นอันเป็นผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๕
๒.๑๐ คุณลักษณะอันเป็นผลของผู้ปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๘



บทที่ ๓. เปรียบเทียบแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทันกับหลักการในพระไตรปิฎก

๓.๑ การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์องค์กรหัตถ์	๓๐
๓.๒ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๓๑
๓.๒.๑ บุพพกิจก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๓๑
๓.๒.๒ กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๒
๓.๒.๓ บุพพกิจวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๕
๓.๓ ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๑
๓.๔ สมถกัมมัฏฐาน ๗ หมวด ๔๐ กอง	๔๒
๓.๔.๑ จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๔๕
๓.๔.๒ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๔ ประการ	๔๕
๓.๔.๓ ประโยชน์ของวิปัสสนา	๔๖
๓.๔.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา	๔๗
๓.๕ ปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป	๔๗
๓.๖ เกณฑ์ในการตัดสินผลของการปฏิบัติด้วยหลักสังโยชน์ ๑๐ ประการ	๔๘
๓.๗ เปรียบเทียบหลักปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๔๙
๓.๗.๑ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๕๐
๓.๗.๒ ความแตกต่างแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๕๕
๓.๘ สรุปการเปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๕๗

บทที่ ๔ ศึกษาการประยุกต์หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานและการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

๔.๑ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน	๖๒
๔.๒ หลักการและวิธีการในการอบรมเผยแผ่แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๖๗
๔.๒.๑ บุพพกิจเบื้องต้นของการปฏิบัติ	๖๗
๔.๒.๒ ศึกษาพระปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๗๑
๔.๓ สืบสานอุดมธรรมพระครูโพธิสารคุณ	๗๒
๔.๔ วิสัยทัศน์เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันกับการเผยแผ่และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม	๗๔
๔.๕ สรุปข้อมูลภาคสนาม	๗๖



บทที่ ๔ สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๘๖
๕.๒ อภิปรายผล	๘๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๘๙

บรรณานุกรม	๙๑
ประวัติผู้วิจัย	๙๕



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

(๑) การระบุหมายเลขย่อคัมภีร์

คัมภีร์ที่ใช้ในการค้นคว้านำมาอ้างอิงสำหรับวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มหาจุฬาเตปิฎก) พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔, การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ใช้ระบุชื่อ คัมภีร์/ เล่ม/ ข้อ/ หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/ ๑๐/ ๑๒. หมายถึง คัมภีร์วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ฉบับภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๑๐ หน้า ๑๒

การอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ใช้ระบุชื่อ คัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที่.ม. (ไทย) ๑๐/ ๕๐/ ๖๐. หมายถึง คัมภีร์สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้า ๖๐

ส่วนการอ้างอิงปกรณ์วิเสส จะใช้ระบุชื่อ คัมภีร์/ หน้า เช่น วิสุทธ. /๗. หมายถึง คัมภีร์วิสุทธิมรรค หน้า ๗.

(๒) การใช้อักษรย่อ

(ก) พระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีอักษรไทย ทั้งภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๔ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ล.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ลีสัณธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)



ที.ปา.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิภวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปรปณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณาสก	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
ช.ธ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	ธมมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ช.ธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ช.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ช.อิติ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ช.เถร.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ช.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ช.ป.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	ปฐิสัมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ช.ป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ชุตตนิกาย	ปฐิสัมภิทามวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	-------------	------------	-----------

(ข) ปกรณ์วิเสส

มิลินท.	(ไทย)	=	มิลินทปัญหปกรณ์	(ภาษาไทย)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อครั้งพระมหาบุรุษได้ทรงเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ และทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อแสวงหาความดับทุกข์ ตามรูปแบบการปฏิบัติต่างๆ ในยุคสมัยนั้น การบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตได้นั้น “จะต้องปฏิบัติโยคะเป็นสัณยาสี ซึ่งเป็นหนึ่งในหลักอศราคม ๔ อันเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นหรือโมกษะ” โดยมีความเชื่อว่า การดำเนินตามหลัก ๒ ทาง คือ การคลุกคลีอยู่ด้วยกามคุณ (กามสุขัลลิกานุโยค, The extreme of sensual indulgence) และการทรมานตน (อัตตกิลมณานุโยค, The extreme of self-mortification) นั้นเท่านั้น ที่เป็นแนวทางสู่เป้าหมายสูงสุดได้ “การศึกษาค้นคว้าหาทางพ้นทุกข์ของพระมหาบุรุษก็ได้เริ่มต้นขึ้น โดยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน”^{*} คือ ขั้นตอนที่ ๑ เสด็จเข้าไปศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติในสำนักของคณาจารย์ใหญ่ ๒ ท่าน คือ อุทกดาบสและอาฬารดาบส, ขั้นตอนที่ ๒ ทรงทรมานพระองค์ด้วยทุกกรกิริยา^๒ อันเป็นที่นิยม ในหมู่นักพรตอินเดียยุคนั้น มีการงดอาหาร ขบฟันด้วยฟัน ใช้ลั่นทมเผาจนปาก กลืนลมหายใจ ช่มจิตด้วยจิต เป็นต้น เมื่อทำถึงที่สุดของทุกวิธี จนพระวรกายซูบผอมแทบสิ้นพระชนม์ ก็หาใช่ทางพ้นทุกข์ไม่ จึงทรงเลิกเสีย ขั้นตอนที่ ๓ ทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิต จนกระทั่งในคืนวันเพ็ญแห่งปูลมณีดิถี ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ภายใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ พระมหาบุรุษก็ทรงได้บรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ กำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายสิ้นแล้ว ก็ทรงมณสิการโดยแยบคาย^๓ ใคร่ควรปฏิบัติจสุมุบันธรรม และเวไนยสัตว์ผู้มีมฤติ คือ กิเลสน้อย พร้อมทั้งจะตรัสรู้ธรรมตามนั้นมื่ออยู่ จึงทรงแสดงหลักการปฏิบัติ คือ มัชฌิมาปฏิปทา^๔ อันเป็นทางสายกลาง (Middle way) เป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ หลักการและวิธีการปฏิบัติก็ถูกถ่ายทอดไปตามลำดับ จนมีพระสาวกผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ และตรัสรู้ธรรมตามอย่างพระพุทธองค์มีมากมาย

* ตูรายละเอียดใน ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, **ปรัชญาอินเดีย**. (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๓๑-๓๓.

^๒ ปิ่น มุกขนัด, **บันทึกธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖-๘๗

^๓ ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๓๓๒-๓๓๕, ๔๘๐/ ๔๐๑-๔๐๔, ๖๐๗-๖๑๐.

^๔ ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗-๖๗/๓๑-๓๘.

^๕ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐-๒๑.



หลักการและวิธีการปฏิบัติ ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนเหล่าพระสาวกนั้น ย่อมแตกต่างกันตาม จริตและอุปนิสัย หลักการปฏิบัติก็มีมาตรฐานในทางพระพุทธศาสนานั้นมี ๒ ระดับ ได้แก่ สมถกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลที่มุ่งหมายของสมถะ คือ ฉาน เป็นภาวะที่จิตเป็นสมาธิ มีอารมณ์อันเดียว และผลที่ มุ่งหมายของวิปัสสนา คือ ญาณหรือปัญญาที่กำหนดพิจารณาสังขาร กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่า สมถะนำไปสู่ ฉาน วิปัสสนาไปสู่ญาณ ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้ เป็นวิชาภาคิยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชา หรือ ธรรมข้างฝ่ายที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดวิชา คือ สมถะและ วิปัสสนา”^๖ บางทีก็เรียกว่า ภาวนา หมายถึง การเจริญทำให้เกิดให้มีขึ้นในการฝึกอบรมจิต. (Mental development) ซึ่งได้แก่ สมถะภาวนา คือ การฝึกสมาธิอบรมจิตให้เกิดความสงบ. (Tranquility development) และ วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง. (Insight development)^๗ ซึ่งเป็นเป้าหมายในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิและให้เกิดปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริงแห่งกฎธรรมชาติหรือที่เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อความสุขในปัจจุบัน เพื่อการได้ ญาณทัศนะ เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติและสัมปชัญญะและเพื่อทำให้อาสวะให้สิ้นไป” ดังนั้นการปฏิบัติ วิปัสสนาเพื่อการบรรลุถึงปัญญารู้แจ้งในสภาวะธรรมดังที่กล่าวมา คือ จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

ในเมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักการปฏิบัติธรรมที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทาง พระพุทธศาสนาในปัจจุบันนี้ จึงได้มีสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดขึ้นมากมาย บางทีก็ทำให้เกิดความสับสน ระหว่างผู้ปฏิบัติเองว่า สำนักนั้นสอนสมถะสำนักนี้สอนวิปัสสนา และในจำนวนสำนักวิปัสสนาทั้งหลายเหล่านั้น สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันก็เป็นอีกสำนักหนึ่ง ที่ได้มีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานติดต่อกันมาเป็น เวลานานกว่า ๓๐ ปี และในปัจจุบันก็ยังเป็นที่ยอมรับของพุทธศาสนิกชน ทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ ต่างก็ได้พากันเข้ามาศึกษาปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ และนับวันก็มีจำนวนมากขึ้นทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นประเด็นของปัญหาที่น่าจะนำมาศึกษาวิจัย ถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ว่า มีความ สอดคล้องกับหลักฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมากน้อยเพียงใด จึงเป็นเหตุและแรงจูงใจให้นำมาซึ่ง การศึกษาและวิจัยว่า ทางสำนักได้เน้นในการสอนตรงจุดไหนเป็นสาระสำคัญ ซึ่งการศึกษานี้ก็เพื่อที่จะได้นำไป ประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และเพื่อนำมาใช้เป็นหลักในการถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง ได้ยึดถือ ปฏิบัติเพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา ให้เจริญยิ่งขึ้นไป

^๖ อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖,

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๐๕-๓๐๖, ๓๑๐.



๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาถึงหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน กับหลักการในพระไตรปิฎก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เพื่อใช้ในการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้อย่างไร
- ๑.๓.๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน มีความสอดคล้องกับหลักฐานที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหรือไม่
- ๑.๓.๓ จะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่อย่างไร

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

- วิปัสสนา หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้สภาวะความเป็นจริงของขั้นที่ ๕
- วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การพัฒนาสติปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- วิปัสสนาญาณ หมายถึง ผลอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- การกำหนด หมายถึง การใช้สติตามรู้สภาวะอารมณ์ในปัจจุบัน (กาย เวทนา จิต ธรรม)
- พระไตรปิฎก หมายถึง คัมภีร์หรือตำราที่บรรจุหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
- กัมมัฏฐาน หมายถึง งานอันเป็นที่ตั้งแห่งการฝึกจิตอบรมปัญญาทั้งสมถะและวิปัสสนา
- การปฏิบัติธรรม หมายถึง การเจริญสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา
- โยคีบุคคล หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสูตร
- สำนัก หมายถึง สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน



๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ พบว่า ปัจจุบันยังไม่มีเอกสารงานวิจัย หรือวิทยานิพนธ์ ที่กล่าวถึงเรื่องนี้โดยตรง มีเพียงเอกสารงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับเรื่องนี้เท่านั้น คือ

๑.๔.๑ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม”^๙ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า แม้สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรมจะสอนสอดคล้องกับพระไตรปิฎกก็จริง ถึงกระนั้นก็ตาม ทางสำนักก็พยายามศึกษาวิธีการสอนที่กล่าวได้ว่า เป็นคุณสมบัติของสำนักโดยเฉพาะ การนั่ง ปลอ่ยให้เป็นไปตามสะดวกและจริตของผู้ปฏิบัติ ตลอดจนถึงการประเมินผล คือ การสังเกต การตรวจสอบ และให้ถามปัญหาตามบทเรียน เช่น วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ได้ดำเนินไปตามพระไตรปิฎกและอรรถกถาทุกขั้นตอน ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ คุณสมบัติประจำสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ที่แสดงให้เห็นว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม ได้ดำเนินการสอนอย่างมีหลักเกณฑ์ โดยมีทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และการวัดผล (การสอบอารมณ์) และที่สำคัญ คือ ผู้สอนได้ดูแลควบคุมผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิด จึงทำให้สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรมโดดเด่น และมีผู้นิยมเข้ามาปฏิบัติกันมาก อันเป็นการยืนยันว่า ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสัจธรรม คงทนต่อการพิสูจน์ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามพันทุกซ์ได้จริง

๑.๔.๒ ลดาวัลย์ คำจันทร์. ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานของห้าสำนัก”^{๑๐} ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า (๑). เนื้อหาสาระสำคัญของสมถะกัมมัฏฐาน เลือกรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายๆ รูปแบบจากกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง ส่วนเนื้อหาสาระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ เนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสี่, (๒). วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนา มี ๓ วิธี คือ

๒.๑ ใช้ทั้งสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป บางขณะอาจปฏิบัติแบบสลับกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับ

เหตุปัจจัย จนกว่าจะเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้นๆ

๒.๒ เป็นการเจริญสติทุกอิริยาบถ เป็นการเจริญสติทุกๆ ขณะ เป็นการตื่นตัว รู้ตัว

และเตือนตัวเอง เป็นการแสดงออกของการมีสติปัญญา

๒.๓ เริ่มต้นจากการปฏิบัติสมถะจนชำนาญเป็นบาทฐานยังวิปัสสนา ให้รู้แจ้งจนเกิดปัญญา

^๙ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

^{๑๐} ลดาวัลย์ คำจันทร์ “วิเคราะห์ สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานของห้าสำนัก” งานวิจัย, (ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ สหวิทยาลัยอีสานใต้ อุบลราชธานี), ๒๕๓๔.



(๓). วิเคราะห์การเฟ้นธรรม วิธีการปฏิบัติและเทคนิคการปลุกเร้าทางปัญญาของทำสำนักได้ ๓ แบบ คือ

๓.๑ การปฏิบัติสมณะวิปัสสนาใช้สลับหรือควบคู่กันไป ได้แก่ วัดบวรนิเวศวิหารและ

วัดหนองป่าพง

๓.๒ รูปแบบการเจริญสติทุกอิริยาบถ ได้แก่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๓.๓ เริ่มต้นจากการปฏิบัติสมณะจนชำนาญแล้ว จึงปรับเปลี่ยนไปเป็นวิปัสสนาให้รู้แจ้ง เห็นจริง จนเกิดปัญญา ได้แก่ วัดปากน้ำภาษีเจริญ และวัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี

การเฟ้นธรรมวิธีการปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนาก็มักมีฐาน ตลอดจน การปลุกเร้าทางปัญญาของทำสำนักมี ๓ รูปแบบก็จริงอยู่ แต่จุดหมายปลายทางของทุกสำนักต่างก็มีจุดหมายปลายทาง อุดมการณ์สูงสุด เช่นเดียวกัน คือ การพัฒนาด้านสติปัญญาของทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม

๑.๕.๓ พระมหานรินทร์ มหาธมฺมรุกฺขิโต (แสงแก้ว). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อดำเจียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”^{๖๖} ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วพบว่า ท่านทั้งสองได้ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ ต่างกันตรงที่ พุทธทาสภิกขุ ได้นำหลักการและวิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกมาใช้ได้หลากหลายกว่ากัน แต่เมื่อมองโดยจุดหมายสูงสุดแล้ว เป็นไปเพื่อการควบคุมและอยู่เหนือทุกข์ เหมือนกันทั้งสองแบบ ซึ่งสอดคล้องกันกับจุดหมายของมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

๑.๕.๔ พระมหาศรีบุญ ปญญารโ (นุชมิตร). ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”^{๖๗} ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่าครูบาอินทจักรรักษา เป็นพระสงฆ์ที่ถือหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยยึดหลักที่พอจะจับประเด็นสำคัญได้ ๕ ประการ คือ ๑). หลักสติปัฏฐานสี่, ๒). หลักไตรสิกขา, ๓). หลักตระหนักถึงศักยภาพของผู้ฟัง, ๔). หลักธรรมาธิปไตย, ๕). หลักสร้างปัญญา หลักสำคัญทั้ง ๕ นี้ ครูบาอินทจักรรักษา ได้ใช้ในการเผยแผ่ประสบผลสำเร็จ เกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัท และความดำรงมั่นของพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

^{๖๖} พระมหานรินทร์ มหาธมฺมรุกฺขิโต (แสงแก้ว) “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อดำเจียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

^{๖๗} พระมหาศรีบุญ ปญญารโ (นุชมิตร) “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.



๑.๕.๕ อภิราษฎร์ ปรินาจารย์. ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ สมณานิกะ ในการปฏิบัติ กัมมัฏฐานอันมีกลิน ๑๐ เป็นอารมณ์”^{๓๓} ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า เป็นการวิเคราะห์แนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสมณานิกะ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ โดย การใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานแนวกลิน ๑๐ และดำเนินวิปัสสนาต่อไป ตาม แนวทางของ “สมณานิกะ” โดยอาศัยกำลังสมาธิ ในระดับอัปปนาสมาธิ จนสำเร็จได้อภิญญาทำฌานให้ เกิดขึ้น ตั้งแต่ปฐมฌาน เป็นต้นไป ให้เกิดขึ้นแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาแบบสมณานิกะต่อไป

๑.๕.๖ พรรณราย รัตนไพฑูรย์. ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิริ)”^{๓๔} ผลจาก การศึกษาได้ข้อสรุปว่า พระธรรมธีรราชฆาณนี ได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎี ตามหลักสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป ส่วนภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการ แบบสมณะมีวิปัสสนานำ และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระ วิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบ ในการประยุกต์จึงเกิดระบบท่นอ ตามแนวปฏิบัติที่ปรากฏในปัจจุบัน คือ พองท่นอ-ยุบท่นอ

ผลสรุปจากงานวิจัยที่ได้นำมาสนับสนุนเป็นหลักฐานนั้น ได้มีประเด็นและช่องว่างอยู่มาก เนื่องจากงานวิจัยแต่ละชิ้นที่น่าเสนอนั้น จะทำการวิจัยเฉพาะเรื่อง โดยมีได้กล่าวถึงองค์รวม ที่ปรากฏ ในพระไตรปิฎก จะเลือกศึกษาเอาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานของตน ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ในพระไตรปิฎก ทั้ง ๔๕ เล่ม นั้น หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเล่มใดบ้าง และเมื่อ ได้ทำการศึกษาค้นคว้ารวบรวมแล้ว จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ในการนำมาปฏิบัติ และใช้เป็นหลักในการ เผยแผ่ที่เป็นรูปธรรมมากขึ้นสืบต่อไป

^{๓๓} อภิราษฎร์ ปรินาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์ สมณานิกะ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกลิน ๑๐ เป็นอารมณ์” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

^{๓๔} พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิริ)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.



๑.๖ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น ขอบเขตในวิจัยจึงเน้นการศึกษา ที่ เอกสาร (Documentary Research) และการวิเคราะห์เชิงภาคสนาม (Field Research) ซึ่งขอบเขต การศึกษาวิจัยมี ดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๔

๑.๖.๒ ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ภาษาบาลีอักษรไทย ฎีกาอนุฎีกา และเอกสารงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง กับงานวิจัยนี้

๑.๖.๓ ข้อมูลภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมสังเกตการณ์ รวบรวมข้อมูลแล้ว วิเคราะห์ ตลอดถึงการนำเสนอข้อมูลแบบอภิปรายผล (Description)

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ พื้นที่การศึกษา

สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่มีชื่อเสียงในด้านการ ปฏิบัติในปัจจุบัน ตลอดถึงรูปแบบ และเอกสารงานเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ผู้ปฏิบัติ ตามแล้ว สามารถรู้เห็นประจักษ์แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของชีวิต (ขั้นที่ ๕) มาเป็นเวลายาวนานกว่า ๓๐ ปี เพื่อเปรียบเทียบกับข้อมูลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า มีความสอดคล้องถูกต้องตามหลักฐานที่ได้กล่าว อ้างถึงหรือไม่

๑.๗.๒ แหล่งข้อมูล

จากเอกสาร มีพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย อรรถกถา ตำราเอกสารทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาเปรียบเทียบ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก กับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘.



๑.๗.๓ วิธีเก็บข้อมูล และขั้นตอนการเก็บข้อมูล มีดังนี้

๑). ศึกษาองค์ความรู้เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยใช้แผ่นพระไตรปิฎกฉบับ CD-ROM ในการค้นหาคำศัพท์ เพื่อรวบรวมข้อมูลและความหมายที่เกี่ยวข้องกับชื่อเรื่อง จัดให้เป็นหมวดหมู่ เรียงจากความสำคัญมากไปหาส่วนย่อยลงบนแผ่นกระดาษที่จัดเตรียมเอาไว้ เพื่อเชื่อมโยงเข้าไปสู่พระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

๒). การเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยใช้วิธีในการเก็บรวบรวมข้อมูล การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๘ และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Indepth interview) การสนทนากลุ่ม (Focus group) และการสังเกต (Observation) ในภาคสนามเพื่อบันทึกพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ในกระบวนการสอน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในช่วงโอกาสต่างๆ ที่ได้มีการจัดอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) มีขั้นตอน ดังนี้

๑). ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยเริ่มจากข้อความที่เกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระสูตรต่างๆ ที่กล่าวถึง วิธีการเจริญวิปัสสนาโดยจัดลำดับข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ตามความสำคัญ แล้ววิเคราะห์ข้อมูล นำมาเขียนให้ละเอียดตามหัวข้อที่ตั้งไว้

๒). ข้อมูลภาคสนาม จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่มเป้าหมาย และการสังเกต วิเคราะห์ ประมวลข้อมูลที่สำคัญมากไปหาส่วนย่อยแล้วสรุปผลที่ได้จากการศึกษาภาคสนาม นำมาเชื่อมโยงเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากพระไตรปิฎก

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ได้รับความรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก

๑.๘.๒ ได้ทราบถึงความสอดคล้องและความแตกต่างของแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันกับหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๑.๘.๓ ได้รับองค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาเปรียบเทียบและนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน สำหรับผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในยุคแห่งสังคมบริโภคนิยมได้อย่างสมบูรณ์



บทที่ ๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและหลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติในพระไตรปิฎก

ธรรมชาติของจิตย่อมไหลลงไปสู่ที่ต่ำเสพคุ้นอยู่กับต้นหาเสมอ การที่จะทวนกระแสแห่งความทะยานอยากของกิเลสต้นหานั้น มีเพียงวิธีเดียวก็คือ เดินตามแนวทางการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนตลอด ๔๕ ปี แห่งการตรัสรู้ เพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจน ในบทนี้จะได้กล่าวถึง ความหมายของทฤษฎีและหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกให้เห็นเป็นรูปธรรม คือ

การประกาศหลักวิปัสสนาเป็นวิสัยของพระสัมพันธูปุทธเจ้าเท่านั้น มิใช่วิสัยของคนใดคนหนึ่ง เพราะว่า หลักวิปัสสนานั้นสุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก ไม่ปรากฏได้โดยง่าย ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การเจริญสติปัฏฐานทุกอิริยาบถ ในการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิและให้เกิดปัญญาสามารถ รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การปฏิบัติ ก็คือ ขบวนการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งที่เป็นสมถะและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน (Subject of meditation) แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการงานแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ ๑. สัมปัตตกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานที่ปรารถนาเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ๒. ปกิริยาริวกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานที่ต้องรักษาอยู่เป็นนิจ”^{*} และ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อแยกศัพท์ ได้ดังนี้ (วิ+ปัสสนา) วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างและวิเศษกว่าการหยั่งรู้ โดยโลกวิธี ปัสสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธีด้วยหลัก ๓ ประการ คือ ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ ตามมรรควิธี ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ การเพียรใช้ สติ สัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้ง เรียกว่า ภาวนาญาณ ซึ่งมีใช้จากสูตรวิธี คือ ความรู้ที่เกิดจากการฟังผู้อื่นบอกเล่าที่เรียกว่า สุตญาณ หรือ ตรรกวิธี คือ ความรู้ที่เกิดจากการคิดตามด้วยเหตุผลเรียกว่า จินตญาณ และแม่สมถะวิธี การทำให้ใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ หากแต่เป็นวิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณล้วนๆ เมื่อรู้หลักการและแนวทางแห่งการปฏิบัติแล้ว ขบวนการพัฒนา ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมโน้มไปสู่องค์แห่งการตรัสรู้ หรือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็น อาณิสสและประโยชน์อื่นๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลแห่งความสงบชั่วขณะ กล่าวคือ

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ก็เพื่อพัฒนาสติปัญญา สามารถเพิ่มสมรรถนะในการเรียนรู้และความคิดอ่านทางโลก ช่วยให้เกิดความหยั่งรู้ และ สามารถนำสมรรถภาพที่ซ่อนเร้นในตัวออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติวิปัสสนายังช่วยบำบัดความรู้สึกลึกฝ่ายต่ำ (อกุศลจิต) บำรุงความดีงาม

^{*} วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์, (อาจ อาสภมทาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์ ปริน ตั้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๙-๑๖๐.



(กุศลจิต) สามารถจัดสิ่งเลวร้ายภายในตนออกไปและเสริมสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตนเองได้ และทำให้มีปัญญา สามารถตีค่าความดีชั่วได้อย่างตรงไปตรงมา ประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของวิปัสสนา คือ สามารถพัฒนาบุคคลให้เกิดปัญญาจนหลุดพ้นจากวงจรการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือ ที่เรียกว่า วัฏฏะสงสารได้อย่างถาวร กล่าวคือ พระนิพพาน ความสงบเย็น ไม่เร้าร้อนด้วยเพลิงราคะ เพลิงโทสะ และเพลิงโมหะ”

๒.๑ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ความหมายของคำว่า วิปัสสนา นั้น “เป็นชื่อของปัญญา คือ กิริยาที่รู้ชัด เป็นภาวะที่รู้ ที่ฉลาด ละเอียดแจ่มแจ้ง ใคร่ครวญด้วยสติสัมปชัญญะ . . . เห็นแจ้งรู้ชัดเหมือนประทีปเครื่องนำทาง หรืออินทรียาก็ คือ ปัญญา การวิจัยธรรมเลือกเฟ้นธรรม ชื่อว่าสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย หรือ วิปัสสนา”^๓, อีกนัยหนึ่ง ก็คือ ธรรม ๒ ประการที่ควรเจริญ คือ สมถะ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ และ วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง.^๔ อารมณ์ที่เป็น ปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หรือ รูป-นาม จิต เจตสิก รูป เป็นธรรมชาติดำรงอยู่ ชั่วขณะ ประดับแต่งไปตามเหตุปัจจัย เป็นสังขตธรรมหรือสังขาร ส่วนนิพพานเป็นอสังขตธรรมหรือวิสังขาร การพัฒนาจิต เจตสิกที่เหมาะสมก่อให้เกิดขึ้นอันประกอบด้วยสติสมาธิและปัญญา กระบวนการอันนี้ คือ วิปัสสนา^๕ มี ๓ ลักษณะ คือ ๑. วิปัสสนากำหนดรู้สังขาร, ๒. วิปัสสนาที่เป็นผลของสมาบัติ, ๓. วิปัสสนาที่เป็นนิโรธสมาบัติ วิปัสสนา แปลว่า รู้แจ้ง รู้วิเศษ หรือ เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ เป็นชื่อของปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน หรือ ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ หรือ ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ^๖ ๑๖ เพราะธรรม ๒ อย่างย่อมเป็นไปเพื่อแทงทะลุธาตุเป็นอเนก คือ สมถะ และ วิปัสสนา^๗ โดยมีใจความว่า ธรรมที่เทียบคู่ควรกำหนดรู้ คือ ชันธ ๕ ที่ควรละ คือ อวิชชา ที่ควรเจริญ คือ สมถะและ วิปัสสนา ธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง คือ วิชชาและวิมุตติ^๘.

ในยุคนัทธิสุตตร ได้กล่าวถึงมรรค ๔ ประการ คือ เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า, เจริญสมถะมี วิปัสสนานำหน้า, เจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป, เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้น ตั้ง มั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เธอพึงเสพ พึงเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อม

^๓ บ้านพิศาล, -วิปัสสนาคืออะไร-, <www.bangkokplace.co.th/activity_vipas.htm> November 2005.

^๔ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๖๓/๓๔๐, อภิ.สง. (ปาฬิ) ๓๔/๕๕/๓๐, (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^๖ ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖), หน้า ๓๔-๓๕.

^๗ พระเทพสิทธิมุนี (ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๔๘.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๔/๑๔๔, ม.ม. (ปาฬิ) ๑๓/๒๖๐/๒๕๔.

^๙ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑,๔๓๓/ ๔๔๑,๔๔๓, ม.อุ. (ปาฬิ) ๑๔/๘๒๔/๕๒๓.



สิ้นสุดไป” และใน สาริปุตตสูตรนิตเทส มีใจความว่า “ภิกษุหนึ่งเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็เป็นกาลแห่งสมถะ เมื่อจิตตั้งมั่น ก็เป็นกาลแห่งวิปัสสนา เธอย่อมเป็นผู้ฉลาดในมนสิการ พิจารณาการเกิดขึ้นแห่งจิตที่กำหนดนิมิตไว้ดีแล้ว ประกอบด้วยสมถะและวิปัสสนา ตามกาลอันสมควรเนื่องๆ เมื่อรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว จึงควรอบรมธรรม ๒ อย่างคือ สมถะและวิปัสสนา”^{๙๙} ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้ว ย่อมปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ไม่มองใดก็องค์หนึ่งของ ๔ องค์ รวมอยู่ด้วย”^{๑๐๐} ฉะนั้น คำว่า วิปัสสนาในคัมภีร์ พระไตรปิฎก จึงหมายถึง การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน เมื่อความถึงพร้อมแห่งไตรสิกขาสมบูรณ์ พระนิพพานย่อมปรากฏ”^{๑๐๑}

๒.๒ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น มี ๒ ประเภท ก็คือ

๒.๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายพัฒนาจิตใจให้เกิดความสงบ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดสมาธิฉานสมาบัติ หรือโลกียอภิญา เป็นขบวนการพัฒนาศักยภาพของสมาธิ กล่าวโดยย่อมี ๗ หมวด ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ระบบของสมถกัมมัฏฐาน มีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ จุดหมายสูงสุดได้เพียงแค่ โลภียสุข คือ สุขที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารเท่านั้น และองค์ประกอบที่สำคัญมี ๓ อย่าง คือ

- ๑). คือ นิฉลัษณะ เห็นสรรพสิ่งทั้งหลายว่าเที่ยงแท้แน่นอน
- ๒). คือ สุขลัษณะ พอใจในฉานสมาธิไม่ปรารถนาความหลุดพ้น
- ๓). คือ อัตลัษณะ มีอัตตาตัวตนสามารถบังคับได้ตั้งใจปรารถนาเป็นโลกียอภิญา

๒.๒.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการฝึกฝนพัฒนาปัญญา อาศัยสมมติบัญญัติเป็นฐาน เพื่อเข้าถึงปรมาตถเป็นอารมณ์ มี ๖ หมวด หรือเรียกว่าวิปัสสนาภูมิ มีขั้น ๕ เป็นต้น เมื่อกล่าวโดยองค์รวม ก็คือ สติปัฏฐานสูตร”^{๑๐๒} นั่นเอง “ที่เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัว”^{๑๐๓} เป็นมรรควิธีหรือมรรคภาวนา ที่ผู้ไม่ความหลุดพ้นพึงสำเหนียก มรรคปฏิบัติที่ให้ถึง

^{๙๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๐/๒๓๘,

^{๑๐๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑/๑๓๗, ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๔/๔๔๐, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑๐/๖๑๗.

^{๑๐๑} อาสภมทาเถระธัมมาจริยะ, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑/๒๕๓๓), หน้า ๔๑.

^{๑๐๒} ภัททันตะอาสภมทาเถร อัครคมทากัมมัฏฐานาจริยะ, หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัฏฐาน ๔), พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๒๗๓-๓๐๐/ ๓๒๕-๓๕๑., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๙๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๐๔} วริยา ชินวรโรณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.



ความดับทุกข์ เปรียบเหมือนแพที่อาศัยข้ามห้วงน้ำใหญ่ กล่าวคือ โอบะ ทางที่ให้ถึง อสังขตธรรม^{๔๕} เพื่อให้
แจ้งอรหัตผล กล่าวคือ ธรรมอันเกษมจากโยคะ^{๔๖} เพื่อละระคะ โทสะ โมหะกำหนดรู้ทุกข์ ทำให้เกิดความโล่ง
ใจ รู้และดับเวทนา ๓ ละกิเลสอาสวะ อวิชชาตัดหาอุปาทานรู้พรุสภาวะทุกข์รู้กาย เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน^{๔๗}.
คือ ความบริสุทธิ์แห่งพรหมจรรย์ในทางพระพุทธศาสนา

ในเบื้องต้นของหลักพุทธธรรมนั้น มุ่งพัฒนาความสมบูรณ์แห่งศีล สำรวมในปาติโมกข์
เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจาระ มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย
สังคตออกจากกาม ละอกุศลธรรมทั้งหลาย^{๔๘} เป็นฐานพัฒนาองค์ธรรมอื่นๆ “ความถึงพร้อมด้วยศีลสัมปทา
ส่งผลให้ได้ บรรลुरुปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ จัดเป็นสมาธิสัมปทา เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส
เพียงเนินดิน ปราศจากความเศร้าหมอง จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมหมั่นมโนมจิตไปเพื่อวิชชา ๘
ประการ จัดเป็นปัญญาสัมปทา”^{๔๙} เป็นเหตุให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ อันเป็นหลักธรรมที่แท้ของสัตบุรุษ เป็นหลักเป็น
แก่นของศาสนา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงให้ประชาชนสมาทานตั้งมั่นอยู่ในขันธ ๓^{๕๐}
ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “เราตถาคตเป็นผู้ล้าเลิศในศีลอันยอดเยี่ยมคือ อธิศีล เป็นผู้เลิศในตบะที่กีดกัน
กิเลสอันยอดเยี่ยมคือ อธิเชคุฉณะ เป็นผู้เลิศในปัญญาอันยอดเยี่ยมคือ อธิปัญญา เป็นผู้เลิศในเรื่องความ
หลุดพ้นคือ อธิวิมุตติ”^{๕๑} อย่างอื่นที่ยอดเยียมกว่าและประณีตกว่าสัมปทาเหล่านี้ไม่มีอีกแล้ว มรรคปฏิบัติ
หรือทางและข้อปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติตามจะรู้เอง เห็นเอง ถูกกาล เป็นคำจริง อิงประโยชน์ อิงธรรม อิงวินัย พึงทำ
ให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่ง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน “เป็นธรรมที่
ประณีต ที่ภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์มุ่งเพื่อที่จะบรรลุ”^{๕๒} อันเป็นหนทางแห่งมรรควิธี ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อกล่าวโดยหลักทฤษฎีและหลักวิชาการแล้ว ก็คือ พระลัทธิธรรม ๓ ประการ^{๕๓}
(True doctrine) ที่เป็นโครงสร้างหลักในการพัฒนาจิตวิญญาณจากปุถุชนให้เป็นปัญญาชนและเข้าถึงความ
เป็นอริยบุคคลในที่สุด ก็คือ

^{๔๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๖/๔๕๑.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๑๗๔/ ๑๓๒.

^{๔๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/ ๓๓๐/ ๓๔๘.

^{๔๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๑.

^{๔๙} ดุราเยติยดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๗-๒๗/๓-๑๐. ที.ส. (ไทย) ๙/๑๔๔-๒๔๘/๖๕-๘๔.

^{๕๐} ดุราเยติยดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๔๔๔-๔๘๐/๑๔๘-๒๑๒. อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๔/๓๔๓.

^{๕๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๔๐๒/๑๗๑. ที.ส. (ไทย) ๙/๔๐๑ /๑๗๐-๑๗๑.

^{๕๒} ที.ส. (ไทย) ๙/๓๗๗/๑๕๖.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒๕.



๑. ปริยัติสัทธรรม คือ คำสั่งสอนอันจะต้องเล่าเรียนเพื่อรู้ทุกข์ ได้แก่ พุทธพจน์ (The true doctrine of study) หลักปริยัตินี้ เปรียบเหมือน การศึกษาแผนที่ในการเดินทาง (ศีล)
๒. ปฏิบัติสัทธรรม คือ ปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ ได้แก่ อัญญสิกขมรรค หรือไตรสิกขา (The true doctrine of practice) เมื่อศึกษาแผนที่จนเป็นที่เข้าใจดีแล้ว ก็ออกเดินทางตามแผนที่นั้นๆ (ยังสมาธิให้เกิดขึ้น)
๓. ปฏิเวธสัทธรรมหรืออริยมรรคสัทธรรม คือ ผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติ ได้แก่ มรรค ผล และนิพพาน (The true doctrine of penetration) อันเป็นผลหรือจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการเดินทาง (โลกุตตรปัญญา)

๒.๓ รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

รูปแบบการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นรูปธรรมมากที่สุด ก็คือมหาสติปัฏฐาน^{๒๔} ซึ่งเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา^{๒๕} ดังที่สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับ ณ นิคมชื้อกัมมัสถัมมะแคว้นกุรุ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวหา เพื่อดับทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุอุญจธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐานสี่”^{๒๖} (Foundations of mindfulness) ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย (body) เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (feelings) เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต (mind) เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน, และการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม (mind-objects) เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๗}, ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the body) คือ การพิจารณากาย ซึ่งแบ่งเป็น ๕ หมวด ได้แก่ (๑) อานาปานบรรพ ใจความว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ ไปสู่เรือนว่างก็ดี แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงมีสติหายใจออก หายใจเข้า ย่อมรู้ชัดว่าเมื่อเราหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารทั้งภายใน-ภายนอก พิจารณาธรรมคือ ความเกิดขึ้นและความเสื่อม สติย่อมตั้งมั่น กายมีอยู่ก็สักแต่ว่าความรู้ อาคัยระลึกเท่านั้น (๒) อิริยปถบรรพ. เธอย่อมพิจารณาทำความเข้าใจทั่วพร้อมในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง

^{๒๔} .ที.ม. (บาลี) ๑๐/ ๒๗๓-๓๐๐/ ๓๒๕-๓๕๑. ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๒-๓๗๓/ ๓๐๑-๓๐๒.

^{๒๕} วริยา ชินวรโณ และคณะ, สมถะในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, หน้า ๒๕

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๓/ ๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๑๐๖/ ๑๐๑.

^{๒๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๕-๑๖๖.



นอน, (๓) สัมผัสปัญญะบรรพ เธอย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา (อาการ ๓๒) โดยเป็นของไม่สะอาด (๔) ปฏิภูมณสิการบรรพ เธอย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ (๕) ธาตุนิการบรรพ เธอย่อมพิจารณาเห็นสรีระที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วันบ้าง, ๒ วันบ้าง, ๓ วันบ้างที่ขึ้นพอง, มีสีเขียวน่าเกลียด, มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด, อันฝูงกา, ฝูงนกตะกรุม, ฝูงแร้ง, หมูสุนัขจิ้งจอก, หมูสัตว์ตัวเล็กๆ กัดกินอยู่บ้าง, เห็นเป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อเลือดเส้นเอ็นผูกมัดอยู่บ้าง, ร่างกระดูกปราศจากเนื้อแต่เปื้อนเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่, ร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อและเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่, ที่เป็นกระดูกปราศจากเส้นเอ็นผูกมัด เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย, เป็นกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์, เป็นกระดูกกองเรี่ยรายอยู่แล้วเกิน ๑ ปีขึ้นไป, เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว, เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็เป็นอย่างนี้ เป็นธรรมดาอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ เธอย่อมเป็นผู้ละ ตัณหาทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่”

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of feelings) “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอก, ทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อม, ที่เสวยสุขบ้างทุกข์บ้าง, ทั้งที่อิงอามิสและไม่ได้อิงอามิส, เธอย่อมเป็นผู้ละตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่”

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind) “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตว่า จิตมีราคะ, จิตปราศจากราคะ, จิตมีโทสะ, จิตปราศจากโทสะ, จิตมีโมหะ, จิตปราศจากโมหะ, จิตหดหู่, จิตฟุ้งซ่าน, จิตเป็นสมาธิ, จิตหลุดพ้น, เธอย่อมเป็นผู้ละตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่”

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of mind-object) “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมว่า จิตมีนิรวณ จิตปราศจากนิรวณ, อุปาทานยึดมั่นในชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, เป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์, โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔, เธอย่อมเป็นผู้ละตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่”^{๒๔}

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๓๒-๔๐๕/ ๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๑๐๕-๑๓๘/ ๑๐๑-๑๓๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/ ๓๓๐/ ๓๓๑, ข.ป. (ไทย) ๓๑/ ๓๔-๓๕/ ๕๕๒-๕๕๖.



๒.๔ หลักและวิธีการของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องและสำคัญยิ่ง สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องมี คือ ความเข้าใจในอารมณ์ที่เป็นบัญญัติและอารมณ์ปรมาตม และระบบการปฏิบัติที่ช่วยพัฒนาอินทรีย์ ๕ ตลอดถึงวิธีการกำหนดและรับรู้อารมณ์นั้นๆ ทั้งที่เป็นอารมณ์หลัก คือ อานาปานสติโดยตรง หมายถึง การใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบและอารมณ์รอง คือ อานาปานสติโดยอ้อม หมายถึง การใช้สติตามดูอาการของลมที่กระทบและเคลื่อนไหวเข้าและออกทางช่องจมูก ทั้งนี้การกำหนดนั้น จะต้องเป็นไปตามมรรคปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือ มรรค ผล นิพพาน และวัตถุประสงค์รอง คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความเพียร มีปัญญาในการแก้ไขปัญหาคชีวิตได้เฉพาะหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๙} หรืออีกความหมายหนึ่ง ที่พระอานนท์แสดงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า การบรรลุความเป็นพระอรหันต์นั้น ก็ด้วยการอาศัยการเจริญและการเกิดขึ้นของมรรค^{๓๐} กล่าวสรุปโดยย่อดังนี้ คือ

ข้อที่ ๑ วิปัสสนามีสมณานาหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความว่า เบื้องแรกจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซ่านสาย มีสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในงามก็ดี ด้วยอำนาจจพยบาป คือ คิดเมตตา, อาโลกสัญญา คือ ทำใจนี้ถึงแสงสว่างไม่ใ้หวังเหงา, อวิกเขปะ คือ ความไม่พุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ, ธรรมวัตถาน คือ การกำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิกิจฉา, ญาณ คือ ความรู้, ปราโมทย์ คือ ความแช่มชื่นใจ, ด้วยอำนาจรูปฌาน ๔ และอรุปรสมาบัติ ๔, ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ ,หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการไม่ว่าอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ครั้นเมื่อปัญญาคือ การเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสมาธินั้นๆ ว่า สรรพสิ่งเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมณะมาก่อนวิปัสสนาที่หลัง

ข้อที่ ๒ สมณะมีวิปัสสนานาหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า เบื้องแรก วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ครั้นแล้ว จิตเกิดความปล่อยวาง ธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเอง เป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อนสมณะที่หลัง^{๓๑}

^{๒๙} ภัททันตะ อาสภมาเถระ อัครมหาบัณฑิตกัมมัฏฐานาจารย์, จตุตโร สติปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ทอริตชนัยการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๑๔.

^{๓๐} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๕๓๓.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๓๐๖-๔๑๓. พ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๑-๕/ ๔๑๓-๕๒๔.



อย่างไรก็ตาม อรรถกถาสรุว่า ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า หรือ เจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่างควบคู่เป็นการแน่นอนเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้ เพราะโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนา ก็คือ องค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนาได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์เหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุวิมุตติ^{๓๒}

แนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ได้ทรงตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีใจความโดยย่อดังนี้ “ส่วนสุดสองอย่าง คือ อตตกิลมณานุโยคและกามสุขัลลิกานุโยคที่บรรพชิตไม่ควรเสพ แล้วทรงแสดงหลักมัชฌิมาปฏิปทา^{๓๓} ที่ได้ทรงตรัสรู้แล้ว อันก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เป็นไปเพื่อนิพพาน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ และสรุปด้วยอริยสัจ^{๓๔} ๔ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ สภาวธรรมอันเป็นไปตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ แม้อายตนะทั้งหลายที่ทรงแสดงในอาทิตตปริยายสูตร^{๓๕} ซึ่งมีใจความโดยสรุปว่า อายตนะ, วิญญานความรู้อารมณ์, ผัสสะความกระทบอารมณ์, เวทนาความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-ไม่สุขไม่ทุกข์ สภาวะเหล่านี้เป็นของร้อน เมื่อพิจารณาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ควรหรือที่จะตามเห็นว่ามันเรา เมื่อพิจารณาเห็นด้วยปัญญาถูกต้องดีแล้ว วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น จิตย่อมเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัดจากกามคุณ^{๓๖} ๕ ซึ่งอุปมาเหมือนช่อคา ที่เป็นเครื่องจองจำ อันน่าปรารถนา ที่ชวนให้รักชกให้ใคร่พาใจให้กำหนัด^{๓๗} เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ย่อมละกามคุณนั้นเสีย รู้ว่าชาติสิ้น อยู่จบพรหมจรรย์ กิจที่ทำได้ยังไม่มียกแล้ว จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานขันธ^{๓๘} อันเป็นสภาวะที่ไม่คงทนถาวรย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

เมื่อพิจารณาเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงแล้ว สภาวะแห่งกฎไตรลักษณ์ หรือ สามัญญลักษณะ^{๓๙} (The Three Common Characteristics) หมายถึง ลักษณะที่ทั่วไป หรือ เสมอเหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง มี ๓ คือ อนิจจตา (Impermanence) ได้แก่ ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ ไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมสลายไป ทุกขตา (State of suffering or being oppressed) ได้แก่ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและ สลายตัวไป ภาวะที่กดดัน ผินและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุง

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๒๖-๓๒๘.

^{๓๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๔๔-๑๐๐.

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๗-๒๘.

^{๓๖} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๐.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๔/๕๔๖/๒๓๔.

^{๓๘} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๐.

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๑๒/๑-๑๐. ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๓๕๘/ ๓๔๔-๓๔๖.



แต่ให้มีสภาพเป็นอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัวไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ ผู้อยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาและอุปาทาน อนัตตตา (Soullessness; not-self) ได้แก่ ความเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ภาวะไม่มีตัวตนที่แท้จริงก็ปรากฏขึ้น

สภาวะของขันธ ๕ นั้น เมื่อแยกออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็เห็นว่า ขันธทุกขันธไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้เข้าไปยึดถือ เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่มีตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นของของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง ขันธ^{๑๑} ๕ ได้แก่ รูปขันธ คือ ธาตุทั้ง ๔ ประชุมรวมกันเป็นกาย พร้อมทั้งนามธรรมที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ ปรากฏ และเกิดขึ้นแห่งขันธเช่น ความเป็นหญิงเป็นชาย เวทนาขันธ คือ ความรู้สึกสุข-ทุกข์หรือไม่สุข-ไม่ทุกข์ สัญญาขันธ คือ ความจำได้หมายรู้ เช่น จำรูป จำเสียง สังขารขันธ คือ ความคิดหรือเจตนาที่ดีบ้าง ชั่วบ้าง วิญญาณขันธ คือ ความรู้อารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รู้สีกว่าได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น^{๑๒} ที่ได้ชื่อว่า ขันธ เพราะเป็นกองที่ประชุมด้วยปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ คือ เป็นสภาพที่มีมาแล้วในอดีตที่จะเป็นไปในอนาคต, ที่มีอยู่ในปัจจุบัน, ที่มีอยู่ภายในและมีอยู่ภายนอก, ที่หายและละเอียดย, ที่เลวและประณีต, ที่ไกลและที่ใกล้ รวมเรียกว่า เบญจขันธ มีลักษณะดังนี้ รูปขันธ มีหน้าที่แตกดับ เวทนาขันธ มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ สัญญาขันธ มีหน้าที่จำรูปแตกดับ สังขารขันธ มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ วิญญาณขันธ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ โดยจำแนกขันธ ๕ ลงในรูปนาม ดังนี้ รูปขันธ คือ รูปธรรม เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ คือนามธรรม ส่วนคำนิยามของขันธนั้น ทรงชี้ซึ่งความจริง คือ สุนฺณจากสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา สุนฺณจากความเที่ยง ความสุข ความสวยงาม เป็นสภาวะที่ทุกขอยู่เสมออย่างนั้นเอง ที่พยามัจจุราชทำลายอยู่โดยรอบ

สภาวะพระไตรลักษณ์ เป็นธรรมเนียมของกฎธรรมชาติ หรือ สามัญญลักษณะ อีกนัยหนึ่งก็คือเป็นจุดบรรจบของภาวะสัจจะ สำหรับปัญญาจะรับรู้เข้าใจให้เกิดความหลุดพ้น เป็นสัจจะความจริงตามสภาวะเป็นที่บรรจบของโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม เป็นความจริงที่มีอยู่แล้วในโลกโดยสามัญลักษณะที่แท้จริง กล่าวคือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของสิ่งทั้งหลาย จนถึงส่วนย่อยที่ละเอียดที่สุดทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม ว่าโดยสภาวะแล้ว ย่อมเป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว แต่เมื่อเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับมนุษย์ ก็มีบัญญัติว่า มีความเปลี่ยนแปลงและมีความเสื่อม เมื่อประสบอารมณ์เปลี่ยนแปลงที่ไม่ปรารถนาแล้ว บรรเทาความทุกข์ได้ เมื่อประสบกับความเปลี่ยนแปลงที่พอใจ ก็ไม่หลงใหลมัวเมา เพราะรู้เท่าทันกฎธรรมดา เมื่อรู้ว่าสรรพสิ่งมีความแปรไป ทำให้เกิดความไม่ประมาท ทุกขัง ความเป็นทุกข์ เป็นลักษณะที่บีบคั้น ชัดแย้ง มีความไม่สมปรารถนา ไม่พอใจ เป็นภาวะที่ขัดใจ กดดัน เป็นสภาพที่ทนได้ยาก การที่จะออกจากทุกข์ จะต้องรู้ทุกข์ คือ รู้จักปัญหาของตนเอง มิใช่อยู่เพื่อทุกข์ แต่อยู่ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง หรือเพื่อทำความทุกข์ให้เป็นความสุข โดยการศึกษาทุกข์ให้เข้าใจที่สุด อาศัยหลักอริยสัจ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เป็น

^{๑๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/ ๑-๓๓/ ๑-๑๖.

^{๑๒} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, หน้า ๖๗๑.



ภาวะของสิ่งทั้งหลาย ไม่มีตัวตนของมันเอง เป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะสิ่งทั้งหลายปรากฏรูปเป็นอย่างไร ก็ย่อมแล้วแต่การปรุงแต่ง ด้วยบรรดาเหตุปัจจัย และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ให้เป็นไปตามความมุ่งหมายและ ขอบเขตวิสัยความสามารถ ควรปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายให้ตรงเหตุปัจจัย ด้วยท่าทีที่เป็นอิสระ และไม่ทำให้เกิด ทุกข์เพราะต้นเหตุอุปาทาน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใด เป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญา ตามที่มันเป็นว่า มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เราเป็นมัน มันไม่ใช่ตัวเรา ชันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นสภาวะที่เป็นเหตุปัจจัยให้ ชันธ ๕ เกิดขึ้น ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชันธ ๕ อันเกิดตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จักเป็น ของเที่ยง เป็นสุข เป็นอิตตาได้จากที่ไหน”^{๖๖} สิ่งที่อยู่อาศัยกันและกันพร้อมกันเกิดขึ้น โลกกำเนิดขึ้นเพราะอาศัย การประชุมแห่งเหตุปัจจัย ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ การประชุมปัจจัยของสิ่งเหล่านี้ คือ กฎธรรมชาติ ที่สร้าง ระเบียบแบบแผนให้กับโลกและชีวิต กฎนี้มีอยู่เองไม่มีใครสร้างหรือบัญญัติ พระพุทธเจ้าเพียงแต่ทรงค้นพบ กฎ และประกาศแก่ชาวโลกเท่านั้นดังพุทธพจน์ที่ว่า ตถาคตทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้น ยังคงอยู่เป็นธรรมจลิต เป็นธรรมนิยาม^{๖๗} คือ หลักอทัปปัจจยตา ตถาคตตรัสรู้ เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดงวางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผยแจกแจงทำให้เข้าใจง่าย และตรัสว่า จงดลฺลิ หลักอทัปปัจจยตา มีชื่อ เรียกเป็นที่รู้จักกันดีว่า ปฏิจจสมุปบาท^{๖๘} (Dependent Origination) ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่สำคัญ หรือเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการที่จะให้เวไนยสัตว์ได้เข้าถึง เป็นธรรมที่ ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นธรรมที่ว่าง เป็นอนัตตา แต่ก็ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ เป็นสิ่งที่อยู่เหนือประสบการณ์ หรือประสาทสัมผัส เป็นปัจจัยตั้ง คือรู้ได้เฉพาะผู้ที่เข้าถึงเท่านั้น และปัญหาเหล่านี้ ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงตอบ ไม่ทรงพยากรณ์ คือ ไตรลักษณ์^{๖๙} ชันธ ๕ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ นิพพาน กรรม นรก สวรรค์ ปฏิเสธเรื่องการ สร้างโลก เพราะไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความหมาย เพื่อคลายกำหนด เพื่อทำให้แจ้งที่สุดแห่งทุกข์ได้

เมื่อสัมมาปัญญาเกิดขึ้น จิตพัฒนาเต็มรอบแล้ว ย่อมยังสมาธิให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียง ดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย น้อมจิตไป เพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเรานี้คุ่มกันเป็นรูปร่างประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ อุปมาเหมือน จอมปลวก^{๗๐} อันเกิดจากบิตามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น

^{๖๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/ ๒๐-๒๓/ ๒๗-๓๐.

^{๖๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๕๒-๑๕๓.

^{๖๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๑-๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๒/๑-๔, ๒๐/๓๔, ๓๗/๗๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๔๓-๒๘๐/ ๒๒๔-๒๖๕.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๔/๑-๘, ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๘/๑๑๘.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.



มีอันแตกกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องในกายนี้^{๔๗} ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้พอใจในการหลีกเร้น ยินดีในการหลีกเร้น หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื่อนว่าง หมายเอา การเรียนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ไปยังเรื่อนว่างนั่งอยู่ตลอดวันและคืน เจริญอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาเกิด ส่วนพวกที่ชอบกล่าววาทะโต้เถียงกัน เราไม่สรรเสริญคนพวกนั้น ผู้มีปัญญาน้อยเพราะกิเลสเครื่องข้องที่เกิดจากการกล่าววาทะโต้เถียงกันนั้น จะครอบงำคนพวกนั้น เพราะพวกเขาเมื่อโต้เถียงกันย่อมทำจิต ให้ไกลจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา^{๔๘} ประโยชน์อันยิ่งย่อมตกไป “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบกรรมเครื่องสงบใจภายในตนด้วยวิปัสสนา” เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ สมถะและวิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเกิด ธรรม ๒ ประการนี้ ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ^{๔๙} “ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งนั้นหมายเอาการเจริญสมถวิปัสสนาเพื่อยังกุศลปิติปราโมทย์ทั้งวันคืน”^{๕๐} เปรียบเหมือนราชทูต ๒ นาย ผู้มีราชการด่วน นี่เป็นชื่อของสมถะและวิปัสสนา, ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่สัญญา เวทยินโรธสมาบัติ และเป็นทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม^{๕๑} เป็นธรรมที่บุคคลรู้ยั้งแล้วควรเจริญ^{๕๒}, หรือธรรม ๒ ประการนี้ เป็นฝ่ายวิชชา^{๕๓} เมื่อเจริญให้มากแล้ว ผลแห่งการปฏิบัติย่อมปรากฏแก่ธรรมที่สมควรแก่ธรรมถึงแม้ว่างานศึกษาวิจัยนี้ จะมุ่งศึกษาเฉพาะเรื่องหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างเดียวโดยไม่กล่าวถึงหลักสมถะก็ดูกระไรอยู่ ทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นต่างก็อิงอาศัยซึ่งกันและกันอยู่ เปรียบเสมือนกายกับจิตรูปกับนาม ฉะนั้น เพราะทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นมีสภาวะที่มีรสเป็นอย่างเดียวกัน^{๕๔} ในสังคิตีสูตร^{๕๕} กล่าวว่า ธรรมสองประการที่ควรเจริญ คือ สมถะได้แก่ การฝึกจิต ให้สงบเป็นสมาธิ และวิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง และเป็นธรรมเพื่อปลดปล่อยกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง เพื่อบรรลุถึงนิพพาน เพื่อทำที่สุดทุกข์ และ ในที่สุดตรสูตร^{๕๖}, กล่าวถึงธรรม ๒ อย่างที่ควรเจริญนั้นคือ สมถะและวิปัสสนา

^{๔๗} ที.สี. (ไทย) ๔/๒๓๔, ๔๗๒/๗๗, ๒๐๕.

^{๔๘} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๕/๓๔๔, ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓๔๗/๕๔๑.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๗/๒๓๕,

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๔๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๐/๕๐๓,

^{๕๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๕, ๓๔๘/๓๘๔, ๓๖๗, ๓๗๗/๔๔๔, ๔๕๕,

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๔๕๕/๘๘,

^{๕๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๕๕/๓๗๑, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖, ๑๗๗/๑๒๗, ๒๓๑/๑๓๗-๑๓๘,

^{๕๔} ชุ.ป. ๓๑/ ๑๒, ๑๔/๒๑, ๒๗.

^{๕๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖, ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๔/๑๔๒.

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔, ๓๕๒/๒๕๖, ๓๖๔, ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๒/๒๕๒.



๒.๔ ปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ

ในมหาเวทลสูตร ได้กล่าวถึงมูลเหตุแห่งสัมมาทิฐิ มีใจความว่า ปัจจัยในการเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิมี ๒ อย่าง คือ การกระตุ้นของผู้อื่น ๑, การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ๑, สัมมาทิฐิมี องค์คุณ ๕ ประการ^{๔๙} เป็นองค์ประกอบ เพื่ออนุเคราะห์ส่งเสริมเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ เป็นผลเป็นอนิสังส^{๕๐} ส่วนอนุตตรวิมุตติ^{๕๑} คือความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยม ด้วยการไตร่ตรองโดยแยบคาย โยนิโสมนสิการ ด้วยความเพียรชอบโดยแยบคาย โยนิโสสัมมปปธาน องค์ธรรมเหล่านี้ย่อมอุดหนุนเกื้อกูลแก่กัน ดังพุทธดำรัสที่ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอารยธรรมาภิธานคัมภีระ แก่ภิกษุเหล่านั้น ความมีกัลยาณมิตร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม”^{๕๒}

ดังเช่นพระอัสสชิ ได้กล่าวธรรมแก่สารีบุตรปริพาชกว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้”^{๕๓} ก็ด้วยการอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรอย่างนี้ พระสารีบุตรก็ได้ดวงตาเห็นธรรมและได้กลายเป็นพุทธสาวกได้รับยกย่องว่า เป็นผู้วิปัสสนาอันเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าพระสารีบุตรไม่ได้กัลยาณมิตรอย่างพระอัสสชิแล้วไซ้ การรู้ทั่วถึงธรรมอันสุขุมคัมภีระภาพที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้วนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย ดังข้อความที่ปรากฏในโพธิกถาเมื่อแรกตรัสรู้ ได้ทรงประทับนั่งโดยบัลลังก์เดียวเสวยวิมุตติสุขทรงมนสิการพิจารณาปฏิจสงมุปบาท โดยอนุโลมและปฏิโลม พุทธอุทานว่า “เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียร เพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ...เพราะได้รู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย...เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดการและเสนาเสียได้ ดูจพระอาทิตย์อุทัยขึ้นสาดส่องท้องฟ้าให้สว่างไสวฉะนั้น”^{๕๔} และทรงพิจารณาความลึกซึ้งแห่งปฏิจสงมุปบาท^{๕๕} แม้พระพุทธองค์ก็ยังพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมที่ได้ตรัสรู้ และที่ปรากฏในพรหมยาจนกถา มีใจความว่า บัดนี้ เรายังไม่ควรประกาศธรรมที่เราได้บรรลุด้วยความลำบากเพราะธรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ถูกราชและโทสะครอบงำ จะรู้ได้ง่าย แต่เป็นสิ่งที่พาทวนกระแส ละเอียดย ลึกซึ้ง รู้เห็นได้ยาก ประณีต ผู้กำหนดด้วยราชา ถูกกองโมหะท่วมท้นไว้ จักรู้เห็นไม่ได้ดังนี้

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๗/๓๘๑, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๔๗/๕๓๗.

^{๕๐} อ.ป.น.จ. (ไทย) ๒๒/๒๕/๓๒.

^{๕๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔,

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๒๗, ๒๓๑/๑๔๕-๑๔๖ อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๒๗/๑๔, ๑๒๗/๑๑๕.

^{๕๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๐/๗๓, ๗๕, วิ.ม. (บาลี) ๔/๖๕, ๖๘/๗๔, ๗๖.

^{๕๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔,

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑,



หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติก็มีพื้นฐาน ปรากฏใน ปาสาทิกสูตรว่า “ธรรมทั้งหลายที่เป็นไปเพื่อความรู้อย่าง บริสุทธิบริบูรณ์ด้วยอรรถด้วยพยัญชนะ เป็นเหตุให้พรหมจรรย์ดำรงอยู่ได้นาน เป็นไปเพื่อแก้กุล แก่คนหนุ่มมาก เพื่อสุขแก่คนหนุ่มมาก เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์แก้กุลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมเหล่านั้นคือ โพธิปักขิยธรรม”^{๖๔} อันเป็นธรรมทั้งปวงย่อมดำเนินไปสู่การตรัสรู้มีลักษณะเหมือนกัน และโลกุตตรธรรม ๔^{๖๕} นั้นย่อมเกื้อหนุนส่งเสริม เป็นองค์มรรคสมังคิเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้ามองอย่างกว้างๆ ก็คือ หลักสติปัฏฐานสูตร^{๖๖} อันเป็นมูลเหตุที่ส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเอาไว้ว่า เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น^{๖๗} หลักพุทธธรรม เป็นหลักแห่งการปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้ รู้ตื่นเบิกบานและสามารถพิสูจน์ได้ตามหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์และไม่จำกัดด้วยกาลเวลา เมื่อลงมือปฏิบัติ ตามย่อมเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองโดยไม่ต้องสงสัย หลักการเผยแผ่ที่พระพุทธองค์ทรงประกาศ เป็น ธรรมานุแห่งชีวิตที่ว่า ตถาคตปฏิบัติอย่างไร สอนอย่างนั้น ตถาคตสอนอย่างไร ก็ปฏิบัติอย่างนั้น กระบวน ธรรมเหล่านี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คือหลักไตรสิกขา^{๖๘} นั่นเอง เมื่อมีการศึกษาดี ย่อมเป็นผู้หยายของที่ชื่อว่า เปิด ของที่ปิด ส่องไฟไว้ในที่มืด เพื่อให้มองเห็นสรรพสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและทุกคนจะต้องลงมือปฏิบัติเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้ทาง การหยายของที่ชื่อว่า ก็หมายความว่า ทรงชี้ถึงวิธีให้ผู้ปฏิบัติทำได้เอง การรู้สึก หรือการเห็น และการบรรลุธรรมนี้ทำแทนกันไม่ได้ ถ้าเรารู้จักดูทุกสิ่งทุกอย่างที่แวดล้อมอยู่รอบๆ ตัวเรา เมื่อเราเห็น อย่างถูกต้อง นิพพิทา คือ ความเบื่อหน่าย ความคลายกำหนัด ไม่ยึดมั่นถือมั่น แล้ววิมุตติความหลุดพ้นก็ เกิดขึ้น^{๖๙} ฉะนั้น อย่าหลงเชื่อโดยมิได้ลงมือปฏิบัติตาม เพราะพระพุทธศาสนานั้น เป็นศาสนาแห่งปัญญา ผู้ ปฏิบัติตามธรรมย่อมได้รับผลแห่งธรรมตามสมควรแก่กำลังสติปัญญาของตนๆ โดยให้ใช้หลักเกสปฏิตสูตร^{๗๐} เป็นแนวทางในการตัดสินใจที่พระองค์ทรงตรัสแก่ชาวกาลามะว่า ไม่ให้เชื่อโดยขาดเหตุผลและการพิจารณา ใคร่ครวญไตร่ตรองด้วยสติปัญญา

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๗๗/๑๓๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๙๒, ๓๕๕-๕๐๗/๓๐๖-๒๘๔, ส.ส.พ. (ไทย) ๑๘/๓๗๐-๓๗๖/๔๕๐-๔๕๑.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๗๗/๘๙.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๒๗๓-๓๐๐/ ๓๒๕-๓๕๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, อภิ.วิ. ๓๕/๓๕๕-๓๘๔/๓๐๖-๓๒๗.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๓๓.

^{๖๘} อ.จ.ติ. (ไทย) ๒๐/๙๐-๙๑/๓๑๘-๓๑๙.

^{๖๙} พุทธทาสภิกขุ, อธิปไตยจิต, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน อ.จ.ติ. (ไทย) ๒๐/๖๖-๖๗/๒๕๕, ๒๖๔-๒๖๕.



๒.๖ หลักอุปการะธรรมที่สัมพันธ์ในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การพัฒนาจิตวิญญาณตามมรรคปฏิบัติ อันจะส่งผลให้เข้าถึงสันติภาพ ก็ด้วยการปฏิบัติทั้ง สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม ถูกจริตอุปนิสัยของตนๆ การปฏิบัติ นั้น ย่อมได้ผลดีและรวดเร็ว^{๑๑} จริตหรือจริยา หมายถึง ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย หรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน^{๑๒} ตัวความประพฤติ เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ๖ ประเภท และกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตนั้นๆ ก็คือ

๑. บุคคลที่มีราคะจริตเป็นเจ้าเรือน อุปนิสัย ประพฤติหนักไปทางรักสวयรักงามกัมมัฏฐาน ที่เป็นคู่ปรับ คือ อสุภะ และ กายคตาสติ

๒. บุคคลที่มีโทสจริตเป็นเจ้าเรือน ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด กัมมัฏฐานที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารธรรม และกลิน โดยเฉพาะวัณณกลิน

๓. บุคคลที่มีโมหจริตเป็นเจ้าเรือน ประพฤติหนักไปทางเลลาเหลาเซื่องซึม กัมมัฏฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครูอาจารย์

๔. บุคคลที่มีสัทธาจริตเป็นเจ้าเรือน ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้งซึ้นบานน้อมใจเลื่อมใส โดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณานุสสติ ๖ ข้อต้น

๕. บุคคลที่มีพุทธิจริตหรือญาณจริตเป็นเจ้าเรือน ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา พึงส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กัมมัฏฐานที่เหมาะสม คือ มรณะสติ อุปสมานุสสติ จตุธาตวาวุฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖. บุคคลที่มีวิตกจริตเป็นเจ้าเรือน ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกลิน และธรรม ๔ ประการ ที่ควรเจริญให้ยิ่งๆ ขึ้นไป คือ พึงเจริญอุสสุกข์ทั้งหลายเพื่อปหานเสียซึ่งราคะ พึงเจริญเมตตาเพื่อปหานเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อกำจัดเสียซึ่งมัจฉาวิตก พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อก่อนเสียซึ่งอัสมิมานะ^{๑๓} นั้นเสีย

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๕๓.

^{๑๒} วิสุทธิ. หน้า ๑๖๗-๑๖๘, ๑๘๑,

^{๑๓} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓/๔, ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๐.



๒.๗ ธรรมที่เป็นอาหารของสมณะและเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

อุปสรรคที่นักปฏิบัติทั้งหลาย จะต้องประสบกันทุกท่าน ก็คือ นิเวศธรรม^{๓๔} ซึ่งอุปมาเหมือนหม้อกรองน้ำต่าง^{๓๕} อันเป็นสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, เป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี, เป็นอกุศลธรรม ที่ทำจิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ดังที่ปรากฏใน อวราณสูตร ที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า นิเวศน์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ ครบจำจัดแล้ว ทำปัญญา ให้ทุพพล ภิกษุนั้นไม่ละนิเวศน์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ แล้วจักรู้จักประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่ง ญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลัง ข้อนี้มิใช่ฐานะที่จะมีได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสน้ำเชี่ยวพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนั้น กระแสน้ำในท่ามกลางแห่งแม่น้ำนั้น ก็ขัดสาย ไหลผิดทางไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสน้ำเชี่ยวไม่พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ ฉนใด ภิกษุนั้นก็ฉนนั้นเหมือนกันไม่ละนิเวศน์ เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทุพพลแล้วจักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือ จักทำให้แจ้ง ซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาอันไม่มีกำลัง ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่จะมีได้^{๓๖}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นละนิเวศน์ เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทุพพลแล้ว จักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาอันมีกำลัง ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนั้น กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำนั้น ก็จักไม่ขัดไม่สายไหลไม่ผิดทาง พึงไหลไปสู่ที่ไกลได้ มีกระแสน้ำ และพัดในสิ่งที่จะพัดไปได้ ฉนใด ภิกษุนั้นก็ฉนนั้นเหมือนกันแลหนอ ละนิเวศน์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทุพพลแล้ว จักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาอันมีกำลัง ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้”^{๓๗}

นิเวศน์ จัดเป็นสภาวะของอารมณ์ ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ในข้อที่ว่าด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อะไรก็ตามที่ปรากฏขึ้นที่ รูปนาม ก็ใช้เป็นอารมณ์ในการภาวนาได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสภาวะที่ดีหรือไม่ดี นิเวศน์เป็นทุกขสัจที่ต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริง อารมณ์ที่เป็นรูปนามเหล่านี้ นับเป็นทุกขสัจ (องค์ธรรมทุกขสัจ คือ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภะ) รูป ๒๘ ที่เว้นการกำหนดตาม

^{๓๔} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๖/๒๓, ๑๐๔/๑๒๔, ๒๑๔/๒๕๒, ๔๔๑/๕๐๐.

^{๓๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑, ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๑.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔, ๔๕๘/๒๐๑, ๕๔๘/๒๔๐.

^{๓๗} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑-๕๒/๘๔-๘๕.



ฉันทนิเวศน์ เพราะองค์ธรรมของกามฉันทนิเวศน์ คือ โลกเจตสิกซึ่งเป็นสมุทัยสังขันธ์เป็นธรรมที่ควรละ) ซึ่งเป็นหนึ่งในอริยสัจสี่ นิเวศน์ (ยกเว้นกามฉันทะ) ก็เช่นกัน หน้าที่ของเราต่อทุกขสังขันธ์นั้นก็คือ การกำหนดรู้ทุกขสังขันธ์อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ทุกข์ปริยญญะ ดังนั้น สิ่งที่เราพึงทำก็คือ กำหนดรู้ ณ จุดที่ ทุกขสังขันธ์เกิดขึ้นตามแนวทางวิปัสสนาภาวนา เมื่อเราเจริญภาวนาอย่างต่อเนื่อง เราจะสังเกตเห็นว่านิเวศน์เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเอง และดับไปมิใช่เป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจแต่ประการใด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเอง เรามิใช่เป็นผู้กะเกณฑ์ให้เป็นสภาวะที่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นลักษณะดังนี้เองโดยอัตโนมัติ

นิเวศน์ คือ เครื่องกีดกันกุศลธรรม ขณะที่นิเวศน์ปรากฏขึ้นในใจของเรานั้น จะกีดกันกุศลธรรมทั้งหลายมิให้เกิดขึ้น ในกระแสแห่งการรับรู้ของเราสมกับที่ได้ชื่อว่า นิเวศน์ ซึ่งแปลว่า เครื่องปิดกั้น หรืออุปสรรคกีดกันความเจริญ เมื่อปรากฏในกระแสแห่งการรับรู้ จะฉาบพาดจิตใจให้หม่นหมองจึงนับว่า นิเวศน์เป็นอุปกิเลสชนิดหนึ่งที่จะปิดกั้นมิให้ปัญญาบังเกิดขึ้น หรือแม้ว่าปัญญาจะเกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้ปัญญาญาณอ่อนกำลัง ซึ่งเป็นลักษณะ หรือกิจของนิเวศน์ที่เรียกว่า ปญญาทุพฺพสิกรรม หากมองในลักษณะนี้ จะไม่เป็นสิ่งที่น่าปรารถนา และเป็นอกุศลธรรม การปฏิบัติต่อนิเวศน์ก็จะเป็นไปในลักษณะเดียวกับการรักษาโรคภัย คือ เริ่มต้นด้วยการหลีกเลี่ยง ป้องกัน รักษา ต่อสู้ และกำจัดให้สิ้นซาก ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องใช้มาตรการเหล่านี้เช่นกันในการเอาชนะนิเวศน์ให้ได้อย่างเด็ดขาดโดยสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานกลวิธีในการต่อสู้เพื่อเอาชนะนิเวศน์ไว้แล้ว ซึ่งก็คือ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา ในสติปัฏฐานภาวนานั้นเอง

ในขณะที่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่ เมื่อนิเวศน์ธรรมเกิดขึ้น ก็น้อมเอานิเวศน์นั้นแหละ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเพื่อพิจารณาเจริญสติปัญญาให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ ไม่ว่าเราจะทำอะไรหรือตกอยู่ในสภาวะใดก็ตาม หากเรารู้จักการวางใจที่ถูกต้อง คือกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ด้วยอุบายวิธีอันสร้างสรรค์และเหมาะสมซึ่งเรียกว่า โยนิโสมนสิการ แล้วเราก็ดำเนินชีวิตได้ถูกทิศทาง เปรียบได้กับเรือที่มีหางเสือและนายเรือที่ดี แม้จะต้องทวนกระแสก็สามารถนำเรือแล่นไปได้ถึงจุดหมายได้เมื่อมีโยนิโสมนสิการแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนเป็นเหตุแห่งกุศลธรรมได้ทั้งสิ้น แม้กระทั่งสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา หรือไม่ดีงาม ตัวเราผู้เปรียบเสมือนผู้คุมหางเสือแห่งนาวาชีวิตก็จะสามารถพลิกผันเหตุการณ์อันไม่พึงปรารถนา ให้กลับกลายเป็นเหตุแห่งกุศลธรรมได้ ดังนั้น แม้ว่าเราจะถูกนิเวศน์ หรือความเห็นผิดอันใดครอบงำอยู่ก็ตาม เราก็จะสามารถเอาชนะอกุศลธรรมเหล่านั้น และยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นได้ด้วยโยนิโสมนสิการ^{๑๔}

^{๑๔} อุบัตติกาภิวงษะ, “ปจฺจลา วิสัชนา สติปัฏฐาน”.

<www.sati99.com/index.php?lay=show&ac=article&Id224454>, November 2005.



๒.๘ อุปมาดุจรถ ๗ ผลัดเป็นปัจจัยส่งต่อเพื่อวิมุตติคือวิสุทธิ ๗

วิสุทธิ ๗ หมายถึง หลักธรรมที่ส่งผลให้บรรลุ ความหมดจด,ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ^{๓๔}, เป็นธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยิ่งไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับจนบรรลุจุดมุ่งหมายแห่ง พรหมจรรย์ตามลำดับ เป็นเหตุปัจจัยส่งต่อกันขึ้นไปเพื่อบรรลุนิพพานดุจรถ ๗ ผลัด ที่ส่งต่อบุคคลให้ถึง ที่หมายดังข้อความต่อไปนี้ว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคตรัสถามภิกษุเหล่านั้นว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในชาติ ภูมิประเทศ ภิกษุรูปไหนหนอ ที่พวกภิกษุเพื่อนพรหมจรรย์ยกย่องอย่างนี้ว่า ตนเองเป็นผู้มีกมลน้อยสันโดษ สงัด เยียบไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะปรารภความเพียร สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วยังกล่าวถ้อยคำพรรณนา ความมีกมลน้อย ความสันโดษ ความสงัดเยียบ ความไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปรารภความเพียร ความสมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะแก่ภิกษุทั้งหลายอีกด้วย เป็นผู้ให้อิवाาท คอยแนะนำชี้แจงชักชวนพวกภิกษุเพื่อนพรหมจรรย์ ให้อาจหาญเร่งมีอยู่”^{๓๕}.

ดังที่พระสารีบุตรสนทนากับพระปุลณณันตานินฺตร ที่ป่าอันวัน มีใจความโดยย่อดังนี้ว่า ผู้มีอายุ ท่านประพุดติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาค เพื่อสลิวิสุทธิ . . . เพื่อจิตตวิสุทธิ . . . เพื่อทวิวิสุทธิ . . . เพื่อกัชาตวิสุทธิ . . . เพื่อมคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เพื่อปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิหรือ เพื่อญาณทัสสนวิสุทธิ

พระปุลณณันตานินฺตรตอบว่า ไม่ใช่อย่างนั้น ผู้มีอายุ, ผมจะอุปมาให้ท่านฟัง บุรุษผู้เป็นวิญญูชน บางพวกในโลกนี้ ย่อมรู้เนื้อความแห่งคำที่กล่าวอุปมาด้วยรถ ๗ ผลัด คือ สลิวิสุทธิ เป็นประโยชน์แก่ จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่ ทวิวิสุทธิ ทวิวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่ กัชาตวิสุทธิ กัชาตวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่ มคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ มคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิเป็นประโยชน์ แก่ ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิเป็นประโยชน์แก่ ญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นประโยชน์แก่ อนุปาทาปรินิพพาน ผู้มีอายุ ผมประพุดติพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาค ก็เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน. ดังนี้

๒.๙ ญาณที่เกิดขึ้นอันเป็นผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในสามัญญผลสูตร^{๓๖} พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงผลของความเป็นสมณะแก่ พระเจ้า อชาตศัตรู ว่า การประพุดติพรหมจรรย์ ทำให้ความถึงพร้อมด้วยศีล ตำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ มีความ สันโดษด้วยปัจจัยสี่ ออกป่าบำเพ็ญเพียรสมาธิ ละนิวรณ์ธรรมอันเป็นกิเลสเสียได้ ย่อมบรรลุถึง รูปฉาน ๔

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๒-๒๔๓.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๒๕๗-๒๕๘/ ๒๗๗-๒๘๓.

^{๓๖} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๑๗/๘๔.



อรุณ ๔ วิชา ๓ ภิกษุที่น้อยน้อยมจิตไปเพื่อวิชา ๘ ประการ จิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้

ส่วนญาณปัญญา ในชั้นอรรถกถา ได้พูดถึงผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ปัญญาที่หยั่งรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ในที่นี้หมายถึง ญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ โดยสังเขป ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ญาณที่สามารถกำหนดรู้แยกแยะนามได้
 ๒. ปัจจัยปริคคทญาณ คือ ญาณกำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนามตามหลักปฏิจลสมุปบาท
 ๓. สัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณากำหนดรู้เห็นรูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์
 ๔. อุทยัพพยญาณ คือ ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดดับแห่งเบญจขันธ์
 ๕. ภังคญาณ คือ ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดดับสิ้นไป ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด
 ๖. ภัยตูปฏฐานญาณ คือ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัว
 ๗. อาทิวราญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษแห่งสังขารมีสภาวะพร่องอยู่เป็นนิจระคนด้วยทุกข์
 ๘. นิพพิทาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นความเบื่อหน่ายในสังขารเหล่านั้น
 ๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น
 ๑๐. ปฏิสังขารญาณ คือ ญาณที่พิจารณาหาทางที่จะปลดปล่อยออกไปจากสังขาร
 ๑๑. สังขารุปเพกขาญาณ คือ ญาณที่พิจารณาสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงไม่ยินดียินร้าย มองนิพพานเป็นสันติบท
 ๑๒. สังขารุโลมิกญาณ คือ ญาณที่หยั่งรู้ริยสัจจมุ่งตรงต่อนิพพาน
 ๑๓. โคตรภูญาณ คือ ญาณครอบงำโคตรที่หยั่งรู้รอยต่อระหว่างการข้ามพ้นภาวะปุณณเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล
 ๑๔. มัคคญาณ คือ ญาณในอริยมรรคสามารถหยั่งรู้ภาวะบุคคลแต่ละชั้น
 ๑๕. ผลญาณ คือ ญาณในอริยผลสามารถหยั่งรู้ผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ
 ๑๖. ปัจจเวกชนญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน มรรค ผล นิพพานและ กิเลส
- ที่เหลืออยู่^๑ ในญาณ ๑๖ นี้ ข้อ ๑-๑๓ และ ข้อ ๑๖ เป็นโลกียญาณ, ข้อ ๑๔ และ ๑๕ เป็นโลกุตระญาณ, ญาณ ๑๖ หรือ โสฬสญาณ ที่จัดลำดับเป็นชุด และเรียกชื่อเฉพาะอย่างนี้ มิใช่มาในพระบาลีเดิมโดยตรง พระอาจารย์ในสายวงการวิปัสสนาธุระได้สอนสืบกันมา โดยประมวลจากคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ และ วิสุทธิมัคค์ ในกาลต่อมา

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๘-๒๖๙, ๓๑๑-๓๑๒.



ขณะที่กำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นหลักในการเจริญภาวนาหรืออารมณ์ใดก็ตามที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติสามารถระลึกรู้สภาวะสามัญลักษณ์ของอารมณ์นั้นได้ว่า สภาวะธรรมต่างๆ ล้วนไม่คงทนถาวร เกิดขึ้นแล้วดับไป หากผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นลักษณะทั้งสอง คือ สภาวลักษณะและสามัญลักษณ์ แล้วก็เรียกได้ว่า วิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ในการระลึกรู้ประจักษ์แจ้งสามัญลักษณ์สามประการคือ *ประการแรก* ผู้ปฏิบัติจะต้องระลึกรู้ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) *ประการที่สอง* ผู้ปฏิบัติจะต้องระลึกรู้ลักษณะเฉพาะ ของความไม่เที่ยง (อนิจจลักษณะ) *ประการที่สาม* ผู้ปฏิบัติจะต้องระลึกรู้ความประจักษ์แจ้งในลักษณะเฉพาะแห่งความไม่เที่ยงนั้น (อนิจจานุปัสสนา) ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้กายและจิตอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นลักษณะเฉพาะที่เป็นแก่นแท้ หรือสภาวะแท้จริงของรูปนาม เช่น ความแคว้งตึง เคลื่อนไหว ร้อน เย็น เหนียว เกาะกุม อ่อน เบา แข็งกระด้าง รวมทั้งการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสทางกาย และความรู้สึกในใจต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า นามรูปสภาวะ หรือสภาวะตามธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ ซึ่งล้วนแต่ไม่คงทนถาวรสภาวะลักษณะเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น หรือปรากฏขึ้นจากเหตุปัจจัยหรือเงื่อนไขต่างๆ ซึ่งไม่เคยอยู่คงที่ เลื่อนไหลเกิดดับสลับกันไปอยู่ตลอดเวลา สภาพแห่งการเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นทั้งหลายนี้ในคัมภีร์เรียกว่า สภาวธรรมหรือสภาวะลักษณะ อาการลักษณะ อนิจจลักษณะ หรือสามัญลักษณ์เนื่องจากเป็นลักษณะที่เป็นสามัญหรือเสมอกันของสิ่งทั้งปวง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะลักษณะดังนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมสังเกตเห็นการเคลื่อนที่ทดแทนกันของสิ่งที่ปรากฏอยู่ก่อนซึ่งดับไปและสิ่งที่ปรากฏใหม่เกิดขึ้นแทนเป็นขณะๆ เลื่อนไหลไปไม่ขาดสาย การประจักษ์แจ้ง อนิจจลักษณะดังนี้ ก็คือ อนิจจานุปัสสนา ซึ่งนับเป็นวิปัสสนาปัญญา

คำว่า วิ หมายถึง ลักษณะอาการ ซึ่งลักษณะที่กล่าวถึงในที่นี้คือ ความไม่เที่ยง ปัสสนา คือ การเห็น เมื่อบุคคลได้เห็นความไม่เที่ยงคือการเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามแล้วจึงกล่าวว่า วิปัสสนาปัญญา ได้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้นั้นแล้วความหมายที่แท้ของ วิปัสสนา ในยามที่เราเห็นสิ่งต่างๆ ร่วงโรยสูญสลายไป อนิจจลักษณะที่แท้ต่อเมื่อบุคคลประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะรูปและนามต่างๆ ที่กำลังกำหนดรู้เองว่าสิ่งทั้งหลายล้วนไม่เที่ยงซึ่งนับเป็นอนิจจานุปัสสนา เมื่อเห็นแจ้งดังนี้ เราอาจจะระลึกด้วยว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมไม่น่าพึงพอใจ แล้วเราจะระลึกต่อไปว่าสิ่งทั้งปวงไม่มีตัวตนที่จะบังคับได้ ดังนี้ เมื่อเรารู้ชัดอนิจจลักษณะ ก็กล่าวได้ว่า เราจะระลึกทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะไปด้วย ความหมายที่สมบูรณ์ของ วิปัสสนา ก็คือการเห็นโดยลักษณะการต่างๆ อันได้แก่ การเห็นโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง การระลึกรู้เพียงสภาวะลักษณะ เช่น ความแคว้งตึง เคลื่อนไหว ต่างๆ นั้นยังไม่เพียงพอ หรือแม้แต่การรู้เหตุปัจจัยของนามรูปต่างๆ ก็ยังไม่เรียกว่าเกิดวิปัสสนาปัญญา ต่อเมื่อบุคคลเจริญปัญญาจนประจักษ์แจ้งการเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่ หรือเห็นความเป็นทุกข์ไม่น่าพึงพอใจทนอยู่ไม่ได้ หรือความปราศจากตัวตนที่จะบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนามต่างๆ แล้ว จึงเรียกได้ว่าวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นแล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติจะได้บรรลุญาณในระดับต่างๆ ถึง ๑๖ ขั้นหรือ เรียกว่า



วิปัสสนาญาณ คือ ญาณอันทำให้เห็นแจ้ง^{๓๓} นั้นเอง อันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นผลแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้

๒.๑๐ คุณลักษณะอันเป็นผลของผู้ปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลของการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ สามัญญผลอันประเสริฐสุดยอด อันเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ย่อมระงับความกระวนกระวาย คายกามารมณ์ เครื่องล่อใจของโลกออกไป มีมตนิพพานเป็นอารมณ์ สงบ ผ่องใส ท่วมตันด้วยความสุข บริสุทธิ์ มีโอชะ แซ่มนั่น อ่อนหวาน เป็นอย่างยิ่ง ประดุจน้ำหวานที่เจือปนด้วยน้ำอมฤต เพราะเหตุที่ท่านบังคิติดได้ทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น จึงประสบความสุขอันประเสริฐยิ่งนั้น ซึ่งเป็นรสของพระอริยผล การเสวยรสของพระอริยผล จึงเป็นอันสงัดของวิปัสสนาภาวนา^{๓๔} เมื่อทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำลายขันธ์กิเลสให้พินาศไปเหมือนสายฟ้าที่ฟาดลงมาด้วยความเร็วทำลายภูเขาศิลาให้พังพินาศ เหมือนไฟป่าที่ทำลายป่าให้หมดไหม้ไป เหมือนดวงอาทิตย์กำจัดความมืด^{๓๕} เพราะเหตุนี้บังคิติดทั้งหลายย่อมทำอริยปัญญาให้เกิดแล้ว เข้าสมาบัติอันสงบ ซึ่งเข้าถึงการนับว่าเป็นนิพพาน ในทิวฏฐธรรมที่พระอริยเจ้าเสพอแล้ว ความเป็นผู้สามารถในการเข้านิโรธสมาบัติย่อมนับว่าเป็นอันสงัดของปัญญาในอริยมรรคทั้งหลาย ฉะนั้นบังคิติดผู้มีปัญญาควรทำ อริยปัญญาอันน่าอภิรมย์ยินดีมีอันสงัดมากมายนุสสจะพรรณนาให้เกิดขึ้นประจักษ์แจ้งแก่ตนนั้นเกิด^{๓๖}

ความสงบเป็นสุขของบุคคลผู้สันโดษ ผู้มีธรรมปรากฏแล้ว ผู้เห็นอยู่ ความไม่เบียดเบียน คือ ความสำรวมในสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขในโลก ความปราศจากราคะ คือ ความล่วงกามทั้งหลายได้เป็นสุขในโลก ความกำจัดอัสสมิมานะเสียได้เป็นสุขอย่างยิ่ง^{๓๗} บุคคลที่มีอินทรีย์ห้า^{๓๘} อ่อนยังไม่ปราศจากความกำหนัดในกามทั้งหลาย ว่าเป็นบุคคลที่ ๗ แห่งอริยสงฆ์ (สกทาคามีบุคคล)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปีเป็นอย่างมาก ๑ ปีเป็นอย่างน้อย, ตลอด ๗ เดือนเป็นอย่างมาก ๑ เดือนเป็นอย่างน้อย, หรือถึงเดือนบ้าง ตลอด ๗ วันบ้าง เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ เพราะหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อ

^{๓๓} พระมหาสิ สยาดอร์, (โสภณมหาเถร) วิปัสสนาธุณี, (กรุงเทพมหานคร : ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๔.

^{๓๔} วิสุทธิ. หน้า ๑๑๕๔.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕๔.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๖๗, ๑๑๖๘.

^{๓๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘-๙,

^{๓๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๔/๕๓๒,



ความดับสูญแห่งทุกข์โหม่นัส เพื่อบรรลุลิขธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนั้นแล”^{๔๔}

แม้ในมหานิทานสูตร^{๔๕} พระผู้มีพระภาคตรัสกะพระอานนทว่า ภิกษุเข้าวิโมกข์ ๘ ประการ โดยอนุโลม โดยปฏิโลม ทั้งอนุโลมปฏิโลม เข้าออกด้วยความชำนาญเป็นวสีได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุนี้เราตถาคตเรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตติ อย่างอื่นที่ดีกว่าประณีตกว่า อุกโตภาควิมุตตินี้ไม่มี เป็นผลเป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติตามดังนี้

ฉะนั้นการทำสมาธิกับการฝึกวิปัสสนามีเป้าหมายที่แตกต่างกัน สมาธิเป็นการปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบเป็นเอกัคคตา เพื่อสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญา ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา มีความมุ่งหมายเพื่อการรับรู้ เพื่อความรู้ เพื่อปัญญา เพื่อสัมมาทิฐิ เพื่อคุณธรรม เพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์และเพื่อนิพพาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการหมั่นฝึกจิตให้บริสุทธิ์ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จึงอยู่เหนือความหวาดกลัวต่อทั้งในโลกนี้และโลกหน้า”^{๔๖} ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มักมีฐานในยุคอรกถกตา จะต้องพัฒนาศีลสมาธิ ปัญญาไปตามลำดับ จิตของผู้ปฏิบัติจะบรรลุลิขธรรมต่างๆ มี ๑๖ ขั้นด้วยกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๐/๗๖.

^{๔๖} สุวัณห์ จันทระจันท, แก่นพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘๘, ๒๘๑.



บทที่ ๓

เปรียบเทียบแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันกับหลักการในพระไตรปิฎก

ก่อนที่จะนำหลักการพัฒนจิตอบรมปัญญา ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน มาเปรียบเทียบกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก จะขอกล่าวถึงการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พอให้เห็นแนวทางโดยสังเขป ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการที่ละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง ยากที่คนทั่วไปจะเข้าใจได้ จะปรากฏมีเฉพาะในบรรพพระพุทธศาสนาเท่านั้น ซึ่งถูกค้นพบโดยพระพุทธเจ้า ผลแห่งการปฏิบัติตามนั้น ย่อมมีความรู้ความเข้าใจในธรรมตามความเป็นจริงโดยไม่จำกัดด้วยกาลเวลา หลังจากพุทธปรินิพพาน ได้มีการสังคายนาพระธรรมวินัยหลายครั้ง และครั้งที่สำคัญที่ทำให้พระพุทธศาสนาได้เผยแผ่ไปสู่ประเทศต่างๆ อย่างกว้างใหญ่ไพศาล คือ สังคายนาครั้งที่ ๓ การสืบทอดได้เริ่มในยุคสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช พ.ศ. ๒๓๕ หลังจากเสร็จสิ้นการสังคายนา ณ อโศกคาม เมืองปาตลีบุตร โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชทรงเป็นองค์อุปถัมภ์ มีพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ เป็นประธาน ได้ประชุมสงฆ์องค์อรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป กระทำอยู่ ๔ เดือนจึงเสร็จสิ้นเรียบร้อย พระเถระเจ้าผู้มีอนาคตญาณ ได้หยั่งรู้ถึงอนาคตกาลของพระพุทธศาสนา ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ จักประดิษฐานเจริญรุ่งเรืองอยู่ในปัจจุฉนตชนบท คือ รัฐสุวรรณภูมิ ได้แก่ กลุ่มประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีประเทศ ศรีลังกา, พม่า, ไทย, ลาว, และเขมร เป็นต้น จึงได้มอบหมายงานพระศาสนา ให้แก่ พระโสณและพระอุตตระเถระเจ้าและพระสหายผู้เป็นพระอรหันต์อีก ๕ รูป ได้ช่วยกันเผยแผ่แนวทางคันถธุระและวิปัสสนาธุระให้หยั่งรากลงสู่รัฐสุวรรณภูมิจนมีความมั่นคงแข็งแรงเป็นลำดับมา^{*}

๓.๑ การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์องค์อรหันต์

ธรรมดาของสรรพสิ่งย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย การสืบทอดวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นเดียวกัน ประเทศพม่าก็เป็นอีกประเทศหนึ่งในกลุ่มประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ยังมีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นระบบมากกว่า ประเทศไทย การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์จากพม่าเข้าสู่ประเทศไทย โดยการนำของพระอรหันต์ที่สำคัญๆ ที่ได้สืบทอดเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากยุคพระธรรมทศสิอรันต์, ยุคพระเชมทาเถรภิกษุอรหันต์, ยุคพระนโมรันต์, และยุคพระนาคอรันต์ เรื่อยมาตามลำดับ ดังนั้นการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ในยุคของพระอาจารย์โสภาธมมาเถระ (พระมหาสิริ สะยาตอร์) ผู้เป็นศิษย์ของพระนาคอรันต์ วิปัสสนาวงศ์ได้ถูกนำมาเผยแผ่ในประเทศไทยโดยพระอาจารย์ภักทันตะ อาสภมาเถระ

* เสถียร โพธิ์นันทะ, ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๑-๑๖๑.



ซึ่งเป็นศิษย์เอกของพระอาจารย์โสภณมหาเถระ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๔๔๕ เป็นต้นมา แล้วแพร่ขยายไปทั่วประเทศ มีสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม และสำนักสมมติปรานี และวัดภักทันทะ ศาสนายิสสา อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี^๖ เป็นลำดับมา และ ในสาขาจำนวนหนึ่งนั้น ก็คือ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๓.๒ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันนั้น จะมุ่งพัฒนาตนเองเสียก่อน *อัตตะปโยชน* และมุ่งพัฒนาสังคมบุคคลอื่น *ปรหิตปโยชน* ที่ได้ยึดเป็นแนวทางในการเผยแผ่อันเป็นหลัก วิชาการ ที่สืบทอดปฏิบัติกันมาเมื่อครั้งที่ พระครูโพธิสารคุณ ได้วางรากฐานเอาไว้ หลังจากที่ได้เข้าไปศึกษา แนวปฏิบัติที่วัดมหาธาตุ ในปี พ.ศ. ๒๔๔๖ และได้ถือวัตรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนมีความมั่นใจและเข้าใจ ถึงแก่นพุทธธรรม จึงได้กลับมาเปิดสอนหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดโพธิ์บ้านโนนทันเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๘ ตาม แนวรูปแบบเทคนิคและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดมหาธาตุ มีขั้นตอนในการปฏิบัติต่างๆ ดังนี้^๗

๓.๒.๑ บุพกิจก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

เบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำเป็นที่จะต้องทราบถึงกฎระเบียบต่างๆ เกี่ยวกับการ ปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร และมีอะไรบ้าง ที่จะต้องทำความเข้าใจก่อน ทั้งนี้ก็เพื่อให้เราทั้งหลายนั้นปฏิบัติให้ ถูกต้อง และมีความระมัดระวังมากขึ้น ซึ่งการปฏิบัติที่ถูกต้องและเคร่งครัดอย่างจริงจัง จะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ผล ที่ดีของการปฏิบัติได้ เพราะว่า วิปัสสนานั้นมิใช่เป็นพิธีกรรมที่มีพื้นฐานของการปฏิบัติที่มลาย หรือการปฏิบัติ เพื่อความบันเทิงสนุกสนาน หรือการมาพักผ่อนสังสรรค์กัน เพื่อการหลีกหนีปัญหาความยุ่งยากใน ชีวิตประจำวัน หรือเป็นเพียงแนวความคิดทางปรัชญา หากแต่วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติที่ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของความมีเหตุผล มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องชัดเจน ตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด มีสัมพันธภาพเป็น เบื้องต้น มีสัมมาสมาธิเป็นเบื้องต้น วิปัสสนาจึงมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- ๑) เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์
- ๒) เป็นศิลปะในการดำเนินชีวิต ที่จะทำให้คนเราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ๓) เป็นวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยความสะดวก และสร้างความสมดุลทางจิตใจให้เกิดขึ้น ด้วยการรู้เท่าทันกับความเป็นจริงของโลกและชีวิตด้วยเหตุนี้

^๖ ดร.ภักทันทะ อาสนมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจริยะ, *คู่มือ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการรู้แจ้ง*, ศ.เกียรติคุณเจ้าคุณ ยาสุมพร ผู้เรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, ๒๕๔๕) หน้า ๓๖-๓๗.

^๗ วริยา ชินวรรโณ และคณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก : วรรณกรรมการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระ พุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗๐



วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาจิตในระดับสูงสุด และเพื่อความหลุดพ้นไปจากวัฏฏะสงสาร อันเป็นสาเหตุแห่งกองทุกข์ทั้งมวลได้อย่างสิ้นเชิง การปฏิบัติวิปัสสนาจึงมิได้มีวัตถุประสงค์อย่างอื่น นอกเหนือไปจากนี้ แต่ผลพลอยได้ของการปฏิบัติก็ยังมีอยู่บ้าง เช่น ช่วยผ่อนคลายและหายจากโรค ความเครียดได้ ด้วยการฝึกจิตและทำจิตให้บริสุทธิ์ ถ้าหากได้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถจัดความตรึงเครียดและปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ไขนิสัยดั้งเดิมที่ช่อบคิดปรุงแต่งสถานการณ์ต่างๆ เช่น การปรุงแต่งในสิ่งที่ตัวเองชอบและพอใจ อันเป็นสาเหตุของการเกิดความโลภ หรือปรุงแต่งในทางที่ไม่ชอบไม่พอใจ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโทสะ เป็นต้น

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกระบวนการที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์ โดยการเฝ้าสังเกตดูตัวเองจึงไม่ใช่เป็นสิ่งที่กระทำได้ง่ายๆ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากหากเราทั้งหลายมีความพอใจในการปฏิบัติ และมีความเพียรพยายามไม่ท้อถอย เพราะการปฏิบัตินั้นไม่มีใครทำให้ใครได้ เราจะต้องกระทำด้วยตัวของเราเอง แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็เป็นเพียงผู้ที่ชี้ทางให้เราเท่านั้น ส่วนการเดินทางหรือการปฏิบัติเป็นหน้าที่ของเราที่จะต้องกระทำกันเอง ด้วยเหตุนี้ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ และมีความเคร่งครัดต่อกฎระเบียบเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง กฎระเบียบต่างๆ จะเป็นส่วนที่ช่วยทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านที่ตั้งใจมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางสำนักได้วางเอาไว้อย่างเคร่งครัด การทำความเข้าใจในกฎระเบียบนี้ให้ดีเสียก่อน ที่จะลงมือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามขั้นตอนสืบต่อไป

๓.๒.๒ กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักไตรสิกขา กล่าวคือเพราะศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมาธิ สมาธิ คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งปวง คือ ตัวยุปัญญาจะเกิดขึ้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องรักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ และศีล ๒๒๗ ข้อ ให้บริสุทธิ์อย่างเคร่งครัด และจะต้องเป็นผู้ที่ตัดความกังวลคือ ปลืพอใจให้หมดไป

คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ไม่มีการจำกัดเพศ วัย การศึกษา แม้แต่ศาสนาที่นับถือ ทั้งนี้เพราะธรรมะเป็นสิ่งสากลไม่มีใครเป็นเจ้าของ แต่คุณสมบัติภายในที่ผู้ปฏิบัติพึงมีก็คือ ความถึงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ หรือพละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง, (Power) ได้แก่ ศรัทธา (Confidence) คือ ความเชื่อที่มั่นคงแน่วแน่, วิริยะ (Effort) คือ ความเพียรพยายามไม่ท้อถอย, สติสัมปชัญญะ (Mindfulness) คือ ความระลึกได้ และรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกขณะที่ปฏิบัติ, สมาธิ (Concentration) คือ ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตที่ปราศจากนิวรณ์ และปัญญา (Wisdom) คือ ความรู้



แจ้งในสังขารทั้งปวง ตามความเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ หาแก่นสารสาระอะไรไม่ได้ และจะต้องมีความอดทน ๒ ประการคือ ประการแรก อดทนต่อความลำบากภายนอก เช่น ที่อยู่อาศัย อากาศ และอาหาร ประการที่สอง อดทนต่อความลำบากภายใน อันได้แก่ทุกข์เวทนา ความเหน็ดเหนื่อย และการเฝ้าระวังของกิเลสตัณหา ที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นต้น

ข้อห้าม ในขณะที่อยู่ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ห้ามผู้ปฏิบัติประกอบกิจต่างๆ ที่ไม่ใช่กิจในการเจริญกัมมัฏฐาน เช่น การเขียนหนังสือหรือการจดบันทึกต่างๆ การอ่านหนังสือทุกประเภท ห้ามผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน พุดคุยสนทนากัน ตลอดในระหว่างการปฏิบัติ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ให้มีการสำรวมระวังมีสติทุกอิริยาบถ

อุปสรรค ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ทำให้เกิดความท้อแท้ถดถอย อันเป็นสาเหตุของความไม่เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามีสติเป็นตัวกำหนดและคอยควบคุมบังคับประคองจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในอำนาจไฟต่ำ นั่นคือนิรณัง ๕ นี้ อาวุธที่จะนำมาต่อสู้กับอุปสรรค ได้แก่ กำลัง ๕ หรือเรียกอีกอย่างว่า พละ ๕ ได้แก่ ๑. ศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส, ๒. วิริยะ ความเพียรพยายามไม่ลดละ, ๓. สติ การรู้ตัวอยู่เสมอ, ๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่นในจิตไม่หวั่นไหว ๕. ปัญญา คือ การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นไม่ใช่อย่างที่เราให้เป็นแล้ว ให้พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ อันหาแก่นสารสาระอะไรไม่ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรจะนำอทิบาททั้ง ๔ มาส่งเสริมและเป็นกำลังใจในการปฏิบัติด้วย

โดยทั่วไปแล้วพระพุทธศาสนาจะพูดถึงแต่ สภาวะความเป็นจริง ในเรื่องทุกข์ เรื่องไตรลักษณ์ อันเป็นสัจธรรมสัมบูรณ์^๔ (Absolute truth) ชันธ ๕ ปฏิจสุมุปาบท, กรรม, พระนิพพาน ส่วนปัญหาทางด้านอภิปราย เช่น การกำเนิดขึ้นของโลกและจักรวาลนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงตรัส เพราะมิใช่หนทางแห่งการหลุดพ้น จะทรงตรัสแต่ธรรมที่เป็นมูลเหตุอันทำให้เกิดปัญญา^๕ หรือวิชา คือ สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือการศึกษาเล่าเรียน หรือการรับถ่ายทอดจากผู้อื่นซึ่งเทียบได้กับ “ศัพทประมาณ คือ ความรู้เกิดจากตำราหรือนุคคลที่คอยชี้แนะ จินตามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลเทียบได้กับ อนุমানประมาณ คือ ความรู้เกิดจากการอาศัยการคาดคะเนอย่างมีหลักเกณฑ์โดยอ้างเหตุผลเข้าประกอบ ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง ซึ่งเกิดจากปัญญาวริสุทธิ์ หรือปัญญา

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๘.

^๕ สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุภาพไพโร, ๒๕๔๑), หน้า ๘.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๓.



พิเศษเทียบได้กับ ประจักษ์ประมาณ คือ ความรู้เกิดจากการประจักษ์แจ้ง ที่ได้ประสบมาด้วยตนเอง ทาง
ประสาทสัมผัสและจิตวิญญาณ”^๖ ในการประพจน์พรหมจรรย์จึงมีจุดมุ่งหมาย คือ ความดับทุกข์ ดังนี้

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและกระบวนการพิจารณาธรรม เพื่อรู้ทั่วถึงความเกิดดับของ
ปฏิจจสมุปบาท ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเอาไว้ เพื่อให้พุทธสาวก ได้รู้จักวิเคราะห์หาเหตุหาผล ๒ หลัก คือ

๑. หลักสากลที่เป็นตัวบท

ก. อิมสมี สติ อิหํ โหติ	เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
อิมสสุปปาทา อิหํ อุปุปชติ	เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
ข. อิมสมี อสติ อิหํ น โหติ	เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
อิมสส นิโรธา อิหํ นิรุชติ	เมื่อสิ่งนี้ดับ	สิ่งนี้จึงดับ

๒. หลักประยุกต์ หมายถึง การนำเอาหลักปฏิจจสมุปบาท มาอธิบายขยายความ ในลักษณะ
แจกแจงหัวข้อธรรมไปตามเหตุปัจจัย และยังแสดงการดับของจิตแบบ ช้ามภพ ช้ามชาติ โดยพระอรหันต
จารย์ แบ่งปัจจัยการออกเป็น ๓ กลุ่มชาติ ด้วยกัน คือ ๑. ชาติอดีต อวิชชา สังขาร, ๒. ชาติปัจจุบัน
วิญญาณ ภพ, ๓. ชาติอนาคต ชาติ ชรา มรณะ โสกะ. หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น สอนให้
พิจารณาแต่เรื่องทุกข์ และวิธีดับทุกข์ อันเนื่องอยู่ด้วยอุปทานในชั้น ๕ มี ๒ นัย ได้แก่ สมุทัยาร ๑ เป็น
กระบวนการเกิด คือ ทุกข์และสมุทัยเหตุเกิดของทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓, และ นิโรธวาร ๑ เป็นกระบวนการดับ
คือ นิโรธ และมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

ส่วนทฤษฎีและหลักการแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นนั้น ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรคมงคล ๘ ประการ ได้แก่ สัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น สัมมาสมาธิเป็นเบื้อง
ปลาย ย่อให้สั้นก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนการปฏิบัติตามมรรค ๘ ในวิสุทธิมรรคกล่าวสรุปโดยองค์รวม
ได้แก่ ศีลนินทศ สมาธินินทศ ปัญญานินทศ, และท่านพุทธทาสภิกขุ ได้สรุปแนวการปฏิบัติตามทัศนะว่า ธรรม
๔ ตา ได้แก่ อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง, ทุกขตา คือ สภาวะที่บีบคั้น, อนัตตตา ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา สุนฺณตา
คือ ว่างจากอัตตาดำรงตน, ตถตา คือ เป็นอย่างนั้นเอง, อตัมมยตา คือ ความไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง, ธรรมปฏิริคตา ที่
เป็นไปตามกฎธรรมชาติ, ธรรมนิยามตา มีกฎบังคับอยู่อย่างนั้น, อิทัปปัจจยตา เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย, อัน
ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในธรรมทั้งหลาย สัพเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสยา.^๗

^๖ บุญมี แท่นแก้ว, ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้), พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๓),

^๗ ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔/๓๓.

^๘ พุทธทาส ภิกขุ, อิทัปปัจจยตา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗-๒๘.



๓.๒.๓ บุพกิจวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อละความกังวลทั้งหลายได้แล้ว ก็เข้าไปสู่สำนักอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร บอกความจำนงค์ของตนให้ท่านทราบแล้ว เมื่อท่านอนุญาตให้เข้าปฏิบัติได้ จึงเริ่มพิธีกรรมในส่วนบุพภาคเบื้องต้น ก่อนอื่นเราควรเข้าใจความหมายของคำว่า วิปัสสนา เสียก่อน วิปัสสนา คือ การเข้าไปเห็น หรือรู้ถึงธรรมชาติ ที่แท้จริงของชีวิต คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทุกขัง ความไม่สมหวัง และ อนัตตา ความไม่มีตัวตนของกายและจิต เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาให้เกิดสติที่จดจ่อ เฉียบคม การที่เราพากเพียรกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย และทางจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะในตัวเรา จะก่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิต ปัญญาญาณนี้เอง ที่ช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างเป็นอิสระ และข้องเกี่ยวกับโลกรอบตัว ได้อย่างยึดมั่นถือมั่นน้อยลง กลัวและสับสนน้อยลง ทั้งยังช่วยให้เราดำเนินชีวิตไปพร้อมกับความคิดที่สุขุมถูกต้อง มีความกรุณาและมีปัญญาเป็นตัวกำกับมากยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรพร้อมทั้งทางกาย วาจา ใจ

ทางกาย ควรสะสางหน้าที่การงานให้เรียบร้อย และไม่ติดต่อกับใครตลอดการปฏิบัติ ระหว่างการปฏิบัติเช่นนี้ โยคีไม่ควรอ่านหรือเขียนบทความใดๆ เพราะจะรบกวนสมาธิ อันเป็นอุปสรรคต่อการเกิดปัญญาญาณ ยกเว้นการจดบันทึกเกี่ยวกับ ธรรมะที่ได้รับ หรือ ประสบการณ์ของสภาวะธรรมที่ได้พบเพียงสั้นๆ

ทางวาจา เมื่อสมทานกัมมัฏฐานแล้ว ควรงดพูดโดยเด็ดขาด โดยจะพูดกับพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อส่งอารมณ์เท่านั้น การพูดคุยเป็นภัยที่ร้ายแรงที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากจะรบกวนการเจริญสมาธิของผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการตัดทอนการพัฒนาปัญญาอันแจ่มแจ้งของ ตัวเราเองอีกด้วย

ทางใจ ควรตั้งใจปฏิบัติอย่างทุ่มเทไม่ห่อถ้อย และอดทนพากเพียรปฏิบัติอย่างเต็มสติกำลังตลอดเวลา หัวใจสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายในการปฏิบัติ คือ วิปัสสนาจารย์ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญแตกฉานในปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ยากให้เข้าใจได้ง่ายและมีเทคนิคในการสอบอารมณ์ มีความเฉียบคม จับสภาวะของโยคีได้แม่นยำ และช่วยแก้ไขปรับแต่งอินทรีย์ได้อย่างถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริงในขณะนั้น ประหนึ่ง บอกทางให้แก่ผู้ที่หลงทาง ฉะนั้น

๑). สถานที่ปฏิบัติที่สัปปายะ ควรสะอาด สงบ สันโดษ ปลอดภัยจากคนและสัตว์รบกวน โยคีควรทำความรู้จักสถานที่ตั้งแต่วันแรกว่า ห้องปฏิบัติ ห้องส่งอารมณ์ ห้องอาหาร ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วมอยู่ที่ไหนเพื่อระยะเวลาให้พอเหมาะ แม้ว่าสถานที่อาจสงบร่มเย็นสวยงาม โยคีต้องสำรวมอินทรีย์ ไม่ปล่อยใจให้ดื่มด่ำพัวพันไปกับสถานที่ กัลยาณมิตรก็มีความสำคัญ ในการสำรวมทั้งกาย วาจา และใจ ที่มีวิริยะพากเพียรในการปฏิบัติมากๆ มีส่วนช่วยให้เรามีกำลังใจปฏิบัติอย่างไม่ห่อถ้อย การรับประทานอาหารที่พอเหมาะแก่ความต้องการของร่างกาย เพื่อป้องกันความง่วง เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ควรสุภาพ หลวมสบาย ในการฟังธรรม หรือสอบอารมณ์ ก็อาจเพิ่มการทรมสไบพาดไหล่ซ้าย เพื่อเป็นการแสดงความเคารพแด่พระอาจารย์ผู้แสดงธรรมด้วย โยคีไม่ควรประดับตกแต่งหรือใช้เครื่องสำอางของหอมใดๆ ในช่วงอบรมกัมมัฏฐานนี้ สิ่งสำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรม คือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นบาทฐานแห่งสมาธิและปัญญา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะระวังตั้งมั่นรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ



๒). มีสติรู้ทันปัจจุบัน ระหว่างที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หน้าที่ทั้งหมดที่ต้องทำ คือ มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ อย่างช้าๆ เพื่อช่วยให้จิตมีสมาธิแนบแน่นจดจ่อ สติเฝ้าดูการเคลื่อนไหวแต่ละอาการโดยละเอียด^{๙๙} และกำหนดโดยใช้คำภาวนาช่วยยืนยันว่า สิ่งที่เรากำหนดดู อยู่ในขณะนั้น กำลังเกิดขึ้นจริงๆ จิตที่ตามรู้อยู่กับอาการจะไม่ล่องลอยฟุ้งซ่าน ขณะเดียวกันโยคีต้องไม่ วิเคราะห์วิจารณ์ สงสัย หรือวินิจฉัยตัดสินอาการ หรือความคิดที่เกิดขึ้นนั้น เพียงแต่เฝ้าดูเฉยๆ และรับรู้ อาการ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น โยคีต้องไม่ละเลยหรือปลั่งผลอในการกำหนด เพราะจะเป็นเหตุให้ จิต ฟุ้งซ่านซัดส่ายมากยิ่งขึ้น การเจริญสมาธิไม่ควรสิ้นสุดลงหลังการนั่งสมาธิ แต่ควรสืบเนื่องตลอดทั้งวัน ควร ฝึกให้มีสติกำหนดรู้อย่างใส่ใจ แม่นยำ และต่อเนื่องตั้งแต่ลืมตาตื่นในตอนเช้าไปจนตลอดทั้งวัน จนล้มตัวลง นอนและหลับอย่างมีสติ

๓). การกราบ ขณะที่ย่อตัวลงนั่งต้องกำหนดรู้การเคลื่อนไหวโดยละเอียด เริ่มต้นด้วยการรู้สึกรู้ว่า กำลังยืนอยู่ ให้กำหนด "ยืนหนอ" ทั้งนี้ ไม่ต้องกำหนดไล่ขึ้นลงตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพียงแต่กำหนดรู้ อาการที่ร่างกายยืนเหมือนเสาทั้งต้นที่ตั้งอยู่บนพื้น แต่หากจิตกำหนดรู้อาการที่ ฝ่าเท้าสัมผัสกับพื้น ก็ควร กำหนดว่า "ถูกหนอ" และ ถ้ารู้สึกถึงความร้อน-เย็น ก็ควรกำหนดว่า "รู้สึกหนอ" ขณะที่ย่อตัวลงนี้ โยคีอาจ เข้าไปรับรู้ถึงแรงกดที่หัวเข่า ที่ฝ่าเท้ากำหนดว่า กดหนอ หรือ รู้สึกหนอ ด้วย การกราบช้าๆ ในขณะปฏิบัติ กัมมัฏฐานให้กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวในขณะที่กราบตลอดเวลา เช่น เมื่อเริ่ม ยกมือก็กำหนดว่า "ยกหนอๆ" พนมมือ ก็กำหนดว่า "พนมหนอๆ" เมื่อยกมือที่พนมขึ้นจนหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ก็กำหนดว่า "ยกหนอๆ ถูกหนอ" และเมื่อก้มตัวลงช้าๆ กำหนดว่า "ก้มหนอๆ" กำหนดรู้อย่างจดจ่อกับการเคลื่อนไหวทีละขั้นตอน จนมือเกือบถึงพื้น แยกมือออกช้าๆ ค่อยๆ คว่ำมือลงเรื่อยๆ "คว่ำหนอๆ ลงหนอๆ" จนมือทั้งสองสัมผัสพื้น ท่างกันประมาณ ๑ คืบ "ถูกหนอ" แล้วก้มตัวลงกราบช้าๆ ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ คือ มือทั้งสองข้าง ข้อศอก ทั้งสองข้าง เข่าทั้งสองข้างสัมผัสพื้น "กราบหนอ" เป็นการกราบครั้งที่ ๑ แล้วจึงกำหนด "เงยหนอๆ ขึ้น หนอๆ" เมื่อยกมือก็กำหนด "ยกหนอๆ" กำหนดเรื่อยไป จนกราบครบ ๓ ครั้ง ยิ่งโยคีเคลื่อนไหวได้ช้ามาก เท่าใด ก็จะต้องกำหนดได้ละเอียดมากเท่านั้น ซึ่งจะทำให้สติตามรู้ได้ต่อเนื่อง สมาธิก็จะยิ่งแนบแน่น

๔). กำหนดการนั่ง มี ๓ ทำด้วยกัน คือ **ขัดสมาธิเพชร** หลายท่านนั่งไม่ได้ เพราะมีเวทนามาก แบบ ที่ ๒ คือ **นั่งขัดสมาธิธรรมดา** ขาขวาทับขาซ้าย และแบบที่ ๓ คือ **นั่งแบบพม่า** เป็นการนั่งเรียงขา ขาข้างหนึ่ง อยู่หน้าขาอีกข้างหนึ่งตามสบาย ราบไปกับพื้นโดยไม่ต้องซ้อนกัน และไม่ต้องติดกัน ทำนี้จะช่วยให้เรานั่งสมาธิ ได้นานโดยไม่ต้องเปลี่ยนท่า หรือเคลื่อนไหว ขยับขา การวางมือมี ๓ ทำเช่นกัน ได้แก่ วางมือซ้อนกันบนตัก เป็นท่าที่ดีที่สุด เพราะช่วยให้สมาธิรวมได้ดี ไม่จำเป็นต้องให้หัวแม่มือทั้งสองกระทบกัน วางมือสบายๆ บนตัก หรือ แยกวางมือแต่ละข้างลงบนตัก โดยหงายมือขึ้น หรือคว่ำมือลง ทั้งสองท่างานี้อาจจะนั่งสบาย ช่วยค้ำไม่ให้ ตัวงอ แต่เป็นท่าที่ใช้วิริยะน้อยกว่าท่าประสานมือบนตักเพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย มือที่คว่ำลงบนตักยังทำให้

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐, ๒๘๔/๒๒๒-๒๒๓.



เกิดความร้อน นิ่งได้ไม่ทน โยคีควรเลือกท่าวางมือที่เหมาะสมกับตนเอง ที่จะช่วยให้ตนเองนั่งสมาธิได้ดีที่สุด ตั้งกายให้ตรง ผ่อนคลายสบายๆ อย่าเกร็ง.

การขยายและหดตัวของผนังหน้าท้องตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งก็คือ อากาศ พอง-ยุบ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพอง กำหนดว่า พองหนอ เมื่อหายใจออกท้องจะยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ถ้าอากาศพองยาว ก็ให้กำหนดตามรู้ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ในระหว่างที่นิ่งสมาธิ อาจเผลอตั๊กมึ้นศีรษะต่ำลง ลำตัวโค้งงอลง หรือเอนไปข้างหน้า ทำให้ พอง-ยุบ เบาหรือหายไป กำหนดได้ยากเกิดความง่วงขึ้นมาแทน ให้โยคีระวังรู้ถึงอาการนั้น แล้วกำหนด ง่วงหนอ กัมหนอ หรือ เอนหนอๆ เมื่อต้องการจะยึดตัวขึ้น ก็ให้กำหนดยึดตัวขึ้นช้าๆ อย่างมีสติ กำหนดรู้ให้ทันจนกายตั้งตรง แล้วกลับไปกำหนดพอง-ยุบ ต่อไป

๕). การกำหนดจิต ความคิดหรืออาการฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในระหว่างนั่งสมาธิ ให้กำหนดรู้ว่า คิดหนอ หรือ ฟุ้งซ่านหนอ โดยกำหนดรู้แต่เพียงกระบวนการคิด ไม่ต้องเข้าไปรับรู้เนื้อเรื่องของความคิด ไม่ต้องไปวิเคราะห์ตัดสินความคิดเป็นอันขาด รับรู้แค่อาการที่กำลังคิดอยู่ จนกว่าอาการคิดหรือฟุ้งซ่านจะดับ แล้วกลับไปกำหนดพอง-ยุบต่อไป ถ้าได้ยินเสียงกำหนดว่า ได้ยินหนอๆ และหากมีช่องว่างระหว่างการกำหนดรู้ ก็อาจกำหนดอาการนิ่งซึ่งเป็นอาการตั้งตรงของกายที่นิ่งอยู่ว่า นิ่งหนอ และกำหนดความรู้สึกที่บางจุดของร่างกายสัมผัสกับพื้นว่า ถูกหนอ หากเกิดอาการคัน สิ่งแรกคือเข้าไปกำหนดว่า คันหนอๆ ถ้าอาการ ไม่เปลี่ยน และต้องการจะเกา ก็กำหนดตามรู้อาการ โยคีจะต้องไม่ลืมตา เพียงแต่ตามรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของแขน และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่นเมื่อเกาแล้วรู้สึก สบายหนอ แล้วค่อยๆ เคลื่อนมือกลับไปที่ได้มอย่างมีสติ

๖). การกำหนดความเจ็บปวด ในขณะนั่งสมาธิ ให้กำหนดรู้ อาการเจ็บปวดนั้น อย่าขยับตัว เพราะสมาธิจะถูกรบกวน ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ให้กำหนดขยับเปลี่ยนท่าอย่างช้าๆ มีสติควบคุมให้มากที่สุด โยคีไม่ควรกังวลถึงความเจ็บปวด แต่ควรเข้าไปสังเกตถึงลักษณะของมัน ถ้ารู้สึกกังวล หรือรู้สึกถูกรบกวนก็ให้กำหนดไปตามที่รู้สึก ว่า กังวลหนอๆ กลัวหนอๆ เกลียดหนอๆ ไม่ชอบหนอๆ โดยวิธีนี้ เราจะเข้าไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความเจ็บปวด เมื่อนั้น สภาวะจิตก็จะใส เมื่ออารมณ์ทางจิตหายไป เราก็จะเห็นอาการเจ็บปวดอย่างที่เป็น และอาจรู้ถึงว่าอาการเจ็บปวดนี้ไม่ได้รบกวนเราอีกต่อไป เพราะเราจัดความกระวนกระวายใจออกจากจิตแล้ว เมื่อนั่งสมาธิได้นานเท่าที่เราจะนั่งได้แล้ว และต้องการกำหนดออกจาก สมาธิ ให้กำหนดรู้ความต้องการนั้น เช่น อยากหยุดหนอๆ อยากลืมตาหนอ แล้วจึงลืมตาช้าๆ ลืมตาหนอๆ ถ้าอยากมองนาฬิกา อยากมองหนอ มองหนอ เห็นหนอ ถ้านั่งได้นานอาจรู้สึกดีใจ ก็ให้กำหนด ดีใจหนอ ถ้านั่งได้แค่ช่วงสั้นๆ แล้ว รู้สึกผิดหวัง ก็กำหนด ผิดหวังหนอ

๗). กำหนดการยืน เมื่อออกจากสมาธิและปรับเปลี่ยนท่า ให้ทำช้าที่สุดเพื่อประกอบสมาธิไว้ กำหนดตามรู้ทุกๆ อิริยาบถและความรู้สึกที่เกิดขึ้นแม้เมื่อต้องการคลายอาการปวดเมื่อย ก็ให้ทำช้าๆ และกำหนดให้ทันปัจจุบัน ขณะยืนก็เอาสติกำหนดรู้ว่า "ยืนหนอ" ทุกครั้งก่อนจะเริ่มเดิน เริ่มกลับ หรือก่อนและหลังขึ้น-ลงบันได เพราะจะช่วยให้กำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวในการเปลี่ยนท่า ต้องกำหนดรู้ให้



ทันปัจจุบันทั้งหมดโดยไม่พลาด เพื่อประกอบสมาธิไว้ เคลื่อนไหวให้ช้ามากๆ ไม่ต้องรีบร้อน เมื่อเปลี่ยนตำแหน่งแขนเรียบร้อยแล้วจึงค่อยเริ่มเดินต่อไป

๘). การเดินจงกรม ให้น้อมจิตมาไว้ที่เท้ามีสติกำหนดรู้อย่างจดจ่อ ในอาการเดินแต่ละก้าวแต่ละระยอย่างต่อเนื่อง การเดินควรเริ่มด้วยระยะเริ่มต้น ซึ่งยังคงค่อนข้างเร็ว "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ" เมื่อโยคีเดินไปจนถึงปลายทางเดินต้องกำหนด "ยืนหนอ" อย่างมีสติประมาณ ๔-๕ ครั้ง จากนั้นจึงกำหนด "อยากกลับหนอ" และกำหนด "กลับหนอ" ๓ คู่ ๖ ครั้ง โยคีต้องไม่ยกเท้าสูงจากพื้นมากเกินไป เท้าจะอยู่ห่างจากพื้นเพียง ๑-๒ นิ้ว การย่างก็ขนานไปกับพื้น และค่อยๆ วางลงอย่างนุ่มนวล ทำเดินนี้เป็นทำเดินตามธรรมชาติของคนเราโดยไม่มีการปรุงแต่ง เพียงแต่ทำอย่างช้ามากๆ เท่านั้นเอง ยังมีโยคีบางท่านที่คุ้นเคยกับทำเดินที่ไม่ถูกต้อง อาทิเช่น ยกขาสูงเกินไปก็จะทำให้ทรงตัวไม่ดี ยิ่งช้าก็ยิ่งล้มง่ายยกเท้าเปิดสันเท้า ทำให้เท้าแกว่งตอนยกเท้า ทรงตัวได้ไม่ดี เดินจงกรมได้ไม่นาน บางคนเดินแบบเตะเท้าขึ้นไปข้างหน้า แล้วถอยหลังลงวาง นอกจากกำหนดไม่ตรงกับอาการแล้ว ยังทรงตัวยากปวดเมื่อยเร็ว โยคีบางท่านอาจยกเท้าเผลอออกไปทางด้านข้างจึงเซและล้มง่าย เดินจงกรมได้ไม่นาน อีกท่าหนึ่งที่พบบ่อย คือ โยคีมักยกเท้าแล้ววางลงในแนวเดียวกันเป็นเส้นตรง การเดินแบบนี้ทำให้เซง่ายไม่มั่นคง ควรวางเท้าให้เป็นธรรมชาติ เท้าจะห่างจากกันเล็กน้อยขนานกันไป โยคีบางท่านใจร้อนก้าวเท้ายาวเกินไป ทำให้ต้องยกส้นเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว และกำหนดไม่ทัน อันที่จริงแต่ละย่างก้าวควรห่างกันประมาณ ๑ ฟาเท้าเท่านั้น โยคีต้องไม่กวาดสายตาดูรอบๆ ตัว เพราะเพียงเผลอมองออกไปครั้งเดียว สมาธิก็ถูกบั่นทอนลงไปแล้ว หากโยคีเกิดสนใจอยากรู้ อยากมองว่าใครเดินมา หรือใครทำอะไรอยู่ ต้องกำหนดรู้ความอยากนั้นทันทีว่า "สนใจหนอ" หรือ "อยากรู้นหนอ" แต่ต้องไม่หันไปดู เพียงแต่กำหนดรู้ความรู้สึกอยาก อยู่อย่างนั้นจนความรู้สึกนั้นหายไป แล้วจึงเดินจงกรมต่อไป

๙). การเพิ่มระยะกำหนดรู้ เมื่อจิตมีสมาธิมากขึ้น กำหนดรู้ได้ละเอียดขึ้น ก็จะเพิ่มการกำหนดรู้เป็นการเปลี่ยนหรือเพิ่มระยะการกำหนดรู้นี้ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำแก่โยคีเป็นรายๆ ไป เมื่อเห็นสมควร เมื่อกำหนดจนสมาธิดีขึ้น โยคีก็จะสามารถกำหนดได้จนถึงต้นจิต โดยเดิมคำว่า "อยาก" ดังนี้ "อยากยกหนอ ยกหนอ อยากย่างหนอ ย่างหนอ อยากลงหนอ ลงหนอ" เป็นต้น การกำหนดที่ต่อเนื่องนั้น จิตจะไม่เล็ดลอดหรือฟุ้งซ่านได้ การกำหนดความอยากนี้ มาจากความอยากที่จะเคลื่อนไหว ถ้าไม่มีความอยากที่จะก้าว เท้าก็จะไม่เคลื่อนไหว วิธีนี้เราเข้าไปดูต้นจิตหรือตัวอยากจริงๆ ก่อนการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งจะมีตัวอยากเกิดขึ้นก่อน ถ้าเราเห็นตัวอยากก็ให้กำหนดตามที่เห็น ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องกำหนด ในลักษณะนี้ เราจะเห็นความสัมพันธ์ ของการทำงานร่วมกันของกายและจิต ซึ่งเป็นเหตุและผลกัน เพราะเราอยากเดิน จึงมีความอยากที่จะยกเท้า และเพราะอยากที่จะยกเท้า เท้าจึงถูกยกขึ้น ฟังระวังสังเกตว่าอาการ "ถูกหนอ" เป็นความรู้สึกเมื่อเท้าแตะพื้นอาการ "ถูก" จึงไม่มีต้นจิต ในระหว่างที่เดินจงกรมอยู่นี้ หากจิตซัดสายฟุ้งซ่านออกไป ให้โยคีเดินก้าวนั้นให้จบแล้วหยุดเดิน เพื่อกำหนด "คิดหนอ" หรือ "ฟุ้งซ่านหนอ" จนกว่าจิตที่ฟุ้งซ่านดับ จึงกำหนดการเดินจงกรมต่อไป



๑๐). การกำหนดอิริยาบถย่อย คือการกระทำอื่นๆ นอกเหนือจากการนั่งสมาธิและเดินจงกรม ซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่นั้นอน โยคีจะต้องกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ถ้ากำหนดอิริยาบถย่อยไม่ได้ ก็หมดหวังที่จะก้าวหน้าในการปฏิบัติ โยคีต้องเคลื่อนไหวให้ช้ามากๆ อยู่ตลอดเวลาอย่ารีบร้อน ใส่ใจระมัดระวัง ประครองสติอย่างต่อเนื่อง กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันขณะ ทั้งอาการเคลื่อนไหวทางกายและทางใจ เช่น หากเกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือ ความต้องการ ก็ต้องกำหนดรู้ แต่ไม่ต้องวิเคราะห์วิจารณ์ ตัดสิน เพียงตามดูตามรู้สภาวะธรรมทางกาย และทางใจให้รู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์ จิตจะเกิดสมาธิที่แน่วแน่แก่กล้า แล้วโยคีจะพบว่าสิ่งใหม่ๆ มากมายให้ค้นพบอยู่ทุกวัน อย่างไรก็ตามโยคีต้องพึงระวังไม่ไปติดอยู่กับความหมายของบัญญัติ หรือคำปริกรรม ที่เกิดจากการกำหนดเพียงผิวเผิน ไม่ได้ใส่ใจในรายละเอียดของอิริยาบถจริงๆ ทำให้เกิดช่องว่างที่เป็นเหตุให้ขาดสติได้ โยคียิ่งกำหนดได้ละเอียดเท่าไร ก็ยิ่งเกิดสมาธิแน่วแน่แก่กล้าขึ้นเท่านั้น ซึ่งจะช่วยให้โยคีเข้าไปกำหนดรู้ถึงธาตุแท้ของรูปนามได้ เพื่อก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ที่แท้จริง

๑๑). การรับประทานอาหาร ต้องกำหนดรู้ตั้งแต่การเห็นอาหาร การอยากรับประทานอาหาร การได้กลิ่นตามรู้การเคลื่อนไหวของแขนโดยละเอียด ตั้งแต่การเหยียดแขนคู้แขน การแตะถูกซ้อน สัมผัสที่ซ้อนถูกซ้ำหรือ จุ่มลงในแกง การปิด-เปิดของปาก การรับรู้รส การอม การเคี้ยว การกลืน การรับรู้ความอุ่น ความร้อน ความเย็น ความอ่อน ความนุ่ม ความแข็ง ความเปียกชื้น ความแห้ง ความหิวกระหาย ความชอบหรือไม่ชอบ และเมื่อเกิดความคิดฟุ้งซ่าน เพื่อฝัน ก็ต้องกำหนดรู้ด้วยเช่นกัน และเพื่อให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบัน โยคีจึงควรจดเว้นการสวดมนต์ภาวนาและการอนุโมทนาตามประเพณีปฏิบัติไว้ก่อน

๑๒). การฟังธรรม โยคีควรต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับฟังธรรมะที่เป็นประโยชน์ ต่อการปฏิบัติโดยปกติแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะเลือกให้หัวข้อธรรมะที่จะเป็นประโยชน์ และมีผลต่อความก้าวหน้า ในการปฏิบัติของโยคีในแต่ละวันแต่ละระยะไป โยคีจึงควรฟังอย่างใส่ใจไตร่ตรอง และจดจำให้แม่นยำในการฟังธรรม โยคีควรแต่งกายให้เรียบร้อยและควรทรมสไบพาดไหล่ซ้าย เพื่อแสดงความเคารพในพระธรรมและพระอาจารย์ผู้แสดงธรรม เมื่อกราบเบญจางคประดิษฐ์เสร็จแล้ว ควรนั่งในท่าที่สบาย แต่สำรวม เช่นนั่งพับเพียบโดยขาไม่ทับกัน ซึ่งจะทำได้นาน โดยไม่เกิดเวทนา ตั้งกายให้ตรง พนมมือไว้ที่หว่างอก นอกจากจะเป็นการแสดงถึงความเคารพแล้ว ยังเป็นท่าที่ใช้วิริยะมาก ทำให้เกิดสมาธิที่ดี การนั่งหลังโค้งงอ หรือเท้าแขนกับพื้นหรือบนเก้าอี้ทำให้วิริยะลดลง เกิดอาการเมื่อยขบและเบื่อหน่ายอาการง่วงก็ตามมา โยคีต้องตั้งใจฟังธรรมะอย่างเดียว โดยงดการกำหนดรู้ในระหว่างนี้ และอย่านั่งหลับตา การจดบันทึกก็ควรทำสั้นๆ กระชับได้ใจความแล้วกลับมาตั้งใจฟังต่อ เพื่อประครองสมาธิไว้ไม่ให้ฟุ้งซ่าน

๑๓). การส่ง-สออารมณ์ จำเป็นอย่างยิ่งที่โยคีจะต้องมาส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวัน ในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

๑) ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่โยคินั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพอง-ยุบที่ประสมมาในวันนั้น ว่า ลั้น-ยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ชา คัน ตึง เทหน้อย มีเมฆ



หรือไม่เพียงใด มีการคิดฟุ้งซ่าน เพื่อผ่านมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒) ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปหรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง พบว่า กำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้โยคีใส่ใจสังอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓) ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย โยคีมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ชื่น-ลงบันได เปิด-ปิดประตู นั่งพักผ่อน และโยคิกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือ คิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิด หรือ ความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้ว อะไรเกิดขึ้นตามมา เป็นต้น

โยคีควรอธิบายให้กระชับ ตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้โยคีเองเสียสมาธิ และควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับโยคีก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ ขอให้โยคิรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากพระวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่าโยคิจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถาม กระชับ ไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่งให้รายงานไปตามจริง สภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ท่านแนะนำแก้ไขรับแต่งอินทรีย์ หรือให้อารมณ์กัมมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้โยคีตระหนักว่า จะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้น เวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุย หรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พุดน้อย ตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของโยคิบุคคลอื่น ที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย”

๑๔). รู้เท่าทันอารมณ์ การดูอารมณ์จะต้องดูให้รู้เท่าทันอารมณ์ ที่ว่า “รู้เท่าทัน” มีความหมายลึกซึ้ง คือ รู้ทันอารมณ์เท่านั้นยังไม่พอ ต้อง “รู้ทัน” แล้วก็ “รู้เท่า” อารมณ์ด้วย รู้เท่า เป็นเรื่องของปัญญา รู้เท่าตามความเป็นจริงว่า สิ่งนี้เป็นโทษ เป็นของไม่แน่นอน เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น หรือ เอาจริงเอาจังจนเกิดเป็นตัณหาอุปาทานขึ้นมา ปัญหานี้เปรียบประดุจดาบ สามารถตัดทำลายต้นตอของปัญหาได้ เหมือนกับว่า มีขโมยเข้ามาในบ้านของเรา เรารู้ทันแล้ว แต่บางทีก็ยังจับตัวไม่ได้ เพราะเขามีกำลังมีอาวุธมากกว่า เราจึงต้องมีอาวุธที่เหนือกว่าเขา จึงจะจับเขาได้ อารมณ์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีสติรู้ทัน มีปัญญารู้เท่า ก็จัดการได้ถูกวิธีโดยไม่มีปัญหา การเผชิญหน้ากับอารมณ์นั้น สติกับปัญญา ต้องทำงานร่วมกัน

๑๑ อาจารย์แซมเย สยาดอ, “วิปัสสนาคืออะไร”

<<http://www.sati99.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=14625&Ntype>>, february 2005.



๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา (Intellectual development) ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจาก ความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา.

การเจริญสติสัมปชัญญะ คือการรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถ เช่น รู้ว่ากำลังเดิน กำลังพูด กำลังคิด กำลังทำ คือการรู้พร้อมในทุกขณะ อุปมาเปรียบสติเหมือนตัวแมลงมูม กายเปรียบเหมือนใยแมลงมูม สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเปรียบเหมือนเหยื่อที่ม้วนใยแมลงมูม การที่แมลงมูมวิ่งไปจับเหยื่อฉันใด สติก็วิ่งไปพิจารณาสภาวธรรมหรือจับอารมณ์ฉันนั้น อย่างนี้จึงเรียกว่า มีสติสัมปชัญญะความรู้ตัวทั่วพร้อมในธาตุ ๔ ชั้น^๕ ๕ การพิจารณา คือการดูการกำหนดรู้ กำหนดอยู่บ่อยๆ ไม่ขาดระยะจะเป็นการปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^๖

ฉะนั้นกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม อยู่เรื่อยๆ อันเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อึดอัด สะดวกหรือหงุดหงิด โลงโปร่ง หรือว่ากำหนดยาก กำหนดง่าย นั่นคือความรู้สึกนี้ไม่มีใครสอน ความรู้สึกชนิดนี้ชื่อว่าความรู้ หรือว่าทำแล้วเกิดความปีติอิ่มใจ ชนหัวลุกชูช้ำ เกิดตกใจตื่นผวา สะดุ้งและมึนชา ความรู้สึกเหล่านี้ชื่อว่ามีความรู้สึกแบบญาณ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดปัญจวัคคีย์^๗ และอัญญาโกณฑัญญะก็รู้ตามพระพุทธเจ้าแล้ว จึงทรงเปล่งอุทานว่า “พระอัญญาโกณฑัญญะได้รู้อย่างเราแล้วหนอ”

การพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมเสมอๆ ในขณะจิตก็เป็นสมาธิ คือสมาธิในขณะนั้น จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่รำคาญ ไม่ฟุ้งเพื่อ ไม่มีความรู้สึกอื่นเข้ามาแทรกซึม เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จะรู้สึกกายโล่งโปร่ง ไม่หนักไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อนนั่นคือ จิตบริสุทธิ์ สภาวธรรมย่อมปรากฏชัดมากขึ้นขึ้นอยู่ด้วยความเพียรหรือสติสัมปชัญญะของแต่ละคน แต่ต้องได้จริงๆ ได้มากได้น้อยขึ้นอยู่กับการเจริญสติสัมปชัญญะอย่างจดจ่อเอาใจใส่ คือ โยนิโสมนสิการของแต่ละบุคคล

๓.๔ สมถกัมมัฏฐาน ๗ หมวด ๔๐ กอง

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงกัมมัฏฐาน คือการงานที่จะต้องทำทางจิตใจไว้ เพื่อให้โยคีบุคคลได้ใช้สติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกรู้ในเรื่องราวใดเรื่องหนึ่ง ให้จิตสงบตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเหล่านั้น เรียกว่าเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้จำแนกแสดงไว้มี ๔๐ ประการ ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเพ่งกัมมัฏฐาน^๘ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ กัมมัฏฐาน ๔๐ นี้คือ กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาทาเรปฏิกูลสติ ๔ จตุตตวาวุฏฐาน ๑ อรูปฌาน ๔ กล่าวโดยย่อ ดังนี้

๑. กลิน ๑๐ คือ วัตถุสำหรับเพ่งเพ่งจ้องจิตให้เป็นสมาธิ ได้แก่ ปฐวีกลิน กลินที่ทำด้วยดิน

^๕ พระสมชาย กนฺตสีโล, วิปัสสนาวิธีทฤษฎีและปฏิบัติ, (ขอนแก่น : คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๒) หน้า ๕๒-๖๘.

^๖ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๖-๔๘๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๕๐๑.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.



อาโปกลิน กลินที่ทำด้วยน้ำ, เตโชกลิน กลินที่ทำด้วยไฟ, วาโยกลิน กลินที่ทำด้วยลม, นีลกลิน กลินที่ทำด้วยของสีเขียว, ปิตกกลิน กลินที่ทำด้วยของสีเหลือง, โลหิตกกลิน กลินที่ทำด้วยของสีแดง, โอทาทกกลิน กลินที่ทำด้วยของสีขาว, อาโลกลิน กลินที่ทำด้วยแสงสว่าง, ปริจฉินนากานกลิน กลินที่ทำด้วยช่องอากาศ เช่น ที่ว่างตามช่องฝาหรือหลังคา

๒. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ซากศพอันมีลักษณะต่างๆ ๑๐ ประการ คือ อุทฺธมาตกอสฺสุภะ ซากศพที่พองขึ้นโดยลำดับ, วินีลอสฺสุภะ ซากศพที่มีสีเขียวขึ้นโดยมาก, วิปฺพทกอสฺสุภะ ซากศพที่มีน้ำเหลืองและหนองไหลออก, วิณิททกอสฺสุภะ ซากศพที่ถูกตัดเป็น ๒ ท่อน, วิชายิตกอสฺสุภะ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย, วิกขิตตกอสฺสุภะ ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรื้อราด, หตวิกขิตตกอสฺสุภะ ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจุยกระจาย, โลหิตกอสฺสุภะ ซากศพที่มีโลหิตไหลออก, ปุพฺพกอสฺสุภะ ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน, อฏฺฐิกอสฺสุภะ ซากโครงกระดูก,

๓. อนุสสติ ๑๐ ได้แก่ การระลึกถึงสิ่งที่ยังกุศลจิตให้เกิดขึ้น ๑๐ อย่างคือ ๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า, ๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม, ๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์, ๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลซึ่งถือมั่นอยู่ ไม่ให้ต่างพร้อย, ๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคที่ได้ทำไป, ๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ไปบังเกิดเป็นเทวดา, ๗. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย, ๘. กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาดน่าเกลียดน่าชัง, ๙. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออก, ๑๐. อุปสมานุสสติระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง

๔. อัปมัญญา หรือ พรหมวิหารธรรม ๔ หมายถึง ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย, ๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์,
๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข, ๔. อุเบกขา แผ่ใจเป็นกลางวางเฉยในสัตว์ทั้งหลาย

๕. อรูปธรรม หรือ อรูปฌาน ๔ คือ สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ ได้แก่ อากาสนัญญายตนะ อากาสไม่มีที่สุด วิทยัญญายตนะ วิทยัญญไม่มีที่สุด อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร แนวสัณญานาสัณญายตนะ สัณญาละเอียดปราศจากสัณญาหยาบ ซึ่งจะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

๖. สัณญา ๑ ได้แก่ อาทาเรปฏิกุลสัณญา คือเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกุลน่าเกลียด

๗. จตุธาตววัฏฐาน คือ พิจารณาแยกส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔

ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนี้ ในเบื้องต้นจะต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์ก่อน เช่นเดียวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครั้นแล้วก็เลือกเพ่งกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งนอกจากอรูปธรรม^{๓๓} เป็นอารมณ์ ทั้งนี้ก็เพราะอรูปธรรม เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง จะเพ่งได้ก็ต่อเมื่อได้บรรลุจุดตถฌานแล้วเท่านั้น จึงจำต้องเพ่งสิ่งที่ง่ายแก่การพิจารณา เช่น กลิน ซากศพ อนุสสติ หรือพรหมวิหาร อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามควรแก่จริตของตน ผู้ที่มีราคะจริตมาก ควรพิจารณาซากศพหรือร่างกายอันน่าเกลียด ผู้ที่มีโทสะจริตมาก ควรพิจารณาพรหมวิหารหรือกลินที่มีสี ผู้ที่มีโมหะจริตหรือวิตรกจริตมาก ควรพิจารณาลมหายใจ ผู้ที่มีภวาทะจริตมาก ควรพิจารณาอนุสสติ ๖ ข้างต้น ผู้ที่มีปัญญาจริตมาก ควรพิจารณา ความตาย นิพพาน อาหารอันน่า

^{๓๓} ที.ล. (ไทย) ๔/๒๒๖-๒๓๒/๗๕-๗๗, ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๘,



เกลียด หรือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ส่วน ดิน น้ำ ไฟ ลม แสงสว่าง และช่องว่างอากาศนั้น เป็น กลิ่นที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไป” ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง โดยย่อ

ส่วนคำว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรม ปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่ง เหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นไปตามที่เรารวดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้น เปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมองการรับรู้การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ญาณสำหรับใน ขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จักให้หมดไป ภาวะจิต ที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะล่อยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่ง ยั่งยืนถาวร เรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือ สมุจเฉตวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด

อีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่ง พินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ” หรือพูดโดยสรุปก็คือ รูปนาม คำว่า รูปนั้น คือ สิ่งใดที่สัมผัสได้ด้วยอายตนะภายในภายนอก เรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้ปัญญาพิจารณารูปรูปนาม เหล่านั้น ตามหลักของสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกัน ในสัตว์และสังขารทั้งหลายว่า เป็นทุกข์ตา คือ ความเป็นทุกข์รู้ว่าเป็นทุกข์นี้เรียกว่า เป็นนาม รูปนาม ที่ชื่อว่าเป็นทุกข์ ก็เพราะเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยมีการ เบียดเบียนทั้งกายและจิต ก่อให้เกิดความเร่าร้อนและตรงกันข้ามกับสิ่งที่สุข มองให้เห็นในแง่ของความ เป็นอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน เพราะว่าไม่มีใครสามารถบังคับบัญชารูปนาม ให้เป็นไปตามความต้องการ ได้ทุกอย่าง ไม่มีใครเป็นเจ้าของรูปนามเหล่านั้นอย่างแท้จริง เมื่อบุคคลได้นำรูปนามเหล่านั้นมาพิจารณาแยก ย่อยออกไป จะกลายเป็นช่องว่างเปล่าหาแก่นสารที่แท้จริงไม่ได้ รูปนามหรือบุคคลที่สำคัญว่าเป็นอนัตตา คือ ตัวตนอย่างแท้จริงย่อมไม่มี แต่ในขณะเดียวกันพระพุทธศาสนากียอมรับความจริงอยู่ ๒ ระดับ คือ ให้ มองเห็นในรูปนามว่าไม่ใช่ตัวใช้ตนอย่างแท้จริงในชั้นของความจริงอย่างแท้จริง ที่เรียกว่า ความจริงใน ระดับปรมัตถสัจจะ ไม่ใช่ความจริงชั้นของการสมมติ เพราะความจริงชั้นสมมตินั้น พุทธศาสนากียอมรับคำ สมมติบัญญัติกัน แต่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มุ่งที่จะถายถอนความหลงผิดความเข้าใจผิดที่เรียกว่า การกำหนดรู้ ความคิดที่เกี่ยวกับรูปนาม และความเห็นที่เกี่ยวกับรูปนามในทางที่ผิด เพราะอายตนะภายใน ภายนอกเป็นผู้ทำงาน จิตเป็นผู้สั่งงาน สติเป็นผู้ควบคุมงาน และสัมปชัญญะเป็นผู้ตรวจงาน เมื่อตามกำหนดรู้ อย่างนี้ ย่อมละมิจฉาปฏิรูปได้

๑๑ เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร : รัตนารมณการพิมพ์, ๒๕๐๕) หน้า ๑-๕.

๑๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๒,



๓.๔.๑ จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความหลงผิดความเข้าใจผิด จนกลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ซึ่งข้อนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า รูปนามหรือขันธ์ ๕ ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี พหุบาทก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ก็ดี ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา เมื่อบุคคลเห็นชอบด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด จิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือว่าเป็นของเรา เป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ญาณคือความรู้จะเกิดผุดขึ้นภายในใจของท่านผู้หลุดพ้น รู้ว่าตนเองได้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสเหล่านั้นแล้ว เสร็จกิจที่ควรประพฤติกกระทำเกี่ยวกับการละความชั่ว ประพฤติความดีหรือละกิเลส ดังนั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติซึ่งเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ผู้ปฏิบัติอาจจะเริ่มต้นที่สมถกัมมัฏฐานแล้วไปเจริญวิปัสสนา หรืออาจจะเริ่มที่วิปัสสนาแต่ในที่สุดท่านเหล่านั้นก็จะประสบผลเช่นเดียวกัน เมื่อถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ ดังนั้น กัมมัฏฐานทั้งสองประการนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า เมื่อบุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อความรู้ดี เป็นไปเพื่อความดับ กัมมัฏฐานทั้งสองประการ ก็คือหลักของจิตศึกษา และปัญญาศึกษาในทางพระพุทธศาสนานั้นเอง

๓.๔.๒ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๔ ประการ

ก. ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ สังขารธรรมอันเป็นปัจจัยประชุมปรุงแต่งขึ้น เป็นอุปาทินกสังขาร และอนุอุปาทินกสังขาร หรือนาม-รูป ที่พุทธาภิณฑิต แยกออกโดยประเภทต่างๆ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ข. ธรรมอันเป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา คือ ๑. สิลวิสุทธิความหมดจดแห่งศีล ๒. จิตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต หมายเอา อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นมูลเหตุ

ค. ธรรมที่เป็นตัววิปัสสนา คือ ปัญญาหรือญาณ^{๒๐๐} อีกนัยหนึ่ง คือ ทิฏฐิวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิหรือความเห็น, กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย, มัคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางมีใช้ทาง, ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณ ทัสสนะ ความหมายโดยองค์ก็คือ อริยมรรคทั้ง ๔^{๒๐๑}

^{๒๐๐} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษยสัมพันธ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

^{๒๐๑} พระเทพวิสุทธิกวี, คู่มือการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๑-๗๓.



ง. ธรรมคือตัววิปัสสนาอีกนัยหนึ่ง คือ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ผู้เจริญวิปัสสนาพึงปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์และ พึงศึกษาให้รู้จัก ธรรม ๕ ประการ คือ ๑. ลักษณะของวิปัสสนา, ๒. กิจของวิปัสสนา^{๒๖}, ๓. ผลของวิปัสสนา, ๔. เหตุเกิดขึ้น และตั้งอยู่ของวิปัสสนา, และ ๕. วิชา ความจำแนกของวิปัสสนา ๖ ประการ ได้แก่ ๑. อนิจจ ไม่เที่ยง, ๒. อนิจจลักษณะ เครื่องหมายบอกให้รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง, ๓. ทุกข์ เป็นทุกข์ ๔. ทุกขลักษณะ เครื่องกำหนดให้รู้ว่าเป็นทุกข์, ๕. อนตตา สภาวะที่มีใช้ตัวมิใช่ตน, ๖. อนตตลักษณะ เครื่องหมายที่จะกำหนดให้รู้ว่ามีใช้ตัว มีใช้ตน การเจริญวิปัสสนาตามนัยแห่งอรรถกถานั้น ท่านแสดงประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาไว้ ๒ ประการ คือ ๑. สมถยานิก ผู้เจริญวิปัสสนาได้ฉานเบื้องต้นมาก่อนแล้ว คือได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุฉานนั้นเอง, ๒. วิปัสสนายิก ผู้เจริญวิปัสสนายังไม่ได้ฉานสมาบัติเลย เริ่มเจริญวิปัสสนาเลยทีเดียว โดยไม่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน

ส่วนสภาวะธรรมอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนาม-รูป คือ เบญจขันธ์ ได้แก่ อวิชชา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกรรม คือ ภาวะกรรม เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดชาติคือ นาม-รูป ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ การพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นสภาวะธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า เป็นสักแต่ว่า การประชุมกันแห่งรูปนามธาตุขันธ์เท่านั้น

๓.๔.๓ ประโยชน์ของวิปัสสนา

ประโยชน์ของวิปัสสนา ก็คือ ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงที่มีอยู่ ได้แก่ เห็นรูปนาม มีสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีใช้ว่าวิปัสสนาทำขึ้นมาให้เห็น หรือไปนั่งวิปัสสนาแล้วสร้างไตรลักษณ์ขึ้นมา ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนี้ก็ไม่ เพราะว่ารูปนามที่เป็นไตรลักษณ์นั้นเมื่ออยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้เฝ้าดูจึงไม่เห็น หรือเฝ้าดูแต่ทำไม่ถูก ก็ไม่เห็นเช่นเดียวกัน และทำลายอาสวะกิเลสได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฎฐิ อันเป็นมูลของสังสารวัฏ และ ประหารวิปัสสาสธรรมชำระกิเลสให้หมดสิ้นไป^{๒๗} ความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่างๆ กันในการเจริญวิปัสสนา หรือสมาธิภาวนา มี ๔ อย่าง คือ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อทวิฏฐธรรมสุขวิหารในปัจจุบัน, ๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ, ๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ, ๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายดังนี้

^{๒๖} คุวาละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

^{๒๗} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๖/๓๔๔-๔๐๐.



๓.๔.๔ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนานั้น ย่อมแตกต่างกันตามกำลังสติปัญญา และความเพียรของโยคีบุคคล เมื่อเจริญให้มาก ทำให้มากย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่กรรม ดังนี้

- ก. มีสติมั่นคง ไม่หลงทำกาลกิริยา ทำลายอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ๑๖ อย่าง
- ข. มีสุคติ คือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า
- ค. เป็นอุปนิสัยจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ติดสันดานต่อไปในภพหน้า
- ง. ถ้ามีอุปนิสัยจะได้บรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ ก็ย่อมจะได้บรรลุมรรคผลทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันชาติที่เดียว

ทฤษฎีวิปัสสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง การเจริญมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้วยองค์ ๓ คือ อาตปปี คือ เพียรเพิกเลอย่างแรงกล้า สติมา มีสติทุกอิริยาบถ สัมปชัญญะ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม อันเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นทุกข์และบรรลุนิพพาน ซึ่งหมายความว่า หนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ ทำให้พ้นทุกข์ และทำให้บรรลุถึงนิพพานนั้น ไม่มีทางอื่นเลย นอกจากการปฏิบัติตามหลักทฤษฎีแห่งการเจริญวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นเท่านั้น^{๒๔}

๓.๕ ปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป

ไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า หรือ เจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่ย่อมระกเกิดขึ้น ทั้งสมถะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกัน อย่างควบคู่เป็นการแน่นอนเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้ เพราะโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมถะและวิปัสสนา ก็คือ องค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนาได้แก่ สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ สมถะได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์เหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุวิริยะภูมิ^{๒๕} หมายถึง ภูมิแห่งความเป็นพระอรหันต์ คือ ผู้ได้บรรลุอรหัตตผลแล้วมีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ ๑. สุขขวิปัสสกา ผู้เห็นแจ้งอย่างแท้จริง สำเร็จอรหัตตด้วยการเจริญแต่วิปัสสนาล้วนๆ, ๒. สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ท่านผู้เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จอรหัต, เติวโซ คือ ผู้ได้วิชชาสาม, ได้แก่ ๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณเป็นเหตุระลึกขึ้นหือที่อาศัยอยู่ในก่อนให้ระลึกชาติได้, ๒. จุตูปปาตญาณ ญาณกำหนดรู้จุดและอุบัติแห่งสัตว์ทั้งหลายอันเป็นไปตามกรรม, เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งหลาย เรียกอีกอย่างว่า ทิพพจักขุญาณ, ๓. อาสวกุชฌญาณ ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย, ความตรัสรู้, ฉฬภิญโญ คือ ผู้ได้ภิญญา ๖, ได้แก่ ๑. อิทธิวิชา หรือ อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้, ๒. ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์,

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐,

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๒-๔๓, ๑๑๔, ๒๓๕, ๑๔๔.



๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้, ๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕. ทิพพจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์, ๖. อาสวกุชฌญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป, ปฏิสมุททิปปโต คือ ผู้บรรลุปฏิสมุททิภา, ได้แก่ ๑. อุตตปฏิสมุกทิภา ปัญญาแตกฉานในอรรถ, ปรีชาแจ้งในความหมาย, เห็นข้อธรรมหรือความย่อ ก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่งก็สามารถคิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยงต่อออกไปได้จนล่วงรู้ถึงผล, ๒. ฐมมปฏิสมุกทิภา ปัญญาแตกฉานในธรรม, ปรีชาแจ้งในหลัก, เห็นอรรถอธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เห็นผลอย่างหนึ่ง ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้, ๓. นิรุตติปฏิสมุกทิภา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ, ปรีชาแจ้งในภาษา, รู้ศัพท์ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้, ๔. ปฏิภาณปฏิสมุกทิภา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ, ปรีชาแจ้งในความคิดทันการ, มีไหวพริบ ชี้มخابในความรู้ที่มีอยู่ เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้สละเหมาะ เข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์,

๓.๖ เกณฑ์ในการตัดสินผลของการปฏิบัติด้วยหลักสังโยชน์ ๑๐ ประการ

อรรถภาพร่างกาย อันกว้างสอกลยาวาหนาคีนี้ เป็นนาวาแห่งชีวิต เป็นสิ่งที่ถูกรู้ได้ด้วยปัญญา เป็นที่รวมลงแห่งหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาค มิใช่คำสอนที่มุ่งตรงต่อสิ่งภายนอกตน เมื่อรู้เท่าทันความเป็นจริงของอรรถภาพนี้แล้ว ก็เท่ากับได้ศึกษาพระไตรปิฎกทั้งหมด กล่าวคือ คีล สมธิ ปัญญา อันเป็นบุพพภาคแห่งการศึกษา ก็ต้องเรียนรู้จักธาตุ ๔ ชั้น ๕ เมื่อรู้เท่าทันสภาวะตามเป็นจริงแล้ว ย่อมละสังโยชน์ หมายเอาธรรม ๗ ประการที่ควรละ คือ อนุสัยสังโยชน์^{๒๖} คือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพ ๗ อย่าง คือ ๑. กามสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความใคร่, ๒. ปฏิฆสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความกระทบกระทั่งแห่งจิต ๓. ทิฏฐิสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความเห็น, ๔. วิจิกิจฉาสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความสงสัย, ๕. มานสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความถือตัว, ๖. ภวราคสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความกำหนดในภพ, ๗. อวิชชาสังโยชน์ เครื่องเหนี่ยวรั้งคือความไม่รู้, คำว่าสังโยชน์ คือ กิเลสอันผูกใจสัตว์หรือธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ เรียกอีกนัยหนึ่งว่า โอรัมภาคียสังโยชน์ คือ สังโยชน์เบื้องต่ำ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สิลัพพตปราคาส, กามราคะ, ปฏิฆะ, และอุททัมภาคียสังโยชน์ คือ สังโยชน์เบื้องสูง ได้แก่ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะอวิชชา^{๒๗} ส่วนสามัญญผลอันเป็นผลแห่งความเป็นสมณะ หรือผลแห่งการบำเพ็ญสมณธรรม^{๒๘} ที่เป็นเกณฑ์ในการตัดสินผลแห่งการปฏิบัติก็มีมัญฐานันนั้น ย่อมมีแก่ผู้เพียรพยายามเจริญภาวนาตามมรรคาปฏิบัติเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นการ

^{๒๖} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗-๘.

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๘๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๑๕/๕๗๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๖๙/๖๒๐.

^{๒๘} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๑๘๕/๑๔๓,



พัฒนาจิตวิญญาณ ให้บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นว่า ปฏิปทา คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นเหตุให้ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ ปฏิปทา คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุให้ละสังโยชน์เบื้องต่ำและท่าราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง, ปฏิปทา คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุให้ละอรัมภาคัยสังโยชน์ได้ทั้งห้า, ปฏิปทา คือ มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้ทั้งหมด หลักสังโยชน์ ๑๐ ประการนี้ เป็นเครื่องซึ่งเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึงละด้วยสติปัญญาของตนๆ ตามกำลังความเพียร และบารมีที่ได้สั่งสมมา ดังข้อความตอนหนึ่งใน มหาปริณิพพานสูตรว่า “หลักธรรมที่เป็นเครื่องมือให้อริยสาวกพึงพยากรณ์ตนได้ด้วยตนเอง ชื่อว่า แว่นธรรม เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในแดนอบายภูมิ ๔ เราเป็นพระโสดาบันไม่มีตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ดังนี้”^{๙๙} ในทางตรงกันข้าม แต่ถ้ายังปฏิบัติมาก กลับยิ่งทำให้สังโยชน์เหล่านี้พอกพูนยิ่งขึ้น ก็พึงสันนิษฐานได้เลยว่า เป็นการปฏิบัติไม่ถูกต้องตามวัตถุประสงค์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓.๗ เปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

ความเหมือนของหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ถือว่า สมบูรณ์ที่สุดก็คือ หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้าและรวบรวมนำมาเปรียบเทียบ ถึงความเหมือนและความแตกต่างกัน ทั้งในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวัดโพธิ์บ้านโนนทันนั้น เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักการปฏิบัติในเชิงเปรียบเทียบนี้ ทำให้มองเห็นจุดยืนถึงหลักการและวิธีการ ที่มีความสอดคล้องบนความเหมือนที่แตกต่างกัน ดังจะได้นำเสนอข้อเปรียบเทียบ จุดเด่นและจุดด้อย ในประเด็นที่สำคัญๆ ของข้อมูลดังนี้ ๓.๗.๑ สรรพสัตว์ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ความเป็นไปของชีวิตก็ยังมัวเมา แสวงหาสิ่งที่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดาอยู่นั่นเอง เช่น บุตรภรรยา ข้าวของเงินทอง สรรพสิ่งเหล่านี้อันมนุษย์หลงยึดติดอยู่ มัวเมาอยู่ ความเศร้าหมองโดยรอบย่อมบีบคั้นให้สรรพสัตว์จมอยู่ในห้วงมหาสมุทรแห่งวิญญูสงสารตรานานเท่านั้น การที่จะพัฒนาจิตวิญญาณให้ก้าวกระโดดข้ามวิญญูสงสารนี้ได้ มีทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถเจริญสติปัญญาได้อย่างสมบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสแก่ “ภราทวชะว่า ครั้งแต่ก่อนแห่งการตรัสรู้ของตถาคต ความคิดนี้เกิดขึ้นแก่เราว่า ภราทวสัคคัม เป็นทางมาแห่งฤดี ส่วนบรรพชาเป็นโอกาสว่าง ผู้อยู่ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์โดยส่วนเดียวเหมือนสังข์ที่เขาขัดดีแล้ว โดยง่าย นั้นไม่ได้ ถ้าไฉนเราพึงปลงผมและหนวด ครองผ้าเยื่อน้ำผ้าดอกออกจากเรือน บวชเป็นผู้ไม่มีประโยชน์เกี่ยวข้องกับเรือนเกิด”^{๑๐๐}

^{๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๔-๑๕๕/๑๐๓-๑๐๔.

^{๑๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๗๕/๖๐๐.



๓.๗.๑ หลักการปฏิบัติกัมมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

หลักการปฏิบัติกัมมฐานในพระไตรปิฎก ก็คือ หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็นทางตรงและทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากโอฆะสงสารได้ และหลักการปฏิบัติที่กล่าวถึงโดยสรุป เรียกว่า “เป็นธรรมที่ควรรู้ควรเจริญให้ยิ่ง เป็นฝ่ายวิชา ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ เปรียบเหมือนราชทูตสองนาย ผู้มีราชการด่วน นั่นคือ สมณะและวิปัสสนา”^{๓๙} เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สนับสนุนส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ถึงความหลุดพ้น

หลักสมณะและวิปัสสนากัมมฐานในพระไตรปิฎก

หลักการ หมายถึงหลักการปฏิบัติทั้งที่เป็นสมณาวาและวิปัสสนาวาณ ดังพุทธโอวาทที่ทรงตรัสว่า อักขาตาโร ตถาคตา ตถาคตปฏิบัติอย่างไร ก็สอนอย่างนั้น ตถาคตสอนอย่างไรก็ปฏิบัติอย่างนั้น ดังพุทธกิจที่ พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญมาตลอดแห่งการตรัสรู้ คือ ๑) ปุพพณฺเห ปิณฺดาปาตณฺจ ในเวลาเช้าออกรับบิณฑบาต, ๒) สายณฺเห ธมฺมเทศนํ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม, ๓) ปโทเส ภิกฺขุโอวาทํ เวลาค่ำประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ, ๔) อชฺฌมรตฺเต เทวปญฺหนํ เที่ยงคืนทรงตอบปัญหาเทวดา, ๕) ปจฺจุสฺเสว คเต กาเล ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ จวนสว่างทรงตรวจพิจารณาสัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควร^{๔๐}

ในพุทธกิจทั้งห้านี้ โดยเฉพาะข้อสุดท้าย เป็นประโยชน์อย่างมากต่อเวไนยสัตว์ ที่ทรงเสด็จไปโปรดด้วยพระมหากรุณาธิคุณในสรรพสัตว์^{๔๑} ผู้ที่มีธุลี คือ กิเลสในดวงตาน้อยบ้าง มากบ้าง ที่จะรู้ธรรมตามมีอยู่ และผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้า ที่ทรงอุปมาเหมือนบัวเหล่าต่างๆ เพื่อเป็นอุบายในการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่เศร้าหมอง สงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เหมาะแก่การใช้งาน ย่อมโน้มจิตไปเพื่อญาณทัสสนะวิสุทธิ เรื่อย่อมหลักเรือน ยินดีในการหลักเรือน หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตภายใน ไม่ห่างจากฌาน ย่อมยังอภิญา คือ อิทธิวิธี ความรู้ที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้, ทิพฺพโสต พุทธิยํ, เจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจผู้อื่น, ปุพฺเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้, ทิพฺพจักขุ ตาทิพย์, อาสวักขยญาณ ทำอาสวะให้สิ้นไปให้เกิดขึ้น ทำข้อเบื้องต้นเป็น โลกียอภิญา ข้อท้ายเป็น โลกุตตรปัญญา ด้วยเหตุนี้เอง พระองค์จึงเป็นนาถะของโลกสมคำที่ว่า เอเต ปญฺจวิธํ กิจฺเจ วิไลเรติ มุนิ/นฺคโว พระพุทธองค์ทรงเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ ทรงยังพุทธกิจทั้ง ๕ ประการนี้ ให้หมดจดบริบูรณ์บริบูรณ์ ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี แห่งการบำเพ็ญประโยชน์ แก่เวไนยสัตว์ด้วยพระคุณอันหาที่สุดมิได้

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๗/๒๓๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๔๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๒๕๕, ๓๔๘/๓๔๕, ส.ม. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๘๘, อ.ท.ท. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖, อ.ท.ท. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗, อ.ท.ท. (ไทย) ๒๐/๒๓๑/๑๓๗-๑๓๘.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๔-๑๕๕/๑๑๔-๑๑๖.



วิธีการปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง หนทางหรือวิธีการดำเนินชีวิตไปตามหลักของมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า เป็นสภาวะที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามเหตุตามปัจจัย จนกระทั่งได้บรรลุถึงความดับทุกข์^{๓๔} วิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ถือว่าสมบูรณ์ที่สุด ก็คือ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเอง

ขั้นตอน หมายถึง ให้ผู้ศึกษาปรับเอาภูมิฐานที่เหมาะสมแก่จิตตนแล้ว ก็เข้าสู่ป่า สู่โคนไม้ และสู่เรือนว่าง ด้วยการเจริญภาวนาทำความเพียรชอบให้เกิดขึ้น ๔ อย่าง คือ ๑) เพียรระวังเพียรปิดกั้นยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น, ๒) เพียรละเพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว, ๓) เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น, ๔) เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป ธรรมหมวดนี้จะสมบูรณ์ได้ก็ด้วยการพัฒนาองค์ธรรมอีกอย่าง ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนความเพียรในอินทรีย์ หมายถึง การสำรวมอายตนะทั้งภายในและภายนอก มิให้ยินดียินร้ายเมื่อเกิดการกระทบสัมผัสขึ้น^{๓๕}

เป้าหมาย ก็คือ การทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป เข้าถึงภาวะความเป็นพระอริยบุคคลได้ในที่สุด ตามกำลังสติปัญญาและบารมีที่สั่งสมอบรมมา มรรคสี่ กล่าวคือ โสดาปัตติมรรค อันเป็นกระแสที่นำไปสู่พระนิพพานขั้นแรก เรียกว่า พระโสดาบัน เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมภพพรามาส สกทาคามิมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์ ๓ ข้อต้น กับทวาราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง, อนาคามิมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระอนาคามี เป็นเหตุละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง ๕, อรหัตตมรรค คือ มรรคอันให้ถึงความ เป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุละสังโยชน์ได้ทั้งหมด^{๓๖} ส่วนผลสี่นั้นเป็นผลที่เกิดสืบเนื่องจากการละกิเลสได้ด้วยมรรคนั้นๆ เป็นภาวะแห่งนิพพานที่ไม่ประกอบอยู่ด้วยสังขตธาตุและอสังขตธาตุ คือ หลุดพ้นจากขันธวิมุตติโดยสิ้นเชิง

วัตถุประสงค์ เพื่อยังสั่งมาปัญญาให้เกิดขึ้นทำลายมิถิยาภิกขุที่มีอยู่ก่อนแล้ว ดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร ที่กล่าว ถึงทิฏฐิ ๖๒ ประการ และทรงตรัสสรุปว่า สมณพราหมณ์ทุกคนที่มีความเห็นต่างๆ เหล่านี้ ย่อมได้เสวยอารมณ์เมื่ออายตนะ กระกระทบสัมผัสตันทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่น หรือวงจรรูปของปฏิจสุมุปาบาท สมณพราหมณ์เหล่านั้น ย่อมติดอยู่ในข่ายแห่งความเห็นทั้งหกสิบสองนี้ เหมือนปลาติดข่ายฉะนั้น

ผลที่ได้รับ หมายถึง ผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น คือ ความสมบูรณ์แห่งศีล การสำรวมอินทรีย์ห้า มิให้บาปอกุศลธรรมเกิดขึ้น พึงมีสติสัมปชัญญะ มีความสันโดษด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้ ออกบำเพ็ญสมาธิ เพียรละกิเลสเสียได้ จิตเป็นสมาธิ สงบระงับตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ย่อมบรรลุรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และวิชชา ๘ ประการ^{๓๗} ได้อภิญญาหก, แดกฉานใน “ปฏิสัมภิทาสี คือ ๑) ปัญญาแตกฉานรู้

^{๓๔} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐-๒๑.

^{๓๕} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๖ , อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๖๔/๑๑๓-๑๑๔.

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๑.

^{๓๗} ที.ล. (ไทย) ๔/๒๑๗/๘๔.



ความหมายในข้อวรรคข้อธรรมทั้งโดยย่อและโดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่งก็สามารถคิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยงออกไปได้จนล่องรู้ถึงผล, ๒) ปัญญาแตกฉานในธรรม ปรัชญาแจ้งในหลัก เห็นอรรถาธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เห็นผลอย่างหนึ่งก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้, ๓) ปัญญาแตกฉานในภาษา รู้ศัพท์ถ้อยคำบัญญัติต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตามได้, ๔) ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณไหวพริบ ซึมซาบในความรู้ที่มีอยู่เอามาเชื่อมโยงเข้าสร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ ใช้ประโยชน์ได้เหมาะสมเข้ากับกรณีกับเหตุการณ์”^{๓๔} นี่เป็นอานิสงส์ ส่วนจุดหมายสูงสุดโดยองค์ธรรมแล้ว คือ การทำที่สุดแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

หลักสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ได้นำหลักการปฏิบัติทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ หลักมหาสติปัฏฐานสูตร และแนวทางของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาและใช้ในการเผยแผ่ประยุกต์เป็นหลัก ดังนี้

หลักการปฏิบัติ คือการเจริญตามหลักมหาสติปัฏฐานสี่ คำว่า **กัมมัฏฐาน** หมายถึง การงานที่เป็นเหตุให้บรรลุคุณวิเศษ กัมมัฏฐานต้องอาศัยภาวนา จึงบังเกิดผลอันยิ่งใหญ่ สำเร็จลงได้ **ภาวนา** คือ บริกรรมทำให้ขึ้นใจอยู่เรื่อยๆ ทำให้เจริญขึ้น กัมมัฏฐานมี ๒ อย่าง คือ ๑. สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ ธรรมชาติใดที่ยังให้กิเลสทั้งหลายสงบลง ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สมถะ, ๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ ปัญญาใดที่เห็นแจ้งในสังขตธรรม คือรูปนามว่าเป็นสามัญลักษณ์ะ ปัญญานั้นเรียกว่า วิปัสสนา การทำสมถะหรือสมาธิที่ดี วิปัสสนาที่ดีทั้งหมดนี้จะต้องประกอบด้วยเหตุ ๓ ประการร่วมกัน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์จิตก็ไม่เป็นสมาธิ ถ้าศีลบริสุทธิ์แล้วจิตจึงเกิดสมาธิ เมื่อจิตสงบจากอารมณ์ต่างๆ ปัญญาจึงจะเกิด,^{๓๕}

วิธีการปฏิบัติ ก็คือการศึกษาธรรมชาติที่แท้จริงของรูปนาม หรือร่างกายและจิตใจ เพื่อให้รู้จักและเข้าใจรูปนามตามความเป็นจริง ซึ่งเมื่อเรารู้รูปนามมากขึ้นเรื่อยๆ รูปนามก็จะแสดงธรรมชาติของมันให้เห็นมากขึ้นเรื่อยๆ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ แปรปรวนไปตลอดเวลา ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เป็นเพียงผลของเหตุปัจจัย ยึดมั่นถือมั่นอะไรไม่ได้ เพราะถ้าขึ้นไปยึดเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น

^{๓๔} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๗๒/๒๔๒-๒๔๓, อัง.ปัญจก (ไทย) ๒๒/๔๕/๑๖๔, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๗-๔๘๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๑๘-๗๓๑/๔๕๔-๔๖๕,

^{๓๕} กนฺตสีโล ภิกขุ, **ธรรมทายาทชุดที่ ๓**, (ขอนแก่น : คลังนาวิทยา, ๒๕๔๔), หน้า ๖๐-๖๑, ๗๐.



ในอารมณ์เดียวก็เป็นสมาธิ^{๓๓} โดยเฉพาะสมาธิที่มีระดับสูงขึ้น ลักษณะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ ๘ หรือฌานสมาบัติ ๔ ผีกเข้าฌานออกฌานให้เป็นผู้ชำนาญเป็นวสี เมื่อมีความชำนาญแล้ว อภิญญาที่เกิดขึ้นได้ แม้แต่การพิจารณากายโดยการบรรลुरुูปฌาน ๔ รูปฌาน ๔ เป็นอารมณ์ ล่วงผ่านโดยประการทั้งปวง ย่อมบรรลุลัญญาเวทยิตนิโรธ^{๓๔} ฉะนั้น ฌานอภิญญา จึงเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ส่วนอภิญญาข้อที่ ๖ เรียกว่า อาสวักขยญาณ คือ ญาณที่ตัดกิเลสละกิเลสได้ อันนี้ต้องเกิดขึ้นจากผลการเจริญวิปัสสนา ฌานอภิญญา ที่ได้จากการเจริญสมถะสามารถปราบกิเลส ๒ อย่าง ได้แก่ ตหังคปทาน คือการ ละกิเลสได้เป็นขณะๆ วิกขัมภนปทาน คือการข่มกิเลสไว้ได้นานๆ การเจริญวิปัสสนานั้น เมื่อทำถึงขั้น โลกุตตระเป็นวิปัสสนาญาณแล้ว ก็จะปราบกิเลสเป็น สมุจเฉทปทาน ได้อย่างเด็ดขาด ถึงซึ่งมรรค ผล และ นิพพานในที่สุด

การเจริญวิปัสสนานั้น มีปรมาตถ์เป็นอารมณ์ ก็หมายถึง สิ่งที่เป็นของจริง ส่วนการเจริญสมถะนั้น ก็เพ่งสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ที่จิตนึกคิดปรุงแต่งขึ้น คือ รูปร่างสัณฐานและความหมาย บัญญัติอารมณ์นี้ จะละได้ก็ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะระลึกอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นปรมาตถ์ เพื่อนำอภิขณาและโหม่นัสในโลก เสีย เพราะธรรมชาติของจิตนั้น ย่อมไหลลงไปสู่ที่ต่ำตามสมมติบัญญัติ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้ความจริงหรือ หลักปรมาตถ์ เพราะปรมาตถ์เป็นธรรมชาติที่ต่างออกไปจากบัญญัติความเป็นสัตว์เป็นบุคคลตัวตนเราเขา เมื่อ มีสติสัมผัสอยู่อย่างนั้นก็จะเห็นความจริงว่า ธรรมชาติเหล่านี้ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา แล้วก็โน้มจิตลงสู่ ภูมิตามลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้น คือ เห็นความจริงของรูป-นาม ที่เกิดดับอยู่ ตลอดเวลา การเห็นสภาวะธรรมดังที่กล่าวนี้ ชีวิตย่อมประเสริฐกว่าคนที่เกิดมามีอายุตั้ง ๑๐๐ ปี แต่ไม่ได้เห็น อย่างนี้ ผู้คนที่เกิดมาแล้วมีชีวิตอยู่ได้เพียงวันเดียวและเห็นความจริงอย่างประเสริฐนี้ไม่ได้

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาก็คือ วิมุตติคือความหลุดพ้นที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง ดังที่ พระพุทธเจ้า ทรงตรัสใน มหาสติปัฏฐานสูตร ตอนท้ายทุกข้อว่า พึงกำจัดอภิขณาความเพ่งเล็ง อยากได้ และโหม่นัสความ ยินดียินร้ายในโลกให้พินาศ ส่วนการเจริญสมถะนั้น คือ สภาวะที่อารมณ์ซึ่งอารมณ์ของสมถะก็มีให้เลือก มากมายถึง ๗ หมวด ๔๐ ประการ สรุปแล้วก็ถือว่า เอาอารมณ์อันใดก็ตามขึ้นมาเอาไว้เพ่งนึกถึง ก็เป็นสมถะ ทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ เราจะทำสมถะก่อนให้ได้ความสงบจึงมาต่อวิปัสสนาก็ได้ แต่เวลาต่อวิปัสสนาก็ต้อง เปลี่ยนอารมณ์ เช่น คนเจริญอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เกิดนิมิตเป็นดวงแก้วเป็นสายรุ้ง เหมือน ปุยนุ่น โพรงจุมูกผลุบเข้าผลุบออก เพ่งนิมิตเหล่านั้นจนได้สมาธิได้ฌานดับความรู้สึกลึกทางประสาททั้ง ๕ เมื่อ เจริญวิปัสสนาก็จะระลึกอารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ ขณะที่สมาธิคลายตัวลงก็เปลี่ยนอารมณ์จากการเพ่งนิมิต กลับมาเพ่งปรมาตถ์ คือ เพ่งองค์ฌานระลึกที่องค์ฌานระลึกที่จิต เพราะนั่นก็หมายถึงว่า รู้ว่าจิตสงบเกิดปิติสุข รู้ว่าการในจิต เปลี่ยนจากนิมิตมาสู่ในจิต นี้เรียกว่ากลับมาสู่ปรมาตถ์ ถ้ามันถูกต้องตรงตัวก็เห็นองค์ธรรมในจิต อาการในจิต หรือว่าองค์ฌานนั้นมีความเกิดดับแสดงไตรลักษณ์ให้เห็นก็เป็นวิปัสสนาได้ ที่นี้ถ้าหากว่าจะเจริญ

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน พระครูโพธิสารคุณ, ปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกทาง, รวบรวมโดยกนตลีโล ภิกขุ, หน้า ๖

^{๓๔} อ.เอก. (ไทย) ๒๐/๔๔๒/๕๐.



จะต้องเข้าไปกำหนดรู้ สภาพธรรมเหล่านี้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตเกิดดับไปนี้ชัดลัดนิ้วมือหนึ่งแสนโกฏิ ขณะ เร็วมาก การเกิดดับหรือการสืบทอด เรียกว่า สันตติ เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น เข้าไปเห็นจิตเกิดดับ ลึกแต่ว่าเป็นธรรมชาติ จะถอนความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา

เวลาปฏิบัติจริงๆ ก็ทำสติระลึกไปที่จิต วางสติสัมปชัญญะอย่างถูกต้องเป็นกลาง กำลังของเหตุปัจจัยถึงพร้อม ก็รู้แจ้งทันทีที่เห็นว่ารูปนามจะเกิดดับอย่างรวดเร็ว ในความเร็วของรูปนาม ที่เกิดดับก็รู้แจ้งในขณะปัจจุบันทันที ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็น ภาวนามยปัญญา โดยอัตโนมัติจากการเจริญภาวนา ต้องเข้าใจว่า เวลาปฏิบัตินั้นต้องคอยสังเกตให้ละเอียดล่อไปเรื่อยๆ เมื่อเข้าไปรู้เท่าทันอย่างนี้เสมอๆ ก็จะเห็นว่าสรรพสิ่งเหล่านี้เกิดเป็นธรรมชาติแท้ๆ เกิดดับเปลี่ยนแปลงไม่มีตัวไม่มีตน ไม่มีเราไม่มีของเรา เป็นสักแต่ว่าธรรมชาติเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดาตามเหตุปัจจัย จะเป็นอย่างอื่นก็ได้ การเห็นอย่างนี้ จิตมั่นก็ปล่อยเอง วิปัสสนาญาณในชั้นโลกุตตรปัญญาในมรรคก็เกิดขึ้น ฉะนั้น “สิ่งใดอยู่ในเหตุในผลจะให้คุณและโทษ แต่ถ้าสิ่งใดอยู่เหนือเหตุเหนือผลแล้วย่อมไม่มีคุณและโทษ นั้นหมายถึง วิมุตติ วิโมกข์ นิพพาน”^{๓๓}

พระวิปัสสนาจารย์ ก็หมายถึงผู้ทำหน้าที่สวดบารามณ์และให้กัมมัฏฐานแก่โยคีบุคคล เข้าใจว่าพึงเริ่มใช้ในสมัยที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) ที่ได้อาราธนาอินทร์พระภิกษุชาวพม่ามาสอนแนวการปฏิบัติ เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๔๔๘ จึงเกิดเป็นระบบ หน่อ เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งแตกต่างจากสมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธองค์ หรือเหล่าพระสาวกทั้งหลาย จะทำหน้าที่เป็นเพียงกัลยาณมิตร “ความเป็นกัลยาณมิตร ย่อมทำให้โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์เกิดขึ้นเจริญเต็มที่”^{๓๔} หากให้เรียกกันว่า พระวิปัสสนาจารย์เหมือนในยุคปัจจุบันไม่

แนวโน้มนหรือทิศทางของการปฏิบัติ ถึงระบบการปฏิบัติหรือเทคนิคต่างๆ จะยึดตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลักก็ตาม จุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติก็ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม กล่าวโดยองค์รวมทั่วไป จะเป็นลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเชิงพาณิชย์มากกว่า แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าผลของการปฏิบัติจะผิดไปจากความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่สุภัททะว่า “ก็ภิกษุทั้งหลายเหล่านี้ พึงเป็นอยู่โดยชอบแล้วไซ้ โลกก็จะไม่ว่างเปล่าจากพระอรหันต์”^{๓๕} ขึ้นชื่อว่า “ตราใบที่เจริญตามมรรคมืองค์แปดแล้ว ความถึงพร้อมของอินทรีย์ ๕ ประกอบอยู่ด้วยรูปฌาน ๔ ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ย่อมเป็นผู้อยู่ไม่ห่างจากฌาน ปฏิบัติตามโอวาทคำสอน บิณฑบาตของชาวบ้านย่อมไม่สูญ”^{๓๖}

^{๓๓} พระครูโพธิสารคุณ, จิตว่าง, เรียบเรียง พระสมชาย กนตสิโลและพระมหาฉลอง อธิวโร, หน้า ๒๔.

^{๓๔} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๑๔, อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๑๒-๔๑๘/๔๘.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒-๑๖๔.

^{๓๖} อญ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๘๓-๕๖๒/๕๐-๕๑.



๓.๘ สรุปการเปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

เบื้องต้นในพระไตรปิฎก จะกล่าวถึงแนวทางแห่งความหลุดพ้นนั้น จะต้องดำเนินไปตามมรรคมีองค์ ๘ โดยมีหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นแม่บทในการปฏิบัติ เรียกว่า การประพาสอิทธิบาท ๓ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น

ขั้นตอนการสอน พระพุทธองค์จะทรงเน้นที่ตัวบุคคลเป็นหลัก ทรงถือเอาด้านคุณภาพของผู้ที่จะบรรลุนิพพานอย่างเป็นจุดหมายในการสอน เช่น พระจุฬินทก เป็นต้น ให้รับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตตน ปฏิบัติตามคำสั่งสอนโดยเคร่งครัด พุทธสาวกทุกคนจะต้องเรียนเอากัมมัฏฐาน ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งนั้น แล้วก็ปลื้มใจเวกษาเพียรจนกว่าจะบรรลุนิพพาน

การถ่ายทอด ไม่มีพิธีกรรม หรือกฎระเบียบอะไรมากมาย เพียงแต่รับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตตนแล้ว ก็ลงมือบำเพ็ญเพียรยังจิตของตนเองให้บริสุทธิ์แล้วทำหน้าที่ประกาศพระศาสนาต่อไป

สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน มีกระบวนการ ดังนี้ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะเป็นลักษณะเชิงประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นหลัก แต่ก็ไม่ได้ทิ้งวิธีการเดิมที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก

ขั้นตอนการสอน จะรวมกลุ่มปฏิบัติพร้อมกัน ณ สถานที่ลานธรรมของทางสำนักได้จัดเตรียมเอาไว้ และแนะนำการปฏิบัติเบื้องต้น ในการยืน เดิน นั่ง และการกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางอายตนะ ตลอดจนการใช้สติตามคู่มือในการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่างๆ

การถ่ายทอด จะเป็นลักษณะการมอบหมายให้รับผิดชอบในการฝึกฝนอบรมด้วยตนเองเป็นหลัก ก่อน เมื่อมีข้อสงสัยในแนวทางการปฏิบัติ จึงค่อยเรียนถามพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพัฒนาฝึกฝนอบรมเผยแผ่ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไป

เทคนิคและวิธีการ จะมีพิธีกรรมเข้าเกี่ยวข้อง มีกฎระเบียบกติกาให้ปฏิบัติตามอย่างเข้มงวด มีห้องและสถานที่สำหรับการฝึกฝนอบรมพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติทั้งรูปแบบสมณะและวิปัสสนา

ท่ามกลางในพระไตรปิฎก มีกระบวนการที่ยังเป็นรูปแบบและหลักการที่สมบูรณ์อยู่ในตัว คือ ตราบใดที่พุทธบริษัททั้งหลายยังดำเนินไปตามหลักของมรรคมีองค์แปดแล้ว โลกนี้จะไม่ว่างจากพระอริยะบุคคลเลย

ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติ มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน คือ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ผลอย่างต่ำที่พึงหวังก็คือ ความมีศรัทธาที่มั่นคงในพระรัตนตรัยตลอดชีวิต

ระเบียบการปฏิบัติ ในพระไตรปิฎกไม่มี เมื่อมีศรัทธาที่ย่อมโน้มเอียงหลักธรรมที่เหมาะสมแก่จริตตนแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจังโดยใช้ชีวิตของตนเองเป็นทุนเดิม เพื่อแลกกับอริยทรัพย์อันประเสริฐ กล่าวคือ พระนิพพาน



บุพกิจ/ปัจฉิม ในการเจริญจิตภาวนาไม่เป็นระบบเหมือนสำนักวิปัสสนาที่ฝึกอบรมในยุคปัจจุบัน ต่างคนต่างก็รับเอากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตตน และสถานที่บำเพ็ญสมณธรรม

กระบวนการสอน พุทธสาวกจะทำหน้าที่ในการสอนหลักการปฏิบัติ และเป็นเพียงกัลยาณมิตร เท่านั้น การเข้าถึงธรรมบรรลุมรรคเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละบุคคล

ระยะการสอน จะทุ่มเททั้งชีวิตในการสอนและการเผยแผ่สังฆธรรม ให้แพร่กระจายสู่สรรพสัตว์ โดยไม่เลือกชนชั้นวรรณะใดๆ เป็นเกณฑ์ในการสอน จะพิจารณาถึงความถึงพร้อมแห่งอินทรีย์

สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน มีกระบวนการที่แตกต่างกัน ทางด้านวัฒนธรรมประเพณี และ ประสพการณ์ในการถ่ายทอดหลักการ และวิธีการ ของผู้สอนและผู้เข้าร่วมการปฏิบัติ ทั้งปัญหาก็มีแตกต่างกัน ผล คือ ความดับทุกข์ และการแก้ปัญหาต่างๆ ในการเรียนรู้และเข้าใจสภาวะความเป็นจริง ตามกฎธรรมชาติ เพื่อลดความเข้มของทุกข์ให้เบาบางลง บางท่านก็ถูกเพื่อนชักชวนมา ตามเพื่อนมา จุดหมายก็เพียงแค่ว่าเพื่อ ผ่อนคลายจิตวิญญาณของตนเองเท่านั้น การเอาใจใส่ในการประพฤติปฏิบัติก็เป็นเพียงสักแต่ว่าทำตาม กฎระเบียบเท่านั้น

ระเบียบการปฏิบัติ ทางวัดจะมีกฎระเบียบให้ผู้ปฏิบัติทำตามอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นชุดแต่งกาย ถ้าเป็นฆราวาสจะต้องนุ่งขาวห่มขาวเท่านั้น ทั้งที่สาระมิได้อยู่ที่การแต่งกาย และมีพิธีกรรมต่างๆ มาเกี่ยวข้อง เน้นความซื่อสัตย์สุจริต คุณภาพของศีล สมาธิ ปัญญา กิเลสความซำโง่ไปตามลำดับ

บุพกิจ/ปัจฉิม ก่อนเริ่มต้นการเจริญวิปัสสนา ประกอบด้วย การถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย มอบตัวต่อพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน เจริญมรณะสติ คือ ระลึกถึงความตาย การแผ่เมตตา เป็นต้น แนะนำวิธีการใช้สติกำหนดอริยาบถ การนั่งสมาธิ การสูดลมหายใจให้เต็มปอดเพื่อผ่อนคลายแล้วค่อยๆ ผ่อนลมออกแบบอานาปาสติ แล้วพิจารณาธาตุขันธ์ให้เห็นสภาวะตามเป็นจริง

กระบวนการสอน จะขึ้นอยู่กับบุคคลเป็นส่วนมากในการเผยแผ่ และรูปแบบก็ไม่มีเฉพาะแต่ทางวัดเท่านั้น สำนักอื่นก็มีเหมือนกัน แต่ถ้อยอย่างไร กระบวนการสอนก็ย่นย่อไปตามหลัก โลกธรรมอยู่ดี โดยอาศัยหลักการในพระไตรปิฎก ช่วยกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ ในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง

ระยะการสอน ก็มีเพียงระยะสั้นๆ เช่น มี ๓ วันบ้าง ๗ วัน หรือ ๑ เดือน ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ จึงไม่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์หลัก ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เพียงแต่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติ มีความสงบ ในช่วงระยะเวลาที่ได้มาปฏิบัติ และเป็นฐานให้ผู้สนใจพัฒนาต่อไป



เป้าหมายสูงสุดเหมือนกัน

ในพระไตรปิฎก มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพของพุทธบริษัท โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ ๑) เบื้องต้นนั้น ให้พุทธบริษัทสมาทานตั้งมั่นอยู่ในพระรัตนตรัย ๒) ในท่ามกลางนั้นสามารถยังพุทธบริษัทให้บรรลุพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งตามกำลังความเพียร และสติปัญญาของตนๆ ๓) เป้าหมายสูงสุดก็คือสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไปได้โดยสิ้นเชิง บรรลุมรรคผลนิพพาน

สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน มีกระบวนการ หรือเป้าหมายอาจจะแตกต่างจากวัตถุประสงค์หลัก แต่ก็ได้ทั้งหลักการโดยสิ้นเชิง เพียงแต่ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง อย่างน้อยก็หวังผลคือ สุขวิหารในปัจจุบัน ประเภทผู้ที่เข้ามาปฏิบัติในปัจจุบัน คือ

กลุ่มผู้สูงอายุ ที่เข้ามาปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ หวังประโยชน์ในภพหน้า

และที่พึ่งทางจิตวิญญาณในปัจจุบัน

กลุ่มวัยกลางคน มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ ก็เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

และช่วยในการแก้ไขปัญหาของครอบครัว และส่งเสริมการประกอบสัมมาอาชีพ

กลุ่มวัยรุ่น ที่เข้ามาปฏิบัติ ก็เพื่อนำไปพัฒนาสติปัญญาในการเล่าเรียนตามหลักสูตรที่บังคับ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในยุคปัจจุบันนี้ จะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ตามช่วงระยะแห่งวัยและอายุ ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า ผลแห่งการปฏิบัตินั้น จะเปลี่ยนไป ซึ่งผิดกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอดีตมาก เพราะวัตถุประสงค์หลักในการปฏิบัติ ก็เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นไป เป็นการตัดวงจรแห่งวัฏฏะสงสารได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งเป็นอุดมการณ์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ที่พระผู้มีพระภาคและเหล่าพระอริยสาวกได้ประสบผลอันประเสริฐ และได้ประกาศจุดยืนแห่งพระศาสนา และให้ชาวโลกได้สัมผัสสัมผัสดีพันธุแห่งความเป็นพระอริยะจนถึงปัจจุบัน



บทที่ ๔

ศึกษาการประยุกต์ถึงหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานและการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

การประยุกต์หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาครั้งพุทธกาล สมัยที่พระองค์ยังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ นับตั้งแต่การตรัสรู้ จนกระทั่งการเสด็จเข้าสู่ปรินิพพาน เป็นเวลา ๔๕ ปี พระพุทธองค์ทรงทำหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยอาศัยวิธีการและเทคนิคหลายๆ อย่าง จนทำให้พระพุทธศาสนาเจริญและตั้งมั่นอยู่ในชมพูทวีป และเผยแผ่ไปยังภูมิภาคต่างๆ เทคนิคและวิธีการที่หลากหลายที่ทรงใช้ในการเผยแผ่สามารถสรุปได้ดังนี้

หลักการเผยแผ่ ในการประกาศธรรมประดิษฐานพระพุทธศาสนา ของพระพุทธเจ้า จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงดำเนินพุทธกิจ ด้วยพระพุทโธบายที่เรียกว่า การวางแผนที่ได้ผลยิ่ง ทรงพิจารณาว่า จะเสด็จเข้าไปประกาศพระศาสนาในถิ่นใดและควรไปโปรดใครก่อน เมื่อตรัสรู้ใหม่ๆ ได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ผู้มีอุปนิสัยเฝื่อนธรรม เพื่อตัดปัญหาความคลงแคลงใจในพระองค์แล้ว ก็ได้โปรดยสกุมากร พร้อมทั้งเศรษฐีผู้บิดาและญาติมิตร เมื่อเสด็จเข้าสู่แคว้นมคธ พระองค์ก็เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ พี่น้อง พร้อมทั้งบริวาร ๑,๐๐๐ และพระเจ้าพิมพิสารให้กลายเป็นสาวกก่อน ในการสั่งสอนคนแต่ละถิ่น หรือแต่ละหมู่คณะ ก็มักทรงเริ่มต้นที่บุคคลผู้เป็นประมุข เช่นพระมหากษัตริย์ หรือหัวหน้าของชนหมู่นั้นๆ ทำให้การประกาศพระศาสนาได้ผลดีและรวดเร็ว และทรงตรัสโอวาทปาติโมกข์แก่นิกาย ๑,๒๕๐ รูป ณ วันมาฆบูชา เพื่อเป็นหลักการให้พระสงฆ์ยึดถือร่วมกัน ในการบำเพ็ญศาสนกิจ ความยิ่งใหญ่และพระปรีชาสามารถของพระพุทธเจ้า ในด้านการสอนนั้น ถ้าจะพูดให้เห็นด้วยอาศัยประจักษ์พยานภายนอก ที่ชวนให้พิจารณาสืบค้นไปถึงเนื้อธรรมคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่มีเนื้อหามากมาย เกินกว่าที่จะสำรวจ รวบรวม นำมาสรุปแสดงให้ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมดในเวลาอันสั้นได้ เพียงแค่นำมาแสดงให้เห็นรูปลักษณ์โดยทั่วไป คือ

ก. คุณสมบัติหรือบุคลิกภาพ ในด้านบุคลิกภาพ จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ ประการ และอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ มีพระวรกายที่สง่างามดังคำชมของจังกิพราหมณ์ว่า “พระสมณโคดม มีพระรูปร่าง นาดู น่าเลื่อมใส มีพระฉวีวรรณผุดผ่องยิ่งนัก วรณะและพระสรีระดุจดั่งพรหม นาดูน่าชมนักหนา มีพระวาจาไพเราะสุภาพ ทรงตรัสถ้อยคำที่งดงามสละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟังให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดแจ้ง มีพระสุรเสียงดุจเสียงพรหม สำเนียงใสไพเราะดุจนกการเวก ทรงมีอาภักิริยา มารยาททุกอย่างที่งดงามน่าเลื่อมใส งามสง่างาม มีความสงบเยือกเย็น”

* พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑-๖๖.



ข. หลักทั่วไปในการสอน เกี่ยวกับเนื้อหาหรือเรื่องที่สอน จะสอนจากสิ่งทีู้เห็นเข้าใจง่ายไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก ต่อเนื่องกันเป็นสายที่ค่อยลุ่มลึกลงไปตามลำดับชั้น ตรงเนื้อหา มีเหตุผล มีผู้เรียนสามารถไตร่ตรองให้เห็นตามเป็นจริงได้ ดูไปไม่กำมือเดียว,

ค. สลีการสอน เมื่อมองอย่างกว้างๆ การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง จะดำเนินไปจนถึงผลสำเร็จ โดยมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่า เป็นลีลาในการสอน คือ แจ่มแจ้ง จูงใจ หาญกล้า ร่าเริง หรือ ชี้ชัด (สันตัสสนา), เชิญชวน (สมภาพนา), คึกคัก (สมุตเตชนา), เบิกบาน (สัมปัทสนา)

ง. วิธีสอนแบบต่างๆ วิธีสอนของพระพุทธเจ้า มีหลากหลายที่น่าสังเกตหรือพบบ่อย คือ แบบ สักกฉาถามตอบสนทนา, แบบบรรยาย, แบบตอบปัญหา, และกฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อความรับว่าดีแห่งสงฆ์

จ. กลวิธีและอุปมาประกอบการสอน พระพุทธเจ้าทรงใช้อุทาหรณ์ และการเล่านิทานประกอบเปรียบเทียบด้วยข้ออุปมา เป็นอุปกรณ์ในการสอน เช่น ทรงตรัสสอนสามเณรว่าถึงคุณธรรมของสมณะด้วยน้ำและภาชนะ, และทรงกระทำเป็นตัวอย่าง รู้จักจังหวะและโอกาส ยึดหยุ่นในการใช้วิธีการตลอดถึงกลวิธีในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หลักพระธรรมวินัย ที่เป็นคำสั่งสอนเดิมเรียกว่า พรหมจรรย์ ดังพุทธดำรัสที่ทรงตรัสเมื่อส่งพระอรหันต์สาวก ๖๐ รูป ไปเผยแผ่พระศาสนาครั้งแรกว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พุทฺชน เพื่อความสุขแก่พุทฺชน เพื่ออนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงแสดงธรรม อันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะอันบริสุทธิ์บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง”^๖ เมื่อยังประโยชน์ตนให้แจ้งซึ่งพระนิพพานอันเป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ กล่าวคือ วิมุตติอันยอดเยี่ยมแล้ว” ก็ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น โดยการเที่ยวจาริกสั่งสอนไปตามคามนิคมน้อยใหญ่ตามพุทธประสงค์

ปัจจัยที่สำคัญในการเผยแผ่หลักธรรมนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมทางชุมชน และสังคมในยุคนั้นเป็นสำคัญ ดังที่ได้ทรงอุปมาเปรียบเทียบเหล่าเวไนยสัตว์ว่า เหมือนดอกบัว ๓ เหล่า^๗ และอีกอุปมาหนึ่งที่ทรงตรัสแก่ราชกุมารว่า “สมณะพราหมณ์เหล่าใดมีกายอยู่กับกาม มีความพอใจในกาม เปรียบเหมือนไม้สดชุ่มด้วยยางทั้งตั้งอยู่ในน้ำ ถ้าบุรุษพื้่นำมาด้วยหวังว่า จักถือเอาไม้นั้นมาสีให้เกิดไฟ จักทำไฟให้ปรากฏได้หรือไม่ ข้อนี้ไม่ได้เลย เพราะไม้ยังสดชุ่มด้วยยางทั้งตั้งอยู่ในน้ำ บุรุษนั้นก็จะพึงเหน็ดเหนื่อยลำบากกายเปล่า . . . สมณะพราหมณ์เหล่าใดมีกายหลีกจากกาม มีความพอใจในกาม เปรียบเหมือนไม้สดชุ่มด้วยยางตั้งอยู่บนบกไกลน้ำ ถ้าบุรุษพื้่นำมาด้วยหวังว่า จักถือเอาไม้นั้นมาสีให้เกิดไฟ จักทำไฟให้ปรากฏได้หรือไม่ ข้อนี้ไม่ได้เลย เพราะไม้นั้นยังสดชุ่มด้วยยาง แม้จะตั้งอยู่บนบกไกลน้ำ บุรุษนั้นก็จะพึงเหน็ดเหนื่อยลำบากกายเปล่า... สมณะพราหมณ์เหล่าใดมีกายหลีกจากกาม ไม่มีความพอใจในกาม เปรียบเหมือนไม้แห้งเกราะทั้งตั้งอยู่บนบกไกลน้ำ

^๖ วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๒/๓๔. วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๒/๔๐.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๖/๑๓๓.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๑๑/๓๔๕. ,๔๕๒-๔๕๔/๓๓๕-๓๔๑, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๕๑๑.



ถ้าบุรุษพื้งนำมาด้วยหวังว่า จักถือเอาไม้นั้นมาลี้ให้เกิดไฟ จักทำไฟให้ปรากฏได้เพราะไม้นั้นแห้งเกราะ และทั้งตั้งอยู่บนบก ไกลน้ำ”^๔ พุทธพจน์นี้มีลักษณะเปรียบเทียบเชิงประยุกต์ ที่แสดงให้เห็นพระอัจฉริยภาพ

ในอุฬาสโรปมสูตร พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ก็ยังทรงตรัสอุปมาเปรียบเทียบถึงแก่นสาร ในพระพุทธานุสาแก่ พราหมณ์ปิงคลโกจะว่า “ลากลักการะชื่อเสียง เปรียบเหมือนกิ่งไม้และใบไม้, ความสมบูรณ์ด้วยศีล เปรียบเหมือนสะเก็ดไม้, ความสมบูรณ์ด้วยสมาธิ เปรียบเหมือนเปลือกไม้, ญาณทัสสนะหรือปัญญา เปรียบเหมือนกะพี้ไม้, ความหลุดพ้นแห่งใจอันไม่กลับกำเริบ เปรียบเหมือนแก่นไม้”^๕, พุทธพจน์นี้ก็เป็นอีกลักษณะหนึ่งที่น่าสนใจนำมาเปรียบเทียบให้เห็นสาระแห่งพุทธธรรม

อย่างไรก็ตาม แม้คำสอนของพระพุทธเจ้า จะแตกต่างกันเป็นหลายระดับ แต่สาระสำคัญที่เป็นแกนกลาง ก็เป็นแนวเดียวกัน คือ การดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หรือมีชีวิตอยู่อย่างผู้รู้จักชีวิต รู้เท่าทันกระแสโลก ไม่มกยปล่อยตัวตกเป็นทาสของกิเลส และความทุกข์ แล้วถูกจุดลากจูงไปตามกระแส แต่สามารถมีชีวิตจิตใจที่เป็นอิสระ อย่างน้อยก็รู้จักที่จะกลับไปเป็นนายบังคับควบคุมกิเลสของตนไว้ในทางที่พึงปรารถนาได้บ้าง โดยระลึกถึงพุทธภาษิตที่ว่า “ปัญญาชีวิต ชีวิตมาทุ เสฏฐ”^๖ ซึ่งแปลว่า ปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า ชีวิตของผู้เป็นอยู่ด้วยปัญญา เป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด”

๔.๑ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน

ในฐานะที่พระสงฆ์เป็นผู้นำด้านจิตวิญญาณ จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ และความเข้าใจในหลักพุทธธรรมเป็นอย่างดี ทั้งในฝ่ายปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ สติปัญญาก็เป็นปัจจัยหลัก ในการพิจารณาข้อธรรมข้อธรรมด้วยความแยบคาย เพราะธรรมะเป็นเรื่องลึกซึ้งคัมภีรภาพ การศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากันอย่างจริงจังเท่านั้น จึงจะรู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงได้ เพราะธรรมะก็คือ สัจธรรม จะเป็นสิ่งอื่นไปไม่ได้ทางสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ซึ่งเป็นวัดที่เน้นการศึกษาทั้งฝ่ายปริยัติและปฏิบัติมาเป็นเวลานาน และได้ทำหน้าที่ในการเผยแผ่ธรรมทั้งในแง่ของปริยัติด้วยการเทศนาธรรม ซึ่งจะปฏิบัติสืบทอดต่อกันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยจะมีการแสดงธรรมทุกวันพระ และทุกวันอาทิตย์ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาจะเผยแผ่ไปพร้อมกันในทุกวันพระและวันอาทิตย์ และเทศกาลพิเศษตลอดทั้งปี นอกจากการเผยแผ่ธรรมที่หลากหลาย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายก็เพื่อ สื่อธรรมให้เข้าถึงจิตใจและวิถีชีวิตที่แท้จริง ของพุทธบริษัท พระครูโพธิสารคุณ จึงได้ใช้วิธีการเผยแผ่หลักคำสอนในเชิงประยุกต์เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายในลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้น ดังนี้

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๕-๓๓๑/๓๔๘-๔๐๑, (บาลี) ๑๓/๓๒๕-๓๓๑/๓๔๐-๓๔๓.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๒-๓๒๔/๓๔๘-๓๕๖.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๑๑๐.



๔.๑.๑ หลักกัมมัฏฐาน ให้ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะให้เกิดความสงบก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อ เรียกว่า ใช้สมณานาหน้าวิปัสสนา เป็น “สมณยานิกะ” เมื่ออัสวะกิเลสสิ้นไปย่อมเรียกบุคคลประเภทนี้ว่า ฉณาลาภบุคคล หรือ เจโตวิมุตติบุคคล ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาเกิดญาณปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงของรูปนาม เรียกว่า “วิปัสสนยานิกะ” เป็นประเภทสุกขวิปัสสนบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตติบุคคล ความหมายและนัยของหลักปฏิบัติไม่ว่าจะเรียก “สมณยานิกะหรือวิปัสสนยานิกะ” ก็ตามย่อมยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น แก่โยคีนุคคลผู้มีความเพียรพยายามที่ถูกต้อง จึงประยุกต์หลักการปฏิบัติ ๒ นัยนี้ ให้เป็นรูปธรรมในการสอนโดยผ่านสื่อ คือ ภาพแกะสลักบานประตูพระอุโบสถชั้นล่าง อุปมาหลักสมณะเหมือน “คนตาบอดจูงคนตาบอดหรือตาบอดคลำช้าง” เปรียบโยคีนุคคลผู้พอใจหรือติดใจในสมาธิ เป็นประเภท มิจฉาสมาธิ มีพรหมโลกเป็นอาณิสส และอุปมาหลักวิปัสสนาเหมือน “คนตาดีจูงคนตาดี” คือ โยคีนุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้งในมรรค ผล นิพพานโดยที่มรรคมงคล ๘ เกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นประเภท สัมมาปัญญา

๔.๑.๒ หลักไตรสิกขา โดยเฉพาะพระครูโพธิสารคุณ ให้ความหมายในเชิงประยุกต์ว่า เป็นการปกครองตนเอง หลักปริยัติศาสนา เป็นการศึกษาคัมภีร์ตำราพระไตรปิฎก เพื่อให้เข้าใจ คีล สมาธิ ปัญญา ส่วนปฏิเวธนั้น หมายถึงผลของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขานี้ จึงจะพ้นทุกข์ - และเห็นแจ้งในมรรคผลนิพพาน นอกจากนี้ไม่ใช่แนวทางแห่งไตรสิกขา

๔.๑.๓ หลักการถือธุดงค์ เป็นวัตรปฏิบัติที่ช่วยขัดเกลากิเลส เพื่อเพิ่มพูนวิริยะความเพียรที่ พระสงฆ์พึงยึดถือปฏิบัติ มีการสมานฉันท์อาหารมื้อเดียวบนอาสนะเดียวเป็นวัตร และข้อปฏิบัติชั้นอุกกฤตถือปฏิบัติอยู่ด้วยอริยาบถ ๓ คือ ยืน เดิน และนั่งเป็นวัตร และวัตรปฏิบัติเหล่านี้ได้ถูกถ่ายทอดเป็นรูปธรรมในเชิงประติมากรรมฝาผนังศาลาการเปรียญโพธิสาร ๗๒ ปี เป็นสื่อให้รู้ถึงข้อวัตรปฏิบัติเป็นวิถีของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อพัฒนา คีล สมาธิ ปัญญา หมายถึง อริยวินัย อริยะสมาธิ และอริยปัญญา

๔.๑.๔ วิปัสสนูปกิเลส เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นทำให้วิปัสสนามัวหมอง เป็นข้อธรรมที่เป็นอุปสรรคกีดกันความเจริญก้าวหน้าของวิปัสสนาปัญญามี โอกาสแสงสว่างเป็นเบื้องต้น มีนิกันตความชอบใจติดใจอาลัยในวิปัสสนา มีอาการสงบ สุขุม เป็นเบื้องต้นปลาย ซึ่งความจริงแล้วเป็นต้นเหตุที่ละเอียด ที่ผู้ปฏิบัติสำคัญตนว่าบรรลุมรรคพิเศษปัญญาเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งอุปมาเหมือนเต่าแบกคัมภีร์เพื่อสื่อให้รู้ถึงมิจฉาปัญญา

๔.๑.๕ วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับ เรียกว่า โสฬสญาณ มีนามรูปปริเฉทญาณเป็นเบื้องต้น มีปัจเจกชนญาณเป็นที่สุด ในจำนวนญาณ ๑๖ นี้ หมายถึง ตั้งแต่สัมมสนญาณถึงภวญาณ เพื่อสื่อถึงลักษณะของสภาวะเกิดดับของรูปนาม ที่เป็นสิ่งที่น่ากลัวได้เกิดขึ้นแก่โยคีนุคคลว่า “ยงฺกิญฺจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพหนฺตํ นิโรธมฺมํ” โดยผ่านภาพแกะสลักลงบนบานประตูพระอุโบสถชั้นล่าง และบานหน้าต่างชั้นที่สอง เป็นภาพงูกินกบและภาพของนรุษที่ถูกงูพิษกัดที่คอย่อมเกิดสภาวะ



ความกลัว ต่างก็พยายามดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอด ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติถึงสภาวะดังกล่าวแล้ว ย่อมเกิดความกลัวฉนั้น

การศึกษาพระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและเผยแผ่ พระธรรมคำสั่งสอนให้พุทธศาสนิกชนได้รู้และเข้าใจสัจธรรม ปฏิปทาที่พระสงฆ์จะต้องฝึกฝนอบรมตน เรียกว่า ภavana คือ การเจริญทำให้เป็นให้มีขึ้นเรียกว่า การพัฒนา ได้แก่ ๑. กายภavana การเจริญการพัฒนา ฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์ กับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒. สีลภavana การเจริญศีลพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ๓. จิตตภavana การเจริญ จิต อบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสติขั้น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ๔. ปัญญาภavana การเจริญปัญญาการฝึกอบรม พัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้ เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ในบาลี ทานแสดงภavana ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตสิล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ คือ ปราศจาก ความเพียรมีสติสัมปชัญญะ ปิตวาจา บริโภคอาหารแต่พอสมควรแก่อัตภาพ เจริญอัปปมัญญาธรรม อยู่เนื่องนิตย์ มีความซื่อสัตย์เคารพพระธรรมวินัย ปฏิบัติตามธรรมสมควรแก่เหตุปัจจัย เป็นผู้อัมในปิติธรรม อยู่เสมอ ดังพระพุทธพจน์ว่า ธรรมแลย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรม

พระครูโพธิสารคุณได้ใช้เทคนิคถ่ายทอดจากประสบการณ์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ในการ อบรมเผยแผ่หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนเป็นที่เคารพเลื่อมใส แก่พุทธศาสนิกชนทั่วไป และในวันที่ ๑๘-๒๔ เดือนมกราคม ของทุกปี จะมีโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน มาตลอดจนถึงปัจจุบัน (๒๕๕๔) เป็นปีที่ ๓๒ แล้ว เนื่องจากวัดโพธิ์บ้านโนนทันเป็นวัดเก่าแก่ ที่มีการสอนปริยัติธรรม และเน้นการปฏิบัติ กัมมัฏฐานเป็นหลัก ทำให้วัดมีการปกครอง การศึกษา การเผยแผ่ และการสาธารณูปการด้านต่างๆ แก่ พุทธศาสนิกชนเรื่อยมา

“พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่๘, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑-๘๒.



การครองชีวิตอยู่ในเพศพรหมจรรย์ของ พระครูโพธิสารคุณ ซึ่งเป็นพระมหาเถระ อีกรูปหนึ่งที่มี ความตั้งใจมุ่งมั่นต่อการศึกษาหาความรู้อยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ด้านการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวัดมหาธาตุ ในสมัยที่ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ยังมี ชีวิตอยู่ ท่านได้ศึกษาและทดลองปฏิบัติอยู่ที่วัดมหาธาตุมาเป็นเวลานาน จนมีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึง แนวทาง และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากนั้นก็ได้ออกไปแสวงหาประสบการณ์ ในการปฏิบัติเป็น การส่วนตัว การออกเดินธุดงค์รุกขมูล คำว่า ธุดงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องสลัดหรือกำจัดกิเลส ข้อปฏิบัติ ประเภทวัตรที่ผู้สมาธิจะพึงสมทานประพฤติได้ เพื่อเป็นอุบายขัดเกลากิเลส ช่วยส่งเสริมความมักน้อยและ สันโดษ ซึ่งพระครูโพธิสารคุณได้ดำเนินตามหลักการนี้ และท่านก็ได้ไปในสถานที่ต่างๆ และแสวงหาที่อันสงบ เพื่อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน เช่น ธุดงค์ไปปักกลดที่ภูเก้าและภูเขาคายในประเทศลาว ซึ่งต้องผจญกับความ ยากลำบากและอันตรายรอบด้านในป่าทึบ เช่น ความทุรกันดารของพื้นที่ บางครั้งก็ต้องอดอาหาร ตลอดถึง การเผชิญกับความลึกลับทางธรรมชาติ และสัตว์ป่านานาชนิดในสมัยนั้น ซึ่งมีทั้งสัตว์ที่มีพิษและไม่มีพิษ ทั้งที่ มีกำลังมหาศาล เช่น ช้างป่าหรือช้างตกมันที่มีอันตราย หากว่าเราเป็นผู้ที่มีสังขะและไม่มีเมตตาธรรมแล้วจะไป ที่ไหนหรืออยู่กับสรรพสัตว์เหล่านี้ก็อยู่ได้ ไม่มีปัญหา บางครั้งการอยู่กับธรรมชาติ และอยู่ท่ามกลางสัตว์ป่า เหล่านี้ยังดีกว่า และปลอดภัยกว่าการอยู่ร่วมกับมนุษย์ที่มีจิตคิดมุ้งมิ้งร้ายพยาบาท

ประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา และการเปิดสอนฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่ญาติโยม ตลอดถึงพระภิกษุสามเณร ในจังหวัดขอนแก่น ได้มีพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกาเฉลี่ยปีละหนึ่งถึงสอง พันกว่าคน ที่เข้ามาฝึกอบรมและ ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน นับวันแต่จะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ในการรับ พระภิกษุสามเณร จะต้องผ่านกฎระเบียบเสียก่อน ที่จะมาอยู่จำพรรษาที่วัดโพธิ์โนนทัน และทุกรูปจะต้องมี ความรู้ทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ในส่วนของคันถธุระ (ปริยัติศึกษา) จะต้องผ่านการศึกษานักธรรมมาอย่าง น้อยต้องได้นักธรรมชั้นตรีก่อน และส่วนของวิปัสสนาธุระ จะต้องผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อน อย่างน้อย ๑ เดือน หรือจนกว่าจะเป็นที่พอใจ จึงจะรับเข้าสังกัดวัด เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็น หัวใจของพระพุทธศาสนา และการศึกษาในด้านการปฏิบัตินั้นเป็นหน้าที่ของเราโดยตรง อย่าไปหลงผิดหรือ เข้าใจว่าไม่ใช่หน้าที่ และส่วนตัวท่านเองก็ได้รับอาราธนา ไปเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ให้เป็นผู้อำนวยความสะดวก ฝึกอบรม และได้ทำการเปิดการอบรมหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามวัดต่างๆ ทั้งในเขตจังหวัด ขอนแก่น และต่างจังหวัดตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จนถึงปัจจุบัน

วิสัยทัศน์ที่กว้างไกล จะเห็นได้จากการก่อสร้าง ไม่ว่าจะเป็นพื้นอุโบสถหลังใหญ่ ที่ตั้งตระหง่าน สวยงามโดดเด่นอยู่ภายในวัด จะไม่เน้นเฉพาะที่ความสวยงามเพียงอย่างเดียว แต่จะเน้นไปที่ความคงทน ประโยชน์ในการใช้สอย และที่สำคัญคือ คนที่มาเดินชมอุโบสถแห่งนี้แล้วจะได้บุญญาขึ้นมา เพราะท่านได้ แกะสลักภาพปริศนาธรรม เอาไว้ที่ บานประตูหน้าต่างของอุโบสถ เพื่อเอาไว้เป็นอุปกรณ์ในการสอนธรรม หาก คนที่เข้ามาชมไม่สังเกตก็จะไม่เห็น หรือเห็นแล้วแต่ปัญญาไม่ถึงก็จะไม่เข้าใจความหมาย เช่น ภาพปริศนา

* กนฺตสีโล ภิกขุ. ๗๔ ปี โพธิสารตำนานพุทธธรรม, (ขอนแก่น : คลังนาฬิกาวินยา, ๒๕๔๒), หน้า ๑-๔.



สภาวะของคนที่ถูกพันธนาการด้วยเชือก ๓ เส้น ซึ่งมีความหมายก็คือ กิเลสตัณหา ที่เป็นเครื่องผูกสรรพสัตว์ให้เวียนว่ายอยู่ในโอฆะสงสาร หรือกองทุกข์ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจและ ความผูกพันในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งอุปมาเป็นสภาวะที่อัสานว่า “ตัณหาชักลูก คือ บ่วงผูกคอ ตัณหาชักเมีย คือ ปอผูกคอ ตัณหาชักทรัพย์ คือ ปอกสุบตีน” เป็นภาพแกะสลักบานหน้าต่างอุโบสถ. ที่เป็นอิฐฐานมณฑล คือ อารามณ์เป็นที่รัก นำปารรถาเหล่านี้เอง ที่เป็นบ่วง คล้องคอผูกขา ให้คนเราต้องติดข้องอยู่ในโลกที่ร้อนเป็นไฟอยู่ หรือภาพสภาวะที่เขียนเป็นภาษาไทย คือ คนตาดี จูงคนตาดี, คนตาดี จูงคนตาบอด และคนตาบอดจูงคนตาบอด กับคนตาบอดจูงคนตาดี ซึ่งก็หมายถึง บัณฑิตชน เปรียบเทียบได้ว่า คนที่ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาและสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องคอยชี้นำทางกับคนที่ดำเนินชีวิตด้วยอวิชชากิเลสตัณหาเป็นผู้นำทางชีวิต ถ้าพูดในแง่สังคมประเทศชาติ ก็หมายถึง การคบมิตร คือ ก็จะได้ว่าคบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล หรือถ้าระดับประเทศระดับชาติบ้านเมือง ก็เหมือนกัน คือผู้นำที่มีศีลธรรม กับผู้นำที่ไร้ศีลธรรม ผู้นำปัญญาอ่อน คืออ่อนศีลธรรมอ่อนภูมิปัญญาความรู้ หากผู้นำพิการ คือพิการจากคุณธรรม ผู้ตามก็ทุพพลภาพ คือ ขาดความสมบูรณ์ทางด้านจิตใจ คุณธรรม จริยธรรม ซึ่งท่านหมายถึงวุฒิภาวะทางสติปัญญา

เอกลักษณ์ ๓ ประการ คือ เอกลักษณ์ของผู้นำ เอกลักษณ์ของผู้ตาม และเอกลักษณ์ผู้ผลิต นอกจากนี้ก็มีภาพปริศนาธรรมอีกมากมายรอบอุโบสถ ซึ่งผู้สนใจจะศึกษาหาความรู้ในทางธรรมะ ก็สามารถเข้ามาศึกษาและชมได้ที่วัดโพธิ์บ้านโนนทันได้ตลอดเวลา^{๑๑}

คุณค่าของโบราณสถาน โบราณวัตถุ ซึ่งท่านเคยพูดอยู่เสมอว่า คนเราส่วนมากมักมองไม่เห็นคุณค่าของเก่า หรือ วัตถุโบราณ เช่น เมื่อเจ้าอาวาสรูปใหม่สร้างโบสถ์ สร้างศาลา แล้วมักพากันทำลาย วิหาร ลิม หรือโบสถ์ของเก่าแก่แต่โบราณทิ้งไป อย่างไม่เห็นคุณค่าของวัตถุ และความเสียดสด้วยศรัทธาที่บรรพบุรุษได้พากันสรรค์สร้างขึ้นมา แต่ท่านไม่เป็นเช่นนั้น แม้ท่านจะสร้างอุโบสถหลังใหม่ขึ้นมาใช้ประโยชน์แทน สิ่งเก่าแก่ก็ไม่ทำลาย กับอนุรักษ์ซ่อมแซมเอาไว้เป็นอย่างดี ซึ่งมีเพียงวัดเดียวที่มีอยู่ในเขตจังหวัดขอนแก่น หรืออย่าง เช่น วัสดุอุปกรณ์ของใช้โบราณท่านก็เก็บรักษาเอาไว้ จนกลายเป็นพิพิธภัณฑ์ย่อมๆ รอบอุโบสถ ซึ่งก็หาชมไม่ได้ในวัดอื่นๆ และอีกสิ่งหนึ่งที่ เมื่อทุกคนผ่านมาเจอวัดโพธิ์บ้านโนนทันครั้งแรก จะมีความรู้สึกสะอิดสะอูดใจ คือกำแพงที่ใหญ่โต แต่สิ่งที่ทำขึ้นมักจะมีคนคิดไม่ถึงถึงท่าน

วัดโพธิ์บ้านโนนทันแห่งนี้ ได้ก่อตั้งมานานกว่าสองร้อยปีแล้ว^{๑๒} หรือ แม้แต่ศาลาการเปรียญโพธิสาร ๗๒ ปี จะมีศิลปะในการก่อสร้างที่แตกต่างจากที่อื่นๆ คือ จะเน้นที่ความเป็นธรรมชาติ ที่ประกอบไปด้วยต้นไม้ ป่าไม้ สัตว์ป่านานาชนิด ทั้งสัตว์จตุบาท และสัตว์ปีกอื่นๆ แม้จะไม่เหมือนจริงทั้งหมดเลยทีเดียว แต่ก็เป็นการแสดงให้เห็นแนวความคิดของผู้ที่ออกแบบสร้างว่า มีความผูกพันอยู่กับธรรมชาติ และจะเน้น

^{๑๑} กนตสิโล ภิกขุ, ๗๔ ปี โพธิสารตำนานพุทธธรรม, หน้า ๑๑.

^{๑๒} ประมวล พิมพ์เสน, บันทึกประวัติศาสตร์เมืองขอนแก่น, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์พระธรรมชั้นธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๔.



ความคงทนถาวร และความสงบเย็นเน้นการใช้สอยประโยชน์ในการบำเพ็ญบุญคือการนั่งเจริญภาวนา ที่สำคัญก็คือ พระพุทธรูปแกรนิตแกะสลักทั้งสองพระองค์ มีความสวยงามมาก ทั้งในแง่พุทธศิลป์และความประณีต เป็นพระพุทธรูปปางแสดงปฐมเทศนาที่จำลองมาจากพิพิธภัณฑ์สารนาถ เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย ที่ได้ชื่อว่า เป็นพระพุทธรูปที่สวยงามที่สุดในโลกอยู่ชั้นที่สอง และพระพุทธรูปปางประทานพรประดิษฐานอยู่ชั้นล่างของศาลาโพธิสาร ๗๒ ซึ่งพระครูโพธิสารคุณ เรียกว่า พระทันใจซึ่งพระพุทธรูปทั้งสององค์นี้ ทำจากหินแกรนิตแท่งเดียวกันด้วยการแกะสลัก มิใช่เป็นรูปปั้นหรือองค์หล่อแต่อย่างใด^{๖๖}

๔.๒ หลักการและวิธีการในการอบรมเผยแผ่แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การอบรมเผยแผ่และการประยุกต์แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การรู้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ อันได้แก่ ชันธ์ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ โดยการใช้สติสัมปชัญญะตามวิธีียบาบทูกอาการเคลื่อนไหว ทั้งกลางวันกลางคืน อารมณ์หรือทางเดินของวิปัสสนาก็คือ รูปนาม ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมประกอบด้วยสถานที่และรูปนามคือตัวกัมมัฏฐาน วิปัสสนาคือตัวสติที่เข้าไปกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นวิสัยของนักปฏิบัติที่พึงกำหนดรู้ และเป็นธรรมหายาที่แท้จริงจะต้องมีคุณลักษณะคือ ไม่นิ ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ไม่ไล่ ไม่ตาม ไม่เอาสัถยอย่าง ทำจิตให้ว่าง ปลอยวางทุกสิ่ง^{๖๗}

๔.๒.๑ บุพกิจเบื้องต้นของการปฏิบัติ

กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พื้นฐานของการปฏิบัตินั้น จะต้องอาศัยศีลเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมาธิ สมาธิ คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งปวง อันเป็นส่วนประกอบของชีวิต หรือองค์ประกอบทั้งหมดที่เรียกว่า เบญจขันธ์ การเสวยอารมณ์ ที่เรียกว่า เวทนา ก็เป็นข้อต่อ ดันทาง ที่ส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ตัวปัญญาเมื่อเกิดขึ้นก็เป็น ภาเวตัพพรหม คือ เป็นสิ่งที่ควรฝึกอบรมทำให้เจริญเพิ่มพูนแก่กล้าขึ้น และตัวปัญญาเป็น ปริญญูธรรม คือ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้หรือทำความรู้จักให้เข้าใจ รู้เท่าทันสภาวะและลักษณะของมันเป็นจริง^{๖๘} ดังนั้น ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกท่าน จะต้องรักษาศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๒๒๗ ข้อ ให้บริสุทธิ์อย่างเคร่งครัด

ซึ่งการจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์หรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของผู้ปฏิบัติเอง ที่ท่านเรียกว่า ศรัทธา นอกจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวมระวัง อินทรีย์ด้วย การที่มีสติคุ้มครองตนอยู่ตลอดเวลาทุกขณะทั้งในการบริโภคปัจจัย ๔ และในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะจิตที่คุ้มครองดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องเป็นผู้ที่ตัดความกังวลทั้งปวงที่ท่านเรียกว่าปลิโพธิให้หมดไป

^{๖๖} กุนตลีโล ภิกขุ, ๗๙ ปี โพธิสารตำนานพุทธธรรม, หน้า ๘-๑๓.

^{๖๗} กุนตลีโล ภิกขุ, ธรรมทายาท ชุดที่ ๓, (ขอนแก่น : คลังนาฬิกวิทยา, ๒๕๔๙), หน้า ๗๐-๘๙.

^{๖๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑, ๑๔, ๒๓.



เช่น ความห่วงกังวลในที่อยู่อาศัย, พี่น้องวงศ์ตระกูล, ในลาภสักการะ ในหมู่คณะ, ในธุรกิจการงาน, ในการเดินทาง, ในญาติพี่น้อง, ในการเจ็บไข้ได้ป่วย, ในการศึกษาเล่าเรียน, และกังวลในคุณธรรมวิเศษ เป็นต้น.

คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานนั้น ไม่มีการจำกัดเพศ วัย การศึกษา แม้แต่ศาสนาที่นับถือ ทั้งนี้เพราะธรรมะเป็นสิ่งสากล ไม่มีใครเป็นเจ้าของ แต่คุณสมบัติภายในที่ผู้ปฏิบัติพึงมีก็คือ กำลังภายในต้องมีศรัทธา คือ ความเชื่อที่มั่นคงแน่วแน่, วิริยะ ความเพียรพยายามไม่ห่อถอย สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ และรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกขณะที่ปฏิบัติ, สมาธิ ความเป็นหนึ่งเดียวของจิตที่ปราศจากนิรวณ และปัญญา คือความรู้แจ้งในสังขารทั้งปวง ตามความเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์หาแก่นสารสาระอะไรไม่ได้

อุปสรรคของการปฏิบัติ การทำความดีหลายๆ อย่าง มักจะมีอุปสรรคมาคอยกีดกันขัดขวางอยู่เสมอ ดังเช่น พระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง ก่อนแต่การที่จะตรัสรู้ก็ถูกพญามารมารังควานขัดขวาง แต่อาศัยด้วยพระบารมีที่ทรงบำเพ็ญมาอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว จึงทำให้พระพุทธรูปบรรลุถึง ซึ่งการตรัสรู้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บารมีที่เราผู้ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน ควรจะนำมาเป็นกำลังใจปฏิบัติตาม ก็คือ **ขันติ** คือความอดทน **วิริยะ** คือความพยายาม, **สัจจะ** คือความจริงจังและจริงใจในการปฏิบัติ, และ **อธิษฐาน** คือความแน่วแน่มั่นคงเด็ดเดี่ยว นิรวณธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มาทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ถดถอย อันเป็นสาเหตุของความไม่เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามีสติเป็นตัวกำหนดและคอยควบคุม ประคับประคองจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในอำนาจของนิรวณทั้ง ๕ นี้ เราก็จะเชื่อว่าเป็นผู้ชนะที่ประเสริฐ เพราะการชนะคนได้เป็นร้อยเป็นพันในสงคราม ก็ยังไม่ได้เชื่อว่าเป็นผู้ชนะที่ประเสริฐ หรือเป็นยอดนักรบได้ เพราะการชนะด้วยอาวุธจะสิ้นสุดด้วยความแค้น และมีวันที่จะแพ้ได้ แต่การที่เราเอาชนะตัวเองได้เท่านั้นเราจึงจะได้เชื่อว่าเป็นผู้ชนะที่ประเสริฐ และเป็นยอดนักรบในสงครามซึ่งอาวุธที่จะนำมาต่อสู้กับอุปสรรคทั้ง ๕ นี้ ได้แก่กำลัง ๕ หรือ พละ ๕

อาการพิเศษ ๑๐ อย่างของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ย่อมมีอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่โยคีบุคคล เป็นความจริงของสภาวะธรรม ที่คอยกีดกันวิปัสสนาปัญญาเป็นกิเลสอย่างละเอียด เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** ซึ่งเป็นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา เป็นธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรูณวิปัสสนา หรือ วิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางต่อวิปัสสนาญาณ : (Imperfections or defilements of insight). ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกทาง ได้แก่

๑. โอสถ (Illumination) คือ ผู้ปฏิบัติจะได้พบกับแสงสว่างอันเจิดจ้า บางทีก็สว่างไปทั้งห้องที่ตนนั่งอยู่ บางทีก็สว่างทั่วทั้งสำนัก กลับตามองไปทางไหนก็เห็นแสงสว่างหมด บางคนก็เห็นแสงสว่างจนสุดสายตา อาการอย่างนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความพอใจเพลิดเพลิน



๒. ญาณ (Knowledge) คือ ความหยั่งรู้ที่เลียบแหลมคมกล้า รู้สึกเหมือนว่าจะพิจารณาอะไรเป็นไม่มีติดขัด ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ผู้ปฏิบัติบางคนจะเกิดปัญญาขึ้นอย่างประหลาด คือจะกำหนดอารมณ์ได้คล่องแคล่วทุกอย่าง ที่กำหนดยากก็กำหนดได้หมด รู้สึกว่ากัมมัญฐานที่อาจารย์ให้มานี้ ง่ายเหลือเกินคนอื่นทำได้เหมือนอย่างเราหรือเปล่า หรือเราได้คุณธรรมพิเศษเข้าแล้วกระมัง แต่แท้ที่จริงนั้น เป็นด้วยอำนาจของญาณสมาธิเท่านั้นเองหาใช่คุณพิเศษอะไรไม่ จงตั้งใจปฏิบัติต่อไปเถิด ถ้าใครพอใจเท่านี้ก็ไม่ได้พบนิพพาน

๓. ปีติ^๔ (Rapture) คือ ความอิ่มใจ, ความดีมีค่า ๕ ประการ คือ ๑. ขุททกปีติ (ปีติเล็กน้อย พอชื่นชุนน้ำตาไหล ๒. ขณิกปีติ (ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นชนะๆ ดุพฟ้าแลบ ๓. โลกกันตักปีติ (ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพักๆ ให้รู้สึกชุ่มฉ่ำมาก ในกายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง ๔. อุพเพคาปีติ หรือ อุพเพกคาปีติ (ปีติไหลล้น เป็นอย่างแรงให้รู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจ เช่น แปลงอุทาน เป็นต้น หรือ ให้ความรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไปในอากาศ ๕. ผรณปีติ (ปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นชานแผ่อบออบไปทั่วสรรพางค์ ปีติที่ประกอบกับสมาธิ ท่านมุ่งเอาข้อนี้ บางท่านนั่งแล้ว จะเกิดอาการขนลุก น้ำตาไหล ตัวโยกไปมา บ้างก็ตัวใหญ่ ตัวสูงผิดปกติ บ้างก็ตัวเบาจนรู้สึกตัวลอย บางคนตัวลอยจริงๆ ก็มี เช่น บางคนมาปฏิบัติพอเกิดปีติ ตัวเบา มีความรู้สึกตัวลอยพ้นพื้น เลยเอามือลองคลำดู พอเกิดอารมณ์พวกนี้ ผู้นั้นปฏิบัติมักนั่งนานๆ เพราะเวทนามีน้อย บางคนรู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ได้รับความเยือกเย็น เหมือนแช่อยู่ในน้ำลึกๆ เกิดความพอใจอย่างประหลาด เกิดมาไม่เคยพบอารมณ์ใดๆ อย่างนี้เลย

๔. ปัสสัทธิ (Tranquillity) คือ ความสงบกาย เวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีเลย จิตใจก็สงบนิ่ง ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน บางคนถ้าสมาธิแรงๆ ถึงกับตัวแข็งเหมือนเข้าสมาบัติ แต่ว่าใจยังรู้ หูยังได้ยิน ความรู้สึกยังมีทุกอย่าง อยากจะนั่งนานสักเท่าไรก็นั่งได้ คนที่ไม่เข้าใจจะคิดว่าพบนิพพานเข้าแล้ว จะทราบว่ามี ความสงบเยือกเย็นอย่างนี้เอง บุญของเราแท้ๆ ความสงบอันนี้คงเป็นแต่เพียงปัสสัทธิ เท่านั้น หาใช่ นิพพานไม่ ยังไม่ถึงพระนิพพานหรอก

๕. สุข (Bliss) ได้แก่ วิปัสสนาสุข ผู้ปฏิบัติบางคนพอมาถึงญาณนี้จะเกิดความสุขขึ้นทั้งกายทั้งใจ เป็นความสุขที่สุขุมละเอียดมากเป็นความสุขที่ไม่สามารถจะอธิบายให้ใครฟังได้ว่าสุขขนาดไหน จะหาสิ่งใดในโลกนี้มาเปรียบไม่ได้เลย อุปมาเหมือนกับ ชายหนุ่มที่มีความรักหญิงสาวมาก พอหนึ่งใกล้ๆ กับคนรักรู้สึกว่ามีความสุขใจมาก แต่ความสุขของชายหนุ่มผู้นั้น เมื่อเอามาเปรียบเทียบกับความสุข ในเรื่องของวิปัสสนาแล้ว ไม่ได้ ๑ ใน ๑๐๐ เลย ถ้าผู้ใดมีปริยัติดีพอ หรือไม่มีครูอาจารย์คอยแนะนำแล้ว จะเข้าใจเอาว่า เราพบอารมณ์ของนิพพานเข้าแล้ว ท่านทั้งหลายอย่าเข้าใจอย่างนั้นเลย ขอให้ท่านทั้งหลายจงปฏิบัติไปเรื่อยๆ ถ้าท่านปฏิบัติไปไม่นาน ก็ได้ทราบความจริงที่ว่าท่านเข้าใจว่าเป็นอารมณ์ของนิพพานนั้น แท้จริงเป็นเพียง วิปัสสนูปกิเลส เท่านั้น คนเราถ้ามีบารมีเคยสะสมมาแต่อดีตชาติ ผสมกับความตั้งใจปฏิบัติจริงไม่ทอดทิ้ง ก็จะทำให้ท่านได้พบอารมณ์นิพพานเข้าจริงๆ นี่แหละท่านจึงกล่าวว่า สุขอื่นหมิ่นแสนทั้งโลก หาสุขเหมือนวิปัสสนาไม่มี

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๗.



๖. อธิโมกข์ (Resolution) คือ ศรัทธา ผู้ปฏิบัติบางท่าน เมื่อมาถึงญาณนี้จะเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า เพราะเป็นศรัทธาที่เกิดจากจิตผ่องใส ทำให้ไม่อยากจะชักชวนคนทั้งหลายมาปฏิบัติ เมื่อนึกถึงอาจารย์ผู้สอนความซาบซึ้งในบุญคุณว่า ท่านมีพระคุณแก่ตนเองอย่างเหลือล้น มีอะไรก็อยากถวาย นึกถึงคุณของศาสนาว่ามีบุญคุณต่อสัตว์โลกมาก บางคนมีศรัทธาแก่กล้า อยากจะไปตั้งสำนักสอนวิปัสสนาเพื่อช่วยผู้คนพ้นทุกข์ เกิดความคิดมากมาย จนลืมกำหนดรูปนามอันเป็นมูลกัมมฐาน เป็นเหตุทำให้เสียอารมณ์ ทำให้อารมณ์วิปัสสนาหยุดชะงักไม่คืบหน้าเท่าที่ควร

๗. ปักคาหะ (Exertion) ความเพียรของผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้ บางคนจะเกิดความเพียร ในการเดิน การนั่ง ตั้งใจกำหนดได้ดี เมื่อก่อนอาจารย์เคยชวนให้ทำก็รู้สึกท้อเหนื่อยเมื่อย่ำเบื้อหน้าย แต่มาบัดนี้รู้สึกว่าการนั่งได้ใจกำหนดได้ดี ไม่ว่าอริยาบถอะไรทั้งนั้น

๘. อุပ္ปฐฐาน (Established mindfulness) สติดีเมื่อก่อนกำหนดเดินก็ดี นั่งก็ดี ไม่ค่อยทัน ปัจจุบันทั้งๆ ที่พยายามตั้งใจกำหนด ก็ยังอดเผลอไม่ได้ แต่มาบัดนี้ตรงข้าม กำหนดได้ดีทุกอย่าง ทันปัจจุบันทั้งนั้น อารมณ์อะไรที่เคยกำหนดยาก ก็กำหนดง่ายไปหมด บางคนถึงกับเข้าใจผิด คิดว่าเราได้คุณธรรมพิเศษแล้วกระมัง ถ้าใครเข้าใจอย่างนี้ ก็เชื่อว่า ผู้นั้นกำลังฆ่าตัวเองเสียแล้ว

๙. อุเบกขา (Equanimity) ได้แก่ วิปัสสนูปเบกขา บางท่านปฏิบัติมาถึงญาณนี้ เกิดความไม่ยินดี ยินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นอิฏฐารมณ์ ที่ปรารถนา น่ารำคาญ น่าพอใจ หรืออนิฏฐารมณ์ ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจก็ตาม ไม่ว่าตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัสก็ตาม ไม่ได้ก็ตาม จิตใจเฉย ไม่สนใจเหมือนกับผู้ไม่มีกิเลส ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดคิดว่า กิเลสสิ้นแล้ว ได้บรรลุธรรมพิเศษ เป็นพระอรหันต์แล้ว ต่อไปนี้ เราสบายแล้ว หมดกรรมหมดสังแล้ว ความจริงก็น่าเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ เพราะจิตใจขณะนั้น มีความรู้สึกวางได้หมดทุกอย่าง แต่ที่จริงนั้นเป็นเพียงอุเบกขาเท่านั้น

๑๐. นิกันติ (Delight) คือ ความพอใจ ตีใจที่สร้างความอภายในวิปัสสนา มีอาการสงบ สุขุม ซึ่งความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส อาการทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ล้วนแต่น่าพอใจน่าชม น่าปรารถนาทั้งนั้น แต่กว่าจะได้พบอารมณ์ทั้ง ๑๐ นี้ ก็ต้องใช้ความเพียรอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ มาเป็นอันมากแต่ก็คุ้มค่า ขอท่านอย่าเข้าใจผิดว่า ท่านบรรลุธรรมพิเศษแล้ว**

สภาวะธรรมที่เป็น วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ข้อนี้ ย่อมเกิดแก่โยคีผู้เพียรปฏิบัติอย่างแรงกล้า ที่บรรลุถึงอุทยัพพญาณ แท้ที่จริงแล้วธรรมชาติของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในญาณนี้ เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลแท้ แต่ที่กลับกลายเป็น วิปัสสนูปกิเลส นั้นก็เพราะโยคีบุคคลขาดโยนิโสมนสิการ จึงเป็นเหตุให้หลงผิดว่า เป็นสภาวะธรรมที่ตนเองได้มรรคผลนิพพาน การเข้าใจถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเหล่านี้ดีแล้ว นิกันติ คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ ย่อมเข้าแทรกซึมจิตใจไม่ได้ สภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จะทำให้เจริญเกิดเป็น โพชฌงค์ ๗ ได้***

** พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๘๘-๒๘๙.

*** จำรูญ ยาสมุทร, คู่มือแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อรู้แจ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : กลางเวียง การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๗-๑๔๘.



การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ตามที่มันเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราให้มันเป็น อันได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง, ทุกขัง ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก, อนัตตา ความไม่มีตัวตน หาแก่นสารสาระอะไรไม่ได้ เมื่อเรารู้แบบนี้ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้จะทำให้ราคะ โหสะ โมหะเบาบางลง จนหมดไปในที่สุด การกำหนดแต่ละครั้งให้ดูที่อาการ เมื่อรู้แล้ว ก็ให้ละไม่ให้ยึดติดที่บัญญัติ ให้เอาปรมาตมเป็นอารมณ์ จึงควรมีสติอย่าประมาททุกอย่างก้าวทุกอิริยาบถในการเคลื่อนไหว

๔.๒.๒ ศึกษาพระปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระผู้คิดกว้าง มองไกล ใฝ่รู้ พระครูโพธิสารคุณ เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระประจำจังหวัดขอนแก่น เป็นพระเถระผู้ใหญ่ ที่มีความเมตตากรุณาอย่างสูงส่ง ต่อศิษย์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป การสอนธรรมส่วนใหญ่ จะเน้นไปในทางพัฒนาจิตของตนเองในระดับสูง ที่เรียกว่า ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านการศึกษาทั้ง ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ ตลอดจนการเผยแผ่ธรรมะ ปฏิปทาของพระครูโพธิสารคุณ ท่านเป็นพระมหาเถระที่มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล และมีความลึกซึ้งในการมองโลกมองธรรมได้อย่างเหมาะสมชัดเจนทันยุคทันสมัย คือ ท่านเป็นผู้ที่มีความคิดกว้าง มองไกลใฝ่รู้ เชิดชูลัทธิธรรม^{๔๔} เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณที่แท้จริง ซึ่งการกระทำของท่านที่สนับสนุนคำพูดตรงนี้ก็คือ แนวความคิดในการพัฒนาอีสานเขียว ที่มีชื่อว่า อีสานแล้งแต่ไม่แล้งน้ำใจ โดยกล่าวถึงการพัฒนาอีสานเอาไว้ว่า ถ้าจะพัฒนาอีสาน จะต้องสร้างเขื่อน ๓ ชนิดนี้ให้เกิดขึ้นให้ได้ คือ เขื่อนดิน เขื่อนป่าและเขื่อนฟ้า เขื่อนดิน ก็คือเขื่อนที่สามารถกักเก็บน้ำตามธรรมชาติได้อย่างที่ต่างๆ กัน เขื่อนป่า ก็หมายถึง การอนุรักษ์ป่าธรรมชาติและการปลูกป่าทดแทนให้มากขึ้น และ เขื่อนฟ้า ก็คือการศึกษาหาวิธีการที่จะทำให้ไอน้ำรวมตัวกันเป็นเมฆ แล้วทำให้มันกระจายได้โดยการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในระบบบริโหมทคอนโทรลให้เกิดกระบวนการทั้งสองอย่าง คือ การรวมตัวของกลุ่มไอน้ำ กับการทำให้กระจายในกลุ่ม หรือในพื้นที่เป้าหมายได้ และแนวความคิดในการพัฒนาคลองส่งน้ำนั้น ท่านเคยกล่าวว่าทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้เราเสียพื้นที่ในการทำการเกษตรเมื่อสร้างคลองส่งน้ำขึ้น ซึ่งท่านได้พูดเอาไว้ว่า ทำให้ข้างล่างน้ำไหล (ทำคลองส่งน้ำหรือวางท่อ) ข้างบนใช้ประโยชน์ได้ โดยไม่ต้องเสียหน้าดินและพื้นที่ทำการเกษตร เป็นต้น หรือว่าจะเป็นแนวความคิดเกี่ยวกับการศึกษา คือ การสำเหนียกด้วยทฤษฎี ๕ ท. คือ ท้นโลก ท้นสมัย ท้นกาล ท้นคน และท้นธรรม ซึ่งสูตรสำเร็จในการศึกษาก็มีอยู่ ๒ แนวคือ

การศึกษาตามแนวโลกาภิวัตน์สูตร การศึกษาตามแนวโลกาภิวัตน์สูตรนั้น จะเน้นไปที่หลักวิชาการสมัยใหม่ คือท้นโลก ท้นสมัย ท้นกาล และท้นคน เป็นการศึกษาเน้นไปที่ สุตตญาณและจินตญาณ คือ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น เพื่อที่จะไปแก้ปัญหาคนอื่น สิ่งอื่น วัตถุภายนอกซึ่งเป็นไป ในระดับโลกียะ ซึ่งไม่สามารถดับทุกข์ละเหตุของทุกข์ที่ละเอียดยันเกิดจากตัณหาที่ครอบงำจิตใจได้ เช่น เมื่อมีปัญหาชีวิต คือ มี

^{๔๔} กนฺตสีโล ภิกขุ, ๒๕๔ ปี โพธิสารตำนานพุทธธรรม, หน้า ๘.



ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เหมือนผงที่เข้าตาตนเองจะต้องอาศัยคนอื่นช่วยเอาออกให้ บางคนมีปริณญายาวเป็นทางว่าพอมีปัญหาชีวิตก็ฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเองและครอบครัวดังมีให้เห็นอยู่ไม่เว้นแต่ละวัน

การศึกษาในระดับธรรมภาณวิวัฒน์ เป็นการเรียนเพื่อที่จะออกจากโลก พ้นโลกโดยมีรูปนามเป็นอุปกรณ์ในการเรียนรู้ และเมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง การเรียนแบบนี้เรียกว่า วิปัสสนา มีแต่รู้แล้วละปล่อยวาง คือ “รู้ละๆ อย่าติดบัญญัติ เอาปรมาตม์เป็นอารมณ์” และการศึกษาตามแนวนี้ เป็นการศึกษาที่ตัวเราเอง มีตัวเราเป็นศูนย์กลางในการศึกษา เรียนที่ตัวรูปนาม ศึกษาทุกข์ รู้ทุกข์ว่า เกิดจากสาเหตุอะไรและจะดับได้ด้วยวิธีใด ผู้ที่ได้ศึกษาตามแบบธรรมภาณวิวัฒน์จะไม่กลัวทุกข์ เพราะพิจารณาเห็นว่ามันเป็นครูของเราที่ทำให้เราฉลาดขึ้น และก็ไม่ต้องไปคิดฆ่าตัวตายให้อายควาย เพราะควายมันไม่มีอุปาทานมากเหมือนมนุษย์ ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว ยาระงับประสาท การฆ่าตัวตายนั้น ถ้าคนเราศึกษาธรรมรู้ธรรมถึงธรรม ความทุกข์จะลดน้อยลง แม้จะมีปริณญายาวเป็นทางว่าหรือไม่ก็ตาม นี่คือการศึกษิตตามแนวธรรมภาณวิวัฒน์ คือมีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ และไม่คิดฆ่าตัวตายให้อายควาย

๔.๓ สืบสานอุดมธรรมพระครูโพธิสารคุณ

ธรรมะที่พระครูโพธิสารคุณ ได้อบรมสั่งสอนเราทั้งหลายว่า การให้ที่ประเสริฐที่สุดกว่าการให้ทั้งหลายนั้น หมายถึง การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง การมีชีวิตอยู่อย่างมีสติไม่ให้ประมาท เพราะภัยแห่งชีวิตนั้นมีรอบด้าน ที่เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก หรือภัยภายนอกที่เกิดจากสิ่งอื่นและภัยที่เกิดจากภัยในคือกายใจของตนก็มีมาก เช่น โรคภัยไข้เจ็บ ศัตรูหมู่มารต่างๆ ชื่อว่าเป็นของภายนอก ของภายในก็คือ ธรรมซึ่งเกิดขึ้นกับกายใจ แต่ความจริงภายนอกนี้ไม่เท่าไร สำคัญที่เป็นภายในที่เกิดขึ้นกับใจมากกว่า สิ่งภายนอกยังล้ายังลอบออกด้วยน้ำและสิ่งต่างๆ เช่น กินยาหรือใช้วิธีอื่นก็หาย แต่ภัยที่เกิดขึ้นในจิตนี้ลอบออกได้ยาก บุคคลอื่นไม่สามารถที่จะแก้ไขให้เราได้ ต้องแก้ด้วยตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสเตือนสติว่า “การกำหนดรู้ระมัดระวังอยู่เสมอ จึงชื่อว่าไม่ประมาท มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ อันเป็นคำพร่ำสอนของเราตถาคต สำหรับเธอทั้งหลาย”^{๓๓} และลักษณะของสติสัมปชัญญะที่เป็นไปเพื่อสัมมาปัญญา หมายถึง “การรู้ตัวทั่วพร้อม ๔ อย่างนี้ ย่อมยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้น ได้แก่

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นเมื่อมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่, หรือว่าอะไรควรเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกัมมัฏฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมว่าจะไปก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปิติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมาย

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ๒๘๘/๒๒๒-๒๒๓.



๒. สัมปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่า เป็นสัมปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตนเกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะสมกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกัมมัญฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามียารมณซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกัมมัญฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมบายเอื้อต่อกาย กิจ ชีวิต กิจ พื้นภูมิ และภาวะของตน

๓. โคจรสัมปชัญญะ รู้ว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแผนงานของตน คือรู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ตนทำ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องของตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไปมิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพเลิดเพเลินไปกับสิ่งนั้น เรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กัมมัญฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแผนงานของตนไม่ให้เซว เติลิด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในเนื้อหาสภาวะไม่หลงใหลพัวพันเพื่อน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหวหรือในการกระทำนั้น และในสิ่งกระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนเผลอพะพันเพื่อนเข้าใจลวงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอยุ่อย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ เช่น ยึดเห็นเป็นตัวตนโดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมกมายไม่รู้เรื่องและไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรวามัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่ว หรือเย้ายวนเป็นต้น”^{๒๐}

สติสัมปชัญญะ หมายถึง การกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมในอริยาบทต่างๆ “การกำหนดรู้นั้น (Full understanding) หมายถึง การทำความเข้าใจโดยครบถ้วน ได้แก่ ๑. ญาตปริญญา (Full knowledge as the known) คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะลักษณะเสวยอารมณ์ เช่น เวทนา, ๒. ตีรณปริญญา (Full knowledge as investigating) คือ กำหนดรู้ที่ยังลงสู่กฏสามัญลักษณะ เช่น เวทนาไม่เที่ยง, ๓. ปทานปริญญา (Full knowledge as abandoning) คือ เมื่อพิจารณากำหนดรู้แล้ว ก็ละอุปาทานความยึดมั่นในันธ์ห้า”^{๒๑} อย่างนี้อยู่บ่อยๆ ย่อมรู้ทั่วถึงสภาวะธรรมตามกฎธรรมตา แม้ธรรมข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๐-๑๙๒.

^{๒๑} ช.ม. (ไทย) ๒๔/๖๒/๖๐.



องค์แห่งความเพียร ๓ ประการ คือ การเพียรเพิกเลสอย่างแรงกล้า, มีสติตามกำหนดรู้ทุกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น, และมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกอิริยาบถ^{๒๒} ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามสภาวะความเป็นจริง ฉะนั้น การกำหนดอยู่เนืองๆ ย่อมยังสติปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อเราพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะจนมีความชำนาญมากเข้า เราจะเห็นปรากฏการณ์ด้วยปัญญา สิ่งที่เราดูเราเห็นนั้นไม่ได้เกิดจากครูอาจารย์ แต่เป็นการรู้การเห็นสภาวะปรมาตมธรรมล้วนๆ ด้วยตนเอง พึงง่ายดาย เช่น ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนหรือว่ากำหนดยาก กำหนดง่าย เป็นปรากฏการณ์ของตนเอง ไม่มีใครสอน ความรู้สึกชนิดนี้ชื่อว่า ความรู้ หรือว่าทำแล้วเกิดความปิติอิ่มใจ ชนหัวลุกซู่ซ่า เกิดตกใจตื่นผวา สะดุ้งและมึนชา เป็นความรู้สึกแต่ละอย่าง ความรู้สึกเหล่านี้ชื่อว่ามีความรู้สึกแบบญาณ แสงสว่างแห่งปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม สมดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ญาณังอุทปาதி ปัญญาอุทปาติ วิชาอุทปาติ อาโลโกอุทปาติ” ญาณ วิชา ปัญญา และแสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้ การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมเสมอๆ อย่างนี้ ย่อมรู้ทั่วถึงสภาวะธรรมที่เป็นจริงในขณะนั้น จิตที่เป็นสมาธิแบบธรรมชาติของโยคีบุคคลก็เกิดขึ้น ผลแห่งความบริสุทธิ์นั้น ขึ้นอยู่กับความเพียรหรือสติสัมปชัญญะของวิปัสสนยานิกะบุคคล^{๒๓}

๔.๔ วิสัยทัศน์เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันกับการเผยแผ่และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

พระครูวินัยธรสมชาย กนฺตสีโล^{๒๔} ซึ่งเป็นธรรมทายาทและเป็นเจ้าอาวาสวัดโพธิ์บ้านโนนทันรูปปัจจุบันที่ได้สืบทอดอุดมการณ์ อุดมธรรม ของพระครูโพธิสารคุณ สืบสานงานวิปัสสนาให้ขยายวงกว้างเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีทั้งครูอาจารย์ นิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ในประเทศและชาวต่างชาติ เข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติมีได้ขาด ปฏิบัติและวิสัยทัศน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงเจตนา คือ การให้ธรรมเป็นทาน การพิมพ์เอกสารงานวิปัสสนาออกเผยแผ่ แสดงธรรม บันทึกเสียงลงบนแผ่น CD เพื่อแจกจ่ายธรรมให้แก่ญาติธรรม ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประจำทุกปี เป็นพระรุ่นใหม่ที่พร้อมทั้งด้านความรู้และประสบการณ์ ทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นที่ยอมรับทั้งภูมิธรรมและภูมิความรู้ ดังที่ได้ประพันธ์ขยายความ เชิงประยุกต์แนวการสอนที่ว่า รู้ละ รู้ละ ไม่ติดบัญญัติ เอาปรมาตมเป็นอารมณ์

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๔/๒๒๒-๒๒๓.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ๒๘๔/๒๒๒-๒๒๓.

^{๒๔} ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลในเมือง เขต ๑ , เจ้าอาวาสวัดโพธิ์บ้านโนนทัน, และผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น, และเป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตขอนแก่น, ภูมิการศึกษา น.ธ. เอก, พธ.บ., M.A. (Phil), M.A. (Pol.Sc.), M. Phil, Ph.D., (Phil).



รู้แล้วละ คือธรรมะ หลวงปู่บอก
ชี้ทางออก จากบัญญัติ เรื่องขัดสน
จิตปล่อยวาง คือ จิตว่าง วางตัวตน
ดวงกลม จะผูกมัด รongนิพพาน^{๒๔}

ซึ่งการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนในเชิงประยุกต์นี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ เป็น
ทายาททางธรรม ต่อจากพระครูโพธิสารคุณแล้ว และยังได้ริเริ่มนำหลักการเผยแผ่และการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็น
การสร้างสรรค์งานใหม่ เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของเหล่าพุทธบริษัท ให้เข้าถึงรสแห่งพระสัทธรรม อันเกษม
จากโยคะ หมายเอาพระนิพพานเป็นปริโยสาน และได้มีโครงการปฏิบัติธรรมตลอดปี เนื่องในวันสำคัญ และ
โครงการมีทั้งหมด ๑๓ โครงการ ดังนี้ ๑. โครงการคลินิกวิปัสสนา, ๒. โครงการใจถึงใจ, ๓. โครงการไถ่ชีวิต
โคกระบือ, ๔. โครงการธรรมศึกษา, ๕. โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนเฉลิมพระเกียรติ, ๖. โครงการ
ปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, ๗. โครงการพุทธธรรมต้านภัยเอดส์, ๘. โครงการพุทธธรรม
นำต้านภัยยาเสพติด, ๙. โครงการพุทธธรรมนำสุข, ๑๐. โครงการลานธรรมลานโพธิ์, ๑๑. โครงการวิปัสสนา
ทายาท, ๑๒. โครงการส่งเสริมจริยธรรมชาวบ้านตามนโยบายรัฐบาล, ๑๓. โครงการอบรมพระนวกะ โครงการ
ต่างๆ ที่จัดขึ้นเหล่านี้ ก็เพื่อส่งเสริมหลักศีลธรรมจริยธรรมให้แก่ผู้สนใจทั่วไป ได้ศึกษาและพากเพียรปฏิบัติ
ตามกำลังสติปัญญาของตน โดยมีหลักการและเหตุผล พอจะสรุปเป็นประเด็นกว้างๆ ดังนี้

- ๔.๔.๑ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการในทางพระพุทธศาสนา
- ๔.๔.๒ เพื่อให้ประชาชนได้มีโลกทัศน์ที่ดีต่อธรรมะในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๔.๔.๓ เพื่อพัฒนาด้านจิตวิญญาณให้เข้าถึงหลักปรมัตถธรรม ตามแนวทางการปฏิบัติ
- วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเผยแผ่และสืบทอดต่อไป
- ๔.๔.๔ เพื่อปลูกฝังคุณธรรมสร้างจริยธรรมขึ้นพื้นฐานแก่คนในสังคมและประชาชนทั่วไป
- ๔.๔.๕ เพื่อให้ประชาชนใช้หลักไตรสิกขาพัฒนาตนและลดปัญหาความรุนแรงของสังคมลงได้

อย่างมีประสิทธิภาพอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ประเทศชาติและสังคมโลกสืบต่อไป
ด้วยเหตุนี้เอง การที่ได้ทำหน้าที่เป็นทายาททางธรรม เพื่อสานต่อเจตนารมณ์สร้างปฏิปทา ตาม
มรรคาพระอริยเจ้า เพื่อช่วยสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ในทะเลแห่งความทุกข์นี้ ที่มีอวิชชาทอหุ้มปิดบัง
ดวงปัญญา เปรียบเหมือนม่านหมอกแห่งกิเลสตัณหา ได้ปิดกั้นแสงสว่างแห่งปัญญามีให้สาดส่องแห่งวิชา
เข้าถึงอณูของกิเลสตัณหาได้ ดังนั้น เพื่อให้สรรพสัตว์มองเห็นช่องทางทำลายม่านแห่งอวิชชา คือ ทำลายขำย
แห่งตัณหาอวิชชาเสีย จึงจะเห็นธรรมชาติแท้ของสังขารแห่งชีวิตได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ดำเนินตามมรรคปฏิปทา อันเป็นทางออกจากวัฏฏะสงสาร คือ ทะเลชีวิต

^{๒๔} กนฺตลีโล ภิกขุ, ธรรมทายาท ชุดที่ ๓, หน้า ๔๓.



วิเศษแจ้งชัด ภายใน หั่งกายจิต
ปัสสนา เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ชำรงสังสาร
กรรม ดี-ชั่ว ล้วนตัวทำ นำสั่งการ
ฐาน ของมาร ถูกปลดปล่อย ลอยทะเลา^{๒๖}

๔.๔ สรุปข้อมูลภาคสนาม

มรรคาปฏิบัติที่พระครูวินัยธรรมชยา กนตลีโล ได้เดินเนินตามเจตนาของ พระครูโพธิสารคุณ เป็นการอนุรักษ์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา และประยุกต์เสริมต่อหลักการให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามกฎของเหตุปัจจัย คือ สภาวะธรรมทั้งปวงย่อมเป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา กล่าวคือ เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น แม้การศึกษาค้นคว้างานวิจัยเชิงเปรียบเทียบในพระไตรปิฎก และสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ก็เลกเช่นเดียวกัน คือ หลักสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎกที่พระพุทธร่องค์ทรงตรัสอย่างไร หลักการเผยแผ่ของสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันก็เป็นเช่นนั้น เหตุที่ได้กล่าวเช่นนี้ก็เนื่องมาจากผู้วิจัยเอง ได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ในการถ่ายทอดเทคนิควิธีการ การปฏิบัติหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้มีการสนทนาเกี่ยวกับหลักการต่างๆ ไป ได้เจาะลึกถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ แบบสัมภาษณ์ส่วนตัว และสนทนาเป็นกลุ่ม มีลักษณะเป็น เชิงเผ่าสังเกตการณ์เป็นส่วนใหญ่ ต่างก็มีทัศนคติในการแสดงความคิดเห็น ตามภูมิธรรมภูมิสติปัญญาของตนต่างกันไป ในส่วนพระที่ทำหน้าที่ในการอบรมเผยแผ่ ได้ให้ข้อมูลในส่วนที่เป็นประโยชน์ของงานวิจัยนี้

ก่อนมาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว และเป็นเรื่องยาก ที่คนธรรมดาทั่วไปจะทำได้ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาต้องมาที่หลังจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน นั่นคือ ความรู้เดิมในรูปแบบปริยัติที่เรียนรู้ตามคัมภีร์ เมื่อเข้าสู่ขบวนการปฏิบัติจริง และในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รู้สึกว่า เหมือนกับการใช้ชีวิตตามปกติ จะแตกต่างแต่เพียงการเพิ่มความเข้มข้นของการพิจารณาตน พิจารณาร่างกายสังขารมากขึ้น และปล่อยวาง ด้วยการนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่หยุดความยึดมั่น ยึดถือว่า เป็นตน เป็นของตน โดยมองสรรพสิ่งว่า ไม่ใช่ของตน ไม่อยู่ในอำนาจและต้องแตกสลาย มีจิตฝึกฝนความสงบสุขทั้งแก่ตนและคนอื่น ภาวนาในใจเสมอว่า “ตายแน่ ตายแน่ ตายแน่” แล้วมุ่งหน้าทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ทำตัวให้พร้อมที่จะตายตามคำภาวนา “ความตายเป็นสิ่งไม่แน่นอน แต่ความแน่นอนคือ ความตาย”

จุดเด่นของการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดโพธิ์คือ การประยุกต์หลักการปฏิบัติให้เข้ากับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ว่าเด็ก วัยกลางคน หรือคนแก่ ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ และข้อสังเกตที่ควรปรับปรุงคือ การสร้างบุคลากรในการสอนด้วยการสร้างทายาท ผู้ที่รักการปฏิบัติและสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจริงๆ หากเป็นเช่นนั้นจริง การทำงานของวัดโพธิ์จะแผ่กว้างไกลและมีประสิทธิภาพ และ

^{๒๖} กนตลีโล ภิกขุ, ธรรมทายาทชุดที่ ๓, หน้า ๔๑.



จุดที่ควรอนุรักษ์คือ การบริการสังคมด้วยการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งวัดส่วนใหญ่ไม่เห็น และควรเชิญชวนให้วัดทั้งหลายมาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย สุดท้ายวัดจะสามารถยึดจิตใจของชุมชนไว้ได้^{๒๗}

ก่อนมาปฏิบัติมีความคิดเห็นว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานคงจะเป็นเรื่องของสิ่งที่ลึกลับมหัศจรรย์ ที่ผู้สนใจ เมื่อเข้าปฏิบัติแล้วจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้อิทธิฤทธิ์ต่างๆ เช่น การถอดจิตออกจากร่างได้ ล่องหนหายตัวได้ มองเห็นภูตผีปิศาจได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีบารมีมากพอ คงจะปฏิบัติไม่ได้ตลอด ทั้งมีความรู้สึกกลัว เพราะได้ยินมาว่าถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีแล้ว จะทำให้เป็นบ้าได้ ในขณะปฏิบัติใหม่ๆ จะมีความรู้สึกว่ายาก ไม่สามารถกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้และเหนื่อยใจมาก นอกจากนี้ ยังเจ็บปวดมาก แทบจะทนไม่ได้โดยเฉพาะในอิริยาบถนั่ง แต่เมื่อปฏิบัติผ่านไปได้ประมาณ ๓ วัน ก็รู้สึกดีขึ้น โดยเฉพาะในการกำหนดอารมณ์ต่างๆ สามารถกำหนดได้บ้างแล้ว ตลอดทั้งอาการเจ็บปวดต่างๆ ก็ลดน้อยลง และเมื่อผ่านไปประมาณ ๗ วัน ก็รู้สึกว่ายากใจสงบมากยิ่งขึ้น ความฟุ้งซ่านต่างๆ ลดลงไปมาก อีกทั้ง ความต้องการในเรื่องของการบริโภคอาหารก็น้อยลงแม้ความต้องการพักผ่อน (นอน) ก็น้อยลงด้วย

หลังจากปฏิบัติแล้ว มีความรู้สึกที่สามารถรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน แล้วทำให้ชมความโกรธที่เกิดขึ้นได้ และทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ ทำให้รู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่คงที่แน่นอน และสิ่งที่ชีวิตเราจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้คนด้วย ก็มีความไม่คงที่แน่นอนเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีความรู้สึกสงสัยสัตว์ต่างๆ เช่น เมื่อนั่งรถผ่านโรงฆ่าสัตว์จะมีความรู้สึกสงสัยสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า และจะเกิดความรู้สึกไม่อยากบริโภคเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นต้น เมื่อเข้าใจหลักวิปัสสนาอย่างถูกต้องแล้ว สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการรู้จักการปล่อยวางในสิ่งต่างๆ กล่าวคือ ทำให้เราไม่ต้องเป็นทุกข์ในสิ่งต่างๆ มากจนเกินไป เช่น ถ้าเราคาดหวังในสิ่งใดไว้มาก แต่ปรากฏว่าสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง เราก็จะไม่เป็นทุกข์มากจนเกินไป เพราะรู้ว่าสิ่งทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ไม่จริงแท้แน่นอนทั้งสิ้น มันเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา เราจึงไม่ควรคาดหวังให้มากจนเกินไป

การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาของวัดโพธิ์ มีจุดเด่นก็คือ ไม่ยึดติดรูปแบบในการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อผู้เข้าอบรมเคยปฏิบัติแบบใดมาก่อน แล้วเขาสามารถกำหนดอารมณ์ได้ง่าย ก็ให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตามแบบเดิมของตน และจะอธิบายถึงการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ว่า สามารถบรรลุผลได้เช่นเดียวกัน เหมือนกับการเดินทาง ที่สามารถไปได้หลายทาง เช่น เราจะไปกรุงเทพฯ ก็ไปได้หลายทาง จะไปรถยนต์ก็ได้ รถไฟก็ได้ หรือจะนั่งเครื่องบินไปก็ถึงเร็วขึ้น แต่ที่มีรูปแบบหรือวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน ก็เพราะจริต (ความชอบ) ของคนเรา แต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน และจะไม่เคร่งครัด คือ ควบคุมผู้เข้าอบรมมากจนเกินไป จะให้ผู้อบรมได้ปฏิบัติตามศรัทธาและกำลังของตน

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระมหาสาธัญ กมฺมสุโข, ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘.



จุดที่ควรปรับปรุงแก้ไขในการอบรมแต่ละครั้ง คือ ควรมีการแบ่งกลุ่มอายุ เพื่อสะดวกต่อพระวิปัสสนาจารย์ในการแนะนำและนำพาปฏิบัติ และควรมีหลักสูตรการอบรมที่เหมาะสม เช่น หลักสูตรระยะสั้น ๓ วัน ระยะกลาง ๗-๑๕ วัน ระยะยาว ๑๕ วันขึ้นไป เป็นต้น ตลอดถึงควรมีห้องพักสำหรับผู้เข้าปฏิบัติสามารถอยู่ได้ตลอดเวลา ส่วนสำนักก็ควรมีพระวิปัสสนาจารย์อยู่ทำหน้าที่ให้การแนะนำได้ตลอดเวลา

จุดที่ควรอนุรักษ์ คือ การปฏิบัติที่ไม่จำกัดรูปแบบ เพราะผู้เข้าอบรมแต่ละคนมีจริตที่ไม่เหมือนกัน (ชอบไม่เหมือนกัน) และการให้อิสระแก่ผู้เข้าอบรม คือ ให้ผู้เข้าอบรมได้ปฏิบัติตามกำลังศรัทธาและสติปัญญาของตน เพราะการปฏิบัติที่จะให้ได้ผลผู้เข้าอบรมจะต้องปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่ปฏิบัติเพราะถูกบังคับ ๒ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ควรอนุรักษ์ไว้^{๒๔}

ก่อนมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความตั้งใจมานานแล้วว่าต้องหาโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ไม่มากก็น้อย เคยอ่านตำรา คำบรรยายต่างๆ ที่คณาจารย์หลายท่านเขียนไว้ก็รู้สึกประทับใจ และได้ฟังเทปเกี่ยวกับวิปัสสนาหลายชุดพร้อมกับปฏิบัติเองบ้างเล็กๆ น้อยๆ ตามโอกาส แต่ก็ยังมองเรื่องวิปัสสนาได้ไม่ชัดเจน เคยคุยกับท่านผู้เคยปฏิบัติวิปัสสนามาแล้วก็ได้รับคำแนะนำว่าต้องเข้าปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะได้รับความเข้าใจที่ชัดเจน ไม่มีทางอื่น

ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ช่วงแรกรู้สึกวางท่าที่ยังไม่ค่อยถูกต้องต่อการปฏิบัติ เกิดความรู้สึกว่าอยากจะทำอย่างนี้จะเห็นผลของการปฏิบัติเร็วๆ เวลาเกิดทุกข์เวหนาก็กำหนดเพื่อยากให้มันหายเร็วๆ เวลาคิดบ่อยๆ ก็รู้สึกรำคาญอยากจะทำให้ความคิดหยุดเร็วๆ ต่อมาจึงค่อยได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ว่า มีอะไรเกิดขึ้นพยายามให้สติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ไม่ต้องอยากอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่กำหนดรู้แล้วปล่อยวางก็พอ สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา มีสติกำหนดรู้เท่าทันเป็นดีที่สุด ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงแค่นั้น

หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นทางสายเอกที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาได้ จึงเป็นเรื่องใหญ่และจำเป็นที่พุทธบริษัทควรรู้และควรยึดเป็นแนวทางปฏิบัติ สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าจะปฏิบัติด้วยตนเองโดยไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือไม่ได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วได้ผลยาก ผู้ต้องการเจริญวิปัสสนาจึงควรแสวงหาครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำเป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อรู้แนวทางพอสมควรแล้วจึงค่อยปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะดี

การนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ก็ได้นำไปใช้บ้างตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น ในขณะที่เกิดความเครียด หงุดหงิด คิดมาก ชัดเคือง พอใจ เป็นต้น ก็ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นแล้วสลัดได้เร็วขึ้น ขณะเดินทางไปทำงานหรือเดินเล่น ขณะทำงาน บางครั้งก็ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ไม่เครียดและเกิดสติเพิ่มขึ้น การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก เปิดโอกาสให้ชาวไทยและชาวต่างประเทศผู้สนใจ

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหาวัชรสาร ฐมฺมรโส, ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๘.



วิปัสสนากัมมัฏฐานเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลจริงๆ ในระยะยาวและควรมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำ ที่มีเวลาเพียงพอในการควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติ

จุดที่ควรอนุรักษ์ไว้ คือ วัดโพธิ์เป็นสำนักปฏิบัติธรรมในใจกลางชุมชน ที่มีการคมนาคมสะดวก และเป็นสถานที่สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และแนวทางการปฏิบัติก็ดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ชัดเจน ทั้ง ๒ ข้อถือว่าเป็นจุดใหญ่ที่ควรอนุรักษ์และปรับปรุงให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป^{๒๔}

ก่อนเข้ารับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ ข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักวิธีการปฏิบัติมาก่อน รวมทั้งไม่รู้ว่าผลของการปฏิบัติจะเป็นอย่างไร แต่เข้าใจว่าการทำสมาธิจะทำให้เกิดความซึ้ง จึงเข้าใจว่าการทำสมาธิ คือ วิธีการเรียนรู้ทางไสยศาสตร์ และในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะแรก ข้าพเจ้าเป็นสามเณรวัยใหม่ ซึ่งตามระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ระบุว่า พระภิกษุสามเณรที่จะเข้ามาสังกัดวัดโพธิ์ จะต้องผ่านการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางวัดโพธิ์อย่างน้อย ๑ เดือน คือตั้งแต่วันที่ ๑-๓๐ เมษายน ของทุกปี ข้าพเจ้าจึงได้เข้ารับการอบรมตามระเบียบ แต่ได้เข้ารับการอบรมในระยะ ๑๕ วัน เท่านั้น เพราะว่าบวชในช่วงกลางเดือนเมษายน ในระยะแรกยอมรับว่าเป็นเรื่องยากลำบากอย่างมากที่จะนั่งหลับตากำหนดท้องฟอง-ยุบ พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนให้รู้จักวิธีการปฏิบัติ คือ การกำหนดยืน เดิน นั่ง นอน ระยะต่างๆ เท่านั้น จึงได้รู้เพียงวิธีการเท่านั้น ในปี ๒ จึงได้เข้ารับการอบรมอีก ๑ เดือน เพราะว่าปีที่แล้วเข้าไม่ครบตามกำหนด ในครั้งนี้การปฏิบัติธรรมค่อนข้างจะก้าวหน้า เป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากได้รับการอบรมจากพระครูโพธิสารคุณ โดยท่านจะให้อารมณ์กัมมัฏฐาน และอุบายเพื่อการปฏิบัติอยู่เสมอ จึงทำให้เข้าใจการปฏิบัติมากขึ้น เมื่อได้เข้ามาอบรมอีกครั้งจึงทำให้เข้าใจหลักการมากขึ้น รวมทั้งสามารถสัมผัสกับรสชาติของสมาธิมากขึ้น รู้สึว่าการปฏิบัติธรรมสามารถให้ความสุขกับคนได้ ถ้าทำให้ถูกทางและได้รับการชี้แนะที่ดีจากครูบาอาจารย์

หลังการปฏิบัติทำให้พฤติกรรมของตัวเองเปลี่ยนไป ซึ่งเบื้องต้นค่อนข้างจะเป็นเด็กที่ไม่ค่อยรู้เท่าทันในการกระทำของตนเอง จึงมักได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ หลังการปฏิบัติได้มีพระภิกษุหลายรูปมาทักท้วงว่า เป็นสามเณรที่มีพฤติกรรมดีขึ้น เช่น มีความอายชั่วกลัวบาป มีการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้เป็นทุกครั้งไป มีความระมัดระวังและสำรวมมากขึ้น และการดำเนินชีวิตในฐานะที่เป็นพระภิกษุ ข้าพเจ้าได้ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ มาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เช่น นำมาใช้ในการพัฒนาจิตใจ ควบคุมพฤติกรรมของตนให้มีความสงบเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนและคนอื่น ได้เรียนรู้พฤติกรรมทางจิตและวิธีการปล่อยวางให้ว่างจากอารมณ์ปรุงแต่งในบางโอกาส และได้นำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปเผยแผ่แก่ผู้สนใจทั่วไปด้วย

จุดเด่นของการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาสเวลา เนื่องจากวิธีการปฏิบัติมีหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน จึงทำให้สามารถเลือกปฏิบัติได้หลากหลายตามจริตและความละเอียดของแต่ละบุคคล การกำหนดท้องฟอง-ยุบเป็นอารมณ์ สามารถทำได้ง่าย เพราะเป็น

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤทธิโต, ๒๒ มีนาคม ๒๕๔๘.



อุปกรณ์ในการปฏิบัติที่มีอยู่ในตัว และชัดเจนกว่าวัยวาระอื่น เป็นแนวทางปฏิบัติที่ยึดตามหลักสติปัญญา ๔ ที่ปฏิบัติได้ทุกชั้นวรรณะ ทุกเพศ ทุกวัย สถานที่ที่สลับเปลี่ยน และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร

จุดที่ควรแก้ไขปรับปรุง ลดการทำวัตรสวดมนต์ให้น้อยลง จะได้มีเวลาปฏิบัติมากขึ้น จัดที่พักสำหรับนักปฏิบัติที่มาเป็นคณะหลายร้อยคน แต่ก็กำลังดำเนินการก่อสร้างศูนย์ ปฏิบัติธรรมใหม่ที่อยู่ใกล้กัน มีเนื้อที่ประมาณ ๒๐ ไร่ ปัญหานี้คงจะหมดไป การอุปถัมภ์จากหน่วยงานภาครัฐทั้งสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติ ก็เพื่อให้สอดคล้องกับจริตและความต้องการของผู้ปฏิบัติ และจุดที่ควรอนุรักษ์ไว้ ๑. รูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ๒. ระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติ ๓. ตารางปฏิบัติ^{๓๐}

การเข้ามาสู่วัดโพธิ์ครั้งแรกจุดมุ่งหมายมาเพื่อการศึกษาทางด้านปริยัติ แต่ด้วยกฎระเบียบของวัดผู้ที่จะเข้ามาอยู่ภายในวัดได้ จะต้องผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานจากทางวัดเป็นระยะเวลา ๑ เดือน จึงจะยอมรับให้เข้ามาอยู่ในวัดได้ จึงจำเป็นต้องเข้ารับการฝึกอบรมตามกฎระเบียบ ซึ่งความรู้สึกในตอนแรกก็ไม่ชอบในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ครั้งแรกก็ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติมากนัก การที่มีความรู้สึกไม่ชอบหรือความกลัวต่อการปฏิบัติ เนื่องมาจากความรู้สึกว่า เหมือนถูกบังคับให้ทำ เหมือนถูกกักขังให้อยู่แต่ภายในอาณาบริเวณที่กำหนดให้ ไม่มีอิสรภาพทั้ง ทางกาย วาจา และใจ ต้องประพฤติอยู่ในตารางที่กำหนดไว้ จึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นและไม่อยากปฏิบัติตาม

ตอนแรกที่ได้เข้าสู่การฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากทางวัดก็รู้สึกอึดอัดขัดเคืองภายในกายและใจ เป็นอย่างมาก ซึ่งรู้สึกว่ามีความลำบากเกิดขึ้น ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จิตใจ ให้เข้ากับหลักปฏิบัติให้ได้ เช่น การตื่นแต่เช้า การนอนดึก และมีการปฏิบัติติดต่อกันหลายชั่วโมง ในแต่ละวันซึ่งในขณะปฏิบัตินั้น จะต้องฝึกกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องกำหนด จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก การปฏิบัติในตอนแรกจึงพบว่า มีแต่ความทุกข์เกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง กับจิตใจบ้าง มันเห็นทุกข์ตรงที่เรากำหนดจิตใจ กำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่างๆ และมีความคิดต่อต้านการปฏิบัติไปด้วย แต่พอปฏิบัติไปได้นานพอสมควร และได้รับคำแนะนำ จากพระครูโพธิสารคุณ หรือจากพระอาจารย์หลายๆ ท่าน เกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็ทำให้ความรู้สึกต่อต้าน ความอึดอัด ขัดเคือง เป็นทุกข์นั้น ผ่อนคลายลงได้บ้าง ก็เลยพยายามตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติยิ่งขึ้น จึงเกิดความรู้และเข้าใจในการปฏิบัติ มีเหตุมีผลต่อการปฏิบัติ มองเห็นประโยชน์คุณค่าของการปฏิบัติมากขึ้น เมื่อการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเสร็จแล้ว ก็รู้สึกมีความสุขภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสศึกษาหลักสูตรการปฏิบัติ ได้เกิดความรู้ความเข้าใจ มองเห็นคุณค่า และประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น รู้จักนำเอาวิธีการปฏิบัติ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จึงเกิดความคิดว่า น่าเสียดายคนที่ไม่เคยได้รู้จักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าหากคนในสังคมประเทศชาติ สามารถศึกษาฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันทุกคน ก็คงจะทำให้คนในสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีความทุกข์ที่ลดน้อยถอยลงได้ มากกว่าชีวิตของคนในสังคมที่เป็นอยู่ในยุคปัจจุบัน

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระวิมาน คมภิรมย์, ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๘.



ในชีวิตยุคปัจจุบัน คนเราจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลง กับสภาพแวดล้อมทางสังคมอยู่ตลอดเวลา ทั้งเป็นสิ่งที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจหลายอย่าง ถ้าเรารู้หลักวิธีปฏิบัติแล้ว สภาพความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ก็จะลดน้อยถอยลงไปได้ ก็คือ การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาให้ได้มากที่สุด ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมที่มีอารมณ์หลากหลาย ให้พบกับคำว่าทุกข์ได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ได้ดียิ่งขึ้น

การที่ได้สังเกตและร่วมปฏิบัติมา โดยภาพรวมแล้วก็ต้องรวมเอาทุกสิ่งทุกอย่างไว้ด้วยกัน จึงจะทำให้การปฏิบัตินั้นสมบูรณ์ ได้แก่ การประกอบพิธีกรรมต่างๆ การไหว้พระสวดมนต์ การฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็ถือได้ว่ามีความสำคัญเหมือนกัน แต่ที่พระครูโพธิสารคุณ ท่านได้เน้นมากกว่าอย่างอื่น ก็คือ หลักการปฏิบัติจริงๆ ท่านจะไม่เน้นพิธีกรรมในส่วนอื่นให้มาก ท่านบอกว่าเป็นการเสียเวลา ซึ่งท่านเปรียบกับการเดินทางไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความเพียรพยายามจริงๆ โดยไม่ไปยึดติดกับการประกอบพิธีกรรม ท้าวตรสวดมนต์ให้มากจนเกินไป ก็เหมือนกับการเดินทางลัดก็ถึงจุดหมายได้เร็วขึ้น แต่ถ้าเราไปยึดติดกับการประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับการไหว้พระ ท้าวตรสวดมนต์มากจนเกินไป ก็เหมือนกับการเดินทางโค้งไปไกล ก็จะถึงจุดหมายปลายทางที่ช้า ท่านจึงบอกว่ามันเสียเวลา จึงเน้นการปฏิบัติตามหลักสูตรเป็นส่วนใหญ่

จากหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ จะเห็นได้ว่า เป็นหลักปฏิบัติที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งการปฏิบัตินั้นก็มีความสำคัญหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นตารางการอบรม ระยะเวลาในการอบรม หรือจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนใหญ่ก็สามารถนำพาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ส่วนสภาพแวดล้อมทางวัด ก็ถือได้ว่ามีความพร้อมที่ดีพอสมควร ถึงจะอยู่ในเมืองมีสิ่งรบกวนภายนอกบ้างก็ตาม แต่การปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่การปรับปรุงแก้ไข ก็ควรจะเป็นการพัฒนาให้เกิดความเจริญต่อการปฏิบัติไปพร้อมๆ กันทุกอย่าง สิ่งที่มีความสำคัญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือตัวหลักสูตรทั้งหมด ที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกหัดอบรมประชาชนโดยทั่วไป เพื่อเป็นการอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกตกทอด ไปสู่ชนรุ่นหลังได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งวิธีการสอนเหล่านี้ ก็ล้วนแต่มีคุณค่ามีสาระประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น ถ้าบุคคลใดได้ศึกษา หรือปฏิบัติแล้วจะนำไปประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับชีวิตตนเองก็ดี กับบุคคลอื่นในสังคมก็ดี ก็ควรยึดเอาหลักเดิมไว้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ จึงจะถือได้ว่าเป็นการอนุรักษ์ของเดิมเอาไว้ด้วย”

ทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างในการทำหน้าที่เผยแผ่ หลักวิปัสสนาของวัดโพธิ์ ย่อมมีทัศนคติแตกต่างกันดังกล่าว ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เมื่อเรียงลำดับตามความสำคัญของข้อมูล ได้ดังนี้

๔.๕.๑ ในแง่ของระดับการศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจ ที่แตกต่างกันอันเป็นปัญหาและอุปสรรค มีกฎหมายและวิติกววิจารณ์ยึดติดบัญญัติมากเกินไป ก็เลยมองดีไป ทั้งหลักการเสียงลวงลัทธิการเป็นเป้าหมาย

๔.๕.๒ ในแง่ของการปฏิบัติความเอาใจใส่และประสบการณ์ ย่อมมีต่างกันไปตามกำลังสติปัญญา การตีความหลักธรรม และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผิดไป จากหลักการที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

” สัมภาษณ์ พระธงชัย ปัญญาโร, ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๘.



๔.๕.๓ ในแง่ของผลที่เกิดจากการปฏิบัติก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย สภาวะแห่งธรรมที่ปรากฏแจ่มแจ้งในการบรรลุถึงธรรมหรือปฏิเวธ ต่อธรรมนั้นๆ ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย

ในส่วนของผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ธรรมชาติหรือจิตอุปนิสัยย่อมมีต่างกันไปตามระดับความรู้ความเข้าใจที่เป็นมูลเหตุ ทำให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใส ในตัวบุคคลและการปฏิบัติ เมื่อพิจารณาตามอุปนิสัย และช่วงระยะของอายุ เพศ การศึกษา จะมีอยู่ ๔ ลักษณะ คือ

๑. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน **รูปร่างปณิก** กล่าวคือ ถือประมาณในรูปร่างที่สวยงาม ทรุดทรนงค์ อวัยวะสมส่วนท่าทางสง่าสมบุรณพร้อม จึงชอบใจเลื่อมใสโน้มใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures by form or outward appearance)
๒. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน **โสมปณิก** กล่าวคือ ถือประมาณในเสียงพูดจาที่ไพเราะ หรือได้ยินได้ฟังเสียงสรรเสริญเกียรติคุณ จึงชอบใจเลื่อมใสโน้มใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures by voice or reputation)
๓. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน **ลูษัปปณิก** กล่าวคือ ถือประมาณในความคร่ำหรือเศร้าหมอง สิ่งของเครื่องใช้ เช่น จีวรคร่ำๆ เป็นต้น หรือมองเห็นการกระทำคร่ำครึเป็น ทุกกรกิริยา ประพฤติเคร่งครัดเข้มงวดขูดเกลาค้น จึงชอบใจเลื่อมใสโน้มใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures or judges by shabbiness, mediocrity or hard life)
๔. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน **ธัมมปณิก** กล่าวคือ ถือประมาณในธรรมที่พิจารณาด้วยปัญญาเห็นสัจธรรมหรือการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบด้วยปัญญา จึงชอบใจเลื่อมใสโน้มใจที่จะเชื่อถือตาม (One whose faith depends on right teachings and practices)

บุคคล ๓ จำพวกต้น ยังมีทางพลาดได้มาก โดยอาจเกิดติดใจใคร่ถูกครอบงำชักพาไปด้วยความหลง ถูกพัตวนเวียนหรือติดอยู่แก่ภายนอก ไม่รู้จักคนที่ตนมองได้อย่างแท้จริงและไม่เข้าถึงสาระ ส่วนผู้ถือธรรมเป็นประมาณ จึงจะรู้ชัดคนที่ตนมองได้อย่างแท้จริง ไม่ถูกพัตพาไปเข้าถึงธรรมที่ปราศจากสิ่งครอบคลุม^{๓๖}

ในช่วงมีการปฏิบัติธรรมได้เข้ามาทำบุญ และได้เห็นผู้ปฏิบัติหนุ่มสาวหนุ่มสาว จิตใจก็น้อมไปอยากจะทำมาปฏิบัติ แต่ด้วยสาเหตุที่ทางบ้านยังอยู่ในภาวะ ที่จะต้องแสวงหาทรัพย์ จึงไม่มีโอกาส เข้ามาหลังจากได้ทำหน้าที่ของแม่ ส่งลูกเรียนจนได้ทำงานมีครอบครัวแล้ว ก็ได้เริ่มเข้ามาศึกษาปฏิบัติตั้งแต่ ปี ๒๕๓๘ ความเข้าใจในการปฏิบัติก็ยังไม่เข้าใจ แต่สิ่งที่ได้รับรู้คือ มีความสุขสบายใจเมื่อได้เข้ามาในวัด แต่วันไหนไม่มีการปฏิบัติอยู่ที่บ้านก็ได้แต่เพียงไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิเพียงแค่นั้นละ ๑๕ นาทีเท่านั้น เพราะยังมีภาระที่จะต้องดูแลบ้านและลูกหลาน^{๓๗}

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์นางประยงค์ โคตรศรีวงศ์, ๑๔ มีนาคม ๒๕๔๘.



ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ โยมก็มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ส่วนมากจะเน้นหนักไปในทางทำบุญ บริจาคทาน ไหว้พระสวดมนต์ การปฏิบัติภาวนายังไม่เข้าใจและไม่ได้ทำ จนกระทั่งได้รู้จักกับคุณแม่ท่านหนึ่ง ท่านได้แนะนำ และพามาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ ในขณะที่เข้ามาปฏิบัติครั้งแรกก็ได้ปฏิบัติและเกิดศรัทธาต่อพระครูโพธิสารคุณ (หลวงปู่โพธิ์) เป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าท่านจะมรณภาพไปนานแล้วก็ตาม หลังจากนั้นก็ได้เข้ามาปฏิบัติเป็นประจำ จนทำให้ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต การงาน การเงิน ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว ได้ทำในสิ่งที่ดีมากขึ้นพอสมควร เมื่อเข้าใจในการปฏิบัติแล้ว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก และยังมีโอกาสได้แนะนำคนอื่นที่อยากปฏิบัติธรรมให้มาที่วัดโพธิ์ คนที่ไม่สะดวกมาโยมก็ช่วยจัดหาหนังสือให้ไปศึกษาดูก่อน ความรู้สึที่เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่น้อมไปในการปฏิบัติเมื่อเข้ามาได้ฟังและเห็นท่านอาจารย์แสดงพระธรรม มีธรรมฟังแล้วเข้าใจง่ายเหมาะแก่การนำไปปฏิบัติตาม การแสดงธรรมไพเราะจับใจ กิริยาท่าทางก็น่าเคารพกราบไหว้^{๓๔}

ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ โยมไปปฏิบัติที่วัดนันทิการามและวัดเวฬุวันมาก่อน เมื่อเข้ามาปฏิบัติจริงๆ ได้เกิดพลังรู้จากพระครูโพธิสารคุณ (หลวงปู่โพธิ์) จิตรู้ ปล่อยวาง ไม่โกรธ ไม่เกลียด รู้เท่าทันปัจจุบันตามเหตุปัจจัยแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ธรรมที่พระอาจารย์ช่วยแนะนำและแสดง ฟังง่าย ตลอดถึงกิริยาก็ดูน่าเลื่อมใส แต่งกายครองผ้าเป็นระเบียบเรียบร้อย^{๓๕}

ก่อนมาที่นี่ โยมก็มีความสนใจในการปฏิบัติเป็นการส่วนตัวอยู่แล้ว สามารถควบคุมจิตใจ และรักษาศีล สวดมนต์ไหว้พระ ร่วมทำกิจกรรม หลายๆ อย่างเท่าที่มีโอกาส และให้ความสำคัญเกี่ยวกับวันพระและวันอาทิตย์ เพื่อที่จะได้เข้ามาปฏิบัติร่วมกับญาติธรรมหลายๆ ท่านที่คุ้นเคย เมื่อลงมือปฏิบัติจริงๆ แล้ว การใช้ชีวิตในแต่ละวันก็มีสติระลึกอยู่เสมอ แต่บางวันก็เผลอสติไปบ้างเพราะภาระยังมีอยู่มาก^{๓๖}

มาปฏิบัติเองเพราะเห็นเพื่อนบ้านมาปฏิบัติก็ก็น้อมมา เมื่อมาปฏิบัติแล้ว ได้รับความสงบทางกาย ใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ ก่อนจะทำอะไรก็ไตร่ตรองและคิดให้รอบครอบก่อนเสมอ^{๓๗}

ผลการศึกษาสภาพการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน เมืองต้นพุทธศาสนิกชน ยังไม่ค่อยมีความเลื่อมใสมากนัก เพราะเหตุที่ยังไม่เป็นที่คุ้นเคย หรือยังไม่เป็นที่รู้และเข้าใจในการศึกษาและการปฏิบัติเท่าไร ในช่วงต่อมา เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติดูแล้ว ก็มีความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น และได้นำเอาธรรมะอันเป็นผลแห่งการปฏิบัตินั้น ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี และสามารถนำไปแก้ไขสภาพของสังคม ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยมีหลักธรรม หรือ วุฑฒิธรรม คือ คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม ๔ อย่าง ได้แก่

^{๓๔} สัมภาษณ์นางกนกลักษณ์ แจ่มจันทร์, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๕} สัมภาษณ์นางศรีสมพร สุนทรชาติ, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๖} สัมภาษณ์นางปาริชาติ ทองไพบุช, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๗} สัมภาษณ์นางศิริวรรณ วงศ์มา, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.



ทุกข์เกิดขึ้นก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เหมือนผงที่เข้าตาตนเองจะต้องอาศัยคนอื่นช่วยเอาออกให้ บางคนมีปริญญาว่าเป็นทางว่าพอมมีปัญหาชีวิตก็ฆ่าตัวตาย ทำร้ายตัวเองและครอบครัวดังมีให้เห็นอยู่ไม่เว้นแต่ละวัน

การศึกษาในระดับธรรมภาณบัณฑิต เป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะออกจากโลก พ้นโลกโดยมีรูปแบบเป็นอุปกรณในการเรียนรู้ และเมื่อรู้แล้วก็ปล่อยวางไม่ปรุงแต่ง การเรียนแบบนี้เรียกว่า วิปัสสนา มีแต่รู้แล้วละปล่อยวาง คือ “รู้ละๆ อย่าติดบัญญัติ เอาปรมาตม์เป็นอารมณ์” และการศึกษาตามแนวนั้น เป็นการศึกษาที่ตัวเราเอง มีตัวเราเป็นศูนย์กลางในการศึกษา เรียนที่ตัวรูปนาม ศึกษาดูทุกข์ รู้ทุกข์ว่า เกิดจากสาเหตุอะไรและจะดับได้ด้วยวิธีใด ผู้ที่ได้ศึกษาตามแบบธรรมภาณบัณฑิตจะไม่กลัวทุกข์ เพราะพิจารณาเห็นว่ามันเป็นครูของเราที่ทำให้เราฉลาดขึ้น และไม่ต้องไปคิดฆ่าตัวตายให้อายควาย เพราะควายมันไม่มีอุปาทานมากเหมือนมนุษย์ ไม่ต้องกินยาแก้ปวดหัว ยาระงับประสาท การฆ่าตัวตายนั่น ถ้าคนเราศึกษาธรรมรู้ธรรมถึงธรรม ความทุกข์จะลดน้อยลง แม้จะมีปริญญาว่าเป็นทางว่าหรือไม่ก็ตาม นี่คือการศึกษาดูตามแนวธรรมภาณบัณฑิต คือมีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นทุกข์ และไม่คิดฆ่าตัวตายให้อายควาย

๔.๓ สืบสานอุดมธรรมพระครูโพธิสารคุณ

ธรรมะที่พระครูโพธิสารคุณ ได้อบรมสั่งสอนเราทั้งหลายว่า การให้ที่ประเสริฐที่สุดกว่าการให้ทั้งหลายนั้น หมายถึง การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทั้งปวง การมีชีวิตอยู่อย่างมีสติไม่ให้ประมาท เพราะภัยแห่งชีวิตนั้นมีรอบด้าน ที่เกิดจากการกระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก หรือภัยภายนอกที่เกิดจากสิ่งอื่นและภัยที่เกิดจากภัยในคือกายใจของตนก็มีมาก เช่น โรคภัยไข้เจ็บ ศัตรูหมู่มารต่างๆ ชื่อว่าเป็นของภายนอก ของภายในก็คือ ธรรมซึ่งเกิดขึ้นกับกายใจ แต่ความจริงภายนอกนี้ไม่เท่าไร สำคัญที่เป็นภายในที่เกิดขึ้นกับใจมากกว่า สิ่งภายนอกยังล้ายังลอบอกด้วยน้ำและสิ่งต่างๆ เช่น กินยาหรือใช้วิธีอื่นก็หาย แต่ภัยที่เกิดขึ้นในจิตนี้ลอบอกได้ยาก บุคคลอื่นไม่สามารถที่จะแก้ไขให้เราได้ ต้องแก้ด้วยตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสเตือนสติว่า “การกำหนดรู้ระมัดระวังอยู่เสมอ จึงชื่อว่าไม่ประมาท มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ อันเป็นคำพร่ำสอนของเราตถาคต สำหรับเธอทั้งหลาย”^{๓๓} และลักษณะของสติสัมปชัญญะที่เป็นไปเพื่อสละปัญหา หมายถึง “การรู้ตัวทั่วพร้อม ๔ อย่างนี้ ย่อมยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้น ได้แก่

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย คือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่, หรือว่าจะไรควรเป็นจุดหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกัมมัฏฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมากว่าจะไปก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้บิณฑุหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรม จึงไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมาย

^{๓๓} ท.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ๒๔๘/๒๒๒-๒๒๓.



๒. สัปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่า เป็นสัปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล คือรู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตนเกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละตแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญของงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของตนที่เป็นสมณะ ผู้เจริญกัมมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามัวอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกัมมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมบายเอื้อต่อกาย กิจ ชีวิต กิจ พื้นภูมิ และภาวะของตน

๓. โคจรสัมปชัญญะ รู้ว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแดนงานของตน คือรู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ตนกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหนหรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยยให้เลื่อนหายไปมิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เพิกเฉยไปกับสิ่งนั้น เรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กัมมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวัน โดยสาระคือ ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือแดนงานของตนไม่ให้เซว เติลิด เลื่อนลอย หรือหลงลืมไปเสีย

๔. อสัมโมทสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในเนื้อหาสภาวะไม่หลงไหลพันเพื่อน คือเมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหวหรือในการกระทำนั้น และในสิ่งกระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนงะงะพันเพื่อนเข้าใจลวงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสานหนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอย่งนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ เช่น ยึดเห็นเป็นตัวตนโดยสาระคือ ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริงโดยสมมติสัจจะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตถสัจจะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างมกมายไม่รู้เรื่องและไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือเข้าใจผิดไปเสียด้วยความพว่พว่ หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเย้ายวนเป็นต้น”^{๒๐}

สติสัมปชัญญะ หมายถึง การกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมในอริยาบทต่างๆ “การกำหนดรู้นั้น (Full understanding) หมายถึง การทำความเข้าใจโดยครบถ้วน ได้แก่ ๑. ญาตปริญญา (Full knowledge as the known) คือ การกำหนดรู้ตามสภาวะลักษณะเสวยอารมณ์ เช่น เวทนา, ๒. ตีรณปริญญา (Full knowledge as investigating) คือ กำหนดรู้ที่ยังลงสู่กุญแจสามัญลักษณะ เช่น เวทนาไม่เที่ยง, ๓. ปทานปริญญา (Full knowledge as abandoning) คือ เมื่อพิจารณากำหนดรู้แล้ว ก็ละอุปาทานความยึดมั่นในขันธห้า”^{๒๑} อย่างนี้อยู่บ่อยๆ ย่อมรู้ทั่วถึงสภาวะธรรมตามกฎธรรมดา แม้ธรรมข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๐-๑๙๒.

^{๒๑} ช.ม. (ไทย) ๒๔/๖๒/๖๐.



องค์แห่งความเพียร ๓ ประการ คือ การเพียรเผากิเลสอย่างแรงกล้า, มีสติตามกำหนดรู้ทุกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น, และมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมทุกอิริยาบถ^{๒๒} ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามสภาวะความเป็นจริง ฉะนั้น การกำหนดอยู่เนืองๆ ย่อมยังสติปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อเราพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะจะมีความชำนาญมากเข้า เราจะเห็นปรากฏการณ์ด้วยปัญญา สิ่งที่เรารู้เราเห็นนั้นไม่ได้เกิดจากครูอาจารย์ แต่เป็นการรู้การเห็นสภาวะปรมาัตถธรรมล้วนๆ ด้วยตนเอง พุดง่าย ๆ เช่น ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนหรือว่ากำหนดยาก กำหนดง่าย เป็นปรากฏการณ์ของตนเอง ไม่มีใครสอน ความรู้สึกชนิดนี้ชื่อว่า ความรู้ หรือว่าทำแล้วเกิดความปิติอิ่มใจ ขนหัวลุกชูชัน เกิดตกใจตื่นผวา สะดุ้งและมึนชา เป็นความรู้สึกแต่ละอย่าง ความรู้สึกเหล่านี้ชื่อว่ามีความรู้สึกแบบญาณ แสงสว่างแห่งปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชาได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรม สมดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “ญาณังอุทพาที ปัญญาอุทพาที วิชชาอุทพาที อาโลโกอุทพาที” ญาณ วิชชา ปัญญา และแสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้ การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมเสมอๆ อย่างนี้ ย่อมรู้ทั่วถึงสภาวะธรรมที่เป็นจริงในขณะนั้น จิตที่เป็นสมาธิแบบธรรมชาติของโยคีบุคคลก็เกิดขึ้น ผลแห่งความบริสุทธิ์นั้น ขึ้นอยู่กับความเพียรหรือสติสัมปชัญญะของวิปัสสนาญาณิกะบุคคล^{๒๓}

๔.๔ วิสัยทัศน์เจ้าอาวาสรูปปัจจุบันกับการเผยแผ่และส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

พระครูวินัยธรสมชาย กนตลีโล^{๒๔} ซึ่งเป็นธรรมทายาทและเป็นเจ้าอาวาสวัดโพธิ์บ้านโนนหันรูปปัจจุบันที่ได้สืบทอดอุดมการณ์ อุดมธรรม ของพระครูโพธิสารคุณ สืบสานงานวิปัสสนาให้ขยายวงกว้างเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีทั้งครูอาจารย์ นิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ในประเทศและชาวต่างชาติ เข้าร่วมฝึกอบรมปฏิบัติมิได้ขาด ปฏิบัติและวิสัยทัศน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงเจตนา คือ การให้ธรรมเป็นทาน การพิมพ์เอกสารงานวิปัสสนาออกเผยแผ่ แสดงธรรม บันทึกเสียงลงบนแผ่น CD เพื่อแจกจ่ายธรรมให้แก่ญาติธรรม ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นประจำทุกปี เป็นพระรุ่นใหม่ที่พร้อมทั้งด้านความรู้และประสบการณ์ ทั้งในด้านสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นที่ยอมรับทั้งภูมิธรรมและภูมิความรู้ ดังที่ได้ประพันธ์ขยายความ เชิงประยุกต์แนวการสอนที่ว่า รู้ละ รู้ละ ไม่ติดบัญญัติ เอาปรมาตม์เป็นอารมณ์

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๕๐ , ๒๘๙/๒๒๒-๒๒๓.

^{๒๔} ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลในเมือง เขต ๑ , เจ้าอาวาสวัดโพธิ์บ้านโนนหัน, และผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น, และเป็นอาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยาเขตขอนแก่น, ภูมิการศึกษา น.ธ. เอก, พธ.บ., M.A. (Phil), M.A. (Pol.Sc.), M. Phil, Ph.D., (Phil).



รู้แล้วละ คือธรรมะ หลวงปู่บอก
ชี้ทางออก จากบัญญัติ เรื่องขัดสน
จิตปล่อยวาง คือ จิตว่าง วางตัวตน
ดวงกมล จะผุดผ่อง ร่องนิพพาน^{๒๔}

ซึ่งการปรับเปลี่ยนวิธีการสอนในเชิงประยุกต์นี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ เป็น
ทายาททางธรรม ต่อจากพระครูโพธิสารคุณแล้ว และยังได้ริเริ่มนำหลักการเผยแผ่และการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็น
การสร้างสรรคงานใหม่ เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณของเหล่าพุทธบริษัท ให้เข้าถึงรสแห่งพระสัทธรรม อันเกษม
จากโยคะ หมายเอาพระนิพพานเป็นปริโยสาน และได้มีโครงการปฏิบัติธรรมตลอดปี เนื่องในวันสำคัญ และ
โครงการมีทั้งหมด ๑๓ โครงการ ดังนี้ ๑. โครงการคลินิกวิปัสสนา, ๒. โครงการใจถึงใจ, ๓. โครงการไถ่ชีวิต
โคกระบือ, ๔. โครงการธรรมศึกษา, ๕. โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนเฉลิมพระเกียรติ, ๖. โครงการ
ปฏิบัติธรรมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, ๗. โครงการพุทธธรรมต้านภัยเอดส์, ๘. โครงการพุทธธรรม
นำต้านภัยยาเสพติด, ๙. โครงการพุทธธรรมนำสุข, ๑๐. โครงการลานธรรมลานโพธิ์, ๑๑. โครงการวิปัสสนา
ทายาท, ๑๒. โครงการส่งเสริมจริยธรรมชาวบ้านตามนโยบายรัฐบาล, ๑๓. โครงการอบรมพระนวกะ โครงการ
ต่างๆ ที่จัดขึ้นเหล่านี้ ก็เพื่อส่งเสริมหลักศีลธรรมจริยธรรมให้แก่ผู้สนใจทั่วไป ได้ศึกษาและพากเพียรปฏิบัติ
ตามกำลังสติปัญญาของตน โดยมีหลักการและเหตุผล พอจะสรุปเป็นประเด็นกว้างๆ ดังนี้

- ๔.๔.๑ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการในทางพระพุทธศาสนา
- ๔.๔.๒ เพื่อให้ประชาชนได้มีโลกทัศน์ที่ดีต่อธรรมะในการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๔.๔.๓ เพื่อพัฒนาด้านจิตวิญญาณให้เข้าถึงหลักปรมัตถธรรม ตามแนวทางการปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเผยแผ่และสืบทอดต่อไป
- ๔.๔.๔ เพื่อปลูกฝังคุณธรรมสร้างจริยธรรมขึ้นพื้นฐานแก่คนในสังคมและประชาชนทั่วไป
- ๔.๔.๕ เพื่อให้ประชาชนใช้หลักไตรสิกขาพัฒนาตนและลดปัญหาความรุนแรงของสังคมได้

อย่างมีประสิทธิภาพอันเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ประเทศชาติและสังคมโลกสืบต่อไป
ด้วยเหตุนี้เอง การที่ได้ทำหน้าที่เป็นทายาททางธรรม เพื่อสานต่อเจตนารมณ์สร้างปฏิปทา ตาม
มรรคาพระอริยเจ้า เพื่อช่วยสรรพสัตว์ที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ในทะเลแห่งความทุกข์นี้ ที่มีวิฆาหทอหุ้มบิณฑัง
ดวงปัญญา เปรียบเหมือนม่านหมอกแห่งกิเลสตัณหา ได้ปิดกั้นแสงสว่างแห่งปัญญามีให้สาดส่องแห่งวิชา
เข้าถึงอนุของกิเลสตัณหาได้ ดังนั้น เพื่อให้สรรพสัตว์มองเห็นช่องทางทำลายม่านแห่งอวิชชา คือ ทำลายขำย
แห่งตัณหาอวิชชาเสีย จึงจะเห็นธรรมชาติแท้ของสัจจะภาวะแห่งชีวิตได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ดำเนินตามมรรคปฏิปทา อันเป็นทางออกจากวัฏฏะสงสาร คือ ทะเลชีวิต

^{๒๔} กนฺตสิโล ภิกขุ, ธรรมทายาท ชุดที่ ๓, หน้า ๔๓.



วิเศษแจ้งชัด ภายใน ทั้งกายจิต
ปัสสนา เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ชำรงสงสาร
กรรม ดี-ชั่ว ล้วนตัวทำ นำสั่งการ
ฐาน ของมาร ถูกปลดปล่อย ลอยทะเลฯ^{๒๖}

๔.๔ สรุปข้อมูลภาคสนาม

มรรคาปฏิบัติที่พระครูวินัยธรรมชยา กนตลีโล ได้เดินเนินตามเจตนาของ พระครูโพธิสารคุณ เป็นการอนุรักษ์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา และประยุกต์เสริมต่อหลักการให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ตามกฎของ เหตุปัจจัย คือ สภาวะธรรมทั้งปวงย่อมเป็นไปตามกฎแห่งอิทัปปัจจยตา กล่าวคือ เมื่อสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ๆ ย่อมเกิดขึ้น แม้การศึกษาค้นคว้างานวิจัยเชิงเปรียบเทียบในพระไตรปิฎก และสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ก็แจก เช่นเดียวกัน คือ หลักสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงตรัสอย่างไร หลักการเผยแผ่ของ สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทันก็เป็นเช่นนั้น เหตุที่ได้กล่าวเช่นนี้ก็เนื่องมาจากผู้วิจัยเอง ได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ใน การถ่ายทอดเทคนิควิธีการ การปฏิบัติหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้มีการสนทนาเกี่ยวกับหลักการต่างๆ ไป ได้เจาะลึกถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ แบบสัมภาษณ์ส่วนตัว และสนทนาเป็นกลุ่ม มีลักษณะเป็น เชิง เผ่าสังเกตการณ์เป็นส่วนใหญ่ ต่างก็มีทัศนคติในการแสดงความคิดเห็น ตามภูมิธรรมภูมิสติปัญญาของตน ต่างกันไป ในส่วนพระที่ทำหน้าที่ในการอบรมเผยแผ่ ได้ให้ข้อมูลในส่วนที่เป็นประโยชน์ของงานวิจัยนี้

ก่อนมาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว และเป็นเรื่องยาก ที่คน ธรรมดาทั่วไปจะทำได้ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาต้องมาที่หลังจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน นั่นคือ ความรู้ เดิมในรูปแบบปริยัติที่เรียนรู้ตามคัมภีร์ เมื่อเข้าสู่ขบวนการปฏิบัติจริง และในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รู้สึกว่า เหมือนกับการใช้ชีวิตตามปกติ จะแตกต่างแต่เพียงการเพิ่มความเข้มข้นของการพิจารณาตน พิจารณา ร่างกายสังขารมากขึ้น และปล่อยวาง ด้วยการนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ไม่ใช่เรื่อง ยาก เพียงแค่หยุดความยึดมั่น ยึดถือว่า เป็นตน เป็นของตน โดยมองสรรพสิ่งว่า ไม่ใช่ของตน ไม่อยู่ใน อำนาจและต้องแตกสลาย มีจิตฝึกฝนความสงบสุขทั้งแก่ตนและคนอื่น ภาวนาในใจเสมอว่า “ตายแน่ ตายแน่ ตายแน่” แล้วมุ่งหน้าทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด ทำตัวให้พร้อมที่จะตายตามคำภาวนา “ความตายเป็นสิ่งไม่ แน่นนอน แต่ความแน่นอนคือ ความตาย”

จุดเด่นของการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดโพธิ์คือ การประยุกต์หลักการปฏิบัติให้เข้ากับ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ว่าเด็ก วัยกลางคน หรือคนแก่ ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ และ ข้อสังเกตที่ควรปรับปรุงคือ การสร้างบุคลากรในการสอนด้วยการสร้างทายาท ผู้ที่รักการปฏิบัติและสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานจริงๆ หากเป็นเช่นนั้นจริง การทำงานของวัดโพธิ์จะแผ่กว้างไกลและมีประสิทธิภาพ และ

^{๒๖} กนตลีโล ภิกขุ, ธรรมทายาทชุดที่ ๓, หน้า ๔๑.



จุดดีที่ควรอนุรักษ์คือ การบริการสังคมด้วยการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งวัดส่วนใหญ่ไม่เห็น และควรเชิญชวนให้วัดทั้งหลายมาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วย สุดท้ายวัดจะสามารถยึดจิตใจของชุมชนไว้ได้^{๒๓}

ก่อนมาปฏิบัติมีความคิดเห็นว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานคงจะเป็นเรื่องของสิ่งที่ลึกลับมหัศจรรย์ ที่ผู้สนใจ เมื่อเข้าปฏิบัติแล้วจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้อิทธิฤทธิ์ต่างๆ เช่น การถอดจิตออกจากร่างได้ ล่องหนหายตัวได้ มองเห็นภูตผีปิศาจได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยาก โดยเฉพาะถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีบารมีมากพอ คงจะปฏิบัติไม่ได้ตลอด ทั้งมีความรู้สึกกลัว เพราะได้ยินมาว่าถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธีแล้ว จะทำให้เป็นบ้าได้ ในขณะปฏิบัติใหม่ๆ จะมีความรู้สึกว่ายาก ไม่สามารถกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้และเหนื่อยใจมาก นอกจากนี้ ยังเจ็บปวดมาก แทบจะทนไม่ได้โดยเฉพาะในอิริยาบถนั่ง แต่เมื่อปฏิบัติผ่านไปได้ประมาณ ๓ วัน ก็รู้สึกดีขึ้น โดยเฉพาะในการกำหนดอารมณ์ต่างๆ สามารถกำหนดได้บ้างแล้ว ตลอดทั้งอาการเจ็บปวดต่างๆ ก็ลดน้อยลง และเมื่อผ่านไปประมาณ ๗ วัน ก็รู้สึกว่าการปฏิบัติสบายยิ่งขึ้น ความฟุ้งซ่านต่างๆ ลดลงไปมาก อีกทั้ง ความต้องการในเรื่องของการบริโภคอาหารก็น้อยลงแม้ความต้องการพักผ่อน (นอน) ก็น้อยลงด้วย

หลังจากปฏิบัติแล้ว มีความรู้สึกที่สามารถรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน แล้วทำให้ขมความโกรธที่เกิดขึ้นได้ และทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ ทำให้รู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่คงที่แน่นอน และสิ่งที่ชีวิตเราจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้คนด้วย ก็มีความไม่คงที่แน่นอนเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีความรู้สึกสังสารสัตว์ต่างๆ เช่น เมื่อนั่งรถผ่านโรงฆ่าสัตว์จะมีความรู้สึกสังสารสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า และจะเกิดความรู้สึกไม่อยากบริโภคเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เป็นต้น เมื่อเข้าใจหลักวิปัสสนาอย่างถูกต้องแล้ว สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการรู้จักการปล่อยวางในสิ่งต่างๆ กล่าวคือ ทำให้เราไม่ต้องเป็นทุกข์ในสิ่งต่างๆ มากจนเกินไป เช่น ถ้าเราคาดหวังในสิ่งใดไว้มาก แต่ปรากฏว่าสิ่งนั้นไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง เราก็จะไม่เป็นทุกข์มากจนเกินไป เพราะรู้ว่าสิ่งทั้งหลาย ล้วนแล้วแต่ไม่จริงแท้แน่นอนทั้งสิ้น มันเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา เราจึงไม่ควรคาดหวังให้มากจนเกินไป

การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนาของวัดโพธิ์ มีจุดเด่นก็คือ ไม่ยึดติดรูปแบบในการปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อผู้เข้าอบรมเคยปฏิบัติแบบใดมาก่อน แล้วเขาสามารถกำหนดอารมณ์ได้ง่าย ก็จะทำให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตามแบบเดิมของตน และจะอธิบายถึงการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ ว่า สามารถบรรลุผลได้เช่นเดียวกัน เหมือนกับการเดินทาง ที่สามารถไปได้หลายทาง เช่น เราจะไปกรุงเทพฯ ก็ไปได้หลายทาง จะไปรถยนต์ก็ได้ รถไฟก็ได้ หรือจะนั่งเครื่องบินไปก็ถึงเร็วขึ้น แต่ที่มีรูปแบบหรือวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกัน ก็เพราะจริต (ความชอบ) ของคนเรา แต่ละคนนั้นไม่เหมือนกัน และจะไม่เคร่งครัด คือ ควบคุมผู้เข้าอบรมมากจนเกินไป จะให้ผู้อบรมได้ปฏิบัติตามศรัทธาและกำลังของตน

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระมหาสำราญ กมฺมสุโต, ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘.



จุดที่ควรปรับปรุงแก้ไขในการอบรมแต่ละครั้ง คือ ควรมีการแบ่งกลุ่มอายุ เพื่อสะดวกต่อพระวิปัสสนาจารย์ในการแนะนำและนำพาปฏิบัติ และควรมีหลักสูตรการอบรมที่เหมาะสม เช่น หลักสูตรระยะสั้น ๓ วัน ระยะกลาง ๗-๑๕ วัน ระยะยาว ๑๕ วันขึ้นไป เป็นต้น ตลอดถึงควรมีห้องพักสำหรับผู้เข้าปฏิบัติสามารถอยู่ได้ตลอดเวลา ส่วนสำนักก็ควรมีพระวิปัสสนาจารย์อยู่ทำหน้าที่ให้การแนะนำได้ตลอดเวลา

จุดที่ควรอนุรักษ์ คือ การปฏิบัติที่ไม่จำกัดรูปแบบ เพราะผู้เข้าอบรมแต่ละคนมีจริตที่ไม่เหมือนกัน (ชอบไม่เหมือนกัน) และการให้อิสระแก่ผู้เข้าอบรม คือ ให้ผู้เข้าอบรมได้ปฏิบัติตามกำลังศรัทธาและสติปัญญาของตน เพราะการปฏิบัติที่จะให้ได้ผลผู้เข้าอบรมจะต้องปฏิบัติด้วยความเต็มใจ ไม่ใช่ปฏิบัติเพราะถูกบังคับ ๒ เรื่องนี้เป็นสิ่งที่ควรอนุรักษ์ไว้^{๒๔}

ก่อนมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความตั้งใจมานานแล้วจะต้องหาโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ไม่มากก็น้อย เคยอ่านตำรา คำบรรยายต่างๆ ที่คณาจารย์หลายท่านเขียนไว้ก็รู้สึกประทับใจ และได้ฟังเทศน์เกี่ยวกับวิปัสสนาหลายชุดพร้อมกับปฏิบัติเองบ้างเล็กๆ น้อยๆ ตามโอกาส แต่ก็ยังมองเรื่องวิปัสสนาได้ไม่ชัดเจน เคยคุยกับท่านผู้เคยปฏิบัติวิปัสสนามาแล้วก็ได้รับคำแนะนำว่าต้องเข้าปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะได้รับความเข้าใจที่ชัดเจน ไม่มีทางอื่น

ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ช่วงแรกรู้สึกวางท่าที่ยังไม่ค่อยถูกต้องต่อการปฏิบัติ เกิดความรู้สึกว่าอยากจะทำอย่างนี้จะเห็นผลของการปฏิบัติเร็วๆ เวลาเกิดทุกขเวทนาก็กำหนดเพื่อยากให้มันหายเร็วๆ เวลาคิดบ่อยๆ ก็รู้สึกรำคาญอยากจะทำให้ความคิดหยุดเร็วๆ ต่อมาจึงค่อยได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ว่า มีอะไรเกิดขึ้นพยายามให้สติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ไม่ต้องอยากอะไรทั้งสิ้น เพียงแต่กำหนดรู้แล้วปล่อยวางก็พอ สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา มีสติกำหนดรู้เท่าทันเป็นดีที่สุด ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงแค่นั้น

หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นทางสายเอกที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาได้ จึงเป็นเรื่องใหญ่และจำเป็นที่พุทธบริษัทควรรู้และควรยึดเป็นแนวทางปฏิบัติ สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าจะปฏิบัติด้วยตนเองโดยที่ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือไม่ได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วได้ผลยาก ผู้ต้องการเจริญวิปัสสนาจึงควรแสวงหาครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำเป็นเบื้องต้นก่อน เมื่อรู้แนวทางพอสมควรแล้วจึงค่อยปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะได้

การนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ก็ได้นำไปใช้บ้างตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น ในขณะที่เกิดความเครียด หงุดหงิด คิดมาก ชัดเคือง พอใจ เป็นต้น ก็ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นแล้วสลัดได้เร็วขึ้น ขณะเดินทางไปทำงานหรือเดินเล่น ขณะทำงาน บางครั้งก็ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ไม่เครียดและเกิดสติเพิ่มขึ้น การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก เปิดโอกาสให้ชาวไทยและชาวต่างประเทศผู้สนใจ

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหาธวัชสรณ์ ธรรมโรโส, ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๘.



วิปัสสนากัมมัฏฐานเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลจริงๆ ในระยะยาวและควรมีพระวิปัสสนาจารย์ประจำ ที่มีเวลาเพียงพอในการควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติ

จุดที่ควรอนุรักษ์ไว้ คือ วัดโพธิ์เป็นสำนักปฏิบัติธรรมในใจกลางชุมชน ที่มีการคมนาคมสะดวก และเป็นสถานที่สงฆ์ร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และแนวทางการปฏิบัติก็ดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ชัดเจน ทั้ง ๒ ข้อถือว่าเป็นจุดใหญ่ที่ควรอนุรักษ์และปรับปรุงให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป^{๒๔}

ก่อนเข้ารับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ ข้าพเจ้าไม่เคยรู้จักวิธีการปฏิบัติมาก่อน รวมทั้งไม่รู้ว่าผลของการปฏิบัติจะเป็นอย่างไร แต่เข้าใจว่าการทำสมาธิจะทำให้เกิดความซึ้ง จึงเข้าใจว่าการทำสมาธิ คือ วิธีการเรียนรู้ทางไสยศาสตร์ และในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระยะแรก ข้าพเจ้าเป็นสามเณรวัยใหม่ ซึ่งตามระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ ระบุว่า พระภิกษุสามเณรที่จะเข้ามาสังกัดวัดโพธิ์ จะต้องผ่านการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางวัดโพธิ์อย่างน้อย ๑ เดือน คือตั้งแต่วันที่ ๑-๓๐ เมษายน ของทุกปี ข้าพเจ้าจึงได้เข้ารับการอบรมตามระเบียบ แต่ได้เข้ารับการอบรมในระยะ ๑๕ วัน เท่านั้น เพราะว่าบวชในช่วงกลางเดือนเมษายน ในระยะแรกยอมรับว่าเป็นเรื่องยากลำบากอย่างมากที่จะนั่งหลับตากำหนดท้องฟอง-ยุบ พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนให้รู้จักวิธีการปฏิบัติ คือ การกำหนดยืน เดิน นั่ง นอน ระยะต่างๆ เท่านั้น จึงได้รู้เพียงวิธีการเท่านั้น ในปี ๒ จึงได้เข้ารับการอบรมอีก ๑ เดือน เพราะว่าปีที่แล้วเข้าไม่ครบตามกำหนด ในครั้งนี้นักปฏิบัติธรรมค่อนข้างจะก้าวหน้า เป็นที่น่าพอใจ เนื่องจากได้รับการอบรมจากพระครูโพธิสารคุณ โดยท่านจะให้อารมณ์กัมมัฏฐาน และอุบายเพื่อการปฏิบัติอยู่เสมอ จึงทำให้เข้าใจการปฏิบัติมากขึ้น เมื่อได้เข้ามาอบรมอีกครั้งจึงทำให้เข้าใจหลักการมากขึ้น รวมทั้งสามารถสัมผัสกับรสชาติของสมาธิมากขึ้น รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมสามารถให้ความสุขกับคนได้ ถ้าทำให้ถูกทางและได้รับการชี้แนะที่ดีจากครูบาอาจารย์

หลังการปฏิบัติทำให้พฤติกรรมของตัวเองเปลี่ยนไป ซึ่งเบื้องต้นค่อนข้างจะเป็นเด็กที่ไม่ค่อยรู้เท่าทันในการกระทำของตนเอง จึงมักได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ หลังการปฏิบัติได้มีพระภิกษุหลายรูปมาทักท้วงว่า เป็นสามเณรที่มีพฤติกรรมดีขึ้น เช่น มีความอายชั่วกลัวบาป มีการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้เป็นทุกครั้งไป มีความระมัดระวังและสำรวมมากขึ้น และการดำเนินชีวิตในฐานะที่เป็นพระภิกษุ ข้าพเจ้าได้ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์ มาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมาก เช่น นำมาใช้ในการพัฒนาจิตใจ ควบคุมพฤติกรรมของตนให้มีความสงบเรียบร้อย ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนและคนอื่น ได้เรียนรู้พฤติกรรมทางจิตและวิธีการปล่อยวางให้ว่างจากอารมณ์ปรุงแต่งในบางโอกาส และได้นำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไปเผยแผ่แก่ผู้สนใจทั่วไปด้วย

จุดเด่นของการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาสเวลา เนื่องจากวิธีการปฏิบัติมีหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอิริยาบถเดิน จึงทำให้สามารถเลือกปฏิบัติได้หลากหลายตามจริตและความละเอียดของแต่ละบุคคล การกำหนดท้องฟอง-ยุบเป็นอารมณ์ สามารถทำได้ง่าย เพราะเป็น

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหานันทน์ มหาธมมรักษิต, ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๘.



อุปกรณ์ในการปฏิบัติที่มีอยู่ในตัว และชัดกว่าวัยคนอื่น เป็นแนวทางปฏิบัติที่ยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปฏิบัติได้ทุกชั้นวรรณะ ทุกเพศ ทุกวัย สถานที่ที่สัปปายะ และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร

จุดที่ควรแก้ไขปรับปรุง ลดการท้าวตรสวดมนต์ให้น้อยลง จะได้มีเวลาปฏิบัติมากขึ้น จัดที่พักสำหรับนักปฏิบัติที่มาเป็นคณะหลายร้อยคน แต่ก็กำลังดำเนินการก่อสร้างศูนย์ ปฏิบัติธรรมใหม่ที่อยู่ใกล้กัน มีเนื้อที่ประมาณ ๒๐ ไร่ ปัญหานี้คงจะหมดไป การอุปถัมภ์จากหน่วยงานภาครัฐทั้งสื่อและเทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการนำเสนอแนวทางการปฏิบัติ ก็เพื่อให้สอดคล้องกับจิตและความต้องการของผู้ปฏิบัติ และจุดที่ควรอนุรักษ์ไว้ ๑. รูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ๒. ระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติ ๓. ตารางปฏิบัติ^{๓๓}

การเข้ามาสู่วัดโพธิ์ครั้งแรกจุดมุ่งหมายมาเพื่อการศึกษาทางด้านปริยัติ แต่ด้วยกฎระเบียบของวัดผู้ที่จะเข้ามาอยู่ภายในวัดได้ จะต้องผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานจากทางวัดเป็นระยะเวลา ๑ เดือน จึงจะยอมรับให้เข้ามาอยู่ในวัดได้ จึงจำเป็นต้องเข้ารับการฝึกอบรมตามกฎระเบียบ ซึ่งความรู้สึกในตอนแรกก็ไม่ชอบในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ครั้งแรกก็ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติมากนัก การที่มีความรู้สึกไม่ชอบหรือความกลัวต่อการปฏิบัติ เนื่องมาจากความรู้สึกว่า เหมือนถูกบังคับให้ทำ เหมือนถูกกักขังให้อยู่แต่ภายในอาณาบริเวณที่กำหนดให้ ไม่มีอิสรภาพทั้ง ทางกาย วาจา และใจ ต้องประพฤติอยู่ในตารางที่กำหนดไว้ จึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นและไม่อยากปฏิบัติตาม

ตอนที่ได้เข้าสู่การฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากทางวัดก็รู้สึกอึดอัดขัดเคืองภายในกายและใจ เป็นอย่างมาก ซึ่งรู้สึกว่ามีความลำบากเกิดขึ้น ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จิตใจ ให้เข้ากับหลักปฏิบัติให้ได้ เช่น การตื่นแต่เช้า การนอนดึก และมีการปฏิบัติติดต่อกันหลายชั่วโมง ในแต่ละวันซึ่งในขณะปฏิบัตินั้น จะต้องฝึกกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องกำหนด จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก การปฏิบัติในตอนแรกจึงพบว่า มีแต่ความทุกข์เกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง กับจิตใจบ้าง มันเห็นทุกข์ตรงที่เรากำหนดจิตใจ กำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่างๆ และมีความคิดต่อต้านการปฏิบัติไปด้วย แต่พอปฏิบัติไปได้นานพอสมควร และได้รับคำแนะนำ จากพระครูโพธิสารคุณ หรือจากพระอาจารย์หลายๆ ท่าน เกี่ยวกับการปฏิบัติ ก็ทำให้ความรู้สึกต่อต้าน ความอึดอัด ขัดเคือง เป็นทุกข์นั้น ผ่อนคลายลงได้บ้าง ก็เลยพยายามตั้งใจฝึกหัดปฏิบัติยิ่งขึ้น จึงเกิดความรู้และเข้าใจในการปฏิบัติ มีเหตุมีผลต่อการปฏิบัติ มองเห็นประโยชน์คุณค่าของการปฏิบัติมากขึ้น เมื่อการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานเสร็จแล้ว ก็รู้สึกมีความสุขภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสศึกษาหลักสูตรการปฏิบัติ ได้เกิดความรู้ความเข้าใจ มองเห็นคุณค่า และประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น รู้จักนำเอาวิธีการปฏิบัติ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ จึงเกิดความคิดว่า น่าเสียดายคนที่ไม่เคยได้รู้จักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าหากคนในสังคมประเทศชาติ สามารถศึกษาฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกันทุกคน ก็คงจะทำให้คนในสังคมอยู่เย็นเป็นสุข มีความทุกข์ที่ลดน้อยถอยลงได้ มากกว่าชีวิตของคนในสังคมที่เป็นอยู่ในยุคปัจจุบัน

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระวิมาน คมภิรมย์, ๑๒ มีนาคม ๒๕๔๘.



ในชีวิตยุคปัจจุบัน คนเราจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลง กับสภาพแวดล้อมทางสังคมอยู่ตลอดเวลา ทั้งเป็นสิ่งที่น่าพอใจ และไม่น่าพอใจหลายอย่าง ถ้าเรารู้หลักวิธีปฏิบัติแล้ว สภาพความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ ก็จะลดน้อยถอยลงไปได้ ก็คือ การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาให้ได้มากที่สุด ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมที่มีอารมณ์หลากหลาย ให้พบกับคำว่าทุกข์ได้อย่างไม่เป็นทุกข์ ได้ดียิ่งขึ้น

การที่ได้สังเกตและร่วมปฏิบัติมา โดยภาพรวมแล้วก็ต้องรวมเอาทุกสิ่งทุกอย่างไว้ด้วยกัน จึงจะทำให้การปฏิบัตินั้นสมบูรณ์ ได้แก่ การประกอบพิธีกรรมต่างๆ การไหว้พระสวดมนต์ การฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ก็ถือได้ว่ามีความสำคัญเหมือนกัน แต่ที่พระครูโพธิสารคุณ ท่านได้เน้นมากกว่าอย่างอื่น ก็คือ หลักการปฏิบัติจริงๆ ท่านจะไม่เน้นพิธีกรรมในส่วนอื่นให้มาก ท่านบอกว่าเป็นการเสียเวลา ซึ่งท่านเปรียบกับการเดินทางไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความเพียรพยายามจริงๆ โดยไม่ไปยึดติดกับการประกอบพิธีกรรม ทว่าตรสวดมนต์ให้มากจนเกินไป ก็เหมือนกับการเดินทางลัดก็จะถึงจุดหมายได้เร็วยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราไปยึดติดกับการประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับการไหว้พระ ทว่าตรสวดมนต์มากจนเกินไป ก็เหมือนกับการเดินทางโค้งไปไกล ก็จะถึงจุดหมายปลายทางที่ช้า ท่านจึงบอกว่ามันเสียเวลา จึงเน้นการปฏิบัติตามหลักสูตรเป็นส่วนใหญ่

จากหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ จะเห็นได้ว่า เป็นหลักปฏิบัติที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งการปฏิบัตินั้นก็มีความสำคัญหมดทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นตารางการอบรม ระยะเวลาในการอบรม หรือจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนใหญ่ก็สามารถนำพาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี ส่วนสภาพแวดล้อมทางวัด ก็ถือได้ว่ามีความพร้อมที่ดีพอสมควร ถึงจะอยู่ในเมืองมีสิ่งรบกวนภายนอกบ้างก็ตาม แต่การปฏิบัติธรรมจริงๆ ก็ไม่ได้เป็นปัญหาอะไร แต่การปรับปรุงแก้ไข ก็ควรจะเป็นการพัฒนาให้เกิดความเจริญต่อการปฏิบัติไปพร้อมๆ กันทุกอย่าง สิ่งที่มีความสำคัญ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือตัวหลักสูตรทั้งหมด ที่ใช้เป็นแนวทางในการฝึกหัดอบรมประชาชนโดยทั่วไป เพื่อเป็นการอนุรักษไว้ให้เป็นมรดกตกทอด ไปสู่ชนรุ่นหลังได้ศึกษาและประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งวิธีการสอนเหล่านี้ ก็ล้วนแต่มีคุณค่ามีสาระประโยชน์ด้วยกันทั้งนั้น ถ้าบุคคลใดได้ศึกษา หรือปฏิบัติแล้วจะนำไปประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับชีวิตตนเองก็ดี กับบุคคลอื่นในสังคมก็ดี ก็ควรยึดเอาหลักเดิมไว้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ จึงจะถือได้ว่าเป็นการอนุรักษของเดิมเอาไว้ด้วย”

ทัศนคติของกลุ่มตัวอย่างในการทำหน้าที่เผยแผ่ หลักวิปัสสนาของวัดโพธิ์ ย่อมมีทัศนคติแตกต่างกันดังกล่าว ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม เมื่อเรียงลำดับตามความสำคัญของข้อมูล ได้ดังนี้

๔.๕.๑ ในแง่ของระดับการศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจ ที่แตกต่างกันอันเป็นปัญหาและอุปสรรค มีทฤษฎีมานะวิตทวารณียัตติตตบัญญัติมากเกินไป ก็เลยอดดีไป ทั้งหลักการเสียมุ่งลากลักการเป็นเป้าหมาย

๔.๕.๒ ในแง่ของการปฏิบัติความเอาใจใส่และประสบการณ์ ย่อมมีต่างกันไปตามกำลังสติปัญญา การตีความหลักธรรม และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผิดไป จากหลักการที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

”สัมภาษณ์ พระธงชัย ปัญญาโร, ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔.



๔.๕.๓ ในแง่ของผลที่เกิดจากการปฏิบัติก็ย่อมแตกต่างกันไปด้วย สภาวะแห่งธรรมที่ปรากฏแจ่มแจ้งในการบรรลุถึงธรรมหรือปฏิเวธ ต่อธรรมนั้นๆ ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย

ในส่วนของผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ธรรมชาติหรือจิตอุปนิสัยย่อมมีต่างกันไปตามระดับความรู้ความเข้าใจที่เป็นมูลเหตุ ทำให้เกิดความเชื่อความเลื่อมใส ในตัวบุคคลและการปฏิบัติ เมื่อพิจารณาตามอุปนิสัย และช่วงระยะของอายุ เพศ การศึกษา จะมีอยู่ ๔ ลักษณะ คือ

๑. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน รูปร่างปณิกิ กล่าวคือ ถือประมาณในรูปร่างที่สวยงาม ทรุดทรนงค์ อวัยวะสมส่วนท่าทางสง่าสมบุรณพร้อม จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures by form or outward appearance)
๒. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน โสรัสมปณิกิ กล่าวคือ ถือประมาณในเสียงพูดจาที่ไพเราะ หรือได้ยินได้ฟังเสียงสรรเสริญเกียรติคุณ จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures by voice or reputation)
๓. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน ลูษัสมปณิกิ กล่าวคือ ถือประมาณในความคร่ำหรือเศร้าหมอง สิ่งของเครื่องใช้ เช่น จีวรคร่ำๆ เป็นต้น หรือมองเห็นการกระทำคร่ำครึเป็น ทุกกรกิริยา ประพฤติเคร่งครัดเข้มงวดขูดเกลาคตน จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือตาม (One who measures or judges by shabbiness, mediocrity or hard life)
๔. เกิดความเลื่อมใสศรัทธาใน ธัมมปณิกิ กล่าวคือ ถือประมาณในธรรมที่พิจารณาด้วย ปัญญาเห็นสารธรรมหรือการปฏิบัติปฏิบัติชอบด้วยปัญญา จึงชอบใจเลื่อมใสในใจที่จะเชื่อถือตาม (One whose faith depends on right teachings and practices)

บุคคล ๓ จำพวกต้น ยังมีทางพลาดได้มาก โดยอาจเกิดติดใจใคร่ถูกครอบงำชักพาไปด้วยความหลง ถูกพัตวนเวียนหรือติดอยู่แค่ภายนอก ไม่รู้จักคนที่คนมองได้อย่างแท้จริงและไม่เข้าถึงสาระ ส่วนผู้ถือธรรมเป็นประมาณ จึงจะรู้จักคนที่ตนมองได้อย่างแท้จริง ไม่ถูกพัตพาไปเข้าถึงธรรมที่ปราศจากสิ่งครอบคลุมน^{๓๓}

ในช่วงมีการปฏิบัติธรรมได้เข้ามาทำบุญ และได้เห็นผู้ปฏิบัติหนุ่มสาวหนุ่มสาว จิตใจก็น้อมไปอยากจะทำมาปฏิบัติ แต่ด้วยสาเหตุที่ทางบ้านยังอยู่ในภาวะ ที่จะต้องแสวงหาทรัพย์ จึงไม่มีโอกาส เข้ามาหลังจากได้ทำหน้าที่ของแม่ ส่งลูกเรียนจนได้ทำงานมีครอบครัวแล้ว ก็ได้เริ่มเข้ามาศึกษาปฏิบัติตั้งแต่ ปี ๒๕๓๘ ความเข้าใจในการปฏิบัติก็ยังไม่เข้าใจ แต่สิ่งที่ได้รับรู้คือ มีความสุขสบายใจเมื่อได้เข้ามาในวัด แต่วันไหนไม่มีการปฏิบัติอยู่ที่บ้านก็ได้แต่เพียงไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิเพียงแค่นั้นละ ๑๕ นาทีเท่านั้น เพราะยังมีภาระที่จะต้องดูแลบ้านและลูกหลาน^{๓๔}

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์นางประยงค์ โคตรศรีวงศ์, ๑๙ มีนาคม ๒๕๔๘.



ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ โยมก็มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ส่วนมากจะเน้นหนักไปในทางทำบุญ บริจาคทาน ไหว้พระสวดมนต์ การปฏิบัติภาวนายังไม่เข้าใจและไม่ได้ทำ จนกระทั่งได้รู้จักกับคุณแม่ท่านหนึ่ง ท่านได้แนะนำ และพามาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ ในขณะที่เข้ามาปฏิบัติครั้งแรกก็ได้ปฏิบัติและเกิดศรัทธาต่อพระครูโพธิสารคุณ (หลวงปู่โพธิ์) เป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่าท่านจะมรณภาพไปนานแล้วก็ตาม หลังจากนั้นก็ได้เข้ามาปฏิบัติเป็นประจำ จนทำให้ชีวิตครอบครัวเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต การงาน การเงิน ความสุข ความอบอุ่นในครอบครัว ได้ทำในสิ่งที่ดีมากขึ้น พอสมควร เมื่อเข้าใจในการปฏิบัติแล้ว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้มาก และยังมีโอกาสได้แนะนำคนอื่นที่ยากปฏิบัติธรรมให้มาที่วัดโพธิ์ คนที่ไม่สะดวกมาโยมก็ช่วยจัดหาหนังสือให้ไปศึกษาดูก่อน ความรู้สึที่เป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่น้อมไปในทางปฏิบัติเมื่อเข้ามาได้ฟังและเห็นท่านอาจารย์แสดงพระธรรม มีธรรมฟังแล้วเข้าใจง่ายเหมาะแก่การนำไปปฏิบัติตาม การแสดงธรรมไพเราะจับใจ กิริยาท่าทางก็นำเคารพกราบไหว้^{๓๔}

ก่อนที่จะมาปฏิบัติที่วัดโพธิ์ โยมไปปฏิบัติที่วัดนันทิการามและวัดเวฬุวันมาก่อน เมื่อเข้ามาปฏิบัติจริงๆ ได้เกิดพลังจากพระครูโพธิสารคุณ (หลวงปู่โพธิ์) จิตรู้ ปลอ่ยวาง ไม่โกรธ ไม่เกลียด รู้เท่าทันปัจจุบันตามเหตุปัจจัยแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ธรรมที่พระอาจารย์ช่วยแนะนำและแสดง ฟังง่าย ตลอดถึงกิริยาที่ดูน่าเลื่อมใส แต่งกายครองผ้าเป็นระเบียบเรียบร้อย^{๓๕}

ก่อนมาที่นี่ โยมก็มีความสนใจในการปฏิบัติเป็นการส่วนตัวอยู่แล้ว สามารถควบคุมจิตใจ และรักษาศีล สวดมนต์ไหว้พระ ร่วมทำกิจกรรม หลายๆ อย่างเท่าที่มีโอกาส และให้ความสำคัญเกี่ยวกับวันพระและวันอาทิตย์ เพื่อที่จะได้เข้ามาปฏิบัติร่วมกับญาติธรรมหลายๆ ท่านที่คุ้นเคย เมื่อลงมือปฏิบัติจริงๆ แล้ว การใช้ชีวิตในแต่ละวันก็มีสติระลึกรู้เสมอ แต่บางวันก็เผลอสติไปบ้างเพราะภาระยังมีอยู่มาก^{๓๖}

มาปฏิบัติเองเพราะเห็นเพื่อนบ้านมาปฏิบัติใจก็น้อมมา เมื่อมาปฏิบัติแล้ว ได้รับความสงบทางกาย ใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต คือ ก่อนจะทำอะไรก็ไตร่ตรองและคิดให้รอบครอบก่อนเสมอ^{๓๗}

ผลการศึกษาสภาพการปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักวัดโพธิ์บ้านโนนทัน เมืองต้นพุทธศาสนิกชน ยังไม่ค่อยมีความเลื่อมใสมากนัก เพราะเหตุที่ยังไม่เป็นที่คุ้นเคย หรือยังไม่เป็นที่รู้และเข้าใจในการศึกษาและการปฏิบัติเท่าไร ในช่วงต่อมา เมื่อได้ประพฤติดำเนินปฏิบัติแล้ว ก็มีความเข้าใจในหลักของการปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้น และได้นำเอาธรรมะอันเป็นผลแห่งการปฏิบัตินั้น ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี และสามารถนำไปแก้ไขสภาพของสังคม ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยมีหลักธรรม หรือ วุฑฒิธรรม คือ คุณธรรมที่ก่อให้เกิดความเจริญอกงาม ๔ อย่าง ได้แก่

^{๓๔} สัมภาษณ์นางกนกลักษณ์ แจ่มจันทร์, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๕} สัมภาษณ์นางศรีสมพร สุนทรชาติ, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๖} สัมภาษณ์นางปาริชาติ ทองไผ่พุทธ, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.

^{๓๗} สัมภาษณ์นางศิริวรรณ วงศ์มา, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘.



๑. สัปปริสสังเสวะ คบหาสัตบุรุษ เสวนาท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม
๒. สัทธัมมัสสวนะ ฟังพระสัทธรรมด้วยความเคารพ เอาใจใส่เล่าเรียน พิจารณาหาเหตุปัจจัยของความรู้จริงด้วยสัมมาปัญญา
๓. โยนิโสมนสิการ ทำในใจโดยแยบคาย คิดหาเหตุผลด้วยสัมมาทวิฏฐิที่ถูกต้องอย่างใจจดจ่อ
๔. ชัมมานุสรมปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมให้ถูกต้องตามหลัก คือ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมาย และวัตถุประสงค์ที่สัมพันธ์กับธรรมข้ออื่นๆ นำสิ่งที่ได้เล่าเรียนและ ตรัสตรองเห็นแล้วไปใช้ในการฝึกอบรมปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักความมุ่งหมายของธรรมหมวดนี้ ในพระบาลีเรียกธรรมหมวดนี้ว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อปัญญาวิมุตติหรือเพื่อความเจริญอกงามแห่งปัญญา^{๓๘} เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจในการศึกษาประพฤติปฏิบัติธรรม และตั้งอยู่ในศีลธรรมตามคำแนะนำสั่งสอนของท่าน เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ ความสงบสุขของตนเองและครอบครัว ตลอดจนสังคมย่อมอยู่เป็นสุข พระครูโพธิสารคุณ เป็นพระนักปฏิบัติ ปฏิปทาและจริยาวัตรอันน่าเลื่อมใส สมควรแก่การเคารพบูชากราบไหว้ มีประสบการณ์ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติ ญาติโยมอุบาสกอุบาสิกา ตลอดจนนักเรียนนักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่สนใจ ต่างก็ได้เข้ามาร่วมปฏิบัติธรรมกับท่านเป็นจำนวนมาก สถานที่ที่ สัปปายะ เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี

อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อานิสงส์แห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมีสติมั่นคงย่อมรักษากิเลสอันทรีย เหมือนสารถิผู้กุมบังเหียนรถม้าไป ย่อมตัดกิเลสตั้งแต่รูปและลิมสลัก ถอนกิเลสตั้งแต่เสนาเชื่อน เป็นผู้ไม่หวั่นไหว บริสุทธิ ปราศจากมลทิน เทียวไป เป็นผู้อันพระผู้มีพระภาคทรงฝึกดีแล้ว เหมือนช้างหนุ่ม ฉะนั้น^{๓๙} ย่อมไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภาพ คือ มนุษย์ สวรรค์ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า จะเป็นอุปปนิสัย มรรค ผล นิพพาน ติดสันดานตามไปในภาพหน้าด้วย ถ้าอุปปนิสัยมรรค ผล นิพพานมี ก็จะทำให้ผู้นั้นบรรลุมรรค ผล ทำให้แจ้งซึ่งนิพพานได้ในชาตินี้^{๔๐}

^{๓๘} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๓๒,

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒/๒๖๐.

^{๔๐} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๐-๘๒,



อานิสงส์ คือ ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สรุปได้ ๓ ระดับ ได้แก่

๑. ทิฏฐิธัมมิกัตถะ หรือ อัตตัตถะ เพื่อยังประโยชน์ตนให้เกิดขึ้น คือ “การอยู่เป็นสุขในปัจจุบันที่เรียกว่า ทิฏฐิธัมมสุขวิหาร และในด้านที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น เพื่ออนุเคราะห์ชุมชนที่จะเกิดตามมามากมายหลังเพื่อเป็นแบบอย่างอันดีที่ชนภายหลังจะได้ถือปฏิบัติตาม”^{๔๖} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” เพื่อได้ญาณทัสสนะหรือปัญญา, เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติและสัมปชัญญะ, และเพื่อทำอัสวะกิเลสให้สิ้นไป

๒. สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องต้น หรือปรัตถะประโยชน์ผู้อื่น คือ ในการสงเคราะห์ผู้อื่นช่วยเหลือเกื้อกูลสนับสนุนผู้อื่นให้บรรลุประโยชน์ทั้ง ๓ อย่าง ด้วยหลักสังคหัตถุธรรม ๔ ข้อ

๓. ปรัตถะ ประโยชน์ผู้อื่น หรือ อุภยัตถะ คือ ประโยชน์สูงสุดทั้งตนและบุคคลอื่นพึงได้ หมายถึง พระนิพพานอันเป็นพรหมจริยธรรมอันประเสริฐ ที่มุ่งหมายสูงสุด ในทางพระพุทธศาสนา^{๔๗}

ประโยชน์ในแง่ส่วนบุคคล คือ ๑) ช่วยพัฒนาด้านบุคลิกภาพ, ๒) ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน, ๓) ประโยชน์ในด้านสามารถรับกิเลสได้เป็นครั้งคราว ได้แก่ วิกขัมภณวิมุตติ คือ ระวังกิเลสด้วยการข่มไว้ และเจโตวิมุตติ คือ การพ้นกิเลสด้วยพลังสมาธิ, ๔) ประโยชน์ในด้านสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย คือ อภิญญา, และ ๕) ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายที่แท้จริง คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์อย่างสิ้นเชิง^{๔๘}

ประโยชน์ในแง่ส่วนสังคม คือ ๑) ช่วยลดปัญหาความแตกร้างในครอบครัว, ๒) ช่วยลดปัญหาอาชญากรรม, ๓) ช่วยลดปัญหาเรื่องศีลธรรมและจริยธรรม, ๔) ช่วยลดปัญหาการค้าประเวณีและการทารุณกรรมทางเพศ, และ ๕) ช่วยลดปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓, อจ.จุฑก (ไทย) ๒๑/๔๑/๕๗.

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๓๓, อจ.จุฑก (ไทย) ๒๑/๔๑/๕๗, ช.จุ. (ไทย) ๓๐/๑๔๔/๔๖๔.

^{๔๘} คุณ โทจันทร์, พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗), หน้า ๔๒,๕๐



บทที่ ๔

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฐานในพระไตรปิฎก กับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ที่เน้นวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลักในการเปรียบเทียบ โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่หนึ่ง จะเน้นการศึกษาเอกสารมีพระไตรปิฎกและการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ในส่วนที่สอง เป็นการศึกษาภาคสนาม จะเน้นการสนทนากลุ่ม สัมภาษณ์พระผู้ทำหน้าที่ในการสอน และญาติธรรมผู้เข้ามาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน และการเข้าร่วมสังเกตการณ์ ตลอดถึงการจัดบันทึกพฤติกรรมของผู้ฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาตน ดังมี ที่เน้นย้ำหลักการฝึกฝนพัฒนาตนของมนุษย์ และเราเตือนพร้อมทั้งส่งเสริมกำลังใจ ให้ทุกคนมีความมุ่งมั่นในการศึกษา เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุ ถึงจุดหมายสูงสุด ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า “อัสสร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ ช้างใหญ่ ที่ได้รับการฝึกหัดแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่คนที่ฝึกตนได้แล้ว ประเสริฐกว่าสัตว์พาหนะเหล่านั้น เพราะในหมู่มนุษย์คนที่อดกลั้น ท้อยคำล่วงเกินได้ ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุด”^๑ “ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ประเสริฐสุดทั้งในหมู่มนุษย์และมวลเทวา”^๒ การที่จะปฏิบัติให้บรรลุถึงจุดหมายได้นั้นจะต้องพึ่งตนเอง ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสเอาไว้ว่า “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ทั้งที่พึ่งอันได้โดยยาก”^๓

๔.๑ สรุปผลการศึกษา

ผลจากการศึกษาเปรียบเทียบ ภาคทฤษฎีแล้ว หลักการใหญ่ๆ ก็ยังคงดำเนินไปตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ทั้งส่วนที่เป็นสมถกัมมัฐานและวิปัสสนากัมมัฐาน เพราะความหมายคำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของธรรมหรือปัญญาที่ควรเจริญให้มาก ทำให้มากควบคู่กันไปกับ “สมถะ” ที่เป็นธรรมซึ่งมีอุปการะแก่ สัญญาเวทียตนิโรธสมาบัติ มีอุกโทภาควิมุตติเป็นผล และคำว่า “สมถะ” เป็นชื่อของความสงบ หมายถึง สมาวลักษณะใดที่จิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านนั่นคือ ลักษณะของสมถะ จะเป็นสมถะกัฏฐิ วิปัสสนากัฏฐิ ต่างก็เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่ วิปัสสนาญาณไม่ได้แยกจากกัน ส่วนของคำว่า “กัมมัฐาน” เป็นอุบายในการ

^๑ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๒,๓๒๑/๗๒, (ไทย) ๒๕/๓๒๒,๓๒๑/๑๓๓.

^๒ ส.น. (บาลี) ๑๖/๒๔๕/๒๖๔,

^๓ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖๐/๔๕, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒,



เจริญภาวนา ที่มีปรากฏในคัมภีร์ชั้นหลัง คือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค จะแยกวิปัสสนาออกจากสมถะชัดเจน ดังนี้ อารมณ์ของสมถะแบ่งเป็น ๗ หมวด ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น จึงนำคำศัพท์มาเชื่อมกัน เป็น สมถกัมมัฏฐานและความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นกัน จัดอารมณ์ของวิปัสสนาเป็น ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น ส่วนใน พระอภิธรรม สามารถกระทำได้ ๒ วิธี คือ การภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายเข้าสู่ภวังค์บังเกิดเป็นสมาธิ (อัปปนาสมาธิ) เพียงอย่างเดียว วิธีนี้ เรียกว่า “สมถกัมมัฏฐาน” และการเฝ้าคอยติดตามควบคุมประคองจิตที่เกิดขึ้นดับ อยู่ทุกระยะให้ผู้กตพิจารณา อยู่ในเรื่องเดียวอารมณ์เดียว เฝ้าประคองนำเอาอารมณ์นั้นไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะกระทำได้เรียกว่า “มนสิการ” จนกระทั่งเกิดปัญญา วิธีนี้เรียกว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” หรือจะกล่าว อย่างสั้นๆ ก็คือ “สมถะ” (Static) เป็นอุบายสงบใจ “วิปัสสนา” (Dynamic) เป็นอุบายเรื่องปัญญานั้นเอง

แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทันก็เช่นกัน ได้ให้นิยามความหมายของ สมถะและ วิปัสสนา ตามมติที่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นหลังเป็นส่วนใหญ่ คือ แยกอธิบายความหมายของสมถะและวิปัสสนา ตามนัยแห่งคัมภีร์อรรถกถา และวิสุทธิมรรคเป็นแนวทาง ความเข้าใจคาดเคลื่อน ย่อมมีแก่โยคีผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ว่า ปฏิบัติแบบนี้ กำหนดแบบนี้ เป็นอารมณ์ของสมถะ เพราะคำว่า วิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ ดังนี้

การตีความหมายก็เป็นไปโดยนัยแห่งพุทธประวัติเป็นข้ออ้างว่า ก่อนที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะทรงตรัสรู้ พระองค์ท่านได้ทรงปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมาแล้ว แต่ได้ทรงพิจารณาเห็นว่า เป็นทางปฏิบัติที่ไป สุดสิ้นเพียงพรหมโลกเท่านั้น มิใช่เป็นทางปฏิบัติที่จะไปสู่ พระนิพพาน พระพุทธองค์จึงได้ทรงเปลี่ยนไป ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแทน “องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลก ทรงแสดงวิปัสสนากัมมัฏฐานญาณอันสูงสุด รู้เห็นตามทัศนะที่เป็นจริงอันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว ซึ่ง เรียกว่า วิสุทธิมรรค คือ ทางบริสุทธิ์ ผู้ใดเดินทางนี้จนถึงที่สุด ย่อมบรรลุลุคตหมายปลายทาง กล่าวคือ อมตมทานิพพาน ที่บริสุทธิ์สิ้นกิเลสและพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง”^๑

อย่างไรก็ตาม การตีความหมายตามศัพท์ ทั้งที่เป็นศัพท์เฉพาะหรือประยุกต์ขึ้นมาใหม่ก็ตาม ซึ่งมี ลักษณะทัศนะคติที่หลากหลาย มีมุมมองที่แตกต่างกัน จะเป็นการตีความหมาย ทั้งส่วนปริยัติหรือส่วนแห่งการ ปฏิบัติก็ตาม ในความหลากหลายเหล่านี้ ย่อมให้ผลที่เรียกว่า ปฏิเวธเหมือนกัน มีมุตติ คือ ความหลุดพ้น เป็นอันเดียวกัน จะแตกต่างก็เพียงแต่เทคนิคและวิธีการเท่านั้น จะเป็นสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ได้ เมื่อความถึงพร้อมแห่งมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น องค์ แห่งการตรัสรู้ หมายถึง โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

^๑ สุชาติ เมือกสกนธ์ “การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ตอนที่ ๑”

<<http://www.dabos.or.th/tm7 .html>>, January 2005.



๔.๒ อภิปรายผล

ถึงอย่างไรก็ตาม หลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น จะมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวก็ตาม ก็หาใช่ประโยชน์สูงสุดไม่ หากเมื่อไม่นานมาปฏิบัติกันอย่างจริงจังและเผยแผ่แล้วไซ้ประโยชน์และคุณค่าแห่งการประพฤติพรหมจรรย์นั้น ย่อมไม่เป็นไปในแนวทางแห่งพุทธดำรัส ที่ทรงตรัสไว้ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ตามระดับสติปัญญาของเวไนยสัตว์นั้นๆ เมื่อศึกษาเปรียบเทียบแล้ว วิธีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมีสาระสำคัญว่า ต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดย วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิเป็น ๒ วิธี คือ

๔.๒.๑. วิธีการที่มุ่งเฉพาะด้านปัญญา คือการปฏิบัติที่ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญ สำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาดูพิจารณา นี่คือ วิธีปฏิบัติที่เรียกว่า วิปัสสนา แท้จริงนั้น ในการปฏิบัติวิธีที่ ๑ นี้ สมถะก็มีอยู่ คือ การใช้สมาธิขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นแก่การทำงานของปัญญาที่เป็นวิปัสสนา แต่เพราะการฝึกตามวิธีนี้สมถะจะไม่ปรากฏเด่นชัดออกมา เรียกการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ว่า เป็นแบบวิปัสสนาล้วนๆ

๔.๒.๒. วิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือนำเพียรสมาธิให้จิตสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌานหรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตั้งมั่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ การปฏิบัติในขั้นนี้เรียกว่า เป็นสมถะ ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตามหลักการว่า ทำได้ง่ายขึ้นเพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว การปฏิบัติอย่างนี้ คือ วิธีที่เรียกว่าใช้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา

ผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ ๑ เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ คือความหลุดพ้น เป็นอิสระสิ้นอาสวะด้วยปัญญา เมื่อปัญญาวิมุตติเกิดขึ้น สมาธิขั้นเบื้องต้นที่ใช้เป็นฐานของการปฏิบัติมาแต่เริ่มแรก ก็จะมั่นคงและบริสุทธิ์สมบูรณ์เข้าควบคู่กับปัญญา กลายเป็นเจโตวิมุตติ แต่เจโตวิมุตติในกรณีนี้ไม่โดดเด่น เพราะ เป็นเพียงสมาธิขั้นต้น เท่าที่จำเป็นซึ่งพ่วงมาด้วยแต่ต้น แล้วพลอยถึงจุดสิ้นสุดบริบูรณ์ไปด้วย เพราะปัญญาวิมุตตินั้น ผลสำเร็จของการปฏิบัติตามวิธีที่ ๒ แบ่งได้เป็น ๒ ตอน

ตอนแรก ที่เป็นผลสำเร็จของสมถะ เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้น เป็นอิสระพ้นอำนาจกิเลสชั่วคราวเพราะคุมไว้ได้ด้วยกำลังสมาธิของจิต และ ตอนที่สอง ซึ่งเป็นขั้นสุดท้าย เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เหมือนอย่างวิธีแรก เมื่อถึงปัญญาวิมุตติแล้ว เจโตวิมุตติที่ได้มาก่อนซึ่งเสื่อมถอยได้ ก็จะพลอยมั่นคงสมบูรณ์กลายเป็นเจโตวิมุตติที่ไม่กลับถอยอีกต่อไป เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิธีทั้งสองนี้ ๑. ผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิธีแรก ซึ่งมีปัญญาวิมุตติเด่นชัดออกหน้าอยู่ อย่างเดียว เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ” คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา, ๒. ส่วนผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิธีที่สอง เรียกว่า “อุกโตภาควิมุตติ” คือผู้ หลุดพ้นทั้งสองส่วน ทั้งด้วยสมาบัติและอริยมรรค ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติมและเน้นไว้เกี่ยวกับวิธีที่สอง คือ วิธีที่ใช้ทั้ง



สมณะและวิปัสสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติได้ผลสำเร็จเป็น อุโภภาควิมุตตินั้น มีว่า ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ อาจประสบผลได้ พิเศษในระหว่าง คือ ความสามารถต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่า อภิญญา ๖ อย่าง^๔

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ จะหาความสมบูรณ์ได้โดยส่วนเดียวคงหาได้ยากเต็มที่ การ ศึกษาวิจัยเปรียบเทียบหลักวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก กับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน ก็เช่นเดียวกัน ยังมีส่วนที่จะต้องปรับปรุงและแก้ไขเพื่อพัฒนาให้เจริญยิ่งขึ้นไป

หลักวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น เป็นชื่อของปัญญาและเป็นชื่อของธรรมสองประการ ที่ควร เจริญและทำให้แจ้ง จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติทั้งหลาย และเป็นธรรมที่มีอุปการแก่สัญญาเวทิตนโรธ สมาบัติ นั่นคือ สมถวิปัสสนา ที่เป็นหลักปฏิบัติช่วยส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ในส่วนแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน ได้เป็นศูนย์ฝึกอบรมหลักวิปัสสนาทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยยึดหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นแนวทางเผยแพร่ จุดเด่นอีกอย่างก็ คือ แนวการสอนที่แตกต่างไปจากสำนักอื่นจะเน้นความเป็นสากล จะปฏิบัติได้ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ โดยไม่ จำกัดเฉพาะหลักสมณะหรือหลักวิปัสสนา จะอบรมสั่งสอนทั้งสองส่วน โดยยึดพระไตรปิฎกเป็นหลัก ดังที่ได้ กล่าวมาแล้ว แต่ก็ยังมีส่วนที่จะต้องศึกษาค้นคว้าอีกมากในสังคมปัจจุบันนี้ คือ

แนวปฏิบัติวิปัสสนาได้มีการเผยแพร่ไปในโลกยุคปัจจุบัน และได้รับผลสำเร็จที่เกิดขึ้น ๓ เรื่อง คือ

เรื่องแรก คือ เรื่องพระพุทธศาสนาแบบเซ็นในญี่ปุ่น ที่ ดร. ชูชูกิ แปลตำราพระพุทธศาสนา นิยายเซ็นโด่งดังไปทั่วโลก ทำให้ฝรั่งสนใจพระพุทธศาสนานิยายเซ็น

เรื่องที่สอง คือ พระพุทธศาสนาแบบวัชรยานของทิเบต ได้เผยแพร่ไปในอเมริกา เจริญรุ่งเรืองเป็นที่ ยอมรับของชนชาวอเมริกัน แม้ในประเทศไทยก็มีร้านหนังสือพระพุทธศาสนาแบบทิเบต ซึ่งแปลมาจากคำสอน พระทิเบตจำนวนมากมาย เช่น การแสดงธรรมในอเมริกาของ องค์ดาไล ลามะ แต่ละครั้ง คนต้องซื้อบัตรเข้า ฟังเป็นจำนวนมาก และยังได้จัดตั้งมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาขึ้น เรียกว่า มหาวิทยาลัยโรปะ สอน ปริญญาพุทธศาสนา ให้แก่เด็กอเมริกัน แม้ฮอลลีวูดยังสร้างภาพยนตร์ขึ้นมา มีดารากาพย์ฮอลลีวูดเป็น ลูกศิษย์สายพระทิเบต ในเรื่อง (The Little Buddha) เพราะฉะนั้น สัญลักษณ์ของ ฮอลลีวูดเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแบบทิเบตในอเมริกา พระพุทธศาสนาแบบทิเบตจึงแพร่หลาย ไปทั่วโลก

เรื่องที่สาม คือ วิปัสสนา ที่มาแรงเป็นแฟชั่นในยุโรปและอเมริกา วิปัสสนาของพระพุทธศาสนาเถรวาทไม่จำกัดอยู่ในเฉพาะวัดไทย วัดลังกา วัดพม่า มีการจัด (Retreat) คือ หลักสูตรอบรมกัมมัฏฐานกัน ทั่วไป ฝรั่งยอมจ่ายสตางค์เพื่อเข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน (Insight Meditation) พระพุทธศาสนาเถรวาท

^๔ มุลนิธิพุทธอิสระ, <E-mail: watonoi@yahoo.com>, “สมณะ-วิปัสสนา”

<<http://www.onoi.org/a/concen.php>>, January 2005.



วาท มีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเอกลักษณ์ ถ้าเราจะไปสอนฝรั่งในต่างประเทศต้องสอนวิปัสสนา ฝรั่งเรียนมาก คำว่า วิปัสสนา (Vipassanā) จึงกลายเป็นคำที่ติดตลาดไปแล้ว ปัจจุบันพระพุทธศาสนาเถรวาทมีจุดดีให้กับอารยธรรมของโลก คือ เรื่องวิปัสสนา (Vipassanā Meditation) ที่ฝรั่งศาสนาไหนก็มาปฏิบัติได้ เพราะไม่ติดที่ยี่ห้อ เราสอนให้พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ต้องพิจารณาว่ามีพระเจ้าหรือไม่มีพระเจ้า เพียงแต่ให้นั่งกัมมัฏฐานก่อน พอนั่งกัมมัฏฐาน ดู กาย เวทนา จิต ธรรมแล้ว ฝรั่งไหว้พระรัตนตรัยเอง

เทียบได้ในสมัยพุทธกาล ที่กล่าวถึงวงศ์ศัสตราภรณ์ ผู้ใช้วิธีเคาะกะโหลกทำนาย สามารถรู้ได้ว่าคนนั้นตายแล้วไปไหน แต่พอมาเคาะกะโหลกพระอรหันต์ เขาไม่รู้ว่าไปเกิดที่ไหน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าอยากจะรู้คำตอบให้บวชก่อนแล้วจะสอนให้ ด้วยความต้องการอยากรู้ เขาจึงบวชแล้วนั่งกัมมัฏฐานสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ในทำนองเดียวกัน บางทีเราไปสอนฝรั่งว่าจะทำเขาให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา เขาไม่รับ แต่เราสอนเขานั่งกัมมัฏฐาน เขารับได้ นั่งไปนั่งมา เขาก็มาเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า ตรงนี้เป็นวิธีการอันหนึ่ง แต่ว่ายังทำน้อยไป^๖ และงานวิจัยที่ขอฝากไว้ให้พิจารณาคึกคักกว่าต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนาเถรวาทและแนวทางแห่งเซ็น
๒. ศึกษาเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานพุทธศาสนาแบบเถรวาทและวัชรยานของทิเบต
๓. แนวโน้มและทิศทางแห่งหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในโลกยุคเทคโนโลยี
๔. ศึกษาความเข้าใจเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานของพุทธบริษัทในประเทศไทย
๕. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการแก้ปัญหาสังคมไทย
๖. ศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติวิปัสสนาวัชรโพธิ์บ้านโนนทันกับแนวปฏิบัติสำนักอื่นๆ

^๖ “พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นแหล่งอารยธรรมของโลก”.

<<http://www.mcu.ac.th/e-book/Thai/mainright/dissertation/Academic/02.html>>, January 2005.



บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐,

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔,

_____. พระไตรปิฎกที่มณีกาย มหาวัด เล่มที่ ๑๐ สูตรที่ ๙, กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔,

_____. พระไตรปิฎกมณีกาย มูลปณณาสก เล่มที่ ๑๒ สูตรที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔,

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กองวิชาการ สนง. อธิการบดี ม.มจร. กรุงเทพมหานคร : ๒/ ๒๕๔๕.

พุทธทาสภิกขุ, อัทธปาปิยจยา. ๑๐๐ ปี ชาตกาลสืบสานปณิธานพุทธทาส, กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๑/ ๒๕๔๔.

_____. แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกขพลาราม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด,

๕/ ๒๕๔๑.

_____. คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๓/ ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๘/ ๒๕๓๘.

_____. พุทธธรรม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

พิมพ์ครั้งที่ ๗/ ๒๕๔๑

_____. สมาริฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๔/ ๒๕๓๘.

_____. พุทธวิธีในการสอน. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตโต), วิทยาศาสตร์ในพระคณะของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิพุทธธรรม, ๒/ ๒๕๔๐ .

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คู่มือปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรสติปัฏฐาน ๔. ศูนย์ศึกษา

พระอภิธรรมปิฎกและวิปัสสนาธุระ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต

เชียงใหม่, ๒๕๔๐.



พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์,
๔/ ๒๕๔๗.

พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณส่วโร), มารุจกัวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ

สำนักวัฒนาธาดายุราชรังสฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสทธรรมิก จำกัด, ๑/ ๒๕๔๑.

สีสยาตอร์ (โสภณมหาเถร), พระมหา, วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ภาคปฏิบัติ). กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๑/ ๒๕๔๐.

ภัททันตะอาสภมหาเถร, พระอาจารย์, การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. วิเวกาศรมชลบุรี, ๒๕๔๑.

ศ.เกียรติกุลจำรูญ ยาสมุทร, คู่มือแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อรู้แจ้ง. เชียงใหม่
กลางเวียงการพิมพ์, ๒/ ๒๕๔๕.

พระญาณโปนิกเถระ, หัวใจกัมมัฏฐาน. พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล,
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๖/ ๒๕๔๕.

พระโสภณคณภรณ์, ธรรมปริทรรศน์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๔.

บุญมี แท่นแก้ว, ผศ. ญาณวิทยา (ทฤษฎีความรู้). กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๓/ ๒๕๔๓.

เสถียรพงษ์ วรณปก ราชบัณฑิต, ศาสตราจารย์พิเศษ, ประมวลประวัติพระเถระพระเถรสมัย พุทธกาล

พุทธสาวก พุทธสาวิกา. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๑/ ๒๕๔๔.

ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, ดร. ปรัชญาอินเดย์. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๑/ ๒๕๓๕.

พันตรี ปิ่น มุกกันต์, บันทึกธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๖/ ๒๕๒๖.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค. ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ จำกัด, ๔/ ๒๕๔๖, ๑,๑๗๐ หน้า.

คู่มือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และทำวัตรสวดมนต์แปลส่วนธรรมนิเทศ.

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๒.

ธนิต อยู่โพธิ์, สถิติฐานภาวนา ว่าด้วย ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : ๒/ ๒๕๒๔.

..... วิปัสสนานิยม ว่าด้วย ทฤษฎีและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. ชลบุรี :

มูลนิธิธรรมบุญสังการวิช, ๖/ ๒๕๒๖.

ภัททันตะ อาสภมหาเถร อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์ ดร. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(มหาสติปัฏฐาน ๔). กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒/ ๒๕๔๕.

..... แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑/ ๒๕๓๓.

..... จดตาโร สถิติฐานา. กรุงเทพมหานคร : ทอรัตนชัยการพิมพ์, ๒/ ๒๕๔๕.

ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๑/ ๒๕๓๖.



สุภัทร สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, ร.ท., **พุทธปรัชญากับปรัชญามาร์กซิสต์**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒/ ๒๕๕๑.

วริยา ชินวรรณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน**

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๓/ ๒๕๕๘

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, **พุทธวิปัสสนา**. กรุงเทพมหานคร : รัชดาภรณ์การพิมพ์, ๒๕๐๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๑๖/ ๒๕๓๙.

อโณทัย อาตมา, **ปมเชื่องในเวทีการเมือง**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๑/ ๒๕๕๘.

ค. วิทยานิพนธ์

อภิราษฏร์ ปรินาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์”สมถยานิกะ”ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกลิน ๑๐

เป็นอารมณ์” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๖.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร) “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง

ของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**.

(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

ลดาวลย์ คำจันทร์ “วิเคราะห์ สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานของห้าสำนัก” **งานวิจัย ภาควิชาปรัชญาและ**

ศาสนาคณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : สหวิทยาลัยอีสานใต้อุบลราชธานี, ๒๕๓๔.

พรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการ

สอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**.

(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.

นิพนธ์ มหามมรุกชิต (แสงแก้ว). พระมหา “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**.

(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.

ศรัณญ์ ปญญารโ (นุชมิตร). พระมหา “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ

พระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหาบัณฑิต**.

(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๖.



ง. เอกสารเย็บเล่ม

- พระครูโพธิสารคุณ, ส.ค.ส. ๒๕๔๖ ฉบับธรรมทายาท. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา,
_____. ธรรมทายาท ชุดที่ ๒. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา, ๒๕๔๘.
_____. ธรรมทายาท ชุดที่ ๓. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา, ๒๕๔๙.
_____. ธรรมานุสรณ์. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : ศิริภักต์ออฟเซ็ท, ๓/ ๒๕๔๙.
_____. ธรรมานุสรณ์เรื่อง จิตว่าง. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : ศิริภักต์ออฟเซ็ท, ๑/ ๒๕๔๖.
_____. ๗๙ ปีโพธิสารตำนานพุทธธรรม. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา, ๑/ ๒๕๔๖.
_____. วิปัสสนาวิถิตฤษฎีและปฏิบัติ. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น : คลังนาโนวิทยา, ๑/๒๕๔๒.
_____. ปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกทาง. กนตลีโล ภิกขุ. ขอนแก่น: คลังนาโนวิทยา, ๓/ ๒๕๔๗,

(ค) ภาษาอังกฤษ

(I) Articles

- บ้านพิศาล, “วิปัสสนาคืออะไร”. <www.bangkokplace.co.th/activity_vipas.htm>, November 2005.
พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), “เปรียบเทียบ สมถะ-วิปัสสนา”
<<http://www.mahaeyong.org/Dharma/Compare.htm>>, February 2005.
พุทธทาส, “จิตตภาวนา คือ ชีวิตพัฒนา” <http://www.buddhadasa.org/html/life-work/dhammakot/40-little_book/02.html>, January 2005.
พลตำรวจตรี สุชาติ เผือกสกนธ์ “การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ตอนที่ ๑” <<http://www.dabos.or.th/tm7 .html>>, January 2005.
มูลนิธิพุทธอิสระ, <E-mail: watonoi@yahoo.com>, “สมถะ-วิปัสสนา”
<<http://www.onoi.org/a/concen.php>>, January 2005.
“พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นแหล่งอารยธรรมของโลก”.
<<http://www.mcu.ac.th/e-book/Thai/mainright/dissertation/Academic/02.html>>, January 2005.
อุบลทิศาภิวันสะ, “ปัจจุ วิสัชชา สติปัญญา”,
<www.sati99.com/index.php?lay=show& ac=article&Id224454>, November 2005.
อาจารย์เชมเย สยาดอ, “วิปัสสนาคืออะไร”
<<http://www.sati99.com/index.php?lay=show& ac=article&Id=14625&Ntype>>, February 2005.



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระสมบัตร์ ฐิตญาโณ (สุขประเสริฐ)
- เกิด : วันพุธที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๓
- สถานที่เกิด : บ้านโคกสูง-คูขาด ต. เย้ยปราสาท อ. หนองกี่ จ. บุรีรัมย์
- การศึกษา : ประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนจินดาสินทวนนท์ จ. กาฬสินธุ์ พ.ศ. ๒๕๒๖.
มัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนประภัสสรวริทยา วัดศรีนวล จ. ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๔๐.
พร.บ. (เกียรตินิยมอันดับ ๒) ม.มจร. วิทยาเขตขอนแก่น จ. ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๔๔.
นักธรรมชั้นตรี - เอก สำนักศาสนศึกษาวัดโพธิ์ชัย จ. ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๗
บาลีประโยค ๑-๒ สำนักศาสนศึกษาวัดตราขวนาราม จ. ขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๔๐.
- อุปสมบท : ณ พัทธสีมา วัดโคกเครือ ต. โคกเครือ อ. หนองกุงศรี จ.กาฬสินธุ์
วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๓๕ เวลา ๑๐.๐๕ น. โดยมี พระครูอุดมสิริวัฒน์ เป็นพระอุปัชฌาย์

ประสบการณ์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

- ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ เข้าศึกษาแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักวัดโพธิ์บ้านโนนหัน ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น
- ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ เข้าศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำนักวิเวกอาศรม จ. ชลบุรี
- ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ - ๒๕๔๐ เข้าไปฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานที่น้ำตกศรีดิษฐ์ อ. เขาค้อ และขึ้น ไปปฏิบัติที่ยอดเขาใหญ่ ที่เชื่อมต่อกับเขารัง อ. ชนแดน จ. เพชรบูรณ์
- ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดภักทันทะ อาสภาราม ชลบุรี ๑ ปี
- ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เข้าศึกษาและปฏิบัติที่วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตรธรรม) บ้านนาหลวง ต. คำด้วง อ. บ้านผือ จ.อุดรธานี เป็นเวลา ๑ เดือนเต็ม ตามระเบียบมหาวิทยาลัย
- สังกัด : วัดโพธิ์บ้านโนนหัน ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น ๔๐๐๐๐, โทร ๐๔๓-๒๒๑๖๕๓.
- เข้าศึกษา : ๑๘ มิถุนายน ๒๕๔๖
- สำเร็จการศึกษา :
- ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านนาคำน้อย เลขที่ ๓๘ หมู่ ๔ ต. หนองใหญ่ อ. หนองกุงศรี จ. กาฬสินธุ์ ๔๖๒๒๐.