



การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ
พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ)

**The Practice of Foundations of Mindfulness (Satipatthana) and Mental
Development based on Vipassana Meditation Method of
Phradhammadheerajarajmahamunee (Chodok Yanasiddhi)**

พระมนตรี อภทฺธโร (คนทรงแสน)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กัับการพัฒนาปัญญาญาณ ตามหลักปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์)

พระมนตรี อภทฺธโร (คนทรงแสน)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**The Practice of Foundations of Mindfulness (Satipatthana)
and Mental Development based on Vipassana Meditation
Method of Phradhammadheerarajmahamunee
(Chodok Yanasiddhi)**

Phra Montree Abhattharo (Khonsongsaen)

A Thesis Submitted in Partical Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2017

(Copy right by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทธิ)” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(รศ. ดร.วันชัย พลเมืองดี)

กรรมการ

(พระครูศรีวรพินิจ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.วิโรจน์ อินทนนท์)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ประยงค์ จันทรแดง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ. ดร.วันชัย พลเมืองดี

ประธานกรรมการ

พระครูศรีวรพินิจ, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมนตรี อาภาทโร (คนทรงแสน))

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)
- ผู้วิจัย** : พระมนตรี อากาศโร
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
: รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย พลเมืองดี, พธ.บ. (ศาสนา),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D (Buddhist Studies)
: พระครูศรีวรพินิจ, ดร., พธ.บ. (บริหารรัฐกิจ),
M.A (Philosophy), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาแนวความคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา และ ๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ คือ กลุ่มที่ ๑ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ๓ รูป และกลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร หมู่ ๒ ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๐ คน

ผลการศึกษา พบว่า

๑. พระพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นประธาน คนจะดีหรือชั่วขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตเป็นสำคัญ ดังนั้น จึงควรพัฒนาจิตให้มีคุณภาพอยู่เสมอโดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาหรือตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ และหากกล่าวถึงวิธีการที่จะพัฒนาจิตใจก็ได้แก่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

๒. หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) คือ การดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยการภาวนาวายูบหนอ-พองหนอประกอบ ซึ่งผลของการปฏิบัติที่เกิดจากการใช้สติพิจารณา (กายานุปัสสนา) ส่งผลให้มีสติรู้ลมหายใจเข้า-ออก และการเคลื่อนไหวร่างกาย หรืออริยาบถต่าง ๆ ผลที่เกิดจากการใช้สติพิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา) ทำให้มีสติรู้ถึงเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิด และดับของเวทนาทั้งหลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ในความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดจากการใช้สติพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) ทำให้จิตผ่องใส มีความมั่นคงหนักแน่นยิ่งขึ้น และสุขภาพจิตที่ดี และผลที่เกิดจากการใช้สติพิจารณาสภาวะธรรม (ธัมมานุปัสสนา) ทำให้เกิดการกำหนดรู้สรรพสิ่งว่าล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพจิตข้างต้นนี้ สามารถสรุปให้เด่นชัดใน ๒ ระดับ คือ ๑) ระดับโลกียะ คือ อำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยให้คลายเครียด มีบุคลิกภาพดี มีจิตใจผ่องใส สงบ เยือกเย็น ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วและถูกต้อง และ ๒) ระดับโลกุตระ คือ หากปฏิบัติได้ก้าวหน้าไม่หยุดนิ่งก็สามารถบรรลุธรรมขั้นต่าง ๆ และอยู่เหนือโลก คือ มีจิตไม่หวั่นไหวตามโลกธรรม ๘ ไม่ว่าจะมียศ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข ทุกข์ มีสรรเสริญ หรือนินทา ก็ตาม

Thesis Title : The Practice of Foundations of Mindfulness (Satipatthana) and Mental Development based on Vipassana Meditation of Phradhammadheerajarajmahamunee (Chodok Yanasiddhi)

Researcher : Phra Montree Abhattharo

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Advisors

: Assoc.Prof. Dr. Wanchai Pholmuangdee, B.A. (Religion), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Phrakhru Srivoraphinij, Dr., B.A. (Public Administration), M.A (Philosophy), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of graduation : 15 December 2017

Abstract

This study aimed to 1) study the mental development according to Buddhism and 2) to study the mental development according to Vipassana Practice as prescribed by Phradhammadhiraratmahamunee (Chodok Yanasiddhi). It is a qualitative study along with indepth interviewing the two groups of informants, 1) three pupils of Phradhammadhiraratmahamunee, and 2) ten practitioners of Vipassana at Wat Phrathat srijomthong, Jomthong District, Chiang Mai.

It is found that Buddhism maintains that the mind is forerunner of all things. Being a good or bad person depends on the quality of mind. Therefore, one should develop the mind by means of Tisikkha or the Noble Eightfold Path. A specific method to develop the mind is regarded ‘Satipatthana’ or the four foundations of mindfulness which mainly focuses on contemplation of the body, the feelings, the mind, and the mind-objects, as they really are.

Vipassana Practice, according to Phradhammadhiraratmahamunee, is observing the four foundations of mindfulness by reciting ‘falling-rising’. As the results, one who follows the contemplation of the body is mindful in breathing in and out and motions. One who follows the contemplation of the feelings is mindful in emotions that happened or disappeared, be it happiness, suffering, or neutral, therefore, one is without any attachment in it. One who follows the contemplation of the mind has a clear, firm mind, and mental health. And one who follows the contemplation of the

mind-objects can realize things as they really are, without the so called conceptions of an animal, a person, self, I or other.

The aforementioned results can be concluded in two levels, 1) Lokiya level, it brings benefits to daily living such as reducing stress, good manner, clear, calm, cool mind that thinks things rapidly and correctly, and 2) Lokuttara level, if a practitioner proceeds in the training, he or she can achieve different levels of attainments and have a mind which is not shaken by any of the eight worldly conditions, i.e. gain, loss, fame, obscurity, happiness, pain, praise or blame.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความเมตตากรุณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง ๒ ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. วันชัย พลเมืองดี และพระครูศรีวรพินิจ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขงานที่บกพร่องต่าง ๆ

เจริญพรขอบคุณ พระครูโสภณปริยัติสุธี, รศ. ดร. พระครูพิศาลสรกิจ, ดร. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิโรจน์ อินทนนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จักรแก้ว นามเมือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประยงค์ จันทร์แดง ผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย ได้ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความเมตตาของทุก ๆ ท่านที่กล่าวมานี้ และอนุโมทนาในความดี ถ้าความดีงามที่มีอยู่ในงานวิจัยนี้ คุณค่าใดๆ ที่มีอยู่ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสักการะถวาย แต่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เจ้าของผลงานที่ผู้วิจัยได้นำผลงานของท่านมาศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ในครั้งนี้ และขอกราบอุทิศถวายส่วนบุญกุศลที่พระคุณท่านผู้มีพระคุณยิ่ง และขอบุชาพระคุณของบูรพาจารย์ทุกท่าน ที่ประสิทธิประสาทวิชาให้แก่ข้าพเจ้า ตลอดถึงผู้ร่วมงานทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย จนสำเร็จสมบูรณ์ ขอมอบให้แก่ท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย จงได้ประสบแต่ความเจริญในสัมมาภารกิจยิ่ง ๆ เทอญ

พระมนตรี อภทฺธโร

๒๕๖๐

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำย่อและสัญลักษณ์	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีการดำเนินงานวิจัย	๑๐
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๑
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวพุทธ	๑๒
๒.๑ จิตเป็นประธาน (มโนปุพฺพังคมา ธมฺมา)	๑๒
๒.๒ การพัฒนาจิต	๑๘
๒.๓ ตัวอย่างผู้พัฒนาคุณภาพจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๔๒
บทที่ ๓ การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)	๔๗
๓.๑ ประวัติพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)	๔๗
๓.๒ ความเป็นมาและความหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตาม หลักของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)	๕๐
๓.๓ การแผ่รังสีสังเกตอาการ พอง-ยุบ	๕๗
๓.๔ ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบ พอง-ยุบ	๕๘
๓.๕ สิ่งที่ควรรู้ในเรื่อง พอง-ยุบ	๕๙
๓.๖ วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน	๖๐
๓.๗ วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนา พอง ยุบ	๖๑

๓.๘	วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ โดยสรุป	๖๓
๓.๙	หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธีรราชมหามุนี	๖๔
บทที่ ๔	ผลของการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔	
	ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)	๗๒
๔.๑	ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๗๒
๔.๒	ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับโลกียะและระดับโลกุตระธรรม	๘๓
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๖
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๖
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๙
บรรณานุกรม		๙๐
ภาคผนวก		๙๔
	ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัย	๙๕
	ภาคผนวก ข ภาพประกอบกิจกรรม	๙๘
ประวัติผู้ทำวิจัย		๑๐๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

การวิจัยครั้งนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙ ซึ่งมีจำนวน ๔๕ เล่ม ในการวิจัยได้ใช้ชื่อย่อ ดังต่อไปนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.จุ. (ไทย)	= วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิ่นธาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปิ่นธาสก์	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค.	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรม

อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
---------------	---------------	---------	-----------

๒. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เป็นหลักการอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ทสี.(ไทย) ๙/๑๙๘/๑๖๑. หมายความว่า ระบุถึงสุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๙๘ หน้า ๑๖๑ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันที่โลกได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และความรู้ด้านวิชาการแขนงต่าง ๆ ทำให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้น เพื่อสนองต่อความต้องการของมนุษย์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด หรือไม่ก็ตอบสนองต่อความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีความสุข แต่นั่นก็เป็นเพียงความสุขของชีวิตที่เพิ่มขึ้นเฉพาะด้านกายภาพเท่านั้น ซึ่งเป็นการยึดติดกับวัตถุ แต่ความสุขด้านจิตใจดูเหมือนจะไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม ช้ำร้ายอาจลดลงอีกด้วย เนื่องจากต้องปรับชีวิตให้เข้ากับสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งการสนองต่อความอยากมี อยากได้ อยากเป็น ซึ่งทำให้เกิดการขาดสุขภาวะทางจิตปัญญา เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น เครียด เจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ สุขภาวะทางจิตปัญญา หมายถึง สภาวะสงบสุข เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ มีความอ่อนโยน เบิกบาน จิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

คำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎก คือ คำสอนในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งทำได้หลายวิธี การปฏิบัติสมาธิมีวัตถุประสงค์หลัก คือ การฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่องหรือการฝึกระลึกถึงการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบัน แต่ละขณะ ๆ ด้วยความต่อเนื่อง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่างต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบสุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาทผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วยร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองได้เร็ว

ในทางวิทยาศาสตร์มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจกับสมอง โดยการศึกษาลมหายใจหรือการทำสมาธิ พบว่า นอกจากจะทำให้เราเกิดความสงบในจิตใจแล้ว ยังพบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการทำงานของสมองด้วย ในต่างประเทศมีการทำวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อมูลดังกล่าว เช่น นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดลองกับพระภิกษุที่ปฏิบัติสมาธิมาอย่างดี รวมถึงได้ทำการทดลองกับปูชนธรรมาที่ฝึกนั่งสมาธิมาเป็นระยะเวลา ๑ ปี ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกสมาธิเหล่านี้มีความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงยังมีการจัดตารางชีวิตประจำวัน หรือจัดตารางการทำงาน

ได้เรียบง่ายและมีความสับสนน้อยกว่าคนอื่น โดยระดับคลื่นสมองของพระภิกษุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดระหว่างเข้าสมาธิ หรือแม้แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็พบว่าคลื่นสมองของท่านยังอยู่ในระดับที่ต่างจากคนปกติเป็นอันมาก ส่วนในปุถุชนนั้นจำนวนการปฏิบัติสมาธิและระยะเวลาในการฝึกจะมีผลโดยตรงต่อคลื่นสมองเกมมา คลื่นสมองเกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี คือ ยิ่งทำสมาธิมากและทำได้ดีระดับคลื่นสมองเกมมาก็จะยิ่งสูง

ขณะที่ผลการตรวจคลื่นสมองด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็ก (MRI) ก็พบว่า การฝึกนั่งสมาธิแม้เพียง ๒-๓ เดือน จะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงทางสมองได้ ในขณะที่ผู้ฝึกเองยอมรับว่าสามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น และหลับได้สนิทมากกว่าเดิม รวมถึงมีปัญหาเรื่องความวิตกกังวล อาการเครียด อาการซึมเศร้าลดลงเช่นกัน หลังจากเริ่มฝึกสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ มีการแบ่งคลื่นสมองออกเป็น ๔ ประเภทดังนี้

๑. คลื่นเบต้า (beta wave) เป็นคลื่นในภาวะปกติของคนเรา เกิดจากการรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัส ยังมีข้อมูลที่ต้องสนใจเข้ามามาก คลื่นยังมีความสับสน คลื่นยิ่งสูง คล้ายกราฟรูปฟันปลา

๒. คลื่นอัลฟา (alpha wave) เกิดขึ้นในขณะที่เจ้าของอยู่ในสภาวะสงบ ไม่วุ่นวาย คลื่นจะมีรอบน้อยกว่าคลื่นเบต้า เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยกว่า แต่ขนาดของคลื่นจะใหญ่กว่าคลื่นเบต้า

๓. คลื่นธีต้า (theta wave) จะมีความถี่น้อยลงไปอีก แต่มีขนาดคลื่นสูงใหญ่กว่าแบบอัลฟา แต่ไม่ค่อยพบคลื่นแบบนี้ในคนปกติ นาน ๆ จึงจะเห็นสักครั้ง โดยอาจเกิดขึ้นในขณะครึ่งหลับครึ่งตื่น

๔. คลื่นเดลต้า (delta wave) เป็นคลื่นที่มีความถี่น้อยที่สุด แต่ขนาดคลื่นจะใหญ่ที่สุด เกิดขึ้นในขณะหลับลึก ส่วนในบางตำราจะจัดให้มีคลื่นแบบที่ ๕ เรียกว่า คลื่นคอสมิก โดยในหนังสือของ “พระธรรมวิสุทธิกวี” หรือ “พระศาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)” ได้เปรียบเทียบคลื่นของสมองกับระดับของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

๔.๑ คลื่นเบต้า คือ คลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ซึ่งก็คือปุถุชนธรรมดา

๔.๒ คลื่นอัลฟา คือ คลื่นสมองของคน que เริ่มฝึกสมาธิแบบ “ขณิกสมาธิ” คือ สมาธิที่เป็นไปชั่วคราว

๔.๓ คลื่นเธต้า คือ คลื่นสมองของคน que จิตสงบมากจนเกือบถึงขั้นจะเป็น “อุปปจารสมาธิ”

๔.๔ คลื่นเดลต้า คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตสงบมากขึ้น

๔.๕ คลื่นคอสมิก คือ คลื่นสมองของคน que มีจิตใจสงบมากเทียบได้กับระดับ “อัปปนาสมาธิ”^๑

^๑เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ, “สมองกับอัจฉริยภาพแห่งสมาธิ”, นิตยสาร **Health Today**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ (ตุลาคม ๒๕๕๔): ๕๖-๕๗.

จะได้เห็นว่าการฝึกสมาธิจะทำให้คลื่นสมองมีระเบียบ ยิ่งทำให้คลื่นสมองเป็นระเบียบได้มากเท่าไร หรืออีกนัยหนึ่งทำให้คลื่นเบต้ามีน้อยที่สุด ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น เพราะทำให้ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด จึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมคนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะเป็นคนที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ร้าย ๆ ได้ดีกว่าคนทั่วไป

แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิแนวทางหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมและสืบทอดกันมาในสังคมไทย คือ แนวทางแบบสติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะสายปฏิบัติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ท่านได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แบบพอง-ยุบของท่านมหาสี สะยาตอ (Mahasi Sayadaw) ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปสำคัญในประเทศพม่า มาเผยแพร่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว จนทำให้นักปฏิบัติสมาธิทั้งไทยและเทศต่างรู้จักคณะ ๕ วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานครเป็นอย่างดีว่าเป็นสายปฏิบัติที่ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจ วิธีการมีลักษณะเด่น คือ คำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ จนอาจเรียกได้ว่าเป็นสาย “ยุบหนอ-พองหนอ”

ผู้ศึกษาเห็นว่าแนวการสอนสมาธิของพระธรรมธีรราชมหามุนีมีความสำคัญยิ่ง เพราะดำเนินตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นแนวทางเอกที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ สอดคล้องกับพระบาลีว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺคมาญญายสฺส อธิคฺคมาญ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิตฺถํ จตฺตารอ สติปัฏฺฐานา”^๒ แปลว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวเป็นที่ไปอันเอก เพื่อนำเหล่าเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ เพื่อก้าวล่วงพ้นซึ่งความโศก ความร่ำไรร่ำพัน เพื่อข้ามพ้นโสกะ ปรีทเวะ ดับทุกข์โทมนัส บรรลุญเยยธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพจิตโดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ที่เป็นการประยุกต์มาจากหลักดั้งเดิม คือ สติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

^๒ที่.ม.(บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒, ที่.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ แนวคิดการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนามีลักษณะอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) มีลักษณะอย่างไรบ้าง

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ที่เน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทั้งจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ตลอดจนผลงานทางวิชาการที่น่าเชื่อถืออื่น ๆ ที่ผู้รู้ได้เขียนไว้ และยังสามารถศึกษาผลงานและแนวทางการสอนการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในสังคมไทยของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้หาข้อมูลเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการลงพื้นที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร หมู่ ๒ ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นวัดที่สืบทอดและเผยแพร่แนวปฏิบัติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) ผู้ให้ข้อมูล ๒ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ๓ รูป

กลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ในช่วงเดือน สิงหาคม – เดือนตุลาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๑๐ คน

๑.๕ นิยามศัพท์

พระวิปัสสนาจารย์ หมายถึง อาจารย์ที่คอยสอบถามและสอนแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามแบบพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

สติปัฏฐาน ๔ ตามหลักพระไตรปิฎก หมายถึง ที่ตั้งขอสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม (สิ่งทั้งหลายทั้งปวง) ตามความเป็นจริงตามกฎแห่งไตรลักษณ์ และในงานวิจัยนี้ เน้นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบยุบหนอ-พองหนอตามแบบพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

การพัฒนาคุณภาพจิต หมายถึง การพัฒนาปัญญาญาณตามหลักการปฏิบัติสมาธิตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาจิตใจทั้งในการทำงานและชีวิตประจำวันและทั้งเพื่อพัฒนาระดับจิตใจให้สูงขึ้นเพื่อบรรลุธรรมตามลำดับจนถึงขั้นนิพพาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัย

พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) ได้กล่าวถึงการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน อารมณ์ทั้ง ๔ นี้สามารถสังเคราะห์เป็นรูปและนาม คือ กายานุปัสสนา จัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาจัดเป็นนาม ธัมมานุปัสสนาจัดเป็นทั้งรูปและ

นาม โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ คือ อาตาปี ไตถ ความเพียร สติมา มีสติระลึกรู้สัมปะชาโน ประกอบด้วย สัมปะชัญญะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบ เป็นวิธีการปฏิบัติที่คิดค้นแนวทางการเจริญ โดยพระโสภณมหาเถระ หรือ (มหาสีสยาตอ) โดยท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ ตามหลักฐาน ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดธาตุนิสการปัพพะ ว่าด้วย วาโย ธาตุปัพพะ คือ การพิจารณาธาตุลมเป็นลมในท้องที่ต้นลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูปและนาม พิจารณา รูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์^๓

พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงในหนังสือหลักปฏิบัติการสมณะ และวิปัสสนากรรมฐาน โดยกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้วิธีอานาปานสติ เป็นการตั้งสติ กำหนดที่ลมหายใจเข้าออก โดยมีข้อจำแนกเป็น ๘ นัยด้วยกัน ได้แก่ ๑. คณนานัย คือ การนับลม ๒. อนุพันธนามัย คือ ติดตามลม ๓. ผุสนานัย คือ ที่ลมกระทบ ๔. รูปานัย คือ ตั้งจิตมั่น หมายถึงเอา อัปนา ๕. สลลักขณานัย คือ กำหนดชั้น ๕ ได้ชัดเจนตามปัจจุบันเห็นเป็นรูปนาม ๖. วิวิญญานานัย คือ วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยกรรม ๓๗ ประการ เข้ารวมกัน ได้แก่ มรรค ๔ ๗. ปาริสุทธินัย วิธีปฏิบัติต่อ จากมรรค ได้แก่ ผล ๔ ๘. เตสัง ปฏิปัสสนามัย คือ วิธีปฏิบัติหลังจากเกิดผลแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณ ญาณ ๑๙ แต่ในการปฏิบัติกรรมฐานจริงนั้นจะใช้ตั้งแต่ข้อ ๓ ถึง ๘ เพราะคณนานัย และอนุพันธนามัย เป็นปฏิบัติของสมณะกรรมฐาน แต่ในส่วนที่เหลือนั้นเป็นการปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐาน^๔

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงในหนังสือวิปัสสนานัย เกี่ยวกับแนวทางการเจริญวิปัสสนา ว่าเป็นการรับรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยในการรู้ตัว ในขณะปัจจุบัน โดยที่คำบริกรรมนั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา โดยจัดเป็นวิชชามานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ โดยปรมัตถ์ เรียกว่า ตัชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับ สภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน^๕

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนา โดยกล่าวถึง โยคีบุคคลได้ทำการเจริญสติอย่างสอดคล้องกับพระธรรมเทศนาในมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วสามารถ ที่จะเข้าถึงมรรค ๔ และผล ๔ เข้าถึงความบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสและมลทินทั้งหลาย ประกอบด้วย รากะ โทสะ และโมหะ ซึ่งในที่สุดนั้นสามารถข้ามพ้น โสกะ ปริเทวะ หมายถึง ภายหลังที่พระอรหันต์ ได้ปรินิพพานแล้ว ความทุกข์กายก็ไม่เกิดอีกต่อไป หลังจากบรรลอรหันต์แล้ว ความทุกข์ทั้งปวงย่อม ไม่บังเกิด บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานนั้น ย่อมได้รู้และเห็นซึ่ง มรรคญาณ ๔ ที่เรียกว่า ญาณกรรมแล้ว ย่อมรู้แจ่มแจ้งถึงสภาวะธรรมคือพระนิพพาน อันที่เป็นดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวง^๖

^๓ พระครูปลัดสุทธธรรมาภรณ์ (แช่เตียว), “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนว การปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^๔ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ป.ธ.๙), *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*, ๒๕๔๖.

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *ตรวจชำระ วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, ๒๕๔๘.

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*, ๒๕๕๓.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙) ได้กล่าวในหนังสือวิปัสสนาวงศ์ วิปัสสนายุค พระโสมนัสพระอรหันต์ พระสุธรรมนคร รัฐสุพรรณภูมิปกครอง โดยพระราชเจ้าสิริมา โสกราชาธิบดี โดยสมัยนั้น พระโสมนัสและพระอุตตระได้นำพุทธศาสนาไปเผยแผ่ โดยเอาหลักการปฏิบัติ แบบวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกเอาอัมปมาทธรรม ขึ้นเป็นประธานตั้งสติมั่นให้เป็นมหาสติปัญญา ดำเนินการพิจารณาในอนุปัสสนาทั้ง ๔ คือ ๑. กายานุปัสสนา ๒. เวทนานุปัสสนา ๓. จิตตานุปัสสนา ๔. ธัมมานุปัสสนา^๓

พระธรรมมังคลาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) ได้กล่าวในหนังสือคู่มือปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัญญา ๔ โดยกล่าวถึงการปฏิบัติบังเกิดผลอย่างถูกต้องตามลำดับผู้ปฏิบัติ ต้องผูกจิตของตนไว้ในสติปัญญา ๔ หมั่นสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ และอริยาบถ ๔ ไว้ให้มั่นคง พยายาม กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย แต่ปฏิบัติให้มากโดยยึดหลักปฏิบัติดังนี้ ๑. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ๒. ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน ๓. ต้องประกอบหลักในการปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ อาตาปี ความเพียรตั้งใจ ทำจริง สมปะชาโน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ และสติมา มีสติติดตามกำหนดให้ได้ในปัจจุบัน ๔. ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน โดยปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายังศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ ต้องปรับให้วิริยะ ให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยังสมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยังปัญญาหย่อน ความมัวงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดมันน้อยเกินไปก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติควบคุม อยู่ตลอดเวลา^๔

ความรู้พื้นฐานของทำวิปัสสนาเบื้องต้น พระธรรมมังคลาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล) ได้อ้างอิงตามพระบาลีในพระไตรปิฎก ที่ขนิภายมหารวรรค เล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๒๕ ดังนี้ “เอกายโน อโยภิกขเว มคโค สตต่าน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวนํ สมตฺถิกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺมา ยายสส อธิคฺมา นิพฺพาน สส สจฺฉิกรณตฺถาย ยทิตฺถ จตฺตาโร สติปฺญฺฐานาติ” แปลความหมายได้ว่า “ดูกรภิกษุผู้เห็นภัย ในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศก เสียใจ พิโรธำพัน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กาย ทุกข์ใจ เป็นทางที่เข้าถึงไปถึงความจริงของชีวิต คือ อริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือ มรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัญญาทั้ง ๔” โดยสติปัญญา ๔ ประกอบด้วย ๑. กายานุปัสสนาสติปัญญา คือ พิจารณากายเป็นอารมณ์ ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา คือ พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^๕

^๓ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), วิปัสสนาวงศ์, ๒๕๔๓.

^๔ พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมงคล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางสติปัญญา ๔, ๒๕๔๘.

^๕ พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมงคล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางสติปัญญา ๔, ๒๕๔๘.

พระสุพรหมยานเถร (พรหมา พรหมจักโก)^{๑๐} ได้กล่าวไว้ในหนังสือเราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร โดยกล่าวถึงลำดับแห่งการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ คือ ๑. สติ สัมปชัญญะ คือ สติ ความระลึกได้, สัมปชัญญะ ความรู้ ธรรมะ ทั้ง ๒ ประการนั้นเป็นพหุประการธรรม คือ ธรรมมีอุปการะมาก ควรนำไปใช้ในที่ทุกสถาน ผู้ตั้งอยู่ในองค์ธรรมเรียกว่า “เป็นผู้ไม่ประมาท” ๒. หิริ โอตตปปะ หิริ ความละอาย, โอตตปปะ ความเกรงกลัว ธรรมะ ๒ ประการนี้เป็นโลกบาล คือ คุ่มครองโลก โลก หมายถึง หมูสัตว์ ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตามธรรม คือ มีหิริ และโอตตปปะ พระธรรมก็ย่อมรักษาผู้นั้นมิให้ตกไปในที่ชั่ว ธรรมะ ๒ ประการนี้ ผู้รู้ได้กล่าวว่าเป็น “สุกขธรรม” คือ ธรรมอันขาวและมีเทวธรรมของเทวดา ๓. อินทรีย์สังวรณ คือ การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ระวังหู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้มีความยินดี ยินร้ายครอบงำได้ ในเวลาเห็นรูปด้วยนัตน์ตา เป็นต้น อินทรีย์ คือ เป็นใหญ่ เช่น ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง หรือเรียกอีกอย่างว่า “ทวาร” คือ ประตูหรือช่องทางทั้ง ๖ ๔. ศีลสังวร การสำรวมศีล คือ รักษากาย วาจาเรียบร้อยดีไม่มีโทษ ศีล คือ ปกติ ภาพแห่งกาย วาจา เป็นเครื่องชำระบาปอย่างหยาบที่เกิดทางกาย วาจาให้บริสุทธิ์ ศีล เป็นของหอมและเย็นยิ่งกว่าน้ำและของหอมใด ๆ ในโลก ศีลย่อมระงับความเดือดร้อนภายในใจ และเป็นมูลฐานอันสำคัญยิ่งของสมาธิภาวนาผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้วย่อมไม่คลาดแคล้วจากโศคะและสวรค์ นิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรมพึงสำรวจความตั้งใจสำรวมรักษาชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่าให้ศีลและศรัทธาหมองเป็นการดี ๕. สมาธิภาวนา การเจริญสมาธิให้เกิดขึ้นในสันดาน สมาธิความตั้งใจมั่นเป็นองค์ธรรมที่มีคุณค่าสูง และสำคัญเป็นที่รวมกำลังของจิตและธรรมะ เช่น อภิวรรคกรรมมืองค์ ๘ ถ้าสัมมาสมาธิเกิดขึ้นจึงจะได้ชื่อว่า “มัคคสมังคี” คือ ความพร้อมมูลแห่งอภิวรรคกรรม

พระไตรปิฎกฉบับประชาชน ภาค ๔ หน้า ๕๔๕ กล่าวถึง ธรรม ๕ อย่างที่เจริญ ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อพระนิพพานทั้งปวง คือ เห็นว่ากายว่าไม่งามในกาย, กำหนดหมายว่าเกลียดในอาหาร, ว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง, ว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง, กำหนดหมายในความตาย แล้วทรงแสดงธรรม ๕ อย่างนั้น ว่าเป็นไปเพื่อสิ้นอาสวะ (กิเลสที่ต้องส่นดาร)^{๑๑}

พระพุทธโฆษาจารย์^{๑๒} ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยกล่าวว่่าอนึ่งปัญหากรรมใดที่เรากล่าวไว้ว่า “อะไร เป็นอันสงคข์ของปัญญา ภาวนา (การทำวิปัสสนากรรมคข์ปัญญาให้เกิด) (บัดนี้) เราจะกล่าวแก๊ในปัญหากรรม (ต่อไป) ความจริง ขึ้นชื่อว่า ปัญญาภาวนา (คือ การทำวิปัสสนากรรมคข์ปัญญาให้เกิด) นี้มีอันสงคข์หลายร้อยอย่าง การที่จะประกาศอันสงคข์ของปัญญาภาวนานั้น โดยพิสดาร แม้ใช้เวลายาวนานก็ทำมิได้ง่าย แต่พึงทราบอันสงคข์ของปัญญาภาวนานั้นโดยสังเขปไว้ดังนี้ คือ ๑. นานากิเลสวิทธีสนั ทำลายกิเลสต่าง ๆ ๒. อริยผลรสานุภาวนั เสวยรสของพระอริยผล ๓. นิโรธสมาปัตติสมาปชชนสมตฤตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ๔. อาหุเนยยภาวาทิสิทธี สำเร็จความเป็นอาหุเนยบุคคล เป็นต้น”

^{๑๐} พระสุพรหมยานเถร (พรหมา พรหมจักโก), เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร, (ลำพูน: ม.ป.ท., ๒๕๔๕)

^{๑๑} พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสำหรับประชาชน, ๒๕๕๐.

^{๑๒} พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ข้อ ๘๕๔ หน้า ๑๑๘๓, ๒๕๔๘.

พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ., ผศ. ดร. และคณะ^{๓๓} ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ตำบลหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัย พบว่า หลักมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนา เป็นหนทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน มี ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา โทมนัสได้ และกระบวนการฝึกสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายและจิตในอิริยาบถต่าง ๆ ในขณะที่กำลังทำ พูด คิด ก็ให้รู้สึกตัว เมื่อมีความโลภ โกรธ หลง พอใจไม่พอใจ สุข ทุกข์ เกิดขึ้นในใจก็ให้รู้สีกว่ากำลังเกิดขึ้น รู้ว่าทุกอย่างเป็นสิ่งสมมติ ไม่เที่ยง ตั้งอยู่ ดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แล้วปล่อยวาง จะทำให้แจ่มแจ้ง เกิดปัญญา จิตใจผ่องใส สะอาด สว่าง สงบ และมีความสุข

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลงตลอดเวลา มีกระดูกเสื่อม มีสมองเสื่อม มีเซลล์ในร่างกายเสื่อม มีผิวหนังเหี่ยวแห้ง มีผมสีขาว มีดวงตาพร่ามัว ฟันร่วง หูฟังเสียงไม่ค่อยได้ยิน ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้า มีโรคเรื้อรังเบียดเบียน มีบทบาททางสังคมลดลง ทำงานไม่ได้ มีรายได้ไม่เพียงพอ และพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นโรคเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า ไม่มีความสุขในชีวิต ที่ผ่านมาจากภาครัฐได้แก้ไข้ปัญหาโดยทางการแพทย์ แนะนำให้กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ของผู้สูงอายุเหล่านี้ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ อยู่เสมอ

การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุชาวบ้านหนองกุงชนสาร อำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น การวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุบ้านหนองกุงชนสาร ที่ได้มาฝึกสติแบบเคลื่อนไหวสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากร่างกายเสื่อม เพราะชราและร่างกายมีโรคเรื้อรังเบียดเบียนได้ โดยการประยุกต์ใช้หลักมหาสติปัฏฐาน คือ การฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ได้แก่ การฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) มีเดินจงกรมตามธรรมชาติและการนั่งฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ทำให้เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรงและได้เห็นสังขารของกายที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา การฝึกสติด้วยการรักษาศีล (ศีลภาวนา) มีการสำรวมกาย วาจา ทำให้มีสติในการบริโภคอาหารได้ไหว้พระสวดมนต์เข้าเียน ได้สันทนาธรรม ได้พบปะกับผู้สูงอายุวัยเดียวกัน ได้รับคำแนะนำในการดำรงชีวิตที่ดี ส่งผลให้จิตใจผ่องคลาย เบิกบานและไม่ประมาทในชีวิต การฝึกสติด้วยการฝึกจิต (จิตภาวนา) แบบเคลื่อนไหว ทำให้จิตรู้กาย เวทนา จิต ธรรม รู้สมมติ รู้อารมณ์ รู้ความรู้สึกรู้คิด ทำให้ละความโลภ โกรธ หลงได้ ความทุกข์จะค่อย ๆ จางหายไป และการฝึกสติขั้นปัญญา (ปัญญาภาวนา) เป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวัน สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ แยกแยะความดี ความชั่ว ความสุข ความทุกข์ ของกายและใจ รู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้

^{๓๓}พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ., ผศ. ดร. และคณะ, “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ”, **ธรรมนิทรรศน์**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ตุลาคม ๒๕๕๙): ๗๕-๗๖.

ได้ตลอดเวลา ทำให้ไม่เพลอตัว ไม่ประมาทในชีวิต จิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย สามารถกำจัดความเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งเป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาที่ยั่งยืนตลอดไป

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ)^{๑๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา ในหมวดกายนุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.57, S.D. = 0.89$) เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา ($\bar{X} = 3.76, S.D. = 0.81$) และหมวดกายนุปัสสนา ($\bar{X} = 3.67, S.D. = 1.09$) พบว่า อยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา ($\bar{X} = 3.49, S.D. = 0.64$) และหมวดธัมมานุปัสสนา ($\bar{X} = 3.35, S.D. = 0.64$) พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพศ, ปกติรักษาศีล, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพ, และจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า เพศ, ปกติรักษาศีล, อาชีพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดเวทนานุปัสสนา และตัวแปรอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดจิตตานุปัสสนา ส่วนหมวดกายนุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

สุนา เลียบทวี^{๑๕} ได้ศึกษาเรื่องการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ใช้วิธีการกำหนดรู้ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และอริยาบถย่อ เป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการมองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งจะประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติต่อไป ผลทางด้านพฤติกรรม พบว่า หลังจากการฝึกอบรม ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ประกอบด้วยสติมากขึ้น ผลทางด้านอารมณ์ พบว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น ผลจากการวิจัยเชิงปริมาณสรุปได้ว่า ๑) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมหลักเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ๒) ค่าเฉลี่ยของความเปลี่ยนแปลงทางด้านความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

^{๑๔} พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษม วิริยะเลิศ), ศึกษาการรับรู้สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร, **วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๑๕} สุนา เลียบทวี, การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔).

พระมหาทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา)^{๑๖} ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของติช นัท ฮันห์ ผลศึกษาพบว่า การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การมีสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยเฉพาะการเจริญอานาปานสติ อันเป็นหลักปฏิบัติที่ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติดีแล้วได้รับความสุขสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนเกิดเป็นสัมมาสมาธิ และปัญญา สามารถกำจัดทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพานได้อย่างแท้จริง

ในทัศนะของติช นัท ฮันห์ สติเป็นหัวใจแห่งคำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลักในการเจริญสติตามแนวทางของท่าน เน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องจนทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดสมาธิ (สมณะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง และนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต

นอกจากนี้ยังพบว่า ติช นัท ฮันห์ มีองค์ความรู้ในพุทธธรรมอย่างลุ่มลึกทั้งทางฝ่ายเถรวาทและมหายาน และเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้ท่านมีแนวคิดและคำสอนที่โดดเด่นเข้ากับยุคสมัย โดยเน้นที่การนำพระพุทธศาสนาเข้ามาประยุกต์ใช้ในวิถีชีวิต ส่วนรูปแบบและวิธีการเจริญสติมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลาย เบิกบาน และทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น ส่วนผลของการเจริญสติตามแนวทางของ ติช นัท ฮันห์ พบว่าทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย

๑.๗ วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยได้แบ่งการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูล โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

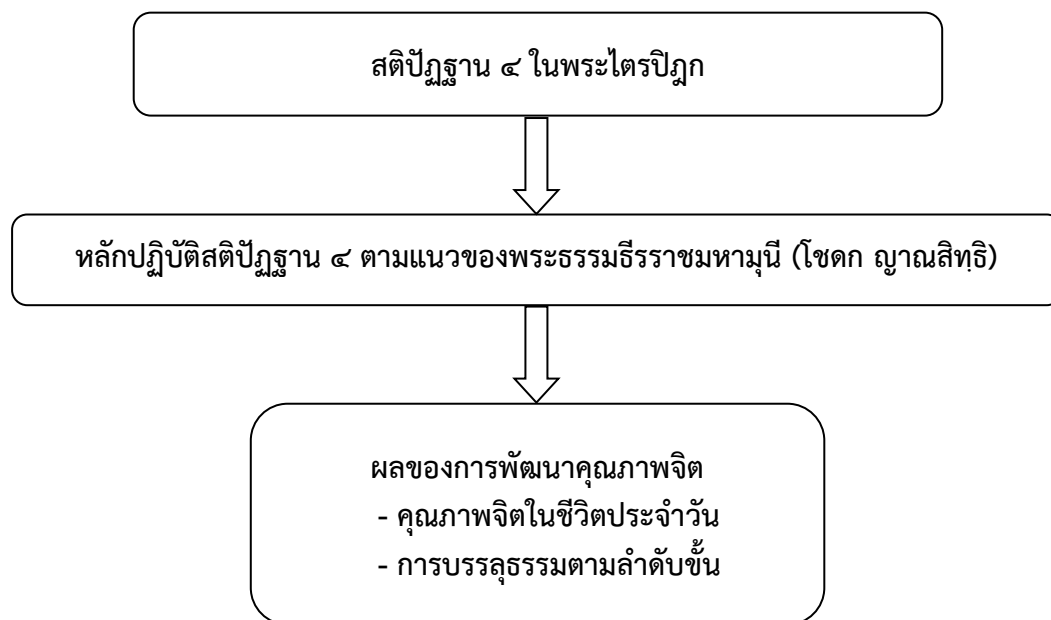
๒. ศึกษาเอกสารที่พระธรรมธีรราชมหายาน และลูกศิษย์ของท่านเขียนไว้ ตลอดจนถึงอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค รวมทั้งเอกสารรายงานการวิจัยวิทยานิพนธ์ ตำราและวารสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา เสนอผลงานให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

๓. การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และพัฒนาปัญญาญาณของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพระธรรมธีรราชมหายาน และผลของการปฏิบัติกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหายาน ๒ รูป/คน

^{๑๖}พระมหาทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของติช นัท ฮันห์, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๔ คน

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ได้ทราบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๒ ได้ทราบการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

บทที่ ๒

การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวพุทธ

ชีวิตประกอบด้วย ๒ ส่วนสำคัญ คือ กายกับจิต ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมต้องการการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาส่วนที่เป็นร่างกายเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายกว่าเพราะเป็นส่วนที่สัมผัสได้จับต้องได้และมีหลักการดูแลหรือพัฒนาร่างกายที่ผู้รู้ด้านสุขภาพได้ให้คำแนะนำไว้มากมาย แต่การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากเพราะจิตใจเป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้สัมผัสได้ พระพุทธศาสนาถือว่าการพัฒนาจิตใจเป็นจุดสำคัญยิ่ง เพราะถือว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หากจิตใจดีมีคุณภาพ การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตโดยรวมก็พลอยดีงามตามไปด้วย ดังนั้น ในบทนี้เป็นการกล่าวถึงการพัฒนาจิตใจตามแนวพระพุทธศาสนา ตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

๒.๑ จิตเป็นประธาน (มโนปุพฺพคมา ธมฺมา)

พระพุทธศาสนาจำกัดความคำว่า จิต ไปในทางธาตุรู้ หรือธาตุคิด ที่มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปตามองค์ประกอบหรือคุณภาพต่าง ๆ ที่เรียกว่า เจตสิก กระบวนการนี้เกิดดับไปตามแต่ที่จิตจะเหนี่ยวสิ่งใดขึ้นมาจับไว้ จิตจึงเป็นความคิดที่เกิด ๆ ดับ ๆ ส่วนใหญ่ใช้คู่กับคำว่า ใจ แต่คำว่าใจเมื่อประสมกับคำอื่นมักจะบ่งถึงสภาพความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่าจะเป็นกระบวนการทางความคิดที่เกิดดับตัวอย่างเช่น เสียใจ บ่งสภาพความเศร้าโศก ดีใจบ่งสภาพความดียินดี ในที่นี้คำว่าใจจึงบอถึงสภาพของสิ่งหนึ่ง ที่เป็นศูนย์กลางของความรู้สึกมากกว่าจะเป็นกระบวนการของความคิด เหมือนอย่างคำว่า จิต^๑ ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา จิตเป็นจุดเริ่มต้น เป็นจุดรวม และเป็นจุดสูงสุด ชีวิตจะดีหรือชั่วขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตเป็นสำคัญ ดังปรากฏในพระธรรมบทว่า^๒

มโนปุพฺพคมา ธมฺมา	ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า
มโนเสฏฺฐา มโนมยา	มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ
มนสา จ ปทฺถุเรฐน	ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว
ภาสตี วา กโรตี วา	พูดอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม (ยอมชั่ว)
ตโต นํ ทุกฺขมเนวติ	เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมตามบุคคลนั้นไป
จกํ ก ว วหโต ปทํ	ดุจล้อหมุนตามรอยเท้าแห่งโคที่นำแอกไปอยู่ฉะนั้น
มนสา เจ ปสนฺเนน	ถ้าบุคคลมีใจดีแล้ว
ภาสตี วา กโรตี วา	พูดอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม (ยอมดี)

^๑ สุวรรณสาธาอนันท์ และเน่งน้อย บุญเนตร, คำ : ร่องรอยความคิด ความเชื่อไทย, (กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่งานวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๓๓.

^๒ พุ. ธ. ๒๕/๑.

๑. ต้องมีประสาทตาที่ดี
๒. ต้องมีแสงสว่างพอเหมาะ ไม่สว่างหรือมืดเกินไป
๓. ต้องมีคลื่นแสงสะท้อนจากวัตถุ มาตกลงบนจุดโฟกัสในประสาทตา
๔. ต้องมีความตั้งใจดู

ถ้าองค์ประกอบไม่ครบทั้ง ๔ ข้อ การเห็นจะเกิดขึ้นไม่ได้ การมีตาอย่างเดียวไม่ทำให้เกิดการเห็นได้ ในทางตรงข้ามถ้ามีองค์ประกอบครบทั้ง ๔ ข้อ แล้ว จะบังคับมิให้เกิดการเห็นครั้งนั้นก็ไม่ได้เช่นกัน

๒.๑.๑ การแบ่งประเภทจิต

การแบ่งประเภทของจิต มี ๒ ประเภท คือการแบ่งประเภทของจิตโดยชาติ ซึ่งบอกถึงชนิดของจิตว่าเป็นฝ่ายดีหรือไม่ดี และการแบ่งประเภทโดยภูมิ ซึ่งบอกถึงระดับพัฒนาการทางจิตไปในทางต่ำหรือสูง^๔

๒.๑.๑.๑ จิตว่าโดยชาติมี ๔ ชาติ คือ

๑) อกุศลชาติ (อกุศลธมมา) ธรรมชาติ (จิต) ที่เกิดมาแล้วเป็นบาป มีโทษให้ผลเป็นความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ ดวง

๒) กุศลชาติ (กุศลธมมา) ธรรมชาติ (จิต) ที่เป็นบุญ ไม่มีโทษ ให้ผลเป็นความสุข ความสบายใจ ได้แก่ มหากุศลจิต ๘ รูปาวกุศลจิต ๕ อรูปาวจรกุศลจิต ๔ มัคคกุศล ๔/๒๐

๓) วิบากชาติ (อพยากตา ธมมา) ธรรมชาติ (จิต) ที่ไม่กล่าวว่าเป็นกุศลหรืออกุศลในตัวเอง เป็นแต่เพียงผลที่เกิดจากกุศลหรืออกุศล ได้แก่ อกุศลวิบากจิต ๗ อเหตุกกุศลวิบากจิต ๘ มหาวิบากจิต ๘ รูปาวจรวิบากจิต ๕ อรูปาวจรวิบากจิต ๔ ผลจิต ๔/๑๒

๔) กิริยาชาติ (อพยากตาธมมา) ธรรมชาติ (จิต) ที่ไม่กล่าวว่าเป็นกุศลหรืออกุศลในตัวเอง ทั้งไม่ใช่ผลของกุศลและอกุศลด้วย มี ๒๐ ดวง

กลุ่มกิริยาจิต เป็นแต่เพียงกิริยาอาการของจิตที่เกิดขึ้นเพื่อรับรู้อารมณ์ แต่ไม่ได้รับรู้ด้วยกิเลส มีอภิขมาหรือโทมนัส เป็นต้น ยกเว้น ๒ ดวงแรกในกลุ่มแล้วกิริยาจิตที่เหลือ ได้แก่ หสนจิต ๑ มหากิริยาจิต ๘ รูปาวจรกิริยาจิต ๕ อรูปาวจรกิริยาจิต ๔ รวม ๑๘ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นแก่พระอรหันต์เท่านั้น

^๔พระมหาแสวง โชติปาโล, สังคหะบาลี ๙ ปริเฉท, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๙-๑๓.

๒.๑.๑.๒ จิตว่าโดยภูมิ มี ๔ ภูมิ คือ

๑) กามาวจรภูมิ เกิดขึ้นเพื่อรับกามคุณอารมณ์ จัดอยู่ในระดับต่ำรับอารมณ์ได้มากมาย เป็นภูมิของจิตที่ รับรู้กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จัดว่าเป็นจิตที่อยู่ในภูมิระดับต่ำ รับอารมณ์ได้มากมาย กระจัดกระจาย มีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี จิตในชั้นกามาวจรนี้มี ๕๔ ดวง

๒) รูปาวจรภูมิ พัฒนามาจากกามาวจรภูมิ เป็นสมาธิและฌาน เป็นภูมิที่รองรับจิตที่อีกทีหนึ่ง เป็นจิตฝ่ายดีฝ่ายเดียว สำหรับบุคคลผู้เบื่อหน่าย เห็นโทษแห่งกามคุณอารมณ์ จึงพัฒนาจิตที่เรียกว่า สมาธิและฌานขึ้น โดยอาศัยภาพลักษณ์หรือสร้างรูปวัตถุบางอย่างมาเป็นอารมณ์ให้จิต (แทนกามคุณอารมณ์) รับรู้แต่เพียงอารมณ์เดียวที่สร้างขึ้น เกิดความแนบแน่นมีพลัง เป็นพลังจิตที่สงบนิ่งในระดับต่าง ๆ ๕ ระดับ รวม ๑๕ ดวง

๓) อรูปาวจรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่พัฒนาสูงกว่าชั้นรูปาวจร เป็นพลังจิตฝ่ายดีฝ่ายเดียว เนื่องจากเห็นโทษของรูปวัตถุว่าหยาบกว่า มีความเข้าใจว่าความทุกข์ต่าง ๆ มีขึ้นได้ เพราะมีรูป จึงพอใจที่จะพัฒนาจิตที่ละเอียดขึ้น โดยการเพิกรูปวัตถุที่เคยได้มาแล้ว ใช้จิตเพ่งอารมณ์ที่เป็นนามธรรมหรือเพ่งความว่างเปล่าแทน เกิดความแนบแน่นที่ละเอียดขึ้นในระดับต่าง ๆ ๔ ระดับ มีอำนาจจิตพิเศษเหนือบุคคลทั่วไป แสดงฤทธิ์ได้ มีหุทธิย์ ตาหิพย์ เป็นต้น อรูปาวจรจิตมี ๑๒ ดวง

๔) โลกุตตรภูมิ เป็นภูมิของจิตที่พัฒนาขั้นสูงสุด รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ พ้นจากความพินาศทั้งปวง โลกุตตรจิตมี ๘ หรือ ๔๐ ดวง ได้แก่ มรรคจิต ๔ หรือ ๒๐ ผลจิต ๔ หรือ ๒๐ สำหรับโลกุตตรจิตนั้น ความทุกข์ ความเศร้าโศก ไม่อาจเกิดขึ้นมาได้อีก มีอำนาจจิต พลังจิตพิเศษในการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด (วิภวสงสาร) ของตนเองได้ในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ จิตถึงแม้จะพัฒนาจนเกิดอำนาจพิเศษใด ๆ ก็แล้วแต่ หากยังไม่พัฒนาจนถึงโลกุตตรจิตแล้ว ก็ยังต้องตาย-เกิดในภพภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิอยู่นั่นเอง

ในจิตทั้ง ๔ ขาติ กลุ่มอกุศลชาติ จัดอยู่ในภูมิระดับต่ำ คือ กามาวจรภูมิ เท่านั้น อกุศลเป็นต้นเหตุของวิภวสงสาร จึงเป็นจิตที่ควรละ ไม่ควรเจริญอีกต่อไป การเจริญกรรมฐานที่ถูกต้องเป็นการละอกุศลกลุ่มนี้โดยตรง ขณะที่ละอกุศลเหล่านี้ได้ ขณะนั้นเป็นการเจริญกุศลไปในตัว

กลุ่มกุศลชาติ มีทั้งกุศลขั้นต่ำในกามาวจร จนถึงกุศลขั้นสูง คือ โลกุตตรกุศล ดังนั้น กลุ่มกุศลชาติจึงเป็นกลุ่มที่สามารถเจริญและพัฒนาจากระดับต่ำให้สูงขึ้นได้

กลุ่มของวิบากชาติ เปรียบเป็นผลที่สุกงอมแล้ว จึงไม่ใช่สิ่งที่ควรละหรือควรเจริญ

ส่วนกลุ่มกิริยาชาติ เป็นจิตที่เจริญสูงสุดของพระอรหันต์ ไม่มีโอกาสตกต่ำแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเจริญอีก จะทรงสภาวะอยู่จนพระอรหันต์ท่านนั้นปรินิพพาน ไม่เกิดในภพภูมิใด ๆ อีก

๒.๑.๒ จิตที่มีเหตุ

พลังทางจิตโดยส่วนใหญ่แล้วเกิดจาก จิตที่มีเหตุ (มีจำนวน ๗๑ ดวง) เหตุในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง เหตุ ๖ ชนิด แบ่งเป็น กุศลเหตุ ๓ (อโลภะเหตุ อโทสะเหตุ อโมหะเหตุ) และอกุศลเหตุ ๓ (โลภะเหตุ โทสะเหตุ โมหะเหตุ) ทั้งนี้ขึ้นกับเจตสิก ๖ ชนิดที่ประกอบกับจิต ได้แก่ อโลภะเจตสิก อโทสะเจตสิก อโมหะเจตสิก (ปัญญาเจตสิก) โลภะเจตสิก โทสะเจตสิก และโมหะเจตสิก เหตุทั้ง ๖ เป็นเงื่อนไขสำคัญพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทำแล้วมีพลังงานที่สามารถส่งผลในอนาคตได้

อกุศลเหตุเป็นที่มาของชีวิตที่ต้องตกไปอยู่ในที่ที่มีแต่ความลำบาก อดอยาก เร่าร้อน จึงเป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง ส่วนกุศลเหตุเป็นที่มาของชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสบาย ได้รับความสะดวกเป็นส่วนมาก กุศลเหตุจึงเป็นสิ่งที่ควรเจริญเพราะทุกชีวิตต้องการความสุข

มีจิตอีกกลุ่มหนึ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่อาศัยเหตุทั้ง ๖ ข้างต้น แต่อาศัยเหตุปัจจัยบางอย่างที่พร้อมมูล (อุปติเหตุ) จึงเกิดขึ้นได้ จิตกลุ่มนั้นได้แก่ อเหตุกจิตมี ๑๘ ดวง ว่าโดยชาติหรือการเกิดแล้ว อเหตุกจิตมี ๒ ชาติ คือ ในวิบากชาติแบ่งเป็น อกุศลวิบากมี ๗ ดวง อเหตุกกุศลวิบาก ๘ ดวง และ กิริยาชาติ มี ๓ ดวง คือ อเหตุกกิริยาจิต ๓

ดังได้กล่าวแล้วว่า วิบากจิตเป็นเพียงผลมาจากเหตุในอดีต อกุศลวิบากมาจากอกุศลเหตุ กุศลวิบากมาจากเหตุของกุศล ในอดีตทุกชีวิตเคยกระทำทั้งเหตุของอกุศลและกุศลมาแล้ว เราไม่อาจเปลี่ยนการกระทำในอดีตได้ ดังนั้น จึงต้องรับผล (วิบาก) ทั้งผลของอกุศล (อกุศลวิบาก) และผลของกุศล (กุศลวิบาก) อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้อยู่ตลอดเวลา และโดยส่วนมากของชีวิตประจำวันจะเป็นอกุศลวิบาก มากกว่ากุศลวิบาก เช่น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะรู้สึกสบายใจ ปลอดภัย โปร่งใจ น้อยมาก การรับกระทบ ไม่ว่าจะผ่านทางตา ทางหู ฯลฯ ส่วนใหญ่ทำให้จิตใจเร่าร้อน หดหู่ เศร้าหมอง กับปัญหาต่าง ๆ มากมาย มากกว่า จนกระทั่งถึงเวลานอนหลับ ไม่ต้องรับรู้ปัญหาดังกล่าว ความเร่าร้อนจึงลดระดับลงบ้าง

วิบากจิตในกลุ่มอเหตุกจิต ๑๘ ที่สำคัญ คือ ทวิปัญญาวินญาณ ๑๐ ดวง แบ่งเป็น จักขุวินญาณจิต ๒ ไสตวินญาณจิต ๒ ฆานวินญาณจิต ๒ ชิวหาวินญาณจิต ๒ กายวินญาณจิต ๒

เหตุที่มีอย่างละ ๒ เช่นจักขุวินญาณจิต ก็เพราะว่าสิ่งที่เห็นนั้นอาจเป็นผลของกุศล เช่น โบสถ์ วิหาร สิ่งของสวยงาม บุคคลที่เรารัก สิ่งเหล่านี้เมื่อเห็นแล้วเกิดความพอใจ จักขุวินญาณที่ทำหน้าที่เห็นนั้นจัดเป็นวิบากจิต ที่เป็นผลจากกุศล แต่บางครั้งสิ่งที่เห็นหรือได้ยินไม่ทำให้เกิดความพอใจ สบายใจ มีความเศร้าหมอง เร่าร้อน จัดเป็นผลของอกุศล เช่น เห็นสุนัขตายข้างถนน ไฟไหม้ น้ำท่วม ทรัพย์สินเสียหาย หรือได้ยินเสียงทะเลาะวิวาทเป็นต้น เป็นการเห็นในสิ่งที่ไม่น่าพอใจ จิตที่ทำหน้าที่เห็นหรือได้ยิน ก็จะเป็นจักขุวินญาณกุศลวิบาก หรือไสตวินญาณอกุศลวิบาก เมื่ออารมณ์ต่างกันจิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์จึงไม่ใช่จิตดวงเดียวกัน ต้องเป็นจิตคนละดวง สัมปฏิจฉนะจิต ๒ (ส) ที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากปัญญาวินญาณ สันตริณจิต ๓ (ณ) ที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ต่อจากสัมปฏิจฉนะ

จิตก็ทำนองเดียวกัน คือ เมื่ออารมณ์กุศลมากระทบ ปัญญาวินญาณฝ่ายกุศลจะทำหน้าที่รู้อารมณ์กุศลนั้น สัมปฏิจฉนะจิตฝ่ายกุศลจะรับอารมณ์ที่เป็นกุศลนั้น สันตริณจิตฝ่ายกุศลก็จะพิจารณาเฉพาะอารมณ์กุศล จิตที่รับและพิจารณาอารมณ์ต้องเป็นฝ่ายเดียวกัน สัมปฏิจฉนะจิตฝ่ายกุศลจะไป

รับอารมณ์ฝ่ายอกุศลไม่ได้ ในแต่ละวันไม่มีใครสามารถเลือกรับแต่อารมณ์ที่ได้อย่างเดียว ปฏิเสธอารมณ์ที่ไม่ดีว่าอย่าเกิดขึ้นกับตนเลย เป็นต้น เมื่อรับกระทบอารมณ์แล้ว จิตแต่ละดวงก็จะทำหน้าที่ของตนผ่านทาง วิถีจิต

การเรียนรู้กฎเกณฑ์แห่งวิบากจิตนี้ เพื่อการยอมรับข้อจำกัดบางอย่างของจิตและอารมณ์ว่าไม่สามารถเป็นไปตามความต้องการได้เสมอไป ความต้องการของมนุษย์มีอยู่ไม่จำกัด แต่โอกาสเป็นไปได้สมควรปรารถนามีไม่ถึงร้อยละ ๕ เมื่อเราเลือกรับวิบากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจไม่ได้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงมุ่งสังเกตการกระทบกันของจิตและอารมณ์ทางปัญจวิญญาณ โดยมีสติคอยระวังไม่ให้ภิกขมาหรือโทมนัสเข้ามีส่วนในการตีความ กลไกของจิตและอารมณ์ยังคงทำงานของตนอย่างสม่ำเสมอ แต่ความดีนรณ เราร้อนใจจะได้รับการพิจารณาใหม่ด้วยสติ และเป็นที่มาของความยับยั้งชั่งใจแทน

๒.๑.๓ หน้าทีของจิต

จิตทั้ง ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง จะมีหน้าที่ของตนเอง หน้าทีของจิตมี ๑๔ อย่าง เรียกว่า กิจ ๑๔^๕ บางดวงทำหน้าที่ได้อย่างเดียว บางดวงทำหน้าที่ได้หลายอย่าง จิตจึงเกิดขึ้นอย่างมีความหมายเพื่อทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อหมดหน้าที่จิตนั้นก็ดับลง และส่งอำนาจให้จิตดวงต่อไปทำหน้าที่ต่อจากตน ในวิถีจิต เช่น โสตวิญญาณ เกิดขึ้นทำหน้าที่ได้ยินเสียง หมดหน้าที่แล้วดับลง การดับลงของโสตวิญญาณเป็นปัจจัยให้จิตอีกดวง คือ สัมปฏิจฉนจิตเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่พิจารณาเสียงนั้นต่อไป เป็นต้น

วิถีทางดำเนินของจิตชนิดต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่ได้ยินเสียง พิจารณาเสียง ตีความ และให้ความหมายต่อเสียงนั้น เป็นจิตคนละดวงที่เกิดขึ้นตามลำดับไม่ก้าวก่ายกัน กล่าวคือ โสตวิญญาณจะไปทำหน้าที่เห็นเสียง หรือพิจารณา หรือตีความ แทนจิตดวงอื่นก็ไม่ได้ เป็นต้น

แนวคิดเรื่องจิตที่มากไปด้วยจำนวน มากไปด้วยกิจ และมากไปด้วยอารมณ์นี้ แสดงถึงความไม่เที่ยงของจิตว่า เมื่อจิตเกิดขึ้นครั้งหนึ่งต้องรู้อารมณ์ (รูป เสียง ...) อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ เมื่ออารมณ์นั้นดับไป จิตที่รู้จำเป็นต้องดับลงด้วย การดับไปนั้นมีผลให้เกิดจิตดวงใหม่ เพื่อรู้อารมณ์ใหม่ อารมณ์เป็นธรรมชาติที่ไหลเรื่อยไปไม่หยุดนิ่ง ผันแปรไปตามทวารต่าง ๆ (ตา หู ...) จึงต้องมีจิตที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน เพื่อรับอารมณ์ที่หลากหลายนั้น ในขณะที่รูปเกิดขึ้นเพราะสมุฏฐานของกรรม จิตอุตุ อาหาร จิตจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสภาวะธรรม (สมุฏฐาน) ๓ อย่าง คือ อดีตกรรม วัตถุรูป (อายตนะภายในและภายนอก) และอารมณ์ หากขาดอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จิตก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีผู้ใดลิขิตขึ้น แต่เป็นผลจากพระสัพพัญญุตญาณของ พระพุทธองค์ ที่ทรงหยั่งรู้เข้าไปถึงกฎเกณฑ์ที่มีอยู่แล้ว และนำมาเปิดเผย ถึงเหตุที่ทำให้ธรรมชาติใดๆ เกิดขึ้น พร้อมกับตอบคำถามว่า เหตุใดธรรมชาติเหล่านั้นจึงตั้งอยู่ไม่ได้

^๕บุญมี เมธราชกูร และวรรณสิทธิ์ ไวกยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ, (ธนบุรี: สำนักงานอภิธรรมมุนินิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๒๕-๒๘.

โดยสรุปแล้ว การที่จิตมีจำนวนมากถึง ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง แต่ละดวงมีลักษณะประจำตัวตามภูมิของตน มีเงื่อนไขของการเข้าประกอบ มีเงื่อนไขของการรับอารมณ์ และมีหน้าที่เฉพาะของตน สิ่งเหล่านี้ให้แนวคิดเกี่ยวกับ สภาวะธรรมของจิตว่า จิตไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือล่องลอยไปมา หรือผุดขึ้นโดยไม่มีจุดหมาย แต่เกิดขึ้นอย่างมีปัจจัยรองรับ ปัจจัยนั้นได้แก่ อารมณ์ทั้ง ๖ เป็นต้น จิตไม่เคยว่างจากอารมณ์ แต่อยู่เบื้องหลังการแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรมทุกอย่าง สามารถฝึกฝนอบรมจิตให้สันติขึ้นได้ทั้งในทางดีและทางชั่ว ในทางดีสามารถพัฒนาจนถึง โลกุตตรจิตได้ ส่วนความสันติในทางชั่ว เป็นการรวนเวียนอยู่เฉพาะในกลุ่มอกุศล ทั้ง ๑๒ ดวง เนื่องจากจิตบางกลุ่มเป็นธรรมชาติที่พัฒนาได้ พระพุทธองค์จึงเสนอวิธีการทางวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการฝึกฝนและพัฒนาดังกล่าว

๒.๒ การพัฒนาจิต

ดังได้กล่าวในตอนที่แล้วว่าพระพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นใหญ่ ชีวิตจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตเป็นสำคัญ คุณภาพทางจิต หมายถึง สภาวะสงบสุข เป็นความสุขที่แท้จริงที่หลุดพ้นจากการยึดติดกับวัตถุ เป็นภาวะที่เปี่ยมล้นด้วยความปิติ อิ่มเอิบ มีความอ่อนโยน เบิกบานจิตใจสงบนิ่ง ไม่วุ่นวาย สับสน มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน ฟังพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสม

การฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่อง หรือการฝึกกระตุกการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบันแต่ละขณะ ๆ ด้วยความต่อเนื่อง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลายอย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบสุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาทผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วย ร่างกายจะฟื้นฟูตัวเองได้เร็ว ฯลฯ

พัฒนาการทางจิตใจเป็นขบวนการที่สำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ ที่ควบคุมมากับการพัฒนาการทางร่างกาย มนุษย์แต่ละคนที่เกิดขึ้นมาควรมีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เต็มศักยภาพที่ได้รับมาตามธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติเราจึงมีความสามารถไปแก้ไขได้น้อยมากในขณะนี้ เช่น พันธุกรรมด้านต่างๆที่ติดตัวมาเนื่องจากได้ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ของตน เช่น สีผม รูปร่าง ความฉลาด โรคบางชนิด แต่ส่วนที่เราสามารถทำได้ก็คือ ส่วนที่เป็นพัฒนาการตั้งแตอยู่ในครรภ์มารดาและหลังจากเด็กคลอดออกมาแล้วโดยจัดสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป

พัฒนาการที่เหมาะสมจะเป็นการป้องกัน จิตพยาธิสภาพ (psychopathology) ต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น บุคลิกภาพแปรปรวนต่าง ๆ ที่มีความร้ายแรงไม่แพ้โรคร้าย ๆ ทางกาย คล้ายโรคมะเร็ง เบาหวานและโรคอื่น ๆ ตัวอย่าง เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอต้องพึ่งพิงผู้อื่นเสมอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้เอง อารมณ์แปรปรวนแปรเสมอ ก็มีสภาพไม่ต่างกับผู้ที่มีโรคร้ายที่ทำให้เป็นอัมพาตจนเดิน

ไม่ได้ ทำงานไม่ได้ ป่วยทางใจแบบนี้ก็เปรียบเสมือนมีอาการ “อัมพาต” ทางจิตคือ ร่างกายสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามวัย แต่กลับต้องเป็นภาระของผู้คนอื่นอีก ฉะนั้น พัฒนาการทางจิตใจที่ดีจึงจะช่วยให้คนๆ นั้นเติบโต มาแล้วมีความปกติสุขต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางจิตใจ จัดเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้ ๒ กลุ่ม คือ

๑. ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological factors) คือ สิ่งที่เกิดตัวเด็กมาแต่ แรกเกิด

๒. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) สิ่งแวดล้อมคือ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เด็กมาปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดและพัฒนาตนเอง จนกระทั่งมี ลักษณะเฉพาะของตัวเอง

พัฒนาการทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้คนเราเป็นคนที่มีคุณภาพดี มีจิตใจปกติ สามารถมีความสุข มีความรับผิดชอบ ปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถทำหน้าที่ของตนได้ในครอบครัวและสังคมที่ตนอยู่ อีกทั้งไม่สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น พัฒนาการที่ดีต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวภาพของเด็กกับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมที่เด็กเติบโตมา

การพัฒนาจิตใจ เป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม ชุ่มชื้นมีความสุข เบิกบาน จิตตภาวนาเป็นการทำให้เจริญงอกงาม ดีงาม ชุ่มชื้น ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตา และปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น รวมถึงสามารถแก้ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุให้บรรเทาลงด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวสรุปการพัฒนาจิตใจไว้ว่า เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความชุ่มชื้นมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ ด้วยคุณภาพจิตคือองกามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณาเผื่อแผ่เอื้ออาทร มีมูทิตา มีศรัทธา มีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจชุ่มชื้นมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิมโปรงโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุขและพระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ^๖ กล่าวถึงสุขภาพจิตว่า เป็นการมีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรม ความดีงามภายในจิตใจ เช่น มีความเมตตา กรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ ผ่องใส สดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งการมีสภาวะแห่งจิตใจที่มีความสำราญชุ่มชื้น ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุแห่งความเศร้าหมองหรือความทุกข์ภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งระดับของความสุขออกมาเป็นเชิงปริมาณที่วัดค่าจากความรู้สึกภายในจิตใจได้ สามารถแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบย่อย คือ

^๖พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ, รายงานการวิจัยการเสริมสร้างสภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

๑. การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง หมายถึง การมีอารมณ์แจ่มใส จิตใจเบิกบาน การมองโลกในแง่ดี การมีจิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย ไม่เศร้าหมอง การควบคุมตนเองในการกระทำสิ่งไม่ดีงาม การมีความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนได้

๒. การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี หมายถึง ภาวะของบุคคลที่แสดงออกด้านคุณธรรมทั้งหลายในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน ความอดทนในการดำเนินชีวิต การมีสมาธิแน่วแน่ในการทำงาน การมีสติที่ดีในการดำเนินชีวิต

๓. การมีคุณภาพแห่งจิตดี หมายถึง สภาพความรู้สึกทางจิตใจที่แสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และโอบอ้อมอารีต่อผู้อื่น ความกรุณาอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ การระลึกถึงและตอบแทนบุญคุณผู้อื่น การยกย่องและชื่นชมคุณค่าแห่งการทำความดีของผู้อื่น การใช้เวลาจากแนะนำให้ผู้อื่นทำความดี

๔. ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นศรัทธาของตนเอง หมายถึง สภาพความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นในตัวเอง การมีคุณค่าต่อสังคม ความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ ความพอใจในสถานะทางสังคม เช่น เกียรติยศ ฐานะตำแหน่ง หน้าที่การงาน บริวาร ที่ตนเองได้มาอย่างชอบธรรม

จากแนวคิดดังกล่าว พระครูธรรมธรครชิต คุณวโร^๗ ได้สรุปสุขภาวะทางจิตใจ ดังภาพประกอบ ๒.๑

^๗พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินทเรนต์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๖๕.



ภาพประกอบที่ ๒.๑ แสดงการพัฒนาทางจิต (จิตตภาวนา)

๒.๒.๑ เหตุแห่งการพัฒนาจิต

เหตุแห่งการพัฒนาจิต เพราะว่าจิตของมนุษย์ส่วนมากตกอยู่ที่อำนาจของกิเลสธรรมทั้งหลายทั้งปวง จิตตกอยู่ในอำนาจฝ่ายต่ำมีโลก โภภะ หลง เป็นต้น เมื่อรวมแล้วสภาวะที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตเจื่อนั้นตกอยู่ในระบบที่ไม่ดี สามารถแยกประเภทไว้มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๒.๒.๑.๑ โภภะ จิตของคนทั้งหลายนั้น ตกอยู่ในอำนาจของโภภะ คือความคิดอยากได้ทรัพย์สินสมบัติของคนอื่นมาเป็นของตนเองในทางทุจริต โภภะความอยากได้นี้มักจะเพิ่มทวีขึ้นไปตามลำดับ ๆ จนกลายเป็นต้นหาความทะยานอยากอย่างแรงกล้า ดังคำที่กล่าวว่า โลกคือหมู่มัจจุพร่องอยู่เป็นนิตย์ ไม่รู้จักอิ่ม เป็นโทษแห่งต้นหา เมื่อโภภะยังไม่สงบระงับไปจากจิตจากใจของเรา ความอยากได้หรือความต้องการก็ยิ่งเพิ่มประมาณขึ้นไปเรื่อย ๆ โภภะนี้ก็ถือว่าเป็นแรงอันหนึ่ง เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ที่ทำให้จิตใจตกไปในฝ่ายต่ำ ขาดคุณธรรม ขาดศีลธรรมอันดีงาม

๒.๒.๑.๒ โทสะ คือ ความโกรธ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดความไม่พึงพอใจ เกิดโทมนัสความน้อยใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทะเลาะเบาะแว้งซึ่งกันและกัน ทำร้ายซึ่งกันและกัน ตามอำนาจของความโกรธที่เกิดขึ้น จึงถือว่าโทสะนี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่ง ซึ่งทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้

๒.๒.๑.๓ โมหะ คือ ความหลงผิด ไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี บาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า ประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน

๒.๒.๑.๔ มานะ คือ ความถือตัว เป็นเหตุเป็นปัจจัยอันหนึ่ง ที่ทำให้สังขมเดือดร้อนในสังขมแต่ละสังขม มักจะเห็นอำนาจของมานะนี้ ทำให้แยกหมู่แยกคณะ แยกพรรคแยกพวก แยกชั้นวรรณะ

๒.๒.๑.๕ ทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด คือเป็นความเห็นที่ขัดต่อสภาวะธรรมจริง ๆ เป็นอำนาจของทิฏฐิ เมื่อมีทิฏฐิคือความเห็นผิดแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้คนทั้งหลายคิดผิด ทำผิด พุดผิด ทำให้สังขมเดือดร้อน

๒.๒.๑.๖ วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย ความสงสัยไม่แน่ใจในข้อวัตรปฏิบัติ เมื่อคนเรามีความสงสัยแล้วก็ไม่กล้าทำอะไรลงไป

๒.๒.๑.๗ อุทธัจจะ คือ ความคิดมาก กิเลสตัวนี้เป็นตัวที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นในขันธสันดานของผู้ใด หรือผู้ใดที่มากไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ผู้นั้นหรือบุคคลนั้นจะเป็นคนคิดมาก เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิตกจริต คือคิดมาก เป็นความคิดที่ไม่มีระบบ

๒.๒.๑.๘ ถีนะ คือ ความท้อใจ เป็นกิเลสที่ทำให้เกิดความท้อใจ ความท้อใจมีอยู่กับบุคคลผู้ใดหรือหน่วยงานใด บุคคลผู้นั้นหรือหน่วยงานนั้นก็ไม่สามารถที่จะดำเนินไปได้ หรือไม่กล้ากระทำ

๒.๒.๑.๙ อหิริกะ ความไม่ละอาย คือ ไม่ละอายบาป ไม่ละอายผลของบาป ไม่ละอายตัวเอง ไม่ละอายคนอื่น เมื่อไม่มีความละอายแล้ว ก็สามารถทำความชั่วได้ทุกอย่าง ความไม่ละอายนี้ ก็ถือว่าเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง ที่สถิตอยู่ในจิตใจของแต่ละบุคคล

๒.๒.๑.๑๐ อนัตตตัปปะ คือ ความไม่กลัว ไม่กลัวความชั่ว และไม่กลัวการทำความชั่ว กล้าทำความชั่วได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่กลัวต่ออำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น

กล่าวโดยสรุป สภาพะของจิตของคนทั้งหลายที่อยู่ในสังขม ย่อมตกอยู่ในอำนาจของความชั่วทั้ง ๑๐ ประการ ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย เมื่อจิตใจของเรามันตกอยู่ในสภาวะทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ถือว่าจิตใจของเราไม่ดี จิตใจของเรายังไม่ดีพอ จิตใจของเรายังสกปรก โสมมอยู่ เป็นจิตใจที่ทำให้ตัวเองและสังขมได้รับความเดือดร้อน

๒.๒.๒ หลักการสำคัญในการพัฒนาจิต

หลักการสำคัญในการพัฒนาจิต คือ จะต้องศึกษาธรรมสั้น ๆ ง่าย ๆ แต่ตรงประเด็น และต้องฝึกปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในการรู้เห็นและควบคุมความคิด ให้เป็นไปตามหลักธรรมอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีองค์ประกอบโดยย่อ ดังนี้

๒.๒.๒.๑ มีสติปัญญาเห็นชอบว่า การพัฒนาจิตมีประโยชน์โดยตรงต่อการศึกษา และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ การเห็นชอบเช่นนี้ จะทำให้เกิดศรัทธาที่จะศึกษาธรรมและฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อการพัฒนาจิตใจของตนเองอย่างจริงจัง

๒.๒.๒.๒ มีสติจดจำหลักธรรมง่าย ๆ และทบทวนบ่อย ๆ ว่า "เราจะไม่คิดอกุศล และไม่ทำอกุศล แต่จะคิดกุศลและทำกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ด้วยความโลภ และรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่เสมอ" หลักธรรมดังกล่าวไม่มีการสงวนลิขสิทธิ์ ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพก็นำไปใช้ได้หมด

๒.๒.๒.๓ มีความเพียรที่จะมีสติ (ตั้งใจ) ในการรู้เห็นความคิดและการกระทำต่าง ๆ ทันทันที่รู้เห็นความคิดหรือการกระทำต่าง ๆ ไม่เป็นตามหลักธรรม (ในข้อ ๒) ก็ให้หยุดความคิดและการกระทำนั้น ๆ ทันทัน เมื่อฝึกทำเช่นนี้เป็นประจำ อีกไม่นานนัก สมองก็จะทำหน้าที่ได้เองคล้ายอัตโนมัติ

หลักการตามข้อที่ ๑ คือ การสร้างศรัทธาและเจตนาที่ถูกต้อง หลักการตามข้อที่ ๒ คือจดจำข้อมูลหลักธรรม หลักการตามข้อที่ ๓ คือ มีสติและมีความเพียรในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรม

การพัฒนาจิตอย่างถูกวิธีนั้น ต้องเห็นคุณค่า (มีศรัทธา) อย่างจริงจัง แล้วมีความเจตนา ความตั้งใจ และมีความเพียรอย่างจริงจังที่จะทำให้เกิดผลตามที่ได้อ้างเจตนาเอาไว้ ในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ

วิธีฝึกพัฒนาจิตในด้านการศึกษาทำได้โดยง่าย กล่าวคือในขณะที่ฟังคำบรรยายหรือฝึกปฏิบัติงานอยู่นั้น ให้ตั้งใจและทบทวนเจตนาว่า จะฝึกมีความตั้งใจ และฝึกมีความเพียรที่จะมีสติอย่างต่อเนื่องในการรู้เห็นและควบคุมความคิด ให้มีการคิดและพิจารณาเนื้อหาด้วยความตั้งใจ ไม่เผลอสติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำเรื่องอื่นใด ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เมื่อฝึกไปนานเข้าก็จะมี ความชำนาญมากขึ้น จนสมองสามารถทำตัวเอง

วิธีฝึกพัฒนาจิตในด้านการดำเนินชีวิต คือ ในขณะที่ดำเนินชีวิตประจำวัน ให้ฝึกตั้งเจตนาว่าจะมีความตั้งใจ และมีความเพียรที่จะมีสติอย่างต่อเนื่องในการควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้เป็นไปตามหลักธรรมง่าย ๆ ในทันทีที่รู้เห็นว่า ความคิดหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่ตรงตามหลักธรรมก็ให้หยุดความคิดและการกระทำนั้น ๆ ทันที ขณะเดียวกัน อย่างปล่อยให้มีความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ่อยหรือนาน เพราะอาจเกิดความคิดฟุ้งซ่านที่เป็นอกุศลและทำอกุศลได้โดยไม่รู้ตัว เพราะขณะพลอสติไปคิดอยู่นั้น มักจะไม่สามารถควบคุมความคิดให้เป็นไปตามเจตนาที่ตั้งไว้ได้

๒.๒.๓ ประโยชน์ของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต (จิตใจ) ที่เรียบง่ายตรงไปตรงมา ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย ไม่เกี่ยวข้องกับความหลงเชื่อ เมื่อได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติ จะได้รับผลเมื่อได้ฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจ และจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส

ความทุกข์ทางจิตใจที่พบได้บ่อยเมื่อเกิด "ความเกินความพอเหมาะพอควร (นอกทางสายกลาง)" ในเรื่องต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเหนื่อยอ่อน การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความรัก ความหลงเชื่อ ความไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ความโกรธ ความไม่เท่าเทียม ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความพ่ายแพ้ ความไม่สมหวัง ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกินความพอเหมาะพอควร เป็นต้น ความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดจากความเกินพอดีในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าว สามารถป้องกันและดับได้โดยง่าย ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน การมีสติในการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ ทำการรู้เห็นและควบคุมความคิดให้เป็นไปตามหลักธรรม จึงมีประโยชน์อย่างมากมาต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้^๑

๑. ประโยชน์ด้านการศึกษา การฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองในด้านสติ ด้วยการศึกษารื่องสติและฝึกเจริญสติเป็นประจำ จะทำให้มีสติตั้งมั่น (มีความตั้งใจแน่วแน่) ในการฟังการบรรยาย หรืออ่านหนังสือ ไม่พลอสติ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดและทำกิจอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษา จึงทำให้มีการคิดพิจารณา ทำความเข้าใจ จดจำ และบันทึกเนื้อหาที่สำคัญของคำบรรยายไว้ได้เป็นอย่างดี เป็นเหตุให้ผลของการศึกษาดีขึ้น ตามกำลังความสามารถของข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกและข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมที่มีอยู่ในความจำขณะนั้น

การฝึกฝนตนเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลาในการฟังคำบรรยาย จะทำให้สมองมีข้อมูลด้านสติมากขึ้น พอนานเข้า สติในการฟังคำบรรยายก็จะมีมากขึ้น ความฟุ้งซ่านก็จะลดลงเป็นผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของการมีสติในการศึกษาดีขึ้นตามลำดับ และผลของการศึกษาก็จะดีขึ้นด้วย

^๑พระครูนิวริฐฐราทร, “การพัฒนาจิตใจ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/299872> [๒๒ กันยายน ๒๕๖๐].

เมื่อสติมากขึ้น มีข้อมูลสติปัญญาทางวิชาการมากขึ้น การศึกษาในเวลาต่อมาจะง่ายขึ้น เพราะมีข้อมูลในความจำมาใช้ประกอบการทำความเข้าใจได้มากขึ้น เป็นผลให้ความทุกข์ต่าง ๆ ในเรื่องของการศึกษาและเรื่องที่เกี่ยวข้องลดลง

การพัฒนาจิตโดยการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอย่างง่าย ๆ และมีคุณค่าไว้ในความจำ พร้อมทั้งมีสติในการใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิต จะทำให้มีสติในการรู้ดีรู้ชั่ว รู้ถูกรู้ผิด รู้ว่าอะไรควรคิดและควรทำ รู้ว่าอะไรไม่ควรคิดและไม่ควรทำ ถ้ามีสติในการไม่คิดชั่ว (ไม่คิดอกุศล) และไม่ทำชั่ว คงมุ่งแต่การคิดดี (คิดแต่กุศล) และทำแต่ความดี จะเป็นผลให้มุ่งหน้าไปในด้านของการศึกษาตามหน้าที่ความรับผิดชอบ การคิดและทำกิจที่เป็นอกุศล จะเป็นผลร้ายต่อการศึกษาโดยตรง

๒. ประโยชน์ด้านการดำเนินชีวิต การพัฒนาจิตใจของตนเอง ด้วยการศึกษารธรรมและปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะเป็นผลดีต่อจิตใจดังต่อไปนี้

๒.๑ ส่งเสริมสุขภาพจิตให้มีความเข้มแข็ง และอดทนต่อความยากลำบากต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อในขณะดำเนินชีวิต รวมทั้งในยามเจ็บป่วย โดยไม่มีความทุกข์ทางจิตใจ เช่นเดียวกันกับการมีสุขภาพกายที่ดี ทำให้สามารถต่อสู้กับภารกิจทางกาย และความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

๒.๒ ป้องกันความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการป้องกันไม่ให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจ ถ้ามีการศึกษาและฝึกฝนจนชำนาญ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลกในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ ซึ่งสมองก็จะทำหน้าที่ได้เอง ถ้าได้ศึกษาและฝึกซ้อมมาก่อน

๒.๓ รักษาความทุกข์ทางจิตใจได้ทุกขณะ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะสามารถทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อการรักษาความทุกข์ทางจิตใจที่กำลังมีอยู่ได้ทุกขณะที่ต้องการ เช่นเดียวกันกับการที่สมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางโลก และใช้ข้อมูลดังกล่าวในการรักษาความทุกข์ทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อต้องการรักษา ซึ่งเป็นการพึ่งพาข้อมูลสติปัญญาของตนเอง

๒.๔ ฟื้นฟูจิตใจภายหลังการเจ็บป่วยและหลังจากมีความทุกข์ เพราะเมื่อสมองมีข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ สมองก็จะทำหน้าที่ในการใช้ข้อมูลดังกล่าว เพื่อทำการฟื้นฟูจิตใจได้อย่างรวดเร็วตามเจตนาของเจ้าของสมองทำงานตามทีนีสติมีเจตนา

ในการทำกิจต่าง ๆ สมองจะทำหน้าที่ในการคิดและในการทำกิจต่างๆ ตามที่มีเจตนา เช่น เมื่อเกิดมีเจตนาว่า จะเดินไปที่ใดที่หนึ่ง สมองก็จะทำหน้าที่ในการควบคุมให้มีการเดินไปยังที่นั้น ซึ่งเป็นการแสดงว่า สมองจะตอบสนองต่อความคิดที่เป็นเจตนาเสมอ ความเจตนาจึงมีอิทธิพลมาก เช่น บางคนคิดฆ่าตัวตาย ต่อมาเจตนาฆ่าตัวตาย ร่างกายก็ยังคงต้องตอบสนองความเจตนา นั้นได้

เมื่อรู้ซึ้งว่า สมองทำงานเช่นนี้เอง จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะฝึกควบคุมความคิดและการกระทำต่าง ๆ โดยการการตั้งเจตนา ตั้งใจ (มีสติ) และมีความเพียรฝึกปฏิบัติตามที่ตั้งเจตนาไว้

ในขณะที่ฝึกใหม่ ๆ สมอยังทำงานใหม่ได้ไม่คล่องแคล่ว และทำไม่ได้ต่อเนื่อง จึงมักจะให้มีการผลอสติบ้าง คิดฟุ้งซ่านบ้าง คิดและทำเรื่องอื่น ๆ บ้าง แต่เมื่อมีความเพียรในการฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ ไม่นานนัก ก็จะเกิดความชำนาญ นั่นคือสมอทำหน้าที่ได้ดี สามารถทำตามเจตนาได้นาน และทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒.๔ การพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขาและอริยมรรค

ไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาเพื่อให้บุคคลได้พบความรู้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ จนมีความชำนาญในการแก้ปัญหาที่เกื้อหนุนในสังคมปัจจุบัน มีคุณธรรม สามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามอริยมรรค มีความพออยู่ พอดี พอประมาณ ของแต่ละคนและพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต การเรียนรู้ตามไตรสิกขา คือการศึกษาและปฏิบัติเพื่อฝึกกาย วาจา และจิตใจ หรือสติปัญญาให้สูงขึ้น ทำให้คนมี การพัฒนาอย่างบูรณาการ และทำให้มนุษย์เป็นองค์รวมของการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ เป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง รอบด้านตามหลักการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาเพื่อผลในทางโลกหรือผลทางสังคม ทำให้สังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบ เรียบร้อยดีงาม และเพื่อผลในทางธรรม ทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิต การพัฒนาตนตามไตรสิกขา เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกให้ตนเจริญงอกงามเช่นนี้เป็นหนทาง ที่นำเขาเหล่านั้นเข้าสู่ถึงอิสรภาพทางจิตและเกิดสันติสุขอย่างแท้จริง การเรียนรู้หรือกระบวนการฝึกปฏิบัติที่ทำให้มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีมาจากการประยุกต์ใช้หลัก “ไตรสิกขา” ในขณะที่การดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้องมาจากการปฏิบัติตามหลักมรรค ดังนั้น คุณค่าของการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและมรรคจะก่อให้เกิดปัญญา อันส่งผลให้บุคคลประสบผลสำเร็จทั้งใน ด้านครอบครัว การทำงาน และสังคม^๔

การพัฒนาตนตามไตรสิกขา เป็นการฝึกปฏิบัติ เพื่อชีวิตที่ดีงามเป็น “สิกขา” หรือมีวิถีชีวิตที่ดีที่เกิดจากการฝึกนั้นก็ เป็น “มรรค” สิกขากับมรรคจึงมีความหมายเกือบจะเหมือนกัน เพราะว่าการดำเนินชีวิตที่ดีที่ถูกต้อง คือ มรรค แต่การที่จะมีชีวิตที่ ดีงามและถูกต้องได้ก็จะต้องมีการฝึกฝน และพัฒนาการฝึกฝน และพัฒนามาก็คือ สิกขา เพราะฉะนั้น สิกขา ก็คือการฝึกมนุษย์ ให้มีชีวิตที่ดีและถูกต้องตามมรรค อริยมรรค (The Noble Eightfold Path) คือ หนทางอันประเสริฐมีองค์ประกอบ ๘ ประการ มรรค คือ ทาง ดับทุกข์ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหาทั้งปวง มรรค เป็นข้อปฏิบัติ หรือเป็นการปฏิบัติธรรมที่ครอบคลุม ระบบของจริยธรรมทั้งหมด ครอบคลุมการดำเนินชีวิตที่ดีงามทั้งหมด ระบบการปฏิบัติที่จัดรูปออกมาจากองค์มรรคทั้งแปดนั้น ถือได้ว่าเป็นระบบกลาง เป็นพื้นฐานการดำรงชีวิต ทั้งหมด และเป็นมาตรฐานของการเรียนรู้ปฏิบัติธรรม คือ ไตรสิกขานั้นเอง ไตรสิกขา กับ มรรค ทั้งสองนี้จะอยู่ต่อเนื่องกันตลอด เพราะเมื่อมีการศึกษา หรือการฝึกอบรมแล้ว เกิดการเรียนรู้ ด้วยปัญญา อันส่งผลไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม นั่นหมายถึง เมื่อฝึกเรียนตามไตรสิกขา มรรคก็จะเกิดมีขึ้นด้วย กล่าวคือ การเรียน การฝึกอบรมตามไตรสิกขาเพื่อให้ มรรคเกิดขึ้น ถ้าได้ศึกษาอย่างแท้จริงแล้วก็จะพบว่าเนื้อหา สาระของไตรสิกขาและของมรรคก็เป็นอันเดียวกัน การฝึกในสิ่งใด ด้วยปัญญาก็จะเจริญงอกงามในสิ่งนั้น หลักการ เรียนรู้ตามไตรสิกขาสู่อริยมรรคนั้นแยกไม่ออกจาก

^๔สุมานพ ศิวรัตน์, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา”, วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐): ๓๖.

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ หากแต่ว่าผู้ศึกษาจะใช้เป็นแนวทาง ในการดำเนินชีวิตของตนได้มากน้อย เพียงใดเท่านั้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๐} กล่าวว่า ไตรสิกขา เป็นระบบการฝึกอบรมจาก ภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียด และจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหา ส่วนที่ยากและลึกซึ้งกว่า เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญาแล้ว ผลก็ส่งกลับ ออกมาช่วย การดำเนินชีวิตด้านนอก เช่น มีความประพฤติ สุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือตั้งใจคอยควบคุมรักษา คิดแก้ปัญหา และ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็น ของมรรค สอดคล้อง กันหมดทั้งภายนอกและภายใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^{๑๑} ทรงอธิบาย ไว้ว่า “มรรค” เป็นทางสายกลาง มีหนทางให้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดเป็นระบบวิธีประพฤติ ปฏิบัติของมนุษย์ ให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตทั้งในชีวิต ครอบครัว ชีวิตการทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ภายใต้กฎธรรมชาติ และยังให้มนุษย์สามารถพบ ความสำเร็จยิ่งกว่านี้ คือมีความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งมี องค์ประกอบ ๘ ประการ ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ หรือความเห็น ถูกต้องคือมองโลกตามความเป็นจริง เข้าใจชีวิตอย่างถูกต้อง แยกแยะและเข้าใจถูกต้องในเรื่องที่เกี่ยวกับความดี ความชั่ว ซึ่งเป็นเรื่องของ คุณธรรมและจริยธรรมที่สังคมโลกแสวงหา เรียกร่องกันอยู่ เข้าใจถูกต้องในเรื่องของความเป็นไป ตาม ธรรมชาติ ที่เรียกว่า “สังขธรรม”

๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หรือความคิดถูกต้อง คือ การใช้ความคิดที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า “คิดเป็น” นั่นคือ การคิดอย่างมีเหตุมีผล มีหลักมีเกณฑ์ตามวิธีทางวิทยาศาสตร์ การคิดแก้ปัญหาด้วย หลักของอริยสัจ ๔ สร้างความคิด อย่างมีระบบ อันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น คือ การคิดให้ถูก ทาง

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ หรือการเจรจาถูกต้อง ชอบธรรม คือการพูดเป็น พูดตามแบบ พุทธ หรือตามแบบ หลักธรรม นั่นคือ วาจกรรมหรือวจีสุจริต ดังประโยคที่ว่า “ไม่ควรพูดจนเกินกาล ไม่ควรนิ่งเสมอไป เมื่อถึงเวลาก็ควร พูดพอประมาณ ไม่พ่นเฟือ”^{๑๒} ลักษณะ การพูดแบบชาวพุทธ คือ พูดความจริงและพูดในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์ต่อผู้ฟังและต่อส่วนรวม การพูดต้องให้รู้กาลเทศะ ในการพูด

๔. สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ หรือทำการงาน ที่ถูกต้องชอบธรรม คือการทำเป็น ทำตามบทบาทและ สถานภาพของตน ปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้ เป็นตามแบบพุทธนั้น คือ ไม่ทำสิ่งที่ชั่วร้ายไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สาส์นทางเพศ ควบคุมความประพฤติทางกาย (กายกรรม) ของตนไว้ให้ดี

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙๑๖.

^{๑๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **เบญจศีล เบญจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๑๒} ข.มหา. ๒๘/๓๓๙

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ หรือการเลี้ยงชีพ ที่ถูกต้องชอบธรรม คือทำมาหาเลี้ยงชีพที่เหมาะสม ขยัน และประหยัด ทำงานให้สำเร็จก้าวหน้าเพื่อฐานะมั่นคงและ การใช้จ่ายทรัพย์ให้เหมาะสมตามควรแก่ฐานะ ทำมาหาชีพ เลี้ยงชีพให้เหมาะสมแบบชาวพุทธ นั่นคือ รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้ รู้จักพอ รู้จักให้ รู้จักวาง ทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อ เลี้ยงตัวได้ภายใต้หลักของ “เศรษฐกิจแบบพอเพียง”

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ หรือความขยันหมั่นเพียร ที่ถูกต้อง คือพากเพียรให้สมบูรณ์แบบหมั่นอดทน เข้มแข็ง เอาการเอางาน ไม่ทอดทิ้งธุระ ดังประโยคที่กล่าว ว่า “ผู้เกียจคร้าน มีความเพียรแล้ว พึ่งเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารถนาความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่า”^{๑๓} การทำความเพียร ให้สมบูรณ์ตามแนวชาวพุทธคือ การเพียรระวังปิดกั้นความชั่ว ไม่ให้เกิดขึ้นแก่ตน การเพียรกำจัดละทิ้งความชั่วที่มีอยู่ในตัว ให้หมดไป การเพียรสร้างความดีงามให้ปรากฏแก่ใจตนเอง อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็ความดีเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม และการ เพียรรักษาความดีที่มีอยู่ในตนให้คงอยู่ และเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ หรือ ความระลึกชอบ คือ อยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติสัมปชัญญะ ใช้สติให้เกิดปัญญา ไม่โกรธไม่เคียด ไม่ประมาท การอยู่กับปัจจุบันเป็นการ ฝึกจิตแบบชาวพุทธ ฝึกจิตของตนเอง เป็นการพัฒนาจิต ด้วยการฝึกที่เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” และพัฒนาจิต ให้เกิดปัญญา เป็นการพัฒนาปัญญาด้วยการฝึกที่เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจไว้ชอบ หรือจิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว คือฝึกจิตให้มั่นคง เป็นสมาธิ เป็นจิต ที่นุ่มนวลควรแก่งาน นั่นคือการทำจิตให้สงบเสียก่อน ก็จะมีผลต่อการปฏิบัติงานใด ๆ เป็นอย่างดี จุดเริ่มต้นของ การทำงานให้ราบรื่นและมีความสุขประสบผลสำเร็จก็ต้อง อาศัยจิตที่สงบนิ่ง ซึ่งในทางธรรมอธิบายจิตในสภาวะนี้ว่า เป็นจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไว้ที่เรียกว่า “สมาธิ” ในทางพุทธศาสนาได้สนับสนุนว่าการใช้พลังจิตที่สงบจนเป็น สมาธิสามารถช่วยในการรักษาให้ผู้ป่วยทุเลาอาการหรือ หายจากโรคนั้นได้ ในอริยมรรค ๘ สามารถสรุปลงใน “ไตรสิกขา” อันหมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อที่จะต้องปฏิบัติเพื่อฝึก อบรมกาย วาจา จิตใจ และสติปัญญาให้สูงขึ้น สรุปได้ดังนี้คือ

๘.๑ ศีลสิกขา ศีลสิกขา คือ การศึกษาในเรื่องศีล อันได้แก่ เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิด ข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้รักษาความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรืออาจกล่าวได้ว่า ในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

๘.๑.๑ พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ๆ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพ การบริโภคปัจจัย ๔ การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อโก้เก๋ ที่ทำให้บริโภคมาก แต่เสียคุณภาพ

^{๑๓} พ.ธ. ๒๕/๑๘/๒๕-๒๖

ชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนะมัตตัญญูตา

๘.๑.๒ พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ ความร่วมมือกับการรักษากติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บท ของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณต่าง ๆ และรู้จักแบ่งปัน การเมื่อแบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือปลดเปลื้องความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพฤติก่อคุณแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขตอภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

๘.๑.๓ พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาใน วิชาชีพที่ฝึกไว้อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น หรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่ เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลายคุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือ เสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

๘.๒ จิตศึกษา จิตศึกษา คือ การศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติ ของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่าง มีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

๘.๒.๑ ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญู กตเวทิตะ การละ หิริโอตตปปะ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญองงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม

๘.๒.๒ ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความ มีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ใสสงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้ก้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่น ในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่

๘.๒.๓ ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร่าร้อน หากแต่มีความสดชื่น เอิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และ ทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

๘.๓ ปัญญาศึกษา ในด้านปัญญาศึกษา คือ ศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

๘.๓.๑ ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอด ศิลปะวิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

๘.๓.๒ การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว

๘.๓.๓ การคิดพิจารณาวิจยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ

๘.๓.๔ การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มีโยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป

๘.๓.๕ การรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์

๘.๓.๖ มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่างๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก

กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญญา ๒ ด้านที่สำคัญ คือปัญญาเข้าถึงความจริงแห่งธรรมดาของธรรมชาติและปัญญาที่สามารถใช้ความรู้นั้น จัดตั้งวางระบบแบบแผนของการดำเนินชีวิตได้ และสังคมของมนุษย์ได้ประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น^{๑๔}

๒.๒.๕ การพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดผลเป็นวิปัสสนาปัญญามาจนถึงปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนานั้นต้องอาศัยรูปนามขั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ในการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์นั้นต้องอาศัยปริยัติมีความเข้าใจปริยัติและนำไปปฏิบัติ อันเป็นปัจจัยส่งให้ถึงปฏิเวธอย่างถูกต้องฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาและเข้าใจรูปนามกำหนดรู้ได้นั้นโดยลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๕.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนากาวนา^{๑๕} เพราะเป็นการกระทำที่แจ้งแทงตลอดซึ่งสังขะ ๔ และเป็นหนทางในการบรรลุโลกุตตรธรรม ซึ่งมีความหมายโดยสัพทนาย และอรรถนัยดังต่อไปนี้

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒๑.

^{๑๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์, **อริยวังสปฏิปทา**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์), หน้า ๖๗.

๑) ความหมายโดยสัททนต์ย์ คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้^{๑๖} ดังมีคำวิเคราะห์รูปศัพท์ที่ว่า สรติ จินตตติ สติ กิริยาที่ระลึกได้ มาจาก สร ธาตุ ในความหมายว่า คิด, ระลึก, ตี ปัจจัย, ลบ ที่สุดธาตุ คำว่า สติปฏิฐาน แยกเป็น ๒ บท คือ สติ และ ปฏิฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูป (สร หีสาย + ติ) ปัจจัย สร ธาตุมีอรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียนความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสตติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือมาจาก สร จินตยา + ติ สรธาตุมีอรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตตติ สติ อากาที่ระลึกได้ชื่อว่า สติ^{๑๗} คำว่า ปฏิฐาน มาจาก ป + ฐา คติมฺหิ + อ การไป, การออกไป, การเดินไป, การออกเดิน, ความเป็นไป. ปติภูมียเต ปฏิฐานํ ความเป็นไป ชื่อ ปฏิฐานะ^{๑๘} ช้อน ภู, อาเทศ ยุ เป็น อน, ลบ อ

๒) ความหมายโดยอรรถนัย คำว่า สติปฏิฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏิฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปฏิฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในรูปกอง เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปฏิฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ ๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูมฺยติ เอตถาติ ปฏิฐานํ สติยา ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ ที่ตั้งของสติ) ๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดีในร้าย ตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสภาวะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิฐเปตพพนติ ปฏิฐานํ สติยา ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ) ๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัย ใน กัตตุสภาวะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏิฐาตติ ปฏิฐานํ, สติเยว ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง” ในที่นี้ ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปฏิฐานสูตร

ในการเจริญสติปฏิฐานนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่น ประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี ๓ ประการ คือ อาตปปี สมปชาโน สติมา (มีความเพียรเพิกเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ) เมื่อกกล่าวโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์

๒.๒.๕.๒ สติปฏิฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สติปฏิฐานตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สติ + ปฏิฐาน คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์อธิชานวรรณนา สติ (สร หีสาย + ติ) สติ, ความรู้ตัว ความระลึกได้. ปมาท สรติ หีสตติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ). สรติ จินตตติ สติ อากาที่ระลึก

^{๑๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ลิ้งเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

^{๑๗} พระมหาสมปอง มุทีโต. คัมภีร์อธิชานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๗.

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, คัมภีร์อธิชานวรรณนา, หน้า ๕๐๔.

ได้ ชื่อว่าสติ (สร จินตายัม + ติ, ลป ร ที่สุดธาตุ) เทวเม ภิกขเว ธมมา กตเม เทว สติ จ สมปชณญเญจ ภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือ สติและสัมปชัญญะ^{๑๙} คำว่า ปฏฐาน (ป + ฐา คติ นิวตติยัม + ยุ) การไป, การออกไป, การออกเดิน, ความเป็นไป. ปติภูตียเต ปฏฐานัม ความเป็นไป ชื่อว่า ปฏฐานะ (ชอน ภู, อาเทศ ยุ เป็น อน, ลป อ)^{๒๐} ความหมายสติปฏฐานตามหลักอรรถนัย เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเป็นทางที่บุคคล พึ่งไปผู้เดียว^{๒๑} อयนะ หมายถึงว่า เป็นเครื่องไป ซึ่งอธิบายว่า ไปจากสังสารวัฏสู่นิพพาน^{๒๒} สกึ อยโน หมายถึงว่า ไปคราวเดียว^{๒๓} ซึ่งหมายถึงการไปครั้งเดียว คือ การดำเนินครั้งเดียวของมรรคนั้น อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปฏฐาน ไว้ว่า สติปฏฐาน ความเป็นที่ปรากฏ ของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วยคำนี้มีความดังนี้ ชื่อว่า ปฏฐาน เพราะอรรถวิเคราะห์ เป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปฏฐาน อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่าปฏฐาน^{๒๔} ความตั้งแห่งสติ ชื่อว่า สติปฏฐาน สติปฏฐาน หมายถึง สติปฏฐานทั้งหลาย

โยหิ โภจิ ภิกขเว หมายถึง ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใด ผู้หนึ่ง เอว ภาเวยย พิงเจอร์ญ ปาปฏิงขัม พิงหวัง อนุญาต พระอรหันต์. สติ วา อูปาทิสเส เมอูปาทียังเหลืออยู่ อนาคตามิตา จักเป็นพระอนาคตามี ติภูตุนตุ ภิกขเว ภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี จงยกไว้^{๒๕} หรือ วิเคราะห์ว่า “สรณัม สติ สรตตี เอตยาตติ วา สติ”

มีรูปวิเคราะห์ว่า สมปยุตตธมเมสุ ปมุชา ปชานา หุตวา กายาทีสุ อารมมณเส ติภูตตีติ ปฏฐานัม” แปลความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ ประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ ปฏฐาน” วิ “สติ เอว ปฏฐานนติ สติปฏฐานัม” แปลความว่า “สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณทั้งหลายมี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อสติปฏฐาน”^{๒๖} สติปฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๒๗} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณของสติ^{๒๘} พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปฏฐานเอาไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งมีหลายนัยด้วยกันมีปรากฏในพระไตรปิฎกคือ พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม มีแนวพจนานุกรม เป็นสังเขป ได้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโถมันส เพื่อบรรลุลุยาธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปฏฐาน ๔

^{๑๙} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, คัมภีร์อภิธานวรรณ, หน้า ๕๐๔.

^{๒๑} มหาภิกขุราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๖๑.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๑.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๖.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖-๓๖๗.

^{๒๖} พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๐.

^{๒๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗/๓๖๗-๓๖๘, ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓, ที.ม.ฎีกา ๓๗๓/๓๕๗-๓๕๘.

^{๒๘} พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ และปริเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

ประการ^{๒๙} ดังนั้น สติปัฏฐานจึงหมายถึงว่า เป็นทางชั้นเอกเป็นที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เมื่อใด ศิลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้ว เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศก เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน

พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระอรหันตภิกษุได้แสดงหลักฐานในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวรรค โดยแบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่น อริยาบถเดิน^{๓๐} อริยาบถยืน^{๓๑} อริยาบถนั่ง^{๓๒} อริยาบถนอน^{๓๓} มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๔} ก) คำว่า กาย ตามรูปศัพท์ แปลได้หลายนัย เช่น แปลว่า หมู่, กอง, ที่รวม หมายความว่า กายนี้เกิดจากการรวมของธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จึงเรียกว่า กาย หรือว่า ที่สะสมของไม่สะอาด, ที่เติบโตขึ้นแห่งของน่ารังเกียจ คือ ผม ขน เล็บ น้ำมูก น้ำลาย อูจจาระ เป็นต้น สะสมและเติบโตอยู่ในสรีระของคน ฉะนั้นจึงเรียกว่า กาย^{๓๕} ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าทรงสอนให้เรา มีสติรู้อยู่ในเวทนา ในอริยาบถทางกายในเมื่อมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์^{๓๖} ในตัวเอง อันหมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการเวทนา เป็นการพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนา และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติเท่านั้น

ก) เวทนา แปลว่า เสวยอารมณ์ หรือในคำวัด หมายถึง การรับรู้อารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง ๑. ความรู้สึกว่าสุข เช่น ดีใจ เบิกบานใจ ๒. ความรู้สึกว่าทุกข์ เช่น เสียใจ ทุกข์ใจ ๓. ความรู้สึกเฉย ๆ เช่น ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทธรเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นการเกิดหรือดับ เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น ๖ โดยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีภาวะอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต^{๓๗} พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก

^{๒๙} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐.

^{๓๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๓๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๓๓} อ่างแล้ว

^{๓๔} ที.ม.(ไทย) ๑๙/๓๗๓/๓๐๑.

^{๓๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,

(กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๓๗} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

อยู่จงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้^{๓๘} ก) คำว่า จิต แปลว่าธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ความคิด, ธรรมชาติที่วิจิตร, ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล ฯลฯ เขียนให้เต็มว่าจิตต หรือว่า จิต โดยทั่วไป แปลว่า ใจ หรือแปลทับศัพท์ว่า จิต มีลักษณะรับจำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จัดเป็นนามธรรม คู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จึงมักพูดหรือเขียนคู่กันว่า กายกับใจ บ้าง กายกับจิตบ้าง^{๓๙} ๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ^{๔๐} ชั้นธ^{๔๑} อายตนะ^{๔๒} โพชฌงค์และสัจจะพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๔๓} ก) คำว่า ธรรม แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ คือสิ่งทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ ทรงคุณสมบัติของตัวเองไว้, หรือ ธรรม เป็นคำกลาง ๆ ใช้หมายถึง ทั้งสิ่งดีและไม่ดี เพราะสิ่งดีและไม่ดีต่างก็ทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ตลอดไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง เช่น คุณสมบัติของธรรมฝ่ายดีคือป้องกันผู้ปฏิบัติมิให้ตกต่ำ มิให้ตกไปในทางที่ชั่ว, หรือ ธรรม หมายถึง สิ่งดี, คุณความดี, ความจริง, ความถูกต้อง, สิ่งของที่ดี หลักปฏิบัติทางศาสนา เช่นว่า มีกุศลธรรม มีเมตตาธรรม ประพฤติธรรม เข้าถึงสัจธรรม ความยุติธรรม ความเป็นธรรม, หรือว่า ธรรม ที่หมายถึงสิ่งไม่ดี, ความชั่ว เช่นใช้คำว่า อกุศลธรรม บาปธรรม กัณหาธรรม ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้โดย ๓ วิธีอย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืนวันที่จะมาถึง ไม่มีความเสื่อมเลย

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีสภาวะอารมณ์ในการกำหนดรูรูปร่าง ของชั้นธ ๕ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีความเห็นการเกิดดับรูรูปร่างว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เราเขา ทำให้เกิดความเห็นได้อย่างถูกต้อง

๒.๒.๕.๓ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง ในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ที่ขนิณกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐, สติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒, สติปัฏฐานสังยุต สังยุตนิคาย มหาวรรค เล่ม ๑๙, สติปัฏฐานกถา ขุททกนิคาย ปฏิสัมภิทามวรรค เล่ม ๓๑, สติปัฏฐานวิภังค์ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ เล่ม ๓๕ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์ อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลาย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสก อรรถกถา เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ในขนิณกาย มหาวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการ วิธีการและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว รวมกันให้เกิดพลัง

^{๓๘} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๓.

^{๓๙} อ่างแล้ว, พระธรรมกิตติ, หน้า ๑๖๔.

^{๔๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๔๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๔๓} ส.ม.(ไทย) ๑๘/๓๖๘/๒๑๓.

ส่งเสริมการละกิเลสได้ และการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นใช้ได้กับบุคคลทุกจริต ด้วยอำนาจการกระทำด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง สรุปลงโครงสร้างจากพระสูตรได้ดังนี้

มหาสติปัฏฐานสูตร สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่			
กายนุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา
การพิจารณากาย ในกายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน	การพิจารณาเวทนา ในเวทนา อารมณ์ ๘ อย่าง	การพิจารณาจิตในจิต ๑๖ อย่าง	การพิจารณาธรรม ในธรรม แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน
๑. อานาปานบรรพ พิจารณากำหนดลม หายใจเข้าออก(สมถะ และวิปัสสนา) ๒. อิริยาปถบรรพ พิจารณาริยาบทของ กาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (วิปัสสนา) ๓. สมปะชณณบรรพ พิจารณารู้ตัวในความ เคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู้แขนเหยียด แขน กิน ดื่ม เป็นต้น (วิปัสสนา) ๔. ปฏิกุลมณสิการ บรรพพิจารณา ความน่าเกลียดของ ร่างกาย ซึ่งแบ่งออก เป็นส่วนย่อยต่าง ๆ มีผม ขน เป็นต้น (สมถะและวิปัสสนา) ๕. ธาตุบรรพ พิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุ (วิปัสสนา) ๖. นวสีวธิกาบบรรพ พิจารณาร่างกาย ที่เป็นศพบมีลักษณะ ต่าง ๆ ๙ อย่าง (สมถ)	๑. สุข ๒. ทุกข์ ๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔. สุขประกอบด้วย อามิส (เหยื่อล่อมีรูป เสียง เป็นต้น) ๕. สุขไม่ประกอบด้วย อามิส ๖. ทุกข์ประกอบด้วย อามิส ๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วย อามิส ๘. ไม่ทุกข์ไม่สุข ประกอบด้วยอามิส ๙. ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่ ประกอบด้วยอามิส	๑. จิตมีราคะ ๒. จิตปราศจากราคะ ๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตปราศจากโทสะ ๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตปราศจากโมหะ ๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน ๙. จิตใหญ่ (จิตในฌาน) ๑๐. จิตไม่ใหญ่ ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า ๑๓. จิตตั้งมั่น ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕. จิตหลุดพ้น ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น	๑. นิ वर्ณบรรพ พิจารณาธรรมที่กั้นจิต มิให้บรรลุสมาธิ ที่เรียกว่า นิ वर्ณ ๕ ๒. ขนบรรพพิจารณา ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๓. อายุตนบรรพ พิจารณาอายุตนะ ภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๔. โพชฌงคบรรพ พิจารณาธรรมที่เป็น องค์ แห่งการตรัสรู้ ๗ ที่เรียกว่า โพชฌงค ๕. สจจบรรพพิจารณา อริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ในโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาเลือกศึกษาส่วนที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่ภายในอริยาบทต่าง ๆ ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อริยาบทใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อริยาบทย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การหัน การเอี้ยว การยื่น การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น

(๑) อิริยาปถบรรพ อิริยาปถบรรพ หมายถึงหมวดว่าด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ให้รู้ชัดว่า ยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายนอกทั้งภายในภายนอก พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไปจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๔๔} อิริยาบทใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบัน ก็พอ และเปลี่ยนอริยาบทกันไปตามธรรมชาติ เหมือนเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดิน จงกรมต่อไป ส่วนอริยาบทยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด^{๔๕} จากกรณีศึกษาพบว่า การรู้ตัวแบบต่างๆไปในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน นั้นเป็นการรู้ที่ผิวเผินเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ มิใช่เกิดขึ้นจากการเจริญสติเฝ้าพิจารณาด้วยปัญญา จึงยังมีใช่เป็นการรู้ระดับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะว่าการรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่นั้น แม้ในบุคคลทั่วไปผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็มีได้ และการรู้เช่นนั้น มิได้ทำให้เกิดการสลัดทิ้งอัตตสัญญา กล่าวคือ ความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้แต่อย่างใด จึงมิใช่เป็นการรู้ระดับกรรมฐาน และระดับที่เป็นสติปัฏฐานภาวนาด้วย ดังนั้น การกำหนดรู้เช่นนี้จึงมิได้เป็นการรู้แบบวิปัสสนาโดยทั่ว ๆ ไป แต่เป็นการรู้ด้วยปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นสภาวะธรรมโดยทำนองที่ว่า อะไรไป การไปของอะไร ไปได้เพราะอะไร ดังนี้ เป็นต้น อนึ่งขึ้นชื่อว่าวิปัสสนา ย่อมเป็นหลักธรรมที่ใช้สติกำหนดรู้ด้วยปัญญา ในสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดกิเลสได้ทั้งหมดทั้งปวง จนสามารถทำลายอนุสัยภูมิเปลี่ยนแปลงให้เป็นปัญญาภูมิได้^{๔๖}

(๒) สัมปชัญญะบรรพ คำว่า สัมปชัญญะบรรพ หมายถึง หมวดหรือข้อที่ว่าการทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก แม้แต่การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม เป็นต้น ไปจนถึงการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มีเพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และไม่ถือมั่นอะไร^{๔๗} ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาด้วย

^{๔๔}ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๕}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๔๖}คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสารสันไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

^{๔๗}ที่.สี. (บาลี) ๙/๑๖๒/๑๒๙, ที่.สี. (ไทย) ๙/๑๖๓/๑๐๑.

การตั้งสติกำหนดพิจารณาอริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ เรียกว่า สัมปชัญญะ^{๔๘} ในกายของตน คือ ๑. สาทถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ทั่วถึงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือเหตุอันนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ เช่น เมื่อทำกิจอันใดอันหนึ่งมีการไปเป็นต้น โยคีจะต้องกำหนดพิจารณาว่า การไปนั้นมีประโยชน์หรือไม่ ไม่ควรที่จะกระทำโดยผลุนผลัน ทันทีทันใด ๒. สัปปายสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในสิ่งที่เป็นสัปปายะ กล่าวคือสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เช่น เมื่อโยคีจะรู้ว่าสิ่งที่จะกระทำนั้นมีประโยชน์แต่จะต้องพิจารณาลึกลงไปอีกว่า ควรหรือไม่ควร เช่น การเดินไปไหว้พระเจดีย์ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ แต่ในเวลานั้นเป็นเทศกาลซึ่งพุทธบริษัทมารวมตัวกันมากมาย การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์ในเวลานั้นจึงถือว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะสมไม่ควร สำหรับนักปฏิบัติเพราะจะทำให้อารมณ์กรรมฐานตกไป ๓. โครจรสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การกำหนดพิจารณา rūpāhāna ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาสำหรับวิปัสสนาโยคี การบริกรรมอารมณ์สมณะอย่างต่อเนื่องสำหรับสมณะโยคี เช่น ขณะที่โยคีกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั้น การกระทำอริยาบถต่าง ๆ ควรกำหนดอารมณ์กรรมฐานให้ตลอด ๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวอย่างทั่วถึงด้วยอาการที่ไม่หลงเข้าใจผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น ในขณะที่โยคีเดินก้าวไปข้างหน้าหรือก้าวกลับหลัง ก็จะพิจารณาให้รู้ซึ่งถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยการกำหนดเหตุปัจจัยของการกระทำนั้น ๆ เช่น ในการเดินก็ต้องกำหนดรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเดินว่า เนื่องจากมีจิตอยากเดิน จึงทำให้เกิดจิตตสมุฏฐานวาโยธาตุเคลื่อนไหว ทำให้เกิดวิญญาณรูปขยับเคลื่อนโครงกระดูกให้สามารถดำเนินไปข้างหน้าได้ เป็นการพิจารณาเห็นอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ถือว่าพิจารณารูปนามนั้นแสดงว่าได้พิจารณาอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และพิจารณาอริยาบถย่อยต่าง ๆ นั้นเอง เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุมีได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น^{๔๙} อนึ่ง ในสัมปชัญญะทั้ง ๔ นั้น พึงทราบว่า สาทถกสัมปชัญญะ และสัปปายะสัมปชัญญะ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งในโลกียะ และโลกุตตระ กล่าวคือ ใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวัน และการเจริญภาวนา สัมปชัญญะทั้ง ๒ ตัวนี้ แม้จะเป็นปัจจัยของสมณะและวิปัสสนา ก็อัสสัมโมหสัมปชัญญะ พึงทราบว่า เป็นสัมปชัญญะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาเท่านั้น ผู้เจริญโครจรสัมปชัญญะได้อย่างสมบูรณ์ย่อมเข้าถึงอัสสัมโมหสัมปชัญญะโดยอัตโนมัติ ซึ่งอัสสัมโมหสัมปชัญญะนี้ก็ คือ วิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นขั้นของการรู้โดยอุกฤษฏ์ที่ได้จากคำว่า ปชานาชาติ นั้นเอง โยคีจึงควรเอาใจใส่สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้เป็นพิเศษ^{๕๐} ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้เอวเฝ้าเข้า เหยียดเอวเฝ้าออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ เดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๕๑}

^{๔๘} ที.สี. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๓๒๔, ที.สี. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๔๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๕๐} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

^{๕๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

จากการศึกษาพบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่ายหรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า ในการปฏิบัติการเจริญสติรับรู้สภาวะแล และเหลี่ยมนี้ จัดเป็นโครจรสัมปชัญญะเมื่อโครจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสมิมโหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเราของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้^{๕๒} ดังนั้น ในการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ก็คือให้ตั้งสติกำหนดทุกๆ อย่าง ในระยะแรกควรหัดกำหนดอิริยาบถเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ โยคีปฏิบัติก็ต้องกำหนดด้วย เพราะว่าความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่ปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น^{๕๓} เมื่อชำนาญดีแล้ว ค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุกๆ อิริยาบถย่อยต่อไป

(๓) ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึงให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ โดยมีวิธีการสอน คือ ให้พิจารณาแยกว่า ร่างกายมีทั้งปฐวี^{๕๔} อาโป^{๕๕} เตโช วาโย พระพุทธองค์ทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโคแล้วย่างออกเป็นส่วน ๆ

ผลจากการพิจารณาอย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่ากายในกาย ภายในบ้าง กายในกายภายนอกบ้าง พิจารณากายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง พิจารณาธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น สมังคลวิลาสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคไปยังที่

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสูนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๐.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

^{๕๔} ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีความแข็งกระด้าง ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๒๐ ประการ นับตั้งแต่ เกสา ถึง มตลลुकค์ อันเป็นส่วนของอาการ ๓๒ เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มากไปด้วยปฐวีธาตุ จะทำให้เกิดความรู้สึกแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่มก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถปฐวีธาตุอย่างแท้จริง

^{๕๕} อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะไหลซึมซาบ ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๓๒ ประการนับตั้งแต่ ปตต์ ถึง มุตต์ เมื่อมีการกระทบสัมผัสของกลุ่มธาตุที่มีปริมาณอาโปธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่นๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า มีการไหลซึมซาบ หรืออาบเอิบ หรือเหนอะหนะ ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถอาโปธาตุอย่างแท้จริง

ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคถูกฆ่าก็ดี ความสำคัญว่า โค ยังมีอยู่ トラบไตที่ยังไม่ฆ่าและ ออกเป็นชิ้น แม้เมื่อได้ฆ่าและออกเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นเช่น ความสำคัญว่า สัตว์ ย่อมหายไปเหลือไว้แต่ ความสำคัญว่า เป็นธาตุเท่านั้น จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติในหมวดนี้ โยคีผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาร่างกายสักว่าธาตุ ตามธรรมชาติธรรมเท่านั้นว่าเป็นกำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประชุมกันเข้าเท่านั้น แต่คนส่วนใหญ่มองเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนก็เลยเกิดความยึดมั่นถือมั่นตัวกูของกู อหังการ มมังการ นั้นเอง

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาการเสวยอารมณ์ ต่าง ๆ^{๕๖} ที่เกิดขึ้น มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา มีทั้งทุกข์และสุขเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ทุกขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ก็ให้รู้ชัดตามอารมณ์นั้นๆที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอก บ้าง^{๕๗} มีสติตั้งมั่นอยู่ในเวทนาที่มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเวทนานี้ ก็สักว่า เวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน ในอรรถกถา กล่าวไว้ว่า คำว่า ทั้งไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น คือทั้งสิ่งที่ไม่ทุกข์ไม่สุขด้วย ทั้งสิ่งที่เป็นสุขเป็นทุกข์ด้วย คำว่า ภายในและภายนอกนั้น คือ ทั้งของตนและของผู้อื่น คำว่า เบื่อหน่ายในเวทนานั้น คือ เบื่อหน่ายต่อ เวทนาเหล่านั้น เป็นต้น^{๕๘} ในคัมภีร์อรรถกถาว่า อิติ รูปํ นี้คือ รูป หมายความว่า ย่อมรู้ชัดรูปตามลักษณะ ของตนว่าสภาวะนี้คือรูปที่แปรปรวน และรูปก็มีเพียงเท่านั้น ไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้ แม้เวทนาเป็นต้น ก็มีนัยเดียวกันนี้^{๕๙} จากการศึกษาพบว่า การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่าเวทนานั้น จะต้องเพียรพยายาม กำหนดเวทนาดังกล่าว คือ ในขณะที่กำลังเสวยสุขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนา อยู่ในขณะที่กำลังเสวยเวทนาอะไรก็ตามกำหนดแบบเดียวกัน มีอาการอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดไปตาม อาการที่ปรากฏนั้น นักปฏิบัติก็ต้องตามรู้เวทนาความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้น จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นต้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาจิตใจ คือ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตเป็นอย่างอื่นนอกจากนี้ก็ดี จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิ หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือเห็น จิตอันเป็นภายในและภายนอก สติตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น รู้ชัดว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน^{๖๐} จาก การศึกษาพบว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการตามกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทางจิต มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการ ของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญานนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีต ละเอียดอ่อนมากที่สุด

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๗} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๑๓/๒๙๖, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๒.

^{๕๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๘๘.

^{๕๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๙๘.

^{๖๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

รู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่นำปรารถนาและไม่นำปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตน เหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถยกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ของกรรมฐานได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว ก็เลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำ ความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ และปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมาก ในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้ พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลา ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”^{๖๑} ดังนั้น การพิจารณาจิตในจิต คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้จิต จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่เป็นจิตนั้นๆ เช่น เกิดมีอารมณ์ โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด ก็กำหนดไปตามทำนองนี้ ต้องพยายามตามกำหนดทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น และให้ทันปัจจุบัน

๔) อัมมณุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นีวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นีวรณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียดังไร ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ^{๖๒}

(๒) ชั้น คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร^{๖๓}

(๓) อายุตนะ คือ รู้ชัดในอายุตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายุตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังเกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจิตมีนีสวรรณเข้า จะเป็นกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ หรือวิจิกิจฉา ที่เป็นความสงสัย ละได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร^{๖๔}

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจของตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้วเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร^{๖๕} และ

^{๖๑} อัง.สตุตทก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๓๕, อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๓๖.

^{๖๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๐/๓๓๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๖๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๑/๓๓๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๖๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๒/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๖๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๓/๓๓๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

(๕) อริยสัง คือ รู้ชัดอริยสัง ๔^{๖๖} แต่ละอย่างๆตามความเป็นจริงว่า คืออะไร เป็นอย่างไร^{๖๗} จะเป็นไปในธรรมฝ่ายเจริญ หรือธรรมฝ่ายเสื่อม ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นและไม่ถ้อยมั่นอะไรในโลก^{๖๘}

จากการศึกษาพบว่า หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า อัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก^{๖๙} ที่ล้วนเป็น สภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชิดของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรม ทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้น ๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปทาน^{๗๐} พระพุทธองค์ยัง ทรงอุปมานิเวศน์ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการ เหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกล กันดาร^{๗๑} และเธอพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือน ความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทย แก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับ โยคีผู้ประสงค์จะบรรลุนิเวศน์ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิเวศน์ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้หรืออริยสัง ๔ ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สังขารธรรม ๔ ประการ คือ ๑) รู้สติที่กำหนดรู้นิเวศน์ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกขสังขาร ๒) ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกขสังขาร และสมุทัยสังขาร ๓) รู้แจ้งพระนิพพาน อันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกขสังขาร และสมุทัยสังขารนั้น จัดเป็นการรู้โรธสังขาร ๔) บรรลุนิเวศน์ ๘ ที่รับพระนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสังขาร ดังนั้น ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรง แสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็น เวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวด

อัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้น ความเป็นนิเวศน์ และความเป็นขันธ์ คือ กองรูปนาม เป็นต้น

^{๖๖}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๔/๓๓๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๖๗}พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิสีโกกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยาลัยพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

^{๖๘}พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิสีโกกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยาลัยพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

^{๖๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๑๘.

^{๗๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

^{๗๑}ที.ม. (ไทย) ๑/๑/๓๒๓.

๒.๒.๕.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในที่ขนิภายมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติ คือ การเจริญสติ และแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่แจ่มสวางธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธดำรัสที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน” พระดำรัสนี้ทำให้อนุมานว่า ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานมาก

พระองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถา ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน^{๗๒}” พระองค์ทรงตรัสรับรองไว้ว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหันต์ผลในปัจจุบัน หรือ อนาคามีผล เมื่อยังมีขันธ์เหลืออยู่

ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เข้าถึงมรรคผลนั้น จึงเป็นสติปัฏฐานภาวนา ที่บุคคลทำการเจริญให้มากอยู่ กระทำให้ต่อเนื่องอยู่ โดยการเอาสติมาพิจารณา กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมที่เป็นปรมาัตถธรรม สติปัฏฐานดังกล่าวมานั้น เป็นวิปัสสนาภาวนาอย่างแท้จริง ไม่มีทางอื่นนอกจากสติปัฏฐาน ที่ได้ชื่อว่าวิปัสสนาภาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้

๒.๓ ตัวอย่างผู้พัฒนาคุณภาพจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การพัฒนาจิตดังกล่าวข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่าครอบคลุมมิติสำคัญ ๓ ด้านในหลักไตรสิกขา หรือ ๘ ด้านในหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ด้านกายซึ่งต้องฝึกฝนพัฒนาตนตามหลักศีลซึ่งก็คือ สัมมา กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ และสัมมาวาจา ด้านจิตใจซึ่งต้องฝึกฝนพัฒนาตามหลักสมาธิซึ่งก็คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ และด้านปัญญาที่ต้องพัฒนาตามหลักปัญญาซึ่งก็คือ สัมมาสังกัปปะและ สัมมาทิฐิ ส่วนวิธีการหรือแนวทางที่เน้นมิติด้านจิตใจและปัญญานั้นคือการดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยที่ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะต้องมีศีลซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับทุกคน ดังตัวอย่างผู้ที่พัฒนาจิตใจตามหลักการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในสังคมไทยที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายต่อไปนี้

๒.๓.๑ พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคลโล)

พระพรหมมงคล ฉายา สิริมงคลโล หรือที่เรียกกันทั่วไปว่าหลวงพ่ทอง สิริมงคลโล ปัจจุบันมีอายุ ๙๔ พรรษา ๗๓ ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เจ้าคณะอำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ และหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์ หนเหนือ กองการวิปัสสนาธุระ สถานะเดิมชื่อ ทอง นามสกุล พรหมเสน เกิดเมื่อวันที่ ๒๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๖๖ ตรงกับวันศุกร์ ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีกุน ณ ตำบลบ้านแอน อำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๒ วันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๔๘๗ ขณะอายุได้ ๑๑ ปี ณ วัดนาแก ตำบลบ้านแอน อำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระชัยวงศ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

^{๗๒}ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ครั้งในสมัยเป็นสามเณรได้ติดตามอุปัฏฐากครูบาศรีวิชัย สิริวิชัย อย่างใกล้ชิด และได้ติดตามไปในการสร้างวัดบูรณปฏิสังขรณ์เจดีย์สถานในที่ต่างๆ และทั้งร่วมสร้างถนนขึ้นวัดพระธาตุดอยสุเทพ จังหวัดเชียงใหม่ ต่อมาท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ ๑๔ ค่ำ เดือน ๓ วันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๘๗ ณ วัดบ้านแอ่น อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่ โดยมี พระครูคัมภีร์ธรรม พรหมบุญญ์ เจ้าอาวาสวัดพระชัยเกียรติ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการญาณรังษี วัดหัวทราย เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระมหาจันทร์ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร เป็นพระอนุสาวนาจารย์

หลวงพ่อก่อนนับแต่ได้อุปสมบทมาก็มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะท่านสนใจการปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แบบยุบหนอ-พองหนอ โดยการที่ท่านได้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวจากสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และยังได้มีโอกาสเดินทางไปฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมแนวสติปัฏฐาน ๔ จากสำนักมหาสิริยาตอ กรุงเทพมหานคร ประเทศสหภาพพม่า แล้วได้กลับมาเปิดสำนักที่วัดพระธาตุศรีจอมทองและได้ ดำเนินการถ่ายทอดการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้สนใจจนถึงปัจจุบัน

ท่านเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางว่าเป็นผู้สืบทอดแนวปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ จึงได้รับแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์หนเหนือกองการวิปัสสนาธุระ ท่านได้ขยายสำนักสาขาปฏิบัติอีกหลายสำนัก ทั้งในประเทศและต่างประเทศ นับแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นต้นมา ได้เดินทางไปเผยแผ่การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งในภาคพื้นยุโรปและอเมริกา เช่น ประเทศอังกฤษ, ฝรั่งเศส, เยอรมันนี, สวิสเซอร์แลนด์, เนเธอร์แลนด์, อิตาลี, อเมริกา และเม็กซิโก และในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ได้สร้างวัดพุทธปิยวนาราม เมืองแฟรงเฟิร์ต ประเทศเยอรมันนี

ชื่อเสียงและเกียรติคุณของท่านยืนยันได้จากผลงานและเกียรติคุณดีเด่น เช่น ในปี พ.ศ. ๒๕๒๗ ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์จากสังฆสภารามัญมหานิกาย ประเทศศรีลังกา เป็นพระศาสนโสภณสิริบวรวิปัสสนากัมมัฏฐานาจารย์ พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้รับการประกาศเกียรติคุณจากสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (วาสน์ วาสโน) ว่าเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ประเภทส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรมในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นประธานอำนวยการจัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาล้านนา พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์จากรัฐบาลพม่าในฐานะเป็นผู้บำเพ็ญคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สมณศักดิ์ที่ “อัครมหากรรมฐานาจารย์” (Aggamaha Kammatthana Cariya) ซึ่งถือว่าเป็นตำแหน่งสูงสุดที่รัฐบาลพม่าถวายแด่พระภิกษุต่างชาติสายวิปัสสนา โดยในวาระดังกล่าวมีพระภิกษุต่างชาติ ที่ได้รับการถวายสมณศักดิ์นี้มีทั้งหมด ๑๐ รูป อาทิ ไทย, อินเดีย, ศรีลังกา, เวียดนาม, เนปาล, บังกลาเทศ และสหราชอาณาจักร ทั้งนี้ มีการเข้ารับสมณศักดิ์ในวันที่ ๑๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ ณ พระเจดีย์อุปตตะสันติ นครเนปิตอว์ โดยพลเอกอาวูโสตาน ช่วย ผู้นำรัฐบาลพม่า จะถวายภัตตาหารเพลแด่พระภิกษุที่ได้รับการถวายสมณศักดิ์ด้วย^{๗๓}

^{๗๓}ลานธรรมจักร,ประวัติปฏิบัติภา พระพรหมมงคล(หลวงพ่อกอง สิริมงคล), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=9101> [๕ ตุลาคม ๒๕๕๖].

๒.๓.๒ พระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท)

พระราชปริยัตยากร เป็นชาวจังหวัดอุบลราชธานี บิดามารดาเป็นพุทธศาสนิกชนใจบุญ ชอบให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่างสม่ำเสมอ จึงถือว่าเป็นบ่าวหล่อหลอมให้ท่านได้ซึมซับรับเอา คุณงามความดีเหล่านี้มาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ และตัวท่านเองเป็นเด็กที่มีความฉลาดปราดเปรื่องเฉลียวฉลาด ชาติบัณฑิต มาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นที่รักของเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ตลอดถึงเป็นที่เอ็นดูของบรรดาผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ทั้งหลาย ท่านฉายแววเป็นผู้นำ มาตั้งแต่เด็ก คือได้เป็นหัวหน้าประจำชั้นเรียนมาตลอด ท่านมีความเคารพและรักพระภิกษุและสามเณร มีใจผูกพันอยู่กับพระภิกษุสามเณรมาตั้งแต่สมัยเด็กเพราะ กระทั่งอพยพโยกย้าย เป็นทางผ่านของพระภิกษุและสามเณร รูปนั้นผ่านไป รูปนี้ผ่านมา บ้างก็ให้ขนม บ้างก็ให้ของกิน บ้างก็ลูบหัว เป็นต้น เพราะความเคารพ ความรัก ความคุ้นเคย และความผูกพัน จึงเป็นเหตุให้ท่านปรารถนาที่จะออกบวช ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๑ โยมพ่อท่านได้พาท่านไปบวชเป็น สามเณรที่วัดโพธิ์ศรีสว่างบ้านตาแหลว ตำบลเจียด อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นบ้านเกิด ของท่านเอง พอบวชเป็นสามเณรท่านก็ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนภาคปริยัติ ยิ่งเกิดศรัทธาความเลื่อมใส ในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นท่านเป็นสามเณรที่เคร่งครัดในพระธรรมวินัยมาก โดยเฉพาะในการประพฤติ ปฏิบัติ และท่านสนใจในการปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยเป็นสามเณรแต่ยังขาดอาจารย์ที่จะสอนกรรมฐานให้ ท่านจะปฏิบัติตามที่ได้ศึกษาในหนังสือปกรณ์ธรรม และการปฏิบัติของท่านก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และเมื่อปี พุทธศักราช ๒๔๙๓ ท่านได้เล่าว่า เช้าวันหนึ่งท่านได้เข้าไปนั่งสมาธิอยู่ในอุโบสถ วัตตยางกระเดาะได้เกิด ปัญญาญาณขึ้นในดวงใจของท่านว่า “การท่องเทียวอยู่ในวิถุสงสารของข้าพเจ้าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย การเกิดครั้งนี้เป็นการเกิดครั้งสุดท้ายของข้าพเจ้า การบวชครั้งนี้เป็นการบวชครั้งสุดท้าย ข้าพเจ้าจะไม่ลาสิกขาเลย”

นับตั้งแต่วันนั้นมาท่านได้ปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะ หมวด อสุภะสังขยา ท่านสามารถเอาชนะรูปนามของเพศตรงข้ามได้ตั้งแต่สมัยเป็นสามเณรหนุ่มใหญ่ อายุใกล้จะอุปสมบทแล้วต่อมาท่านก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในปี ๒๔๙๖ ได้รับฉายาว่า สารโท หลังจากอุปสมบทแล้วการประพฤติปฏิบัติท่านยิ่งเข้มข้นมากยิ่งขึ้น ท่านจะปลื้มใจไปกับทำ กรรมฐาน ในป่าช้าคนเดียวเสมอ จนมีบางครั้งฉันข้าววันละ ๗ คำต่อวันเท่านั้น และการปฏิบัตินั้นสามารถทำให้ ท่านได้รู้ได้เห็นในสิ่งที่วิสัยคนทั่วไปยากจะรับรู้ได้ และสามารถบรรยายธรรมได้อย่างพิสดารแตกฉาน ในอรรถ ในธรรมอย่างยิ่ง ท่านเล่าว่ายิ่งปฏิบัติไปเท่าไร จิตใจยิ่งมีความละเอียดอ่อนซาบซึ้งในรสพระธรรม มากเท่านั้น จึงทำให้ท่านสนใจจะศึกษาด้านวิปัสสนาธุระมากขึ้น และเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๐๐ ได้เข้า อบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาวนาราม อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการเปิดอบรมปีแรก มีพระพิมพ์ธรรมหรือหลวงพ่อบ้าง อาสภมหาเถระ เป็นประธานอำนวยการได้อบรมอยู่เป็นเวลา ๒ เดือน ผลของการอบรมวิปัสสนายังไม่เป็นที่พอใจ จึงได้ลาออกจากสำนักพร้อมกับคณะครูอาจารย์จำนวน ๔ รูป พร้อมกับตัวท่านเอง ได้เข้าพักอยู่ที่อ่างฮัง ซึ่งอยู่ระหว่างภูจันทร์กับภูเขามาน นานเป็นเดือน ๆ ต้องประสบกับอุปสรรคนานาประการ ทั้งพวกสัตว์ร้าย พวกเทวดาที่เป็นมิถุนาภิภูฏ พวกอมนุษย์รบกวน อยู่ตลอดเวลา ท่านได้ประพฤติปฏิบัติในบทของพระกรรมฐานอย่างเคร่งครัด มีการสำรวมระวังจิตให้ ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าฝำฝืนแม้แต่สิกขาบทเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงสามารถเอาชนะสิ่งทั้งปวงได้

แต่อยู่มาได้ระยะหนึ่ง เพื่อนสหธรรมิกทั้ง ๓ ที่ร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกันได้ถึงแก่กรรมภาพ เพราะอำนาจของไข้มาลาเรีย เนื่องจากบริเวณป่า แห่งนั้นมีเชื้อมาเลเรียชุกชุมมาก ยาที่จะรักษาก็หายาก ต้องใช้ยาสมุนไพร ผลสุดท้ายต้องเสียเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมไป แต่ท่านก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ได้ฝึกจิตใจให้พร้อมในการที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้มอบกายมอบใจ พร้อมทั้งชีวิต ต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม ต่อพระสงฆ์ แม้ว่าจะตายในชั่วโมงนี้ นาที่นี้ และวินาทีนี้ก็ยอมตาย แต่จะไม่เลิกละการ ปฏิบัติเป็นเด็ดขาด เมื่อท่านได้ปลงภาระแล้ว อุปสรรคทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดปัญหา สามารถเอาชนะ ตัวเองและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้แต่มีปัญหายุ่งยากว่า สถานที่อยู่ไกลจากหมู่บ้าน การบิณฑบาตรไม่สะดวก จึงตัดจากการบิณฑบาตอาศัยฉันทหิวเผือกหิวมันที่โยมนำมาถวายไว้ และอาศัยการฉันไปไม้ตามป่า เป็น ภัตตาหารวันละมื้อจนทำให้ร่างกายซูบผอม จะเดินไปไหนมาไหนก็ลำบาก เดินไปประมาณ ๑๐ เมตร ต้องหยุดพักเอาแรง เข้าวันหนึ่ง หลังฉันภัตตาหารเสร็จ ท่านได้อุกคิดขึ้นมาว่า “ตายเร็วแต่ไม่ได้บรรลุ คุณวิเศษเป็นที่พอใจ กับตายช้าแต่ได้บรรลุคุณวิเศษและได้ทำกิจพระศาสนา อะไรจะดีกว่ากัน” ตกลง ตัดสินใจเอาอย่างหลัง ตั้งแต่นั้นมาตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเรื่อย ๆ ผลจากการประพฤติ ปฏิบัติทำให้ท่านมีสมาธิบริบูรณ์ โดยท่านได้เล่าว่า ได้ท่องพระปาฏิโมกข์ใช้เวลาเพียง ๑๒ วันก็จบแล้ว ก็ได้ขึ้นแสดงเลยในวันอุโบสถต่อมา

ในปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ ท่านมีโอกาสดำเนินการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์โดยเน้นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อีกเป็นเวลา ๑ พรรษา และได้รับแต่งตั้งเป็น พระวิปัสสนาจารย์ หลังจากนั้นท่านก็ได้กลับมาจัดทำกรณียะแห่งแนวทางปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง ที่วัดพิชโสภาราม จังหวัดอุบลราชธานี โดยเป็นคนบอกกรรมฐานและสอบอารมณ์เอง จนทำให้มี ศิษยานุศิษย์มากมายทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนทางสำนักมีความเจริญขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่ง ทุกวันนี้ วิธีการสอนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของพระราชปริยัตยากร แห่งสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม อำเภอยะรัง จังหวัดอุบลราชธานีนั้นเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ ตามแนวทางของวัดมหาธาตุฯ โดยท่านได้แสดงไว้ในหนังสือแสงสว่างทางปฏิบัติว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางของกาประพฤติปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวก ซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ หรือพระอรหันต์สาวกเจ้าทั้งหลายดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพาน ก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔^{๗๔}

๒.๓.๓ คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นชาวจังหวัดนครราชสีมา บุตรสาวคนโตของคุณหลวงสิทธิโยธา (สังวาลย์ พจนสิทธิ) และคุณแม่สาคร มีพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ ๓ คน คือ คุณสุวรรณณี อุตกฤษฎิ์ อดีต ผู้พิพากษาสมทบศาลคดีเด็กและเยาวชนจังหวัดนครราชสีมา และคุณสุจิตรา โสภาเวทย์ อดีตหัวหน้า แผนกธนาคารออมสิน ภาค ๖ จังหวัดนครราชสีมา คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เกิดเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๔๖๐ เมื่ออายุ ๑๙ ปี ได้ทำการสมรสกับคุณพ่อไชย กรินชัย อดีตประธานสภาและอดีตนายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองนครราชสีมา, อดีตผู้จัดการธนาคารกรุงศรีอยุธยา และธนาคารนครหลวงไทย สาขา

^{๗๔} พระมหามงคล มงคลโก (ใสโยธา),ศึกษาคาสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีการสอนของพระราช ปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท), “วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

นครราชสีมา มีบุตรธิดา รวม ๔ คน คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ได้เริ่มพัฒนาหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ๗ วันขึ้นโดยเน้นสติปัญญา ๔ เพื่อ “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข” ผลลัพธ์ คือสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ไปในทางที่ดีขึ้น ทำความสุข ความเจริญก้าวหน้าให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติทั้งด้านชีวิตส่วนตัว ครอบครัว และการทำงาน ทั้งยังทำให้โรคภัยไข้เจ็บของคนบางคนหายป่วยไปอีกด้วย ทำให้เกิดความนิยมเลื่อมใส ศรัทธา มีผู้มาเข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ จนถึงปัจจุบันนี้นับล้านคน ผลงานที่คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เพียรบำเพ็ญมาตลอด ๖๐ ปี แม้ว่าท่านจะมีได้หวังผลตอบแทนใด ๆ เลยก็ตาม แต่จากคุณงามความดีของท่านก็ส่งผลให้ได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติคุณอย่างสูงและเหมาะสมตามวาระต่าง ๆ จำนวนมาก เชิดชูเกียรติอย่างสูงและเหมาะสมกับวาระต่าง ๆ ได้แก่ ได้รับพระราชทานรางวัลบุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ด้านส่งเสริมและชักชวนให้คนมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง คัดเลือกโดยคณะกรรมการอำนวยการสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในวันวิสาขบูชา จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๒๘ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้รับโล่เกียรติคุณจากพระเทพโสภณ เจ้าอาวาสวัดไทยในนครลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ในฐานะผู้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้วยการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่คนไทยและชาวต่างประเทศ ณ วัดไทยในนครลอสแอนเจลิส โดยติดต่อกันเป็นเวลา ๔ ปีและในรัฐอื่นๆ ของประเทศสหรัฐอเมริกา รวมเวลา ๘ ปี เมื่อวันที่ กันยายน ๒๕๓๐ ได้รับพระราชทานปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๓๑ ณ อาคารใหม่สวนอัมพร ได้รับพระราชทานโล่ประกาศเกียรติคุณ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ดีเด่น การพัฒนาคุณภาพชีวิต เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๓๔ เสนอโดยคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติได้รับพระราชทานรางวัล ประกาศเกียรติคุณ เป็นแม่ดีเด่นแห่งชาติ ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จาก พระวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสนอโดยจังหวัดนครราชสีมาและสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ได้รับความสนใจสัมภาษณ์จากสื่อมวลชนทุกแขนง ทั้งหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ เผยแพร่เกียรติคุณการเผยแผ่ธรรมอยู่เสมอ^{๗๕}

จากตัวอย่างผู้ที่ฝึกฝนพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะเน้นการปฏิบัติตามแนวทางสติปัญญา ๔ นั้น จะเห็นได้ว่าทั้ง ๓ ท่านล้วนเป็นผู้ที่มีศีลาจารวัตรงดงาม เป็นที่น่าเลื่อมใส มีจิตใฝ่มั่นคงเป็นสมาธิ และมีปัญญาพิจารณาเห็นสรรพสิ่งตามเป็นจริง จึงมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางและเป็นที่เคารพนับถือของบรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งในและต่างประเทศ

^{๗๕} ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จังหวัดสุรินทร์, ประวัติน คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.junromsurin.org> [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

บทที่ ๓

การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชกุมาร

ในการศึกษาถึงหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) จำเป็นอย่างยิ่งที่จะศึกษาถึงประวัติ ความเป็นมา และแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ดังรายละเอียดดังนี้

๓.๑ ประวัติ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)

ชาติภูมิ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) นามเดิมชื่อ “หนูคล้าย” ภายหลังสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปลี่ยนชื่อให้ใหม่ว่า “โชดก” นามสกุลว่า “นามโสม” เกิดวันที่ ๑๖ เมษายน ๒๔๖๑ ตรงกับวันอังคาร ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเมีย ท่านเกิดที่บ้านหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น บิดาของท่านชื่อ “เหง้า” มารดาชื่อ “น้อย” ครอบครัวของนายเหง้า และนางน้อย นามโสมมีบุตรและธิดา รวม ๑๐ คน การศึกษาเบื้องต้น พ.ศ. ๒๔๗๒ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านหนองหลุม ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ใน พ.ศ. ๒๔๗๕ เมื่ออายุได้ ๑๕ บรรพชาอุปสมบท วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๔๗๗ เมื่ออายุ ๑๕ ปี ได้บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดโพธิ์กลาง โดยมีพระครูเล็ง เจ้าอาวาส เป็นพระอุปัชฌาย์ และย้ายไปเรียนพระปริยัติธรรมที่วัดกลาง ในตัวเมืองของแก่น สอบนักธรรมตรีได้จากวัดนี้ และย้ายไปอยู่วัดยอดแก้ว ตำบลบ้านทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อเรียนนักธรรมชั้นโทและบาลีมูลกัจจายน์ และสอบนักธรรมชั้นโทได้ พ.ศ. ๒๔๗๘ ได้ย้ายมาอยู่ในกรุงเทพฯ โดยครั้งแรกได้อยู่วัดเทพธิดาราม สอบ ป.ธ.๓ ป.ธ.๔ และสอบนักธรรมชั้นเอกได้ในสำนักนี้ พ.ศ. ๒๔๘๒ ได้ย้ายมาอยู่วัดมหาธาตุ โดยขุนวชิรสุนทรรักษ์เป็นผู้นำมาฝากท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต (เขมจาริมหาเถร) ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรมได้เมตตารับไว้ให้อยู่คณะ ๑

วุฒิการศึกษา พ.ศ. ๒๔๗๗ สอบได้นักธรรมชั้นตรี ในสำนักเรียนวัดโพธิ์กลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๔๗๘ สอบได้นักธรรมชั้นโท ในสำนักเรียนวัดกลาง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. ๒๔๘๐-๒๔๘๑ สอบได้ ป.ธ.๓ ป.ธ.๔ ในสำนักเรียนวัดเทพธิดาราม พ.ศ. ๒๔๘๐-๒๔๘๔ สอบได้ ป.ธ.๕ ป.ธ.๙ ในสำนักเรียนวัดมหาธาตุ ในสมัยสอบ ป.ธ.๙ ได้ใน พ.ศ. ๒๔๙๔ นับเป็นผู้สอบได้เพียงผู้เดียวในประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๘๖-๒๔๙๒ ได้ปฏิบัติศาสนกิจ ณ จังหวัดขอนแก่น โดยครั้งแรกเปิดสอนพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกนักธรรม-บาลี ที่วัดสว่างวิทยา อำเภอเมือง ประมาณ ๑ ปี แล้วย้ายมาอยู่ที่วัดศรีนวล ในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น ปรากฏว่าได้ส่งเสริมการศึกษาในสำนักนี้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว มีพระภิกษุสามเณรสอบนักธรรมและบาลีได้มากทุกปี การปฏิบัติศาสนกิจ พ.ศ. ๒๔๙๓ ย้ายกลับเข้ามาอยู่วัดมหาธาตุ ในสมัยท่านเจ้าคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม เป็นเจ้าอาวาส ท่านได้อยู่ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ และได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะ ๕ วัดมหาธาตุ

เมื่อวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๙๓ และอยู่ประจำที่คณะ ๕ มาตลอดจนมรณภาพ หน้าที่การงานเกี่ยวกับการศึกษา พ.ศ. ๒๔๘๓ - ๒๕๓๐ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมทั้งนักธรรม-บาลี ในมหาธาตุวิทยาลัย ได้เป็นครูสอนบาลีไวยากรณ์ชั้นสูง ใน พ.ศ. ๒๔๘๓ จนกระทั่งสอน ป.๖.๗-๘-๙ เป็นกรรมการตรวจประโยคนักธรรม-บาลี สนามหลวง ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๘๗ ตลอดมาจนมรณภาพ เป็นผู้อำนวยการแผนกบาลี สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๖ เป็นต้นมา หน้าที่เกี่ยวกับด้วยพระไตรปิฎก พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาไทย ในแผนกตรวจสำนวน พ.ศ. ๒๕๒๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการตรวจทานพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๒๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นประธานกรรมการปาฏิวิโสภณะพระอภิธรรมปิฎก ฉบับสังคายนา พ.ศ. ๒๕๓๐ พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้รับแต่งตั้งเป็นประธานบรรณกรในการพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับสังคายนา พ.ศ. ๒๕๓๐

งานด้านวิปัสสนาธุระ พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ณ มณฑลพระธาตุ วัดมหาธาตุ ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ถึง ๑๙ ตุลาคม ๒๔๙๔ รวมเวลา ๗ เดือน ๑๙ วัน โดยพระภาวนาภิรามเถระ (สุข) วัดระฆังเป็นอาจารย์สอน พ.ศ. ๒๔๙๕ ไปดูการพระศาสนาที่ประเทศพม่า และได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักศาสนายิสสา เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า เมื่อสำเร็จการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ได้เดินทางกลับประเทศไทยพร้อมกับพระอาจารย์ด้านวิปัสสนากรรมฐาน ๒ รูป ที่รัฐบาลไทยขอจากรัฐบาลพม่าเพื่อมาสอนวิปัสสนากรรมฐาน ประจำอยู่อยู่ในประเทศไทย พระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูปนั้น คือ ท่านอาสภเถระประธานกัมมัฏฐานาจริยะและท่านอินทวังสะ อัมมาจริยะกัมมัฏฐานาจริยะ เมื่อท่านกลับมาประเทศไทยแล้ว ท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่อีก ๔ เดือน ในสมัยนั้นท่านเจ้าประคุณเด็จพระพุฒาจารย์ครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ได้ประกาศตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย ขึ้นที่วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งท่านครั้งเป็นพระมหาโชดก ป.ธ.๙ ให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นรูปแรก ท่านได้รับการหนุนหนักมาก เพราะเป็นกำลังสำคัญของท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ในการวางแผนขยายสำนักสาขาไปตั้งในที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศ จัดทำหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน คัดเลือกพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนประจำอยู่ตามสำนักสาขาที่ตั้งขึ้นและจัดไว้สอนประจำที่วัดมหาธาตุ พระวิปัสสนาจารย์ทั่วประเทศ ส่วนมากเป็นศิษย์ของท่าน อนึ่ง ในครั้งนั้นท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ได้จัดตั้งกองกรวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นศูนย์วิปัสสนากรรมฐานที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุ และได้แต่งตั้งให้ท่านเป็นผู้อำนวยการกองกรวิปัสสนาธุระ ในความอำนวยความสะดวกของท่าน มีกิจการเจริญก้าวหน้ามาก มีผลงานปรากฏในโอกาสนั้น ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ครั้งดำรงตำแหน่งสมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ได้ถวายศีลแล้วพระอุดมวิชาญาณเถระ เป็นผู้ถวายพระกรรมฐานและถวายสอบอารมณ์ พระกรรมฐานด้วย เป็นประจำทุกวัน ณ พระมณฑลพระบรมธาตุ เวลา ๑๙.๐๐ น. รวมเวลาที่ทรงปฏิบัติพระกรรมฐานเป็นเวลา ๑ เดือน และทรงได้รับผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดี นอกจากนั้นได้เป็นอาจารย์ถวายวิปัสสนากรรมฐานแต่พระมณฑลเทพมุนี (หลวงพ่อดอด วัดปากน้ำ) ซึ่งเป็นพระอาจารย์มีเกียรติคุณในด้านสมถกรรมฐาน (วิชาธรรมกาย) มีชื่อเสียงมากในประเทศไทย โดยท่านไปถวายวิปัสสนากรรมฐานแต่หลวงพ่อดอดที่วัดปากน้ำตลอดเวลา ๑ เดือน ครบหลักสูตรและหลวงพ่อดอดปากน้ำได้มาฟังเทศน์ลำดับญาณ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ โดยพระอุดมวิชาญาณเถระได้ถวายเทศน์ลำดับญาณปรากฏว่าหลวงพ่อดอดประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดี เพราะท่านได้นำสมถกรรมฐานมาต่อวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาไตรลักษณ์ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

งานสาธารณูปการและงานสาธารณสงเคราะห์ พระธรรมธีรราชมหามุนี มีผลงานด้านงานสาธารณูปการและงานสาธารณสงเคราะห์ปรากฏอย่างกว้างขวาง ทั้งภายในวัดมหาธาตุ และภายนอกวัด ดังมีหลักฐานปรากฏตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๘-๒๕๓๐ ดังนี้ ๑) งานสาธารณูปการภายในวัดมหาธาตุ จัดหาทุนสร้างห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในวัดมหาธาตุ จัดหาเงินสมทบทุนมูลนิธิวิปัสสนากรรมฐาน สร้างตึกอุดมวิชาในคณะ ๕ วัดมหาธาตุ เป็นประธานกรรมการหาทุนก่อสร้างตึกมหาธาตุวิทยาลัยอาคารทรงไทย ๔ ชั้น เป็นประธานกรรมการหาทุนบูรณะโรงเรียนธรรมมหาธาตุวิทยาลัย และสร้างโรงครัวครูปริยัติธรรม เป็นประธานกรรมการจัดหาทุนและก่อตั้งมูลนิธิศรีสรรเพชญ์ ร่วมสมทบบูรณะคณะ ๘ วัดมหาธาตุ -บริจาคร่วมสร้างพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นประธานกรรมการจัดหาทุนสร้างพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นกรรมการอุปถัมภ์จัดหาทุนสร้างโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย งานต่างประเทศ พ.ศ. ๒๔๙๕-๒๕๒๘ ไปดูพระศาสนาและปฏิบัติกรรมฐาน ณ ประเทศพม่า ไปสอนวิปัสสนากรรมฐาน ณ ประเทศอังกฤษตามคำอาราธนาของคณะสงฆ์สมาคมแห่งประเทศไทย เป็นหัวหน้าพระธรรมทูตประจำประเทศอังกฤษ ริเริ่มสร้างวัดไทยในประเทศอังกฤษ ปัจจุบันได้สร้างเป็นวัดไทยโดยสมบูรณ์ ชื่อว่าวัดพุทธประทีป โดยท่านเป็นเจ้าของาวาสวัดมหาธาตุรูปแรก เป็นกรรมการอำนวยการฝึกอบรมพระธรรมทูตที่จะไปต่างประเทศ ไปสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดไทย ในสหรัฐอเมริกา รับชาวต่างประเทศปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุ และให้ได้บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา งานนิพนธ์ พระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นพระมหาเถระเชี่ยวชาญแตกฉานในพระไตรปิฎกและมีความทรงจำเป็นเลิศ สามารถบอกเรื่องราวต่าง ๆ ว่าอยู่ในเล่มใด และบางครั้งบอกหน้าหนังสือเล่มนั้นด้วย และท่านยังเป็นนักประพันธ์ที่นิพนธ์เรื่องศาสนาได้รวดเร็วและได้นิพนธ์ไว้มากมายหลายเรื่อง เฉพาะที่หาข้อมูลได้ และบทนิพนธ์ของท่านเป็นประเภทดังนี้ ๑. ประเภทวิปัสสนากรรมฐาน มีหนังสือประมาณ ๒๑ เรื่อง เช่น เรื่องความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๙ เล่ม ๒. ประเภทพระธรรมเทศนา มีหนังสือประมาณ ๔ เรื่อง เช่น เรื่องเทศน์คู่อรุณ สลฯ

ประเภทวิชาการ มีหนังสือประมาณ ๘ เรื่อง อภิธัมมัตถสังคหะปริเฉทที่ ๑-๙ สลฯ ประเภทสารคดี มีหนังสือประมาณ ๒๐ เรื่อง เช่น เรื่องพระมัลลย์โปรดสัตว์นรก ๕. ประเภทตอบปัญหาทั่วไป มีหนังสือประมาณ ๕ เรื่อง เช่น ตอบปัญหาเรื่องบุญบาปและนรกสวรรค์ เป็นต้น สมณศักดิ์ วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๔๙๗ อายุ ๓๖ พรรษา ๑๕ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะเปรียญวิปัสสนาธุระที่ “พระอุทฺตญาณเถระ” วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๕ (อายุ ๔๔ พรรษา ๒๓) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระราชสิทธิมุนี ศรีปิฎกโกศล วิมลวิปัสสนาจารย์ อุดมวิชาญาณวิจิตรยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๓ (อายุ ๕๒ พรรษา ๓๑) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพฝ่ายวิปัสสนาธุระที่ “พระเทพสิทธิมุนี สมณวิถีสรรพมาจารย์ วิปัสสนาญาณโสภณ ยติคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๐ (อายุ ๖๙ พรรษา ๔๘) ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม มีพระราชทินนามว่า “พระธรรมธีรราชมหามุนี คัมภีรญาณวิมลโสภณธรรมานุสิฐตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี” อวสานชีวิต พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) ได้ถึงแก่กรรมภาพ โดยอาการ

อันสงบ ในอิริยาบถนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ขณะไปทำการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่บ้านโยมอุปัฏฐาก ในวันพฤหัสบดีที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๓๑ เวลา ๑๕.๐๐ น. รวมสิริอายุได้ ๗๐ ปี ๒ เดือน ๑๕ วัน^๑

๓.๒ ความเป็นมาและความหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลักของพระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ เป็นพระอรหันตองค์แรก โดยปฏิบัติแนวทางวิปัสสนาธรรม ซึ่งแจ้งในสังขารธรรมและพร้าสอนตลอดมา กล่าวคือ สามัญลักษณะ ๓ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรืออริยสัจ ๔ ประสงค์ที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไป และต้องการประดิษฐานพระพุทธศาสนาเอาไว้ในโลก เพื่อความสงบร่มเย็นของโลก และความสุขสงบของมนุษย์และเทวดา พรหมทั้งหลาย ดังนั้นหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน พระโมคคัลลิตุตร^๒ ได้นำพระภิกษุทำสังคายนาเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนต่าง ๆ รวมทั้งดินแดนสุวรรณภูมิ ดั้งเดิมทีในประวัติของท่านไว้ว่า “กาลเมื่อพระโมคคัลลิตุตร ได้ชักชวนพระอรหันต์ ๑๐๐๐ รูป ทำการสังคายนา เสร็จสิ้นลง และมีสาวกมาที่มาสวรรณภูมิ ซึ่งได้แก่พระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ นำวิปัสสนากรรมฐานมาประดิษฐาน และมีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์เรื่อยมา”^๓ และมีแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ โดยพระโสณมहाเถระ” หรือ (มหาสี สยาตอ) จนถึงยุคพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ และพระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ป.ธ.๙) ในปัจจุบัน

คำว่า พอง-ยุบ ที่เป็นอาการของท้อง ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์นำมาใช้กำหนดภาวนาในการนั่งสมาธิ พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้ามาปฏิบัติแล้วบางคนอาจสงสัยว่า มันเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติอย่างไร? เพราะเป็นคำตื้น ๆ ฟั่น ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ก็เลยเห็นเป็นเรื่องแปลกไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวล้อเล่นในทำนองชวนหัว เป็นเรื่องขบขันก็มี นั่นก็เป็นเพราะเขาไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายไว้ดังนี้^๔ การตั้งสติกำหนดภาวนา ในใจว่า “พอง” นั้น อาการพองขึ้น

^๑ประวัติ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dhamma-free.blogspot.com/2010/01/blog-post_27.html [๒๗ มกราคม ๒๕๕๓].

^๒ท่านเป็นชาวเมืองปาฏลีบุตร เป็นบุตรของพราหมณ์ผู้คงแก่เรียน เมื่อสมัยเด็กได้ศึกษาไตรเพทอย่างชำอง ต่อมาพระสิดคะได้มาเยี่ยมพราหมณ์ผู้เป็นบิดาที่บ้าน และเมื่อกุมารได้ถามคำถามเกี่ยวกับพระเวท พระเถระได้ตอบปัญหาในพระเวทได้อย่างแจ่มแจ้ง แต่เมื่อถูกถามเรื่องพระพุทธศาสนา โมคคัลลิตุตรดีสฤมารไม่อาจให้คำตอบได้ เพราะความอยากรู้ในพระพุทธศาสนา พระเถระจึงจัดการบรรพชาให้ศึกษากัมมัฏฐานอย่างจริงจังก็บรรลุโสดาปัตติผลแล้วไปศึกษาต่อกับพระจันทวัชชี ต่อมาอุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้วเจริญวิปัสสนาญาณจนบรรลุพระอรหันต์ เมื่อพระเจ้าอโศก มหาราชหันมานับถือพระพุทธศาสนา ท่านได้รับการเคารพอย่างสูงจากพระเจ้าอโศก เจ้าชายมหินทะและเจ้าหญิงมิตตา พระโอรสและพระธิดาก็ได้รับการอุปสมบทจากท่าน ต่อมาท่านได้รับการไว้วางใจให้เป็นประธานทำสังคายนาครั้งที่ ๓

^๓พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), วิปัสสนาวงศ์, ๒๕๔๓, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒-๖.

^๔อนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๓.

^๕เรื่องเดียวกัน, วิปัสสนานิยม, หน้า ๔๓.

จะปรากฏตั้ยู่่นานกว่าคำภาวนา คือ เพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่า “พอง” ก็หมดลงเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ สมานิติเกิดจากคำภาวนาว่า “พอง” ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการ “พอง” ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน^๖ การที่ให้กำหนดพอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย^๗ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ตามที่เป็นไปอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย^๘ พระโสภณมหาเถรอธิบายว่า กำหนดรู้สภาวะ พอง-ยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้นโดยสภาวะพอง-ยุบ เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

- สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณฏฐัพพารมณ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตถมณฑลคุณา)

- การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทธีรณรสา)
- การผลัดดันออก ขยายออก ดึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินิหารปัจจุปฏฐาน)^๙

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสั่งยุตตนิคายว่า “โณฏฐัพเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหียติ วิชชา อุปฺชชติ” แปลว่า โยคีบุคคลที่โณฏฐัพพารมณถูกต้องสัมผัสนั้นตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ” ดังนั้น โยคีบุคคลที่กำหนด อาการพองอาการยุบอยู่นั้นรู้แต่วาโยโณฏฐัพพรูป เช่นนี้ แสดงว่า สัมมาทิฐิวิชชาญาณเกิดขึ้น มิจฉาทิฐิวิชชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้เหมือนกัน^{๑๐} เมื่อได้ศึกษาวิปัสสนาพองยุบ กันมาแล้วต่อไปก็จะหึ่งเสียมิได้เสียคือ คำว่า “หนอ” คำว่า “หนอ” นี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในวิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจและสงสัยไม่แพ้เรื่อง พอง-ยุบ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ที่ว่า หนอ ๆ นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบดังต่อไปนี้^{๑๑} คำว่า หนอ เป็นคำที่ไม่น่ารังเกียจอะไร เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาของค่านีปรากฏมาแต่เดิม เช่น อนิจฺจา วต สงฺขารา สงฺขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อณฺญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ โอโห วต โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น^{๑๒} คำว่า หนอ เป็นภาษาไทย เป็นคำพูดที่กลาง ๆ มาจากคำบาลีว่า วต คำว่า วต แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงคาร มีวิเคราะหตามหลักบาลีว่า วญฺญูสสารี ตาเรตีติ วโต (ธมโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิญญูสงสาร ฉะนั้น

^๖ เรื่องเดียวกัน, วิปัสสนานิยม, หน้า ๓๒.

^๗ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนารุระ, (ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๑๒๙.

^๘ ที.ม. ๑๐/ ๓๗๘/๓๐๗.

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

^{๑๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕.

^{๑๑} อ่างแล้ว, วิปัสสนารุระ, หน้า ๒๕๓.

^{๑๒} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๗.

ธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ หรือ คำว่า หนอ หมายถึง สติปัญญา^{๑๓} และพระธรรมเทศนาของ พระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้แสดงแก่ท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่ง อุทานว่า “โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ” พระโกณฑัญญะจึงได้ชื่อว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ^{๑๔} ดังนั้น พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสี สยาเตอร์ ผู้เป็น เจ้าสำนักมหาสี ต.เขตโป่ง จ.สวายยะโป ผู้เป็นปรมาจารย์ต้นตำรับ พองหนอ-ยุบหนอ^{๑๕} ได้นำแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเผยแผ่มาจนถึงปัจจุบันนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ ได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย โดยแรงผลักดันของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ซึ่งขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์เป็นพระพิมลธรรมสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง สำหรับท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร นั้นท่านมีความประสงค์อย่างแรงกล้าที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติธรรม คือ วิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎกแก่พุทธศาสนิกชนชาวไทยทั่วไป ซึ่งได้คัดเลือก พระมหาโชดก ญาณสิทธิ (หรือ พระธรรมธีรราชฆานู) ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานมาตั้งแต่ พ.ศ.๒๔๙๖) ให้เข้าฝึกกรรมฐาน^{๑๖} เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบนี้ ได้มีการพัฒนา มาแต่อดีตจนถึงยุคปัจจุบัน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากผู้ที่เคยเจริญสมณะกรรมฐาน มาปฏิบัติการเจริญสติปัญญา ๔ แบบวิปัสสนาภาวนาพอง-ยุบ ซึ่งท่านที่ได้เคยปฏิบัติมาจะรู้ จะเห็น และสัมผัสมาแล้วได้ด้วยตนเอง

ความเป็นมาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวทางสติปัญญา ๔ นี้ หรืออีกนัยหนึ่งใน วิปัสสนาวงศ์ กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่านพระโมคคัลลีสบุตรสังฆเถระเจ้า ได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์องค์อรหันต์ จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตียสังคายนา ณ กรุงปาฏลิบุตร แดนชมพูทวีปเสร็จลงเมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ ปี แล้ว พระผู้เป็นเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้วคอยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนา ก็เห็นแจ้งชัด ด้วยพระอนาคตญาณว่า ในอนาคตกาลพระพุทธศาสนาอันมีคันถุระ และวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ด้วยดีสืบไป ก็แต่ในปัจจุบันชนบทประเทศเท่านั้น พระคุณท่านจึงมีบัญชาใช้ให้เรียก ประชุมสงฆ์ ล้วนแต่พระอรหันต์ผู้ทรงคุณวิเศษให้เดินทางไปประดิษฐานพระพุทธศาสนายังประเทศต่าง ๆ เช่น ให้พระมัทสนิกะเถระอรหันต์ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนา ณ รัฐมัทสนิกะเป็นต้น^{๑๗}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้ปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยมาจนถึงในยุคที่มีพระมหาเถระ หลหลายรูปด้วยที่นำวิปัสสนากรรมฐานมาเผยแผ่ คือ พระโสนตตระอรหันต์ในสมัยสุธรรมนครหรือเมือง สุธรรม รัฐสุวรรณภูมิ ซึ่งปกครองโดยพระพระราชอาพระองค์หนึ่ง มีพระนามว่า สมเด็จพระเจ้าสิริมาสก

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

^{๑๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., PH.D.) ตรวจชำระ, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

^{๑๕} ดร.ภักทันทตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๕๐.

^{๑๖} พระธรรมธีรราชฆานู (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔-๑๑.

^{๑๗} อ้างแล้ว, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๕๑.

ราชาธิเบตี สถาปนาร้านเรือนในเมืองสุพรรณโดยมากมีสัณฐานเหมือนบ้านเรือนของคนเผ่าโอง ฉะนั้นผู้คนทั้งหลายที่ได้ไปพบเห็นจึงเรียกเมืองสุพรรณนั้นอีกหนึ่งว่า เมืองเผ่าโอง สถานที่ตั้งเมืองสุพรรณหรือเมืองเผ่าโองนี้ อยู่ใกล้ชิดติดกับมหาสมุทรสุดลึกล้ำ จึงปรากฏว่า มักมีพวงนางยักษ์ขี่ผีเสื้อน้ำ พากันขึ้นมาจับทารกแรกเกิดในเอาไปบริโภคเป็นภัทวารอยู่เสมอนานมาแล้ว เรื่องนี้เป็นที่ทราบกันอยู่ทั่วไป^{๑๘} ท่านพระอาจารย์โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิตนี้ ท่านเกิดเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๔๗ โยม บิดามารดาว่า ดอร์ ชวยออก เกิดที่บ้านตำบลเซตโซ่น ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกของเมืองสวดยะโป ออกไปประมาณ ๗ ไมล์ เมืองสวดยะโป่นนี้ เคยเป็นราชธานีของพม่าครั้งหนึ่งในสมัยราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า^{๑๙} ประวัติในด้านการวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาธุระของท่านพระโสภณภิกขุ มหาสีสยาดอ ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์พระนารทมหาเถระหรืออีกนามหนึ่งว่า พระอาจารย์มิงกุล เซตโซ่นสะยาดอร์^{๒๐} และได้เผยแพร่แนวทางปฏิบัติสติปัญญาในหลักวิปัสสนาภาวนา ในรูปแบบของพอง-ยุบ จนมีชื่อเสียงได้รับการยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศกันอย่างมาก ถึงปัจจุบัน และการเผยแพร่ของพระอาจารย์อาสภเถระ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภเถระ รัมมาจริยะ ได้ตัดสินใจเข้าบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๑} เพื่อหาคำตอบให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” และเป็นบุคคลเดียวกับผู้รจนานั่งสี่เล่มดังกล่าวคือ “แนวปฏิบัติวิปัสสนา” ครั้นถึงสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาสี แล้วก็เริ่มขอกรรมฐานและลงมือปฏิบัติตามคำสอนทันที โดยมีพระอาจารย์ภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสี สยาดอร์) และพระอาจารย์ภัททันตะสวดยะเจติย สยาดอร์ อัครมหาบัณฑิต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ผู้บอกกรรมฐาน ท่านได้ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวดกวัดขัน และอุกฤษฏ์อีก ๔๕ วัน เมื่อปฏิบัติแล้วในที่สุดก็ได้ผลของวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง ทั้งนี้เพราะเหตุว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระอาจารย์มหาสีสยาดอร์สอนอยู่นั้น เป็นวิธีการที่ใช้สอนวิปัสสนากรรมฐานมาช้านานโดยสี่วิปัสสนาวงศ์ มาตั้งแต่องค์พระอรหันต์ ผู้เป็นสัทธินิหาริกของท่านพระมหาโมคคัลลิตบุตร สังฆวุฒาจารย์ ผู้บุกเบิกพุทธศาสนา มาประดิษฐาน ณ ดินแดนสุวรรณภูมิ^{๒๒} เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นพระพิมลธรรมได้เลือกพระมหาชาดก ญาณสิทธิ ให้เข้าฝึกกรรมฐานในปีพ.ศ.๒๔๔๕ จากสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงโด่งดังของพม่า โดยมีอาจารย์มหาสีสยาดอ เป็นผู้สอน เมื่อได้ศึกษาวิธีและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักนี้โดยละเอียดถี่ถ้วนและวิธีสอนกรรมฐานของสำนักนี้ถูกต้องตรงกับที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งได้รับงานไว้และได้เดินทางกลับมาประเทศไทย ทำหน้าที่สอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุ^{๒๓} ท่านอินทวสี กัมมัญฐานจริยะ ได้กลับสู่ถิ่นประเทศพม่าภายหลังเมื่อเจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสภมหาเถระ ถูกคดีความแล้วห้องวิปัสสนากัมมัญฐานวัดมหาธาตุ ถูกรื้อถอนทำลาย ตามคำสั่งของผู้มีอำนาจในสมัยนั้น ท่านอินทวสี กัมมัญฐานจริยะ เห็นว่าหมดที่พึ่ง

^{๑๘} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๕๒.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๘๓.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๘๔.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๔๙-๕๐.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๔๙.

^{๒๓} บทค่านำ พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, ภาค ๑ เล่ม ๑, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖).

จึงย้ายไปทำการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี^{๒๔} การเจริญสมณะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวถึงการเจริญสมณะเป็นฐานของวิปัสสนาว่าโดยแท้จริงแล้วบุคคลใดมีสมาธิและวิปัสสนาไม่แกกัลา เมื่อนั่งเจริญวิปัสสนานานร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหนือไหล่ออกจากกรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจากกระหม่อม จิตย่อมลำบากทรมานทรมาย ย่อมเข้าสมาบัติ นั้นอีก ชมความลำบากกายและใจนั้นแล้ว กระทำให้ทุเลาลงจนสบายแล้วเจริญวิปัสสนาอีก เมื่อนั่งนานอีกความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น ย่อมเข้าสมาบัติอีก กระทำเหมือนก่อนความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา^{๒๕}

๑) ความหมายของพอง-ยุบ พอง-ยุบ โดยความหมายนี้คือ รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลงจึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนด เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปร่างที่สำคัญ ที่กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็น สภาวะยุติ (อธิบายให้เข้าใจเรื่อง สภาวะล้วน ๆ) ต่อไป อากาศยุติ มีอยู่ว่าบริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจน อยู่นั้นเรียกว่า วาโยโณภูมัพพรูป ฉะนั้น “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคล รู้อยู่แต่มีตลสถานะของวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

รูปิ ภิกขเว โยนิโส มนสิการุโร รุปานิจจตถยจ ยถาภูตัสสมนุสสสถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการสติกำหนดที่รูปถ้ามีสมาธิ แล้วรูปนั้นอนิจจัง กัตติ ทุกขัง กัตติ อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

โณภูมัพเพ อนิจจโต ชานโต ปสสโต อวิชชา ปหียติ วิชชา อุปชชติ

โยคาวจรบุคคลที่โณภูมัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ที่ไม่เที่ยงบุคคลนั้น อวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ

ดังนั้น โยคีบุคคลที่กำหนดอาการพอง อาการยุบ อยู่นั้นตนรู้อยู่แต่ว่า โณภูมัพพรูป^{๒๖} เช่นนี้ แสดงว่า สัมมทวิภูมิจิต วิชชาญาณเกิดขึ้น มีฉันทวิภูมิจิตวิชชา หายไป และสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ได้เหมือนกัน

ในที่นี้ควรทราบในอริยาบถเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น พอง-ยุบนี้ คือ อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุชนิดหนึ่งในวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะ ปัสสาสะนี้เป็นกายปฏิบัติทระเกี่ยวเนื่องกับหน้าท้องจึงเป็นวาโยโณภูมัพพรูป กายสังขาร และพอง-ยุบนี้ โดยตรงเข้าอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้นพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสติปัฏฐานพระบาลีว่า กายะกายานุปัสสี วิหริตี

^{๒๔} ดร.ภักทนต์ อาสภมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, ชลบุรี, งานฉลองชนมายุ ๘๐ ปี เจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสภมหาเถระ, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พี แอนด์ โฟร์ ๘ พ.ย., ๒๕๒๖), หน้า ๕.

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

^{๒๖} ดร.ภักทนต์ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนารูระ, (ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๑.

เป็นต้น อีกนัยหนึ่งโยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้วที่บริเวณท้องนั้นอัสสาสะโยธาตुเป็นเหตุเป็นปัจจัยวาโย โฝงฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ดังนั้นท่านอัครมหาบัณฑิตโสภณเถระแสดงไว้ในวิสุทธิธรรมคถาว่า-โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้นอัสสาสะ วาโยธาตुเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโย โฝงฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดเจริญ วิปัสสนาภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ หยุบหนอ ดังนี้

๒) ที่มาของพองหนอ ยุบหนอ คนเป็นจำนวนมากยังมีความสงสัยในเรื่องนี้ยังมีความสงสัย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้อง พร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้องในขณะที่นั่ง สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของปัญหานี้ก็คือ คนเหล่านี้คุ้นเคยกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติภาวนามาก่อน โดยการกำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน พยายามสังเกตลมหายใจเข้าออกว่าสั้นหรือยาว หยาบหรือละเอียด นอกจากนั้น ในบางสำนักก็ยังมีการสอนเจริญพุทธานุสสติควบคู่ไปด้วย กล่าวคือให้กำหนดจิตหรือผู้รู้ไว้ที่ลมหายใจ ซึ่งมีการสัมผัสไว้ที่ปลายจมูก พร้อมกับนึกในใจว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และ “โธ” เวลาหายใจออก ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงสงสัยว่าการภาวนา “พองหนอ (rising)” และ “ยุบหนอ (falling)” เป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือเปล่า มีการปฏิบัติกันเช่นนี้ในสมัยก่อนหรือไม่หรือเป็นวิธีปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์ในยุคหลัง ความลังเลสงสัยเช่นนี้ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย ผลดีคือ บางคนพยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมหาแหล่งที่มาของ “พองหนอและยุบหนอ” สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องการจะทราบว่าเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าเป็นจริงตามนี้มีหลักฐานอะไรมายืนยันบ้าง เมื่อทราบข้อเท็จจริงแล้วจะก่อให้เกิดความศรัทธาและปสาทะ ในการปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ต่อไป ผลเสียคือว่า ทำให้การปฏิบัติย่อหย่อนไม่เต็มที่มีแต่ความเคลือบแคลงสงสัย และมีโอกาสจะบรรลุ เป้าประสงค์ตามที่ต้องการได้ยาก^{๒๗} การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “rising-falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “rising-falling” (ภาษาอังกฤษ) “อุณนมตี-โณนมตี” (ภาษาบาลี) นั้นเป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอามณ์บัญญัติ (conventional concept) เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้นไม่ใช่เป็นอามณ์ปรมาตม์ (ultimate reality) ซึ่งเป็นอามณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นนอกเหนือจากการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” แล้วโยคีจะต้องพยายามสังเกตดู “อาการพอง-อาการยุบ” ซึ่งเป็นอามณ์ปรมาตม์ แน่นนอนในระยะเริ่มต้นโยคีมักจะกำหนดได้แต่เพียงอามณ์บัญญัติก่อนอาการยุบ” ซึ่งเป็นอามณ์ปรมาตม์ แน่นนอนในระยะเริ่มต้นโยคีมักจะกำหนดได้แต่เพียงอามณ์บัญญัติก่อน^{๒๘} จากหลักฐานดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการ กำหนดอาการพองและอาการยุบของท้อง มิใช่การกำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจออกซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะ แต่เป็นการกำหนดวาโยธาตुหรือธาตุม ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาดูกาย นี้แหละ ตามที่สถิตอยู่ ตามที่

^{๒๗} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), (เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๓.

^{๒๘} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), (เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๖-๗

ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในการนี้มีธาตุดิน (the earth element) ธาตุน้ำ (the water element) ธาตุไฟ (the fire element) และธาตุลม (the wind element)

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วผู้วิจัยมีความเข้าใจว่า การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั้นเป็นตามที่ครูบาอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ข้อสังเกตเอาไว้ เช่น พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาดอร์) พระธรรมธีรราชมหารามณี หลวงพ่อภททันตะมหาเถระ (ชลบุรี) พระราชพุทธิญาณเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (วิปัสสนาถาวนา) ที่ได้กล่าวมาแล้วนั่นเอง ๓.๒ การกำหนด พอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน

การกำหนดพอง-ยุบเป็นธาตุกรรมฐานนั้นต้องรู้ความเป็นมาเสียก่อนว่ามีธาตุอะไรมาเกี่ยวข้อง คือ ธาตุ ๔ มีที่มาในมหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน กล่าวว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”^{๒๙}

๓) ความหมายของธาตุ หมวดนี้ชื่อว่า ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ คือ จตุธาตุวัตถถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจว่า เป็นก้อนอัตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยมือของมนุษย์

๔) พอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน โดยการตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สั่นกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้นจัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกสำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักภยานุปัสสนา^{๓๐} ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏอาการให้รู้เป็นปัจจุบันธรรมตัวอย่างในอิริยาบถนั่ง ร่างกายของโยคีจะมีลักษณะตั้งและเคร่ง เพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้ในอิริยาบถนี้ด้วยอำนาจของธาตุลมเหมือนลูกโป่งที่ถูกอัดจนแน่นด้วยลม จนมีลักษณะพองและตั้ง ความแข็ง (hardness) หรือความอ่อน (softness) คือ ลักษณะเฉพาะของธาตุดินบางครั้งรู้สึกอุ่นหรือร้อนบริเวณท้องหรือก้นที่สัมผัสกับพื้น ความอุ่น (warmth) คือ ธาตุไฟที่ปรากฏออกมามากที่ท้องหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกาะกุมกันจนมีรูปร่างเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผืนหนังท้อง การเกาะกุม (cohesion) เช่นนี้ คือ ลักษณะ

^{๒๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาดอร์), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน, แปลโดยพระคันถสราภิวังศ์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๗-๑๘๘.

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาดอร์), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน, แปลโดยพระคันถสราภิวังศ์, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๕๙), หน้า ๑๘๙.

ของธาตุน้ำ ส่วนอาการหรือการเคลื่อนไหว (motion) ของท้องเวลาที่ท้องพองออกและท้องยุบลง คือปรากฏของธาตุลม^{๓๑}

๓.๓ การเฝ้าระวังสังเกตอาการ พอง-ยุบ

ทุกครั้งที่ย้ายใจ ท้องจะพองและยุบสามารถสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวตลอดเวลาภาวะนั้น เป็นลักษณะทางวัตถุที่เรียกว่า วาโยธาตุ ซึ่งเป็นธาตุเคลื่อนไหว บุคคลควรเริ่มโดยกำหนดรู้ถึงการเคลื่อนไหวนี้ซึ่งอาจจะกระทำได้โดยจิตใจสังเกตอยู่ที่ท้อง จะเห็นว่าท้องพองเมื่อหายใจเข้าและยุบเมื่อหายใจออก ควรกำหนดรู้ “พองหนอ” เมื่อท้องพอง และ “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบ^{๓๒} เมื่อเป็นเช่นนี้จิตจะต้องตั้งมั่น กระวนกระวายวิ่งเข้าไปข้างในวิ่งมาข้างนี้ ไม่อยู่เป็นสุขขุดจลิ่ง หรือตุปลาที่บุคคลขึ้นมาจากน้ำวางไว้บนบก ย่อมตั้งมั่นเสहन้าฉะนั้น เมื่อจิตไม่ได้อารมณ์ที่ตนเคยได้มาก่อน ก็ประสงค์จะตัดเชือก คือ สติหนีไปหาอารมณ์ที่ตนต้องการ เขาจะพยายามจนสุดความสามารถ ครั้นไม่อาจจะหนีไปได้ ก็จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่กับพอง-ยุบด้วย อำนาจแห่งฌนิทสมาธิบ้าง อุปะการสมาธิ อปัณนาสมาธิบ้าง และเป็นบาสีว่า “ยถา ฌมเพ นิพน เหยย วจณฺ ทมฺ โนโร อิท พนเรยเยวํ สกํ จิตตํ สติยารมมณเณ ทพหํ” แปลว่า “บุคคลในโลกนี้เวลาจะฝึกลูกโคต้องเอาเชือกผูกไว้กับเสาเสียก่อนแล้วจึงลงมือฝึกได้ตามใจชอบ ฉะนั้นอันบุคคลผู้จะฝึกจิตของตนก็พึงปฏิบัติ ฉะนั้น คือ พึงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นที่อารมณ์ คือ พองยุบด้วยสติ”^{๓๓} อีกอย่างหนึ่ง คือ เมื่อสติก็จิตให้อยู่กับท้องพอง ท้องยุบโดยภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ”^{๓๔} ไม่เผลอจากรูปนาม ชื่อว่าได้ปัจจุบันธรรมขณะนั้นนบป คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะว่าบป คือ ความชั่วนั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยอารมณ์อดีตกับอารมณ์อนาคต ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบัน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คำที่เราใช้เรียกหรือพูดนั้นไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญ คือ การรู้หรือรับรู้ ขณะที่กำหนดรู้การพองของท้อง ให้ทำตั้งแต่ท้องเริ่มพองจนถึงขณะสุดท้ายของการพอง เสมือนว่าได้เห็นการพองนั้นด้วยสายตาและให้ทำเช่นเดียวกันนี้กับการยุบ การกำหนดการรู้พองให้กำหนดรู้ในลักษณะที่การระลึกรู้นั้นเกิดขึ้นพร้อมกับการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของจิต ควรเป็นไปในลักษณะที่ทับกันสนิทเหมือนกับก้อนหินที่ถูกปากกระแทบเป่า และทำเช่นเดียวกันนี้การยุบของท้อง^{๓๕}

^{๓๑} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), (เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๗-๘.

^{๓๒} พระมหาสีสยาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย: กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๑.

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๙๒.

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๗๐.

^{๓๕} พระมหาสีสยาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ม.ป.ป.), หน้า ๑.

๓.๔ ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบ พอง-ยุบ

บางแห่งกล่าวว่า การตามรู้สภาวะพองยุบ ไม่สอดคล้องกับการสอนของพระพุทธเจ้าในที่นี้ ขอชี้แจงว่า การตามรู้สภาวะพองยุบนี้จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงเมื่อหายใจเข้าออก การกำหนดสภาวะพองยุบว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือ “ตั้งหนอ” “หย่อนหนอ” จัดได้ว่ารับรู้ลักษณะขั้นต้น อนึ่งวาโยธาตุที่กล่าวไว้ในภิกขุสัทธัมมปิณฑนา (การตามรู้กอรูปรูป) นั้นจัดเป็นรูปขั้นต้น โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพธาตุ และทุกขสัจ ในธรรมานุสัสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) อีกด้วยทั้งเป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในภิกขุสัทธัมมปิณฑนาว่า ยถา ยถา วา ปนสส กา โย ปณิหิตो โหติ, ตถา ตถา น ปชานาติ แปลว่า “หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะพองยุบ จึงมีความสอดคล้องกับพระบาลี ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอดแล้วเคลื่อนลงไปท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอดตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกวัดว้ายวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมาและเมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด

การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปฏิฐานประเภทภิกขุสัทธัมมปิณฑนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้องเรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมเล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่

ในพุทธพจน์มีใจความว่า “ดูกร ราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายในก็มีเป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉนสิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโยธาตุมีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมเล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างนั้นเป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่า วาโยธาตุเป็นภายใน ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ตี เป็นภายนอกก็ตี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกันเธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริง อย่างนี้ว่าวาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้น ไม่ใช่ของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”^{๓๖}

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๙-๒๓๑.

๓.๕ สิ่งที่เราควรรู้ในเรื่อง พอง-ยุบ

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงไว้ในทุติยนิทานทีกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่าภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมนสิการรูปโดยแยกคลาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยกคลาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และความกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่าหลุดพ้นดีแล้ว^{๓๗} แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่าพอง อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานา คือ เพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำ ภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็จะสะดุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคิบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยไป แต่ถ้าเติมคำว่าภวานาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังสมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

เมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปัญญาญาณสามารถรู้ถึงรูปพอง-ยุบ และรู้ถึงใจที่รู้พอง-ยุบ นั้นว่าต่างก็แยกจากกันดังนี้ ก็อันเป็นว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว^{๓๘} ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้องพอง-ยุบ ก็คือ อานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแนวแนนี้ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปัฏฐาน ๔ สมาธิยังไม่คงที่คงวาคงศอกแนวแน่แต่ประการใด มักจะมีพวกกิเลสต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอนี้เราใช้สติกำหนดได้อย่างนี้มันจะมีความสงบได้แค่ไหน ไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะกำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาเกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปภายหลัง^{๓๙}

แต่ที่ฝึกที่ว่า พองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้นเป็นการฝึกตามระเบียบที่กำหนดนั่นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ ต้องตั้งตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยตั้งที่ฐิติ ตั้งตำรับตำราทั้งหมด กำหนดไปเรื่อย ๆ เป็นการสะสมให้เกิดปัญญา คือ รอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้น แก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน ยกตัวอย่าง เข้ามาถามปัญหาท่าน ถ้าท่านมีปัญหในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ไขปัญหาให้เขาได้ประการหนึ่ง ประการที่สองถ้าเรามีปัญหาที่เกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไข ก็คือ ความสามารถให้เกิดความสุขในครอบครัวได้ นี่ปัญญาอย่างนี้ไม่ใช่มานั่งแล้วเกิดปัญญา ไปเห็นโน้นเห็นนี่^{๔๐}

^{๓๗} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

^{๓๘} ดร.ภททันตตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนารุระ, (ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๕.

^{๓๙} หลวงพ่อจรัญ, หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS, ๒๕๕๒), หน้า ๒๐-๒๒.

^{๔๐} หลวงพ่อจรัญ, หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS, ๒๕๕๒), หน้า ๓๕-๓๖.

๓.๖ วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในการสมาทานพระกรรมฐานนั้นมีหลายสำนักที่มีแนวทางการสมาทานกรรมฐานแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง แต่การสมาทานกรรมฐานตามหลักของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๓.๙) ได้ดังนี้

ผู้ประสงค์จะขึ้นกรรมฐาน ฟังปฏิบัติต่อไปนี้ คือ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้กรรมฐาน

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอภกายถวายตัว ต่อพระรัตนตรัย “อิมาหิ ภควา อตตภาวิ ตุมหากิ ปริจจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบการถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๕. มอภกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ “อิมาหิ อจจาริยิ อตตภาวิ ตุมหากิ ปริจจขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๖. ขอพระกรรมฐาน “นิพพานสสุ เม ภณเต สจฉิกรณตถาย กมมฏฐานัน เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน

๗. แผ่เมตตา “อหิ สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพยาปชโณ โหมิ, อนินโฆ โหมิ, สุขิ อตตานัน ปริหรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มี ความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้ความสุขรักษาตนอยู่เกิด สพเพ สตดา สุขิตา โหนตุ, นิททุกขา โหนตุ, อเวรา โหนตุ, อพยาปชชา โหนตุ อนินมา โหนตุ, สุขิ อตตานัน ปริหรนตุ” ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จนถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มี ความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้ความสุขรักษาตนอยู่เกิด

๘. เจริญมรณานุสสติ “อทุรวุ เม ชีวิติ, ฐุ มรณิ, อวสสึ มยา มริตพพิ, มรณปรีโยสานัน เม ชีวิติ, ชีวิตเมว อนียติ, มรณิ นียติ” ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สิ้นสุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้เป็น โชคอันดีที่เราได้มีโอกาสสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจอธิษฐาน

“เยเนว อนุติ นิพพานัน

พุทธา เตสญจ สาวกา

เอกายเนน มคิเคน

สติปฏิฐานสญญินา”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางเอกซึ่งนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ถึงกันแล้วว่า ได้แก่ ติปฏิฐาน ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตสัจจอธิษฐานปฏิญาณตน ต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาสเท่าที่ตนมีความสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๐. ตั้งความปรารถนา “อิมาย ฌมมานุสุมมปฏิบัติยา รตนตตย์ ปูเชมิ” ข้าพเจ้าขอบูชา พระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้า ได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

๑๑. สวดพระพุทธานุสุมม พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๒. ถ้าอยู่ป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดกรรมเมตตสูตร และขันธปริตต์^{๑๑}

๓.๗ วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนาพอง-ยุบ

๓.๗.๑ การนั่งกรรมฐาน (นั่งสมาธิ)

การนั่งสมาธิในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลงกั อากุชิตีวา อุชุกายั ปณิธาย ปริมุขั สตี อุกุสฺสเปตวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลัก ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่ง ตัวตั้งตรงลำคอและ ศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่วางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน คือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้อง จะยุบลงเป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบ็ง ท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอาณาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนเองก็ได้ เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจน แล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ (นี่ก็ในใจไม่ต้องออกเสียงก็ได้) ข้อสำคัญต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจ หรือ มิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะโยธาคู (ธาตุที่มีอาการ เคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกับหนังหน้าท้องจึงจำเป็นวาโยภูฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบ พร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติ ปัฏฐานสูตร ที่ว่า “นิสินโน กายานุปสสี วิหริตี” ฝ่าตามดูกายในกายของตน^{๑๒} วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรงหลังตรง ศีรษะตรง

๒. หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก

๓. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

^{๑๒} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

๔. ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้ว กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก
๕. ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้ว กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอก ยุบเข้าข้างใน
๖. อาการที่พองขึ้นหรือยุบลงกับใจที่รู้อาการพองยุบนั้นต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน
๗. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด นั่งหนอ ยุบหนอ แทน พองหนอ
๘. นั่งหนอสติรู้อาการนั่ง (คือ อาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอสติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย้อยด้านขวา)
๙. ในขณะที่นั่งกำหนดรู้ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ง่วง ได้ยิน เห็น ภาพนิมิต สงสัย เปื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่ใหม่จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป^{๔๓}

๓.๗.๒ วิธีนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกัน มี ๓ ท่า ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

๑. ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข่าเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาและส้นหน้าแข้งซ้ายชนกัน
๒. ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าวางบนน่องซ้าย ดังรูปข้างล่างนี้
๓. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนองที่มั่งคั่งมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่ง ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้ เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง^{๔๔}

๓.๗.๓ วิธีหาพองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)^{๔๕}

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใหม่ ๆ มักกำหนดพอง-ยุบ ยาก ถ้าหาพอง-ยุบ ไม่เจอให้ปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่ใจคำกำหนด

^{๔๓} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙-๑๕๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

๔. ถ้าพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ หนอ ไม่ทันพองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง พองยุบ ก็พอ ถ้าอาการพองยุบปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิ และขั้นรูปนาม

๕. ถ้าพองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลงเอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง จะรู้สึกอาการพองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่

๖. ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทนก็ใช้ได้หรืออารมณ์ไหนชัดเจนตั้งสติกำหนดอารมณ์ก็ได้

๓.๗.๔ ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

๑. ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน

๒. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี

๓. ทำให้วิริยะความเพียรและสมาธิเสมอกัน

๔. ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน

สรุปว่า อารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตาม หากอาการของจิตเกิดขึ้นก็ให้กำหนดทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น พยายามตามกำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายทุก ๆ อิริยาบถ จะสำคัญหรือไม่ก็ตาม กำหนดเวทนาทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดีที่เกิดขึ้นภายในกายหรือจิต หมายความว่า ให้ตามกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่ปรากฏในจิตของตน เมื่อไม่มีอารมณ์ใดเข้ามา ก็ให้กลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อ และในขณะที่กำลังเดิน ก็ให้กำหนดทุกอย่างก้าว อย่าให้ขาดช่วง ให้ทำการกำหนดไปตลอดตามวิธีที่กล่าวมาแล้วนี้แหละ ยกเว้นแต่เวลาหลับเท่านั้นอีกไม่นานก็จะสามารถกำหนดการเกิดดับของนามรูป ถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทยัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ^{๔๖}

๓.๘ วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ โดยสรุป

วิปัสสนากรรมฐาน บำเพ็ญโดยการพิจารณาสภาวธรรมหรือนามรูป คือ ชันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลในเรื่องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพอง-ยุบ ตามที่ได้ค้นคว้าหาข้อมูลมาแล้ว ได้ทราบว่าขึ้นเริ่มต้นผู้ปฏิบัติ นั้น จะต้องทำความรู้สึกเอาไว้ที่หน้าท้องดูว่า อาการที่หน้าท้องเริ่มพองหรือยุบ ตอนไหนถ้าท้องเริ่มพองก่อน ให้กำหนดว่าพองหนอ ถ้าท้องเริ่มยุบก่อน ให้กำหนดว่า ยุบหนอ ต้องให้ท้องพองยุบให้เป็นธรรมชาติจริง ๆ จึงจะกำหนดได้และกำหนดไปเรื่อย ๆ ดูความเปลี่ยนแปลงของกายต่อไปอะไรที่เกิดขึ้นในความรู้สึกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนวิปัสสนาญาณมีความแก่กล้าขึ้น

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, แปลโดย จำรัส ธรรมดา, (ฉบับสมบูรณ์), (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๔-๔๐๕.

เมื่อได้กำหนดรู้บัญญัติแล้วนั้นแหละ สติ สมาธิ และปัญญาจึงแก่กล้า และเมื่อญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ในขณะที่เดียวกันก็จะเข้าถึงสภาพที่เป็นปรมาตฺถิโดยส่วนเดียว นอกจากนี้การกำหนดนามรูป ที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ ได้ตามลำดับนั้นแหละ คือ การเจริญวิปัสสนาขั้นสมบุรณ์ ในระยะเริ่มต้นนั้นยากที่จะทำได้เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอ หรือยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้จักวิธีกำหนด เพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่จะกำหนด ทำให้เสียเวลาไปมากโดยใช่เหตุ^{๔๗}

๓.๙ หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร

พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ท่านได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน พอง-ยุบ ของท่านมหาสี สยะยาดอ จากสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในประเทศพม่า มาเผยแผ่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว เนื้อหาการสอนของสำนักวัดมหาธาตุฯ ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตรคือการพิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจ วิธีการมีลักษณะเด่น คือ คำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ ซึ่งไม่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น พองหนอ ยุบหนอ

การสอนค่อนข้างเป็นระบบ มีท่าทางเป็นขั้นตอน คือ ต้องเริ่มด้วยการเดินจงกรมจังหวะต่าง ๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง ต่อด้วยการนั่งสมาธิพิจารณา พองหนอ ยุบหนอ เป็นเวลา ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง เช่นกัน สังเกตความเจ็บปวด ความเมื่อย (เวทนา) สังเกตความนึกคิด (จิต) และการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่ละขั้นตอนของอิริยาบถให้กำหนดประมาณ ๓ ครั้ง จึงเปลี่ยนเน้นการภาวนาให้ทันกับอาการที่เกิดขึ้น ผลของวิธีการดังกล่าวในด้านหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้ได้ว่าต้องทำอะไร ก่อนหลัง มีพระอาจารย์นำในการปฏิบัติทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ แต่ในอีกด้านหนึ่งนั้น ระบบขั้นตอนดังกล่าวอาจมีส่วนปิดกั้นความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ จากการยึดระบบและยึดบุคคลโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาถึงเหตุผลของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เพราะมัวกังวลอยู่ว่าต้องทำให้ถูกระบบ ให้ตรงกับที่อาจารย์สอน

นอกจากความรู้ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วจะใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรคในการกล่าวถึงลำดับญาณต่าง ๆ ด้วย ไม่มีการเน้นถึงเนื้อหาหลักในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ สภาวะธรรมต่าง ๆ เช่น ภูมิของวิปัสสนา ใช้ความรู้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคในการอธิบายมากกว่าประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ เป็นการพัฒนาจิตใจตนเองโดยตรง มีผลถึงสังคมส่วนรวมด้วย ควบคุมอารมณ์ได้นานขึ้น เบียดเบียนคนอื่นน้อยลง ความวิตกกังวลก็ลดลงด้วย เรียกว่า สติจะควบคุมให้ครบวงจรทุกแง่มุม

พระธรรมธีรราชกุมารอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่าง คือ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

^{๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยะยาดอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (ฉบับสมบุรณ์), (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๙๔.

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า “หนอ” ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่าหรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึง สักแต่ว่าเจ็บ

ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บบ่มมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถ้อยมัน ไม่ใส่ใจ ความเจ็บ จิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้

ท่านกล่าวถึงประโยชน์ ๘ ประการ ของคำว่า "หนอ" ที่ต่อท้าย คือ

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ ได้แก่ กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั้นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

๓.๙.๑ หลักพอง – ยุบ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี

เป็นที่ทราบกันว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปละเอียด รูปที่ละเอียด ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออก ไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น

ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจน เฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้อง ซึ่งมีอาการพอง - ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติ กำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “วาโยโณภูฏัพพะรูป” (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมัตถ์สภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุในสังยุตตนิกาย กล่าวไว้ว่า

“โณภูฏัพเพ อนิจจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหียติ วิชชา อุปฺปชชาติ”

“โยคีบุคคลที่โณภูฏัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ” ท่านมหาสี สะยาตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ว่า

“อก วา ปน นิสินนสส โยคิโน อุทเร อสสาสปสสาสพจยา ปวตตํ วาโยโณภูฏัพพะรูปุ อุนนมนโณมนนากาเรน นินนตรํ ปากฺก โหติ ตมปิ อุปฺนิสสาย อุนนมติ โอนมติ อุนนมติ โอนมติ-ติ อาทินา สลลกเขตพุพ”

“โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโณภูฏัพพะรูปุนี้ ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่ง ฟังตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาว่า พอง หนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

หลักพองหนอ-ยุบหนอ ให้สังเกตอาการที่ท้องพองขึ้น-ยุบลง หายใจเข้า ลมที่เข้าไปจะดันให้ท้องพองขึ้น ขณะหายใจ ออกลมที่ออก มีผลให้ท้องยุบลง อาการพองออกและยุบลงเป็นรูปธรรม ลมที่ดันให้ท้องพองออกหรือยุบลงก็เป็นรูปธรรม แต่จิตที่เป็นตัวรู้อาการนั้นเป็นนามธรรม

พูดรวม ๆ ว่า จิตรู้ ขณะที่รู้อาการนั้น มีธรรมอยู่ ๕ อย่าง คือ ปัญญา วิตก วิริยะ สติ สมาธิ ในสติปัญฐานยกมากล่าว ๓ อย่าง คือ สติ ปัญญา วิริยะ ที่เรากำหนดอยู่ได้ เพราะมีความเพียร (วิริยะ) เกิดขึ้น สติเป็นตัวรู้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร ส่วนปัญญา เป็นตัวตัดสิน สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ว่า เป็นรูป หรือนาม

ส่วนธรรมอีก ๒ อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึงแต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญา ไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนออารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานพร้อมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมัตถ์ คิดว่าปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอ กับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้ากันได้”

๓.๙.๒ หลักการเดินจงกรม

ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่ง ๆ มีระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย-ขวา ในการก้าวอย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม อิริยาบถเดิน เป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับ ในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า “เดินจงกรม”

โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี ๖ ระยะ ตามการแบ่งการก้าว ครั้งหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จกกรม ๑ ระยะเวลา ช้าย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ

จกกรม ๒ ระยะเวลา ยกหนอ - เขยียบหนอ

จกกรม ๓ ระยะเวลา ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยียบหนอ

จกกรม ๔ ระยะเวลา ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยียบหนอ

จกกรม ๕ ระยะเวลา ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

จกกรม ๖ ระยะเวลา ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กตหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปที่ละชั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ ๑ ถึง ๖ ระยะ ในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก ๑ ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจกกรม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไป พร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไป จนวนางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าซ้าย ๆ ว่า ช้าย-ย่าง-หนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไป จนวนางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งที่ก้าวออก มิใช่ก้าวเท้าไปก่อน แล้วจึงกำหนดตามหรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้า เป็นต้น

เมื่อจกกรมจนสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ ครั้ง จนหันตัวกลับ เสร็จแล้วจึงเดินจกกรม พร้อมกับกำหนดต่อไป เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ เมื่อกำหนดระยะเวลาที่ ๑ จนชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ ๒-๓-๔-๕-๖ ตามลำดับ ทั้งนี้ สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจกกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถบรรพพะที่ว่า

“คจฺจนฺโต วา คจฺฉามิติ ปชานาติ”

“เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่”

สติจะต้องตามกำหนดรู้ให้ทันพอดีกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดิน ถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาจิต เกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน กำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจกกรมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

๓.๙.๓ หลักการนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจกกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ... ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการ

พอง-ยุบเท่านั้น อย่าไปคลุมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาที เท่ากับ เวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว ๔ ระยะ คือ

นั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ

นั่งกำหนด ๔ ระยะ พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ภูหนอ

คำ ภูหนอ นี้ หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม ๖ แห่ง คือ

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูก้นย้อยข้างขวา)

๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูก้นย้อยข้างซ้าย)

๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูเข้าข้างขวา)

๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูเข้าข้างซ้าย)

๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูตาตุ่มข้างขวา)

๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ภูต้อง (ภูตาตุ่มข้างซ้าย)

ส่วนการนอนกำหนดก็มี ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ - ภูหนอ ในการกำหนดภูหนอนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือปวดหนอ ๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้กลับไปพิจารณาพอง-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่า จะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนดพองหนอ - ยุบหนอต่อไป เช่น นี้ถึงภูเขาทอง ก็ให้หยุด แค่นี้เท่านั้น อย่าเลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปภูเขาทองผ่านเข้ามาทางความคิด (มโนทวาร) ให้กำหนด รู้หนอ ๆ เท่านั้น ไม่ให้วิจารณ์ต่อไป เพราะวิปัสสนาให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ แมตใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ รู้หนอ ๆ จนกว่าความโกรธนั้น จะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ตา

เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่หู

เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก

เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า รสหนอ ๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ - ยุบหนอ ต่อไป

๓.๙.๔ การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิต

ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหาร ก็ควรรับประทานอย่างช้า ๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหนอ (ช้อนตักอาหาร) ยกหนอ (มือส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวหนอ (ขณะเคี้ยว) รสหนอ (เมื่อรสปรากฏ) ฯลฯ หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เขยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่าพูดติดต่อกันนาน พูดสัก ๕ - ๖ คำ หรือ ๗ - ๘ คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไป ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี

๓.๙.๕ การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมาก เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ จะงอแขนเข้ามาให้กำหนดว่า อยากคู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้ หากไม่ท้อถอย และพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

“ในการสอนกรรมฐาน นำมาจากมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวด เช่น หมวดกาย ให้พิจารณาความเคลื่อนไหวร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน รวมทั้งความเจ็บปวด (เวทนา) ความคิด (จิต) ความง่วง (ธรรม) ซึ่งก็คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง แต่ไม่ได้เรียกอย่างนั้น ถ้าถามว่าปฏิบัติแบบใด ก็ต้องบอกว่าแบบพองหนอ-ยุบหนอ หนอเป็นคำที่เสริมเข้ามา เพื่อเพิ่มสมาธิให้มากขึ้น คำพูดนั้นไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ ให้มีสติกำหนดรู้ ส่วนจำนวนครั้งที่ให้กำหนด ๓ ครั้งนั้น จริง ๆ แล้วก็ไม่จำเป็น แต่โดยทั่วไปแล้วเราชอบพูดอะไรให้เป็น ๓ ครั้ง เพื่อเพิ่มความหนักแน่น เช่น พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น”

ดังได้กล่าวแล้วว่า อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการเจริญวิปัสณากรรมฐาน การปรับอินทรีย์และพละให้เสมอกัน เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำสอนและการอบรมจากท่านวิปัสณาจารย์เป็นระยะ ๆ ในที่นี้ มีการสอนเกี่ยวกับอิริยาบถ ๒ อย่าง คือ เดินจงกรมและการนั่งสมาธิ

การเดินจงกรม เป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทางวิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จะมีความเพียรประกอบ แต่ก็หนีไปทางสมาธิ อินทรีย์ทั้งสอง (วิริยะกับสมาธิ) ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลาเท่าใด เช่น ๑๕ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากัน

กับการเดินจงกรม เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด ปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” ก็เกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง มีพระพุทธพจน์กล่าวว่า

การกำหนดสภาวะไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่กำหนด

เมื่อผู้ปฏิบัติพากเพียรกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ หรือซ้าย่างหนอ - ขวาย่างหนอ ด้วยใจสงบ มีขณิกสมาธิติดต่อกันอยู่ได้นาน ผู้ปฏิบัติจะจำแนกได้ว่า “พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป คือ วาโยโผฏฐัพพรูป และการกำหนดรู้ เป็นนาม คือ รู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก

เมื่อรวม ความรู้อาการ พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ซึ่งเป็นรูป กับ การกำหนด อาการซึ่งเป็นนาม เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ทั้งนี้ คงเห็นแต่ฐิติขณะ คือ การตั้งอยู่ของนามและรูปเท่านั้น ไม่เห็นอุปาททขณะ (ขณะเกิดขึ้น) และกังคขณะ (ขณะดับลง) เป็นญาณขั้นต้น ซึ่งเป็นความรู้โดยการเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติของตนเอง หากปฏิบัติต่อไปจนญาณนี้แก่กล้าขึ้น จะรู้ว่า ในขณะหายใจเข้า มีแต่อาการพองของท้องเท่านั้น ในเวลาหายใจออกก็มีแต่อาการยุบของท้องเท่านั้น

อาการพองกับใจที่รู้สึกเกิดพร้อมกัน แต่เป็นคนละส่วนกัน ไม่มีสิ่งทีเรียกว่า “อตฺตา” เป็นผู้สั่ง หรือบงการให้เป็นอย่างนั้น คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์ และนามซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์เท่านั้น การรู้อย่างนี้เรียกว่า “นามรูปปริจเฉทญาณ” จัดอยู่ใน ทิณฺฐวิสุทฺธิ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่าไว้ว่า “ความเห็นนามและรูปตามที่เป็นจริง อันครอบงำเสียซึ่ง สัตตสัจจะ (คือสำคัญว่ามีสัตว์มีบุคคล) ได้แล้ว ตั้งอยู่ในอสมโมหภูมิ (คือภูมิของความไม่หลงงมงาย) ชื่อว่า “ทิณฺฐวิสุทฺธิ” และยังมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น นามรูปววิภูฐาน คือ การกำหนดนามรูปก็ได้ เรียกว่า สังขารปริจเฉท คือ การกำหนดสังขารก็ได้”^{๔๘}

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรต่อไป ด้วยการกำหนดนามและรูปโดยอาการ ๒ ขณะ คือ ขณะเกิดขึ้น (อุปาททขณะ) เมื่ออาการพองขึ้นของท้องก็รู้ และขณะตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) แห่งอาการพองขึ้นของท้องก็รู้ (แต่ไม่รู้ถึงกังคขณะ คือ อาการที่ท้องยุบลง) การรู้อย่างนี้เรียกว่า “ปัจจยปริคคญาณ” คือ รู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป เช่น อาการพองเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองเป็นรูป การกำหนดรู้เป็นนาม อาการพองเป็นเหตุ รู้อาการพองเป็นผล เมื่อจะคู้แขนหรือเหยียดออก การกำหนดใจ จะคู้หรือเหยียดเป็นนามและเป็นเหตุ อาการคู้หรือเหยียด เป็นรูปและเป็นผล

๓.๙.๖ หลักการกำหนดรู้เหตุพร้อมทั้งผล หรือรู้ผลพร้อมทั้งเหตุนี้เรียกว่า “สปัจจยปริคคญาณ”

ทั้งนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคญาณนี้ ยังไม่นับเป็นวิปัสสนาญาณ แต่จะเป็นบาทเบื้องต้น ที่จะให้เกิดสัมมสนญาณ อันเป็นเขตของวิปัสสนาญาณโดยแท้จริงต่อไป ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้ว่า รูปนามทั้งสองนั้น เป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจยซึ่งกันและกัน คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล

^{๔๘} พระพุทธโฆสเถร, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ ปรินตติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๙๔๘.

บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ไม่เช่นนี้ ย่อมข้ามพ้นความสงสัยในนามรูปได้ เรียกว่า “กัณฑ์วิสุทธิ” แม้จะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในนามรูป แต่ความเห็นผิดว่ามีตัวตนจะเบาบางลงมาก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึง อาณิสสของญาณนี้ไว้ว่า

“อิมานา ปน ญาณน สมณนาคโต วิปสสโก พุทธสาสนน ลทสสาโส

ลทสปฏิญฺฐุ นิจตคตฺติโก จุลโสตาปนโน นามโหติ ฯ”

“อันผู้เจริญวิปัสสนาประกอบแล้วด้วยญาณดังกล่าวนี้ เป็นผู้ได้รับความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพระพุทธานุภาพแล้ว ชื่อว่า จุลโสตาบัน เป็นผู้มิตติ คือ ภูมิที่ไปเที่ยงแท้แน่นอน”^{๔๔}

“ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึง (กัณฑ์วิสุทธิ) ญาณนี้แล้ว มิตติที่เที่ยงแท้ในชาติหน้าซึ่งต่อจากชาตินี้จะไปสู่สุคติ สามารถปิดบทยภาพเสียได้ แต่ในชาติที่ ๓ ต่อไปนั้นไม่แน่นอน จะปิดบทยภาพได้อย่างแน่นอน คือ ชาติที่ ๒ เท่านั้น ถ้าต้องการปิดแน่นอนต้องบำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จนกระทั่งบรรลุอรियมรรค อริยผล ดังนี้”

จากงานวิจัยส่วนภาคสนามเรื่องวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ในพระพุทธานุภาพฝ่ายเถรวาทไทย วริยา ชินวรรโณ และคณะ มีความเห็นและตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การปฏิบัติสมาธิของสายวิมุตติมหาธาตุฯ นี้ เป็นสายการปฏิบัติธรรมที่ผู้มาฝึกจะได้ความรู้ทางอภิธรรมปิฎกด้วย เพราะการอธิบายการปฏิบัติ ตลอดจนปรากฏการณ์จากการปฏิบัติ ส่วนใหญ่อธิบายในภาษาของอภิธรรม ซึ่งทำให้มีหลักเกณฑ์น่าเชื่อถือ แต่ก็ยากแก่การเข้าใจของผู้ที่ไม่ได้มีความรู้ในอภิธรรมมาก่อน ยกเว้นว่าพระอาจารย์ที่ทำการสอนจะมีลำดับขั้นตอน การอธิบายในเบื้องต้นไม่ให้เป็นภาษาอภิธรรมจนเกินไปแล้วจะเป็นที่สนใจชวนให้ฝึกเป็นอย่างมาก

เท่าที่กล่าวมาส่วนใหญ่เป็นการเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นเท่านั้น เพราะเห็นว่าถ้าเบื้องต้นทำได้ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาและปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปได้ไม่ยากนัก

สรุป พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน พอง-ยุบ ของท่านมหาสี สะยาตอ จากสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในประเทศพม่า มาเผยแพร่อบรมในประเทศไทย งานเผยแพร่เป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว เนื้อหาการสอน ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจ วิธีการมีลักษณะเด่น คือ คำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ ซึ่งไม่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น พองหนอ ยุบหนอ นอกจากความรู้ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว จะใช้คัมภีร์วิสุทธิมรรคในการกล่าวถึงลำดับญาณต่าง ๆ ด้วย ไม่มีการเน้นถึงเนื้อหาหลักในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ สภาวธรรมต่าง ๆ เช่น ภูมิของวิปัสสนา ใช้ความรู้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคในการอธิบายเป็นสำคัญ ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมตามแนวของท่าน คือ เป็นการพัฒนาจิตใจตนเองโดยตรง มีผลถึงสังคมส่วนรวมด้วย ควบคุมอารมณ์ได้นานขึ้น เบียดเบียนคนอื่นน้อยลง ความวิตกกังวลก็ลดลงด้วย เรียกว่า สติจะควบคุมให้ครบวงจรทุกแง่มุม

^{๔๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ ปรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๙๗๘.

บทที่ ๔

ผลการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)

ในการศึกษาถึงผลของการพัฒนาคุณภาพจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นการศึกษาถึงผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลถึงการพัฒนาคุณภาพจิต ดังนี้

๔.๑ ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดผลเป็นวิปัสสนาปัญญาจนถึงปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนานั้นต้องอาศัยรูปนามชั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ในการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์จนเห็นไตรลักษณ์นั้นต้องอาศัยปริยัติมีความเข้าใจปริยัติและนำไปปฏิบัติ อันเป็นปัจจัยส่งให้ถึงปฏิเวธอย่างถูกต้องขณะนั้นผู้เจริญวิปัสสนาและเข้าใจรูปนามกำหนดรู้ได้นั้นโดยลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียวต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี ๓ ประการคือ อาตปปี สมปะชาโน สติมา (มีความเพียรพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ) เมื่อก้าวโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์ ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) สามารถวิเคราะห์ได้ตามลำดับดังนี้

๔.๑.๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๔.๑.๑.๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่วนกาย

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชกุมาร ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระสมุห์อำนาจศิลป์ สีส้วโร (เบ้งเครือ)^๑ กล่าวว่า สามารถพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้รักษาวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นที่สุด ผู้ปฏิบัติแล้วขั้นต่ำสุด คือ ยกระดับพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตในทางที่เจริญ เชื่อว่าได้มนุษย์สมบัติ เป็นต้น จะ

^๑สัมภาษณ์ พระสมุห์อำนาจศิลป์ สีส้วโร (เบ้งเครือ), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดไร่เปิง (อาไปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

เห็นได้ว่าผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นไปตามหลักการที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนตอนเช้า มีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ และให้กำหนดรู้อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉยๆ โดยไม่เคลื่อนไหว และกายมีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง และจากการสัมภาษณ์พระอุดมศักดิ์ ปัญญาธโร^๒ พบว่า จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการช่วยเสริมให้สุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน คนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่ป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังใจจิตเข้มแข็งทำให้กายมีอิทธิพลส่งผลให้บรรเทาหรือผ่อนคลาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้หายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังใจระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่อนคลายสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่อนคลาย เพราะไม่สิ้นหวังกับความหลัง และไม่เพ้อหวังในอนาคต ไม่เฉพาจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนของจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะ บางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้

นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต ความประมาทเป็นตัวการทำให้ระมัดระวัง ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือเสื่อมคอยยับยั้ง เตือนสติไม่ให้เพเลิดเพลินมัวเมา ลุ่มหลง คอยกระตุ้นไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งที่ควรทำไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมีได้ทำ และช่วยให้ทำการต่าง ๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลา เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลก

^๒สัมภาษณ์ พระอุดมศักดิ์ ปัญญาธโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๓พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐๘-๘๐๙.

อย่างได้ผลดี จากการสัมภาษณ์พระนันทสิทธิ์ สีลสวโร^๕ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานด้านกายานุปัสสนา^๕ คือการพิจารณา หรือตามดูรู้ทันกาย นั่นคือ อานาปานสติ คือเป็นไปในที่สังขัต นิ่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ เป็นการกำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น เป็นการกำหนดสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น เป็นปฏิกุศลมนสิการ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน เป็นธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกแยะประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง เป็นนวสีวิถิกา คือมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละภพนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักอานาปานสติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ^๖ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้ (อานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เหนื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย” ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น เพราะมีกายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสบาย จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลาที่ร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซำลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง จากการสัมภาษณ์พระปรณวัฒน์ ชุตติโปล^๗ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหายจากโรคประจำตัว ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ หมายความว่า ขณะที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวะธรรมที่ซักฟอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใสและได้รับการ ซักฟอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณ (วิปัสสนาญาณ ที่ ๔) แล้ว โรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคปวดต้นคอบ้าง โรคปวดที่ไหล่บ้าง โรคปวดที่หลังบ้าง โรคปวดเอวบ้าง โรคลมที่ปวดท้องบ้างอยู่เสมอ ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติเหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนา

^๕สัมภาษณ์ พระนันทสิทธิ์ สีลสวโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^๕เรื่องเดียวกัน, พุทธธรรม, หน้า ๘๑๑.

^๖เรื่องเดียวกัน, พุทธธรรม, หน้า ๘๕๙.

^๗สัมภาษณ์ พระปรณวัฒน์ ชุตติโปล, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,

๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

กรรมฐานจนบรรลุถึงอุทัยพยุภูณแล้ว โรคดังกล่าวมักจะอันตรายหายไปด้วยอำนาจสมาธิของผู้ปฏิบัติ นั้นเอง นอกจากนั้น หากหมั่นทำความเพียรพยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ เมื่อนั้น โรคประจำตัวที่แม้กระทั่งหมอยังรักษาไม่ได้ เช่น โรคมะเร็ง ก็สามารถหายไปได้เช่นเดียวกัน เพราะ ขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงมาก จนสามารถทำให้โรคดังกล่าวอันตรายหายไปได้ด้วยอำนาจของสมาธิ

กล่าวโดยสรุปผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราช มหามุนี เป็นไปตามหลักการที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วย อำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย ส่งผลให้ ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนตอนเช้า มีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้า ๆ และให้กำหนดรู้อาการ เจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉย ๆ โดยไม่เคลื่อนไหว จากการสัมภาษณ์นายคงเกษม แซ่อือ^{๘๘} พบว่า การวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อร่างกายทำให้มีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกาย ได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง

นอกจากนั้นผลของการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก จะเกิดปัญญาขึ้นมา ๓ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ รู้ตามหลักปริยัติ คือ จำวิธีปฏิบัติได้ เรียกว่า สุตมยปัญญา ได้แก่ ญาณที่ ๑ นามรูป ปริจเฉทญาณ ชั้นที่ ๒ รู้รูปนาม คือ สามารถแยกรูปนามออกจากกันได้ เช่น พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม และสามารถจะรู้เหตุรู้ผลของรูปนามได้ คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล ตัวอย่างเช่น ท้องพองขึ้นไปก่อนแล้วจึงตามกำหนดรู้ บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ตั้งใจคอยจ้องจะกำหนด รู้ก่อนแล้ว ท้องจึงค่อยพองขึ้นทีหลัง เมื่อสูงขึ้นไปอีกก็จะมีปัญญารู้ว่า รูปนามเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของทนอยู่ไม่ได้ เรียกว่า จินตมยปัญญา คือ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ และชั้นที่ ๓ รู้ความเกิด รู้ความดับของรูปนามเฉพาะส่วนหนึ่ง ๆ ของกาย เช่น พองยุบเป็นต้น เมื่อรู้รูปนามของตนจนหมด สงสัยอย่างนี้ ก็สามารถหยั่งทราบถึงรูปนามภายนอก คือ รูปนามของผู้อื่นว่าต้องมีเกิด มีดับอย่างนี้ เหมือนกันหมด อย่างนี้ชื่อว่ารู้เห็นรูปนาม เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นความทนอยู่ไม่ได้จอรูปนาม เห็นความเกิดของรูปนาม เห็นความดับของรูปนาม เห็นทั้งความเกิดและความดับของรูปนาม เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ญาณที่ ๔ ได้แก่ อุทัยพยุภูณ

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางด้านวาจา นางสาวเกวลี อุษะทโก^{๘๙} กล่าว ว่า มีผลต่อการพัฒนาการพูดอย่างชาญฉลาด ตั้งอยู่ในวาจาชอบ วจีภาวิตตะ สามารถนำไปใช้การบริหาร การกิจต่าง ๆ และเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์อย่างสร้างสรรค์ นำมาซึ่งความเจริญอย่างกว้างขวาง ชื่อว่า ปิยวาจา นั้นเอง และจากการสัมภาษณ์พระณัฐพล ฐิตสุโร^{๙๐} พบว่าก่อให้เกิดการสำรวมวาจา ในการพูดกับพระ ญาติโยม และพระโยคี ส่วนญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมจะคิดก่อนพูด ว่าควรพูดกับ

^{๘๘} สัมภาษณ์ นายคงเกษม แซ่อือ, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๘๙} สัมภาษณ์ นางสาวเกวลี อุษะทโก, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๙๐} สัมภาษณ์ พระณัฐพล ฐิตสุโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

พระผู้ใหญ่อย่างอบอุ่นมากขึ้น ฝึกจิตไปในทางที่ดี คิดสิ่งดี ตัดกิเลสในโลกภายนอกที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้มีสติสัมปชัญญะก่อนพูดเสมอ ไม่เป็นคนพูดมากหรือพูดจาให้น้อยที่สุด เป็นผลดีต่อการปฏิบัติ เพราะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติกำหนดรู้ในการพูด พูดจาสุภาพอ่อนน้อม สอดคล้องกันหลักสัมมาวาจา^{๑๑} คือเครื่องชำระตัวทางวาจา นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลต่อการชำระตัวทางวาจาของผู้ปฏิบัติ นั่นคือ ละมุสสาวาท เว้นขาดจากการพูดเท็จ เมื่ออยู่ในสภาวะต่างๆ รู้สิ่งพูดสิ่งนั้น เมื่อไม่รู้ ก็กล่าวว่า ไม่รู้ เมื่อไม่เห็น ก็กล่าวว่า ไม่เห็น เมื่อเห็น ก็กล่าวว่า เห็น ไม่เป็นผู้กล่าวเท็จทั้งที่รู้ไม่ว่า เพราะเหตุแห่งตนเอง หรือเพราะเหตุของผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่อำภิสลินจ้างใจ ใดๆ ละปิสุณาวาจา เว้นขาดจากวาจาเสื่อมเสีย ไม่เป็นคนที่ยังความข้างนี้แล้วเอาไปบอกข้างโน้น เพื่อทำลายคนฝ่ายนี้ หรือ ฟังความข้างโน้น แล้วเอามาบอกข้างนี้ เพื่อทำลายคนฝ่ายโน้น เป็นผู้สมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่สมครสมานกัน ชอบสามัคคี ยินดีในสามัคคี พอใจในความสามัคคี ชอบกล่าวถ้อยคำที่ทำให้คนสามัคคีกัน ละมรุสวาจา เว้นขาดจากวาจาหยาบ กล่าวแต่ถ้อยคำชนิดที่ไม่มีโทษ รื่นหู น่ารัก จับใจ สุภาพ เป็นที่พอใจของพหูชน เป็นที่ชื่นชมของพหูชน และละสัมผัปปลาปะ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ (พล่อย ๆ) พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดเป็นอรรถ พูดเป็นธรรม พูดเป็นวินัย กล่าววาจาเป็นหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีกำหนดขอบเขต ประกอบด้วยประโยชน์โดยกาลอันควร กล่าวโดยสรุป มีผลต่อการพัฒนาการพูดอย่างชาญฉลาด ตั้งอยู่ในวาจาชอบ วชิราวิตตะ สามารถนำไปใช้การบริหารภารกิจต่าง ๆ และเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์อย่างสร้างสรรค์ นำมาซึ่งความเจริญอย่างกว้างขวาง ชื่อว่า ปิยวาจา นั่นคือ ละมุสสาวาท เว้นขาดจากการพูดเท็จ ละปิสุณาวาจา เว้นขาดจากวาจาเสื่อมเสีย ละมรุสวาจา เว้นขาดจากวาจาหยาบ และละสัมผัปปลาปะ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔.๑.๑.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่วนเวทนา

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธวิงศ์วิวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอแม่สาย^{๑๒} กล่าวว่า ทำให้รู้จักเวทนาในเวทนา เวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาทั้งหลาย เพียงสักว่าระลึกรู้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนาของเรา เป็นเวทนาของเขา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทนาจึงเป็นอารมณ์หนึ่งที่เราต้องรู้ พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า เวทนาจึงเป็นไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในเวทนา

ลักษณะของสุขในระดับเวทนา เป็นสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์ หรือเสพรสอารมณ์^{๑๓} ถ้ามองในแง่นี้ ฌานสุขก็ยังมีลักษณะร่วมอย่างหนึ่งกับกามสุข คือเป็นสุขเวทนา แต่สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทียัตินิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด เป็นสุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือเป็นสุขได้โดยไม่ต้องมีการเสวยอารมณ์ จะเรียกว่าสุขเหนือเวทนา

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๗๕๙-๗๖๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระพุทธวิงศ์วิวัฒน์, เจ้าคณะอำเภอแม่สาย, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๑๓} เวทนาในฌานเป็นเวทนาที่ไม่มีการเบียดเบียน ซึ่งท่านถือว่าเป็นเวทนาที่มีส่วนดีหรือส่วนที่เป็นคุณมากที่สุด (ม.ม. ๑๒/๒๐๕/๑๗๖)

นอกจากนั้นพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวถึงหลักปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาไว้ว่า เป็นการกำหนดพิจารณาว่า เวทนานี้ไม่มีใครเสวย คือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขาเสวยเวทนา และไม่ใช่วาทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขาอะไรทั้งสิ้น แต่เพราะเวทนากระทำ วัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้น ๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไป ถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีไฉนว่า เราเสวยเวทนา

๔.๑.๑.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่วนจิต

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชกุมาร ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธปัญญาญาณมุนี เจ้าคณะอำเภอเชียงแสน^{๙๔} กล่าวว่า มีผลต่อมโนสุจริต ปราศจากอคติ เห็นมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เพราะจิตที่ได้รับการฝึกฝนมาดีแล้ว มีเมตตาต่อสัตว์ มีทั้งวิชาและจรณะสมบูรณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความละเอียดรอบคอบ มีความแกร่งกล้าต่อบาป เป็นต้น นี่เป็นผลเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา^{๙๕} เป็นการตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น และจากการสัมภาษณ์พระภิกษุมนันท์ สีลเตโช พบว่า^{๙๖} ทำให้จิตมีสติทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเดิน การกิน การนั่ง เป็นต้น ลดความประมาทได้ ก่อให้เกิดจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่มีกิเลส จิตใจแข็งแกร่ง ไม่หวั่นไหวง่าย เมื่อมีเรื่องต่าง ๆ มารบกวนจิตใจ ก็จะสามารถใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาได้ ทำให้จิตใจเยือกเย็นขึ้น ลดความอยาก (ตัณหา) ลงได้ รู้จักการรอคอย มีความอดทนอดกลั้นได้ ส่งผลให้จิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใสเบิกบาน จิตแข็งแรงต่อรับการรับรู้กับสิ่งเร้า จิตใจมีความสุข ใจจดจ่อต่อสิ่งที่ปฏิบัติ มีความเพียรมากขึ้น ทำให้จิตสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านจากการสัมภาษณ์ ร.ต.ท.ปรพล ม้าเพ็ญทม^{๙๗} พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้มีจิตใจแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะของฌาน หรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตใจตั้งมั่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจกรรมที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่าง ๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งซ่านขึ้นรบกวนและบีบคั้นบังคับจิตใจให้ฟุ้งพล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา

^{๙๔} สัมภาษณ์ พระสมุห์อำนวยการศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ), อ่างแล้ว.

^{๙๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓), หน้า ๘๑๑.

^{๙๖} สัมภาษณ์ พระภิกษุมนันท์ สีลเตโช, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

^{๙๗} สัมภาษณ์ ร.ต.ท.ปรพล ม้าเพ็ญทม, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

การใช้สมาธิเบื้องต้นประกอบพร้อม ได้แก่ องค์ฌาน^{๑๘} ประกอบด้วย วิตก เป็น การปักจิตลงไปในการมรรณหรือยกจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน วิจาร์ เป็นการเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน ปิติ เป็นความอึดใจ มีความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ สุข เป็นความยินดีในการเสวยรสแห่งอารมณ์ที่ต้องการ อุเบกขา เป็นความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หมายถึง การดูอย่างสงบ ไม่ตกเป็นฝ่าย และเฝ้าคคตา เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่สมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น

ดังนั้นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลต่อจิตใจ ๒ ประการ ได้แก่

๑. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เช่น ขณะกำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” หรือกำหนดว่า “ขวย่างหนอ...ซ่าย่างหนอ” ฯลฯ อยู่ นั่น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมจะอันตรายหายไป ในทางกลับกันขณะที่มีความมืดเกิดขึ้น ความสว่างก็ย่อมจะอันตรายหายไปเช่นกัน ขณะใดก็ตามที่ ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ย่อมเปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น อกุศลธรรมซึ่งทำให้ จิตเศร้าหมองอันเปรียบได้กับความมืดย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใสนั่นเอง หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิด ในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

อนึ่ง จิตของคนเรานั้นสามารถรับรู้อารมณ์ได้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ เรา ไม่สามารถคิดเรื่องสองเรื่องได้ในขณะจิตเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เป็นต้นว่า ขณะที่กำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” อยู่ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติกำลังรับรู้อารมณ์ อันได้แก่อาการเคลื่อนไหวของ ท้อง-อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน-อาการถูก เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของ ผู้ปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยกุศลธรรม กิเลสต่าง ๆ (ความโลภ ความปรารถนา ความอยากได้ ความต้องการ ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนผูกพันอยู่ รวมทั้งความโกรธ ความไม่ต้องการ ความไม่ปรารถนา อารมณ์ที่ตนเองไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่ง) จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น เพราะขณะนั้นจิตของ ผู้ปฏิบัติรับรู้สักแต่มีอาการเคลื่อนไหว-สักแต่ว่ามี อาการตั้งตรงของร่างกายหรือสักแต่มีอาการถูก การที่จิตของผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์จนกระทั่งความโลภ (ความต้องการในอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง) หรือความโกรธ (ความไม่ต้องการอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง) ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ในขณะนั้น จัดว่าเป็นการกำจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ โดยชั่วขณะ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้ จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความผ่องใส เกิดความสบายใจ แม้กระทั่งหลังจากที่ปฏิบัติไปแล้ว และไม่ได้กำลัง ตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ก็ตาม ก็ยังคงสามารถรับรู้ถึงความผ่องใสความเบิกบานใจแห่งจิตของตนได้

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อ สันติภาพพระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓), หน้า ๘๓๓-๘๓๔.

๒. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมากก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะที่จิตจะซัดสายห้วงไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้น กว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนถึงสังขารุเพกขาญาณแล้ว จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนาหรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น คือไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการและไม่มีความไม่พึงพอใจหรือความโกรธ ต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้น แม้ประสบกับอารมณ์ที่น่าหวาดกลัว-น่าสะอึดกลัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นตามที่เป็นจริง ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความสะดุ้งแต่อย่างใด

กล่าวโดยสรุปพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามแนวจิตตานุปัสสนา ไว้ว่าเมื่อจิตทั้ง ๑๖ อย่างนี้เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น จิตมีราคะก็ให้รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” ให้ภาวนาโดยวิธีที่จะต้านอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่า “ราคะหนอ ราคะหนอ” ปักสติลงไปที่ทหยวัตถุ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำให้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต เมื่อปฏิบัติตามหลักนี้ จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะเห็นความเกิดดับของราคจิต โทสจิตได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้วถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไป สามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวชฌญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ตั้งควมิต วิกขัมภณวิมุตติ คือ มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

๔.๑.๑.๔ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานส่วนธรรม

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอำนวยการศิลป์ สีสลัโว (เป็งเครือ)^{๑๙} กล่าวว่า ท่านมีความเคารพนับถืออย่างซาบซึ้งยิ่งในข้อวัตรปฏิบัติของท่านเจ้าประคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี ในการเผยแผ่หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ท่านเจ้าประคุณได้ถ่ายทอดความรู้ คัมภีร์ และวิปัสสนาธุระแก่คณะศิษยานุศิษย์ได้อย่างยอดเยี่ยม ทำให้นามานาฝึกฝนอบรม ถ่ายทอดวิชาครูได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับในสังคม

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระสมุห์อำนวยการศิลป์ สีสลัโว (เป็งเครือ), อ่างแก้ว.

อย่างกว้างขวางมาถึงปัจจุบัน และจากการสัมภาษณ์พระพงศกร สุจิตโต พบว่า^{๒๐} ทำให้เป็นคนที่มีจิตสงบมากขึ้น มีความคิดที่หลากหลายรอบด้าน มีความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐาน รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ใจจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำ เกิดความผิดพลาดน้อยมาก รู้ว่าอะไรเป็นกุศล สามารถปิดกั้นทางอกุศลได้ และควรทำอะไรก่อนหลัง ส่งผลให้เกิดความจำดีขึ้น ลดความหลงลืม ช่วยให้ใจเย็น และมีสติอยู่กับตัวเอง เมื่อเกิดปัญหาขึ้นจะทำให้คิดแก้ปัญหาได้หลาย ๆ ด้าน หลายแง่มุม และหาทางออกได้ในที่สุด นอกจากนั้นทำให้สติปัญญาเฉียบแหลม คิดได้ดี คิดก่อนทำ ส่งผลให้การปฏิบัติงานสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ปัจจุบันนี้ก็ยึดเอาหลักธรรมในพระไตรปิฎกทั้ง วินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก นำมาเชื่อมต่อกับหลักการสอนของเจ้าประคุณพระธรรมธีรราชชมหามุนี ในการอบรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้ท่านดำเนินชีวิตในสมณะสัญญา ได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตของนักปฏิบัติ และพระวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์ ทำให้มีการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาภาวนาเน้นผู้ไม่ประมาทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อนำไปถ่ายทอดแก่พุทธบริษัทได้อย่างกว้างขวางตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ ถึงปัจจุบัน ได้รับหน้าที่ บอกรรณฐานตามแนวพองหนอ-ยุบหนอ ยังเน้นการสนับสนุนส่งเสริมพระพุทธศาสนาได้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดปัญญาญาณนั้น เป็นหลักปฏิบัติตามหลักอัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก ที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้น ๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปทาน พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิเวรณ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทย แก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคีผู้ประสงค์จะบรรลุนิเวรณด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิเวรณ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้ริยาสัจ ๔ ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สัจธรรม ๔ ประการ คือ รู้สติที่กำหนดรู้นิเวรณ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกขสัจจะ ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกขสัจจะ และสมุทัยสัจจะ รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกขสัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้โรธสัจจะ และบรรลุนิเวรณ ๘ ที่รับพระนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ ดังนั้น ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็น

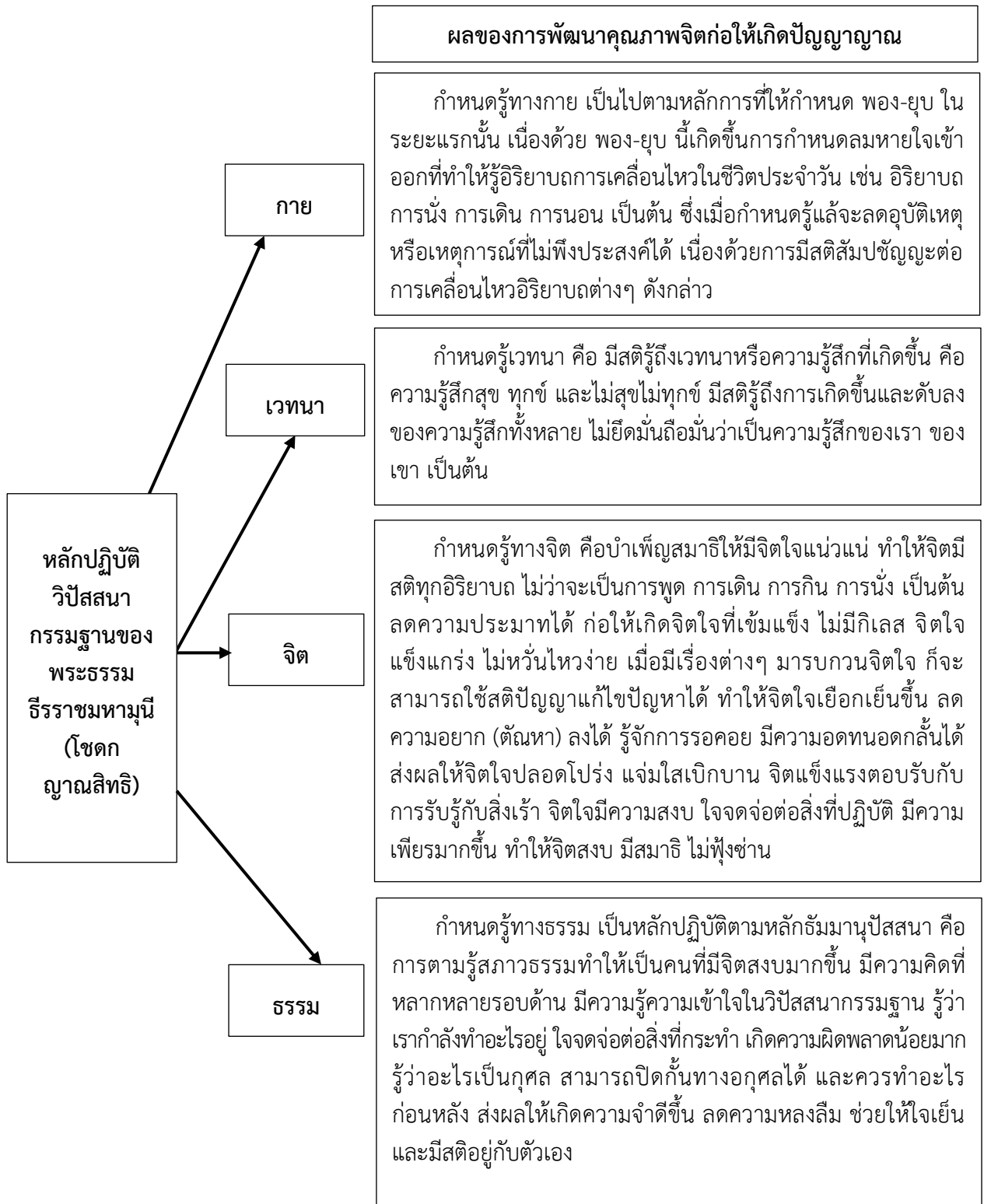
^{๒๐} สัมภาษณ์ พระพงศกร สุจิตโต, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,

เวทนาชั้น และจิตเป็นวิญญาณชั้น แต่ในหมวดธัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรวณ และความเป็นชั้น คือ กองรูปนาม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางด้านปัญญาญาณ ทำให้เป็นคนที่มีจิตสงบมากขึ้น มีความคิดที่หลากหลายรอบด้าน มีความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐาน รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ใจจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำ เกิดความผิดพลาดน้อยมาก รู้ว่าอะไรเป็นกุศล สามารถปิดกั้นทางอกุศลได้ และควรทำอะไรก่อนหลัง ส่งผลให้เกิดความจำดีขึ้น ลดความหลงลืม ช่วยให้ใจเย็น และมีสติอยู่กับตัวเอง

นอกจากนั้นการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น จนเห็นธรรมคือ รูปและนามนั้น เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน

ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก่อให้เกิดปัญญาญาณ ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบที่ ๔.๑ ผลการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก่อให้เกิดปัญญาญาณ

๔.๒ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับโลกิยะและระดับโลกุตระธรรม

จากผลการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ข้างต้นนั้น สามารถพิจารณาผลการปฏิบัติได้เป็น ๒ ระดับ คือ ระดับโลกิยะและโลกุตระ โดยระดับโลกิยะนั้นหมายถึงผลจากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นและสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติหรือการลดความเครียดจากการทำงาน หรือการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ได้ ซึ่งส่วนใหญ่ก็มักจะเป็นฆราวาสที่ยังอยู่ครองเรือนมีกิจที่ต้องทำเกี่ยวกับการงานและครอบครัว ส่วนผลระดับโลกุตระนั้นมุ่งเน้นการเกิดผลตามคัมภีร์พระไตรปิฎกคือการมุงลต ละ เลิก กิเลสต้นเหตุ เพื่อบรรลุดุธรรมแต่ละระดับจนถึงขั้นสูงสุดคือพระนิพพานซึ่งส่วนใหญ่ก็จะได้แก่บรรพชิต คือ ผู้ที่บวชและมุงปฏิบัติเพื่อบรรลุดุธรรม ดังผู้วิจัยได้สรุปเป็น ๒ ระดับต่อไปนี้

๔.๒.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับโลกิยะ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะส่งผลต่อการปฏิบัติในระดับโลกิยะ ต่อผู้ปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

๔.๒.๑.๑ ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกตัญญูวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนคลาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ ในเวลาที่จำเป็นรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๔.๒.๑.๒ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย เสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่เสมอ ที่เรียกว่า จิตเป็นกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่ การใช้งาน

๔.๒.๑.๓ ช่วยเสริมสุขภาพและแก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็อ่อนแอเศร้าหมองไปด้วย เมื่อเสียใจและไม่มีการใส่ใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายทรุดหนักลงไปอีก แม้แต่ในเวลาที่เราพักกาย เมื่อประสบเรื่องราวให้เศร้าโศกเสียใจอย่างรุนแรง ก็ทำให้ล้มป่วยได้เช่นกัน ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบาย เฉพาะส่วนกายเท่านั้น จิตใจไม่ป่วยไข้ไปด้วย แต่กลับส่งผลให้ใจที่สบายมีกำลังจิตที่เข้มแข็งส่งผลต่อการบรรเทาจากการป่วยทางกายได้ หรือทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ให้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ในด้านดีผู้มีจิตใจที่สบายผ่องใส สดชื่น เบิกบาน ย่อมส่งผลให้กายอัมเมิบ ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทางโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบาย ผ่องใส สดชื่น เบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลง ในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่นเมื่อมีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มใจ ไม่หิวข้าว ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต เกิดความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความโกรธบ้าน ความวิตกกังวลบ้าง ทำให้เกิด

โรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือเกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น เมื่อทำให้จิตใจเข้มแข็งด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านี้ได้

๔.๒.๑.๔ ผลด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตมีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายต่อชีวิตจิตใจของตนได้เลย ทั้งในระดับการเสริมสร้างสุขภาพจิต การพัฒนาบุคลิกภาพ การทำให้จิตอ่อนคลาย จิตสงบ และมีจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

๔.๒.๒ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับโลกุตระธรรม

การปฏิบัติตามโลกุตระธรรมก็คือ การแสวงหาความพ้นทุกข์ทั้งปวง ได้แก่การปฏิบัติจิตของตนให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสโดยสิ้นเชิง ที่เรียกว่า บรรลุนิพพานตามท้องคัมภีร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พร้อมด้วยอัครสาวกพระอรหันต์ทั้งหลายการปฏิบัติธรรมชั้นโลกุตระธรรมเป็นการปฏิบัติธรรมชั้นสูงต้องให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา กำหนดสติของตนให้มั่น พร้อมทั้งสัมปชัญญะและความเพียรดำเนินปฏิบัติให้ตรงแนวอริยมรรคตามพุทโธวาท ให้เกิดวิชา ภาวนาให้รู้แจ้งในกองสังขารและจิตของตน และขจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไป ให้เห็นจริงต่อการเกิดดับในกายตน ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ กำหนดไว้ให้มั่นในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ทางปฏิบัติไปในแนวทางโลกุตระธรรมนี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการออกบวช ให้ถือปฏิบัติตามพระธรรมวินัยให้ครบถ้วน ไม่ให้มัวเมาในกามคุณและสิ่งที่ทำให้เกิดความกำหนัดยินดี ไม่เพลิดเพลินในอารมณ์ที่ก่อให้เกิดกิเลสและตัณหา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุนิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดจิตที่เป็นสมาธิที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ ก่อให้เกิดผลของการปฏิบัติ ดังนี้

๔.๒.๒.๑ ผลที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงประกอบด้วย

๑) การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๒) การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่า ตัทธังค วิมุตติ กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฉาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น

๓) การที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสอย่างถาวร บรรลุภาวะแห่งนิพพานซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกองทุกข์ทั้งปวง

๔.๒.๒.๒ ผลพลอยได้ คือ ผลในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทางใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

บทที่ ๕

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. เพื่อศึกษาแนวความคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ คือ กลุ่มที่ ๑ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ๓ รูป กลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร หมู่ ๒ ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๑๐ คน

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน สามารถควบคุมอิริยาบถของมนุษย์ได้ ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพของจิตตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ คุณภาพจิต คือ งามกายด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาเผื่อแผ่เอื้ออาโรมีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญูเป็นต้น สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิต คือ มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง หมั่นขยันเพียร พยายามกล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิตามหลักไตรสิกขาหลักอริยมรรค หลักสติปัฏฐาน ๔ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕.๑.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระราชธีรราชมหามุนี หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนโดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น จนเห็นธรรม คือ รูปและนามนั้นเป็นของไม่เที่ยงทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติโดยการกำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานโดยสภาวะเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ ได้กล่าวว่า พอง-ยุบ คือ รูปที่ลมถูกต้องบริเวณท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลง ซึ่งอาศัยการกำหนดรูปรูปนามเป็นสำคัญมีอยู่ว่าบริเวณท้องนั้นพองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโผฏฐัพพ รูปเป็นปรมาณู สภาวะของวาโยธาตุ ที่มีอาการเคลื่อนไหว โดยมีผลของการปฏิบัติ ดังนี้

๕.๑.๒.๑ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนกาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นไปตามหลักการที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกายส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้

ด้วยอาการตั้งของกล้ามเนื้อ เมื่อตื่นนอนตอนเช้ามีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้า ๆ และให้กำหนดรู้อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉย ๆ โดยไม่เคลื่อนไหว และกายมีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง

๕.๑.๒.๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนเวทนา ทำให้รู้จักเวทนาในเวทนา เวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาทั้งหลาย เพียงสักว่าระลึกรู้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนาของเราเป็นเวทนาของเขา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทนามักเป็นอารมณ์หนึ่งที่คนเราต้องรู้ พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า เวทนามักเป็นไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในเวทนา

๕.๑.๒.๓ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนจิต ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลต่อจิตใจ ได้แก่ ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม (สมรรถภาพทางจิต) และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น คือ ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้วจะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนา หรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น คือ ไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการ และไม่มีความไม่พึงพอใจ หรือความโกรธต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้น แม้ประสบกับอารมณ์ที่น่าหวาดกลัวน่าสะอึกกลัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นตามที่จริง ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความสะอึกแต่อย่างใด

๕.๑.๒.๔ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนธรรมตามหลักธัมมานุปัสสนา ผลคือ การตามรู้สภาวธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก ที่ล้วนเป็นสภาวธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา ความเป็นเขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้น ๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจจนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปทาน พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิเวรณ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทย แก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคี ผู้ประสงค์จะบรรลุธรรมด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิเวรณ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้ริยาสัจ ๔ ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สัจจธรรม ๔ ประการ คือ รู้สติที่กำหนดรู้นิเวรณ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกข์สัจจะ ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะ รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้โรธสัจจะ และบรรลุอริยมรรค ๘ ที่รับพระนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ ดังนั้น ในหมวดที่ผ่านมาพระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็น

เวทนาชั้น และจิตเป็นวิญญานชั้น แต่ในหมวดธัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรวณ และความเป็นชั้น คือ กองรูปนาม เป็นต้น

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาคุณภาพจิตข้างต้นนี้ สามารถสรุปให้เด่นชัดใน ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ ดังนี้

๑. ระดับโลกียะ คือ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับการมีความสุขแบบพ้ันๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ซึ่งผลที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส

- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๒. ระดับโลกุตระ คือ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับการมีความสุขที่เหนือชั้น เหนือโลกบรมสุข ซึ่งมีผลที่ทำให้บรรลุธรรม คือ ทำให้พ้นจากโลก หรืออยู่เหนือโลก คือ โลกธรรม ๘ คือ มีลามก มียศ สุข สรรเสริญ นินทา ทุกข์ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ประกอบด้วยการเห็นตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งปรากฏแจ้งชัดด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สมานันนั้นย่อมดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้สิ้นสังโยชน์มีผลสมบัติ อันเกิดแต่การบรรลุอริยะผล

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ควรมีการศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์) ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำไปปฏิบัติตามแนวของท่าน แต่ว่าผลจากการปฏิบัติของแต่ละคนแสดงผลออกมาจะไม่เหมือนกัน เพราะความเพียร ความอดทน สติ สมาธิ และปัญญาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของท่านจะได้คุณธรรมจากการปฏิบัติอยู่แล้ว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนกับหลักวิทยาศาสตร์ เช่น มีเหตุ มีผล เหตุเป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างไรนั้นเช่นเดียวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสร้างเหตุของการปฏิบัติธรรมก็เป็น การสร้างบารมีธรรมให้กับตนเอง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเชิงลึกถึงการมุ่งเน้นแนวทางพัฒนาและเสริมสร้าง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลที่แท้จริงต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสายยุบหนอ-พองหนอ

บรรณานุกรม

๑. ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ. กรุงเทพมหานคร: หจก.

ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๐.

บุญมี เมธราชกูร และวรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ. ธนบุรี:

สำนักงานอภิธรรมมูลนิธิ, ๒๕๓๐.

พระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม กมโล). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๑ ภาคจิต.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๒๑.

พระครูสุธีคัมภีรญาณ วิ. ผศ. ดร. และคณะ. “การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพ

ชีวิตผู้สูงอายุ” ธรรมนิทรรศน์. ๑๖ (๒) กรกฎาคม - ตุลาคม ๒๕๕๙.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุด ศัพท์วิเคราะห์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ. ป.ธ.๙). วิปัสสนากรรมฐาน. ภาค ๑ เล่ม ๑.

กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด,

๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อ

สันติภาพพระธรรมปิฎก, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____. สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินเทรนด์,

๒๕๕๗.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙). วิปัสสนาวงศ์. ๒๕๔๓. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระพุทธโฆสเถร. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ ปรินต์ติ้ง จำกัด,

๒๕๔๗.

- พระโภคนมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.
- พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระมหาสีสยาตอ. **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ม.ป.ป.
- พระมหาแสวง โชติปาโล. **สังคหะบาสิ ๙ ปริเฉท**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ม.ป.ป.
- พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางสติปัฏฐาน ๔**, ๒๕๔๘.
- พระราชพุทธิญาณ. **วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร)**. เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๔.
- พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๕.
- พระสุพรหมยานเถร (พรหมา พรหมจกโก). **เราจะเข้าถึงธรรมได้อย่างไร**. ลำพูน: ม.ป.ท., ๒๕๔๕.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____. **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. (ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- ภัททันตตะ อาสภมหาเถระ, ดร. **วิปัสสนารุระ**. ชลบุรี: C100DESIGN CO., ๒๕๓๖.
- _____. **ประธานกัมมัฏฐานาจริยะ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- _____. **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- เมธี วงศ์ศิริสุวรรณ. “ส่องกับอัครจริยแห่งสมาธิ.” **นิตยสาร Health Today**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๔.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์. **อริยวังสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ม.ป.ป.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **เบญจศีล เบญจธรรม**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สุมานพ ศิวารัตน์. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา.” **วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๐).
- สุวรรณ สภาอานันท์ และเน่งน้อย บุญเนตร. **คำ : ร่องรอยความคิด ความเชื่อไทย**. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่งานวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- หลวงพ่ोजริญ. **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS, ๒๕๕๒.

(๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แช่เตียว). “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนว การปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระเจริญ ออคควิโร (เกษม วิริยะเลิศ). “ศึกษาการรับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติ การาม กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาเข้มทอง ตนต์ปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ พระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘).

พระมหาทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา). “ศึกษาคำสอนวิปัสสนากาวนา : เฉพาะกรณีการสอนของพระราช ปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

สุนณา เลียบทวี. “การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัญญา ๔ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านพฤติกรรม และอารมณ์ของมนุษย์ : กรณีศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น ยุวพุทธิกสมาคมแห่ง ประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์”. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๔.

(๓) รายงานวิจัย:

พระมหาสุทธิย์ อาภากร และคณะ. “การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนว พระพุทธศาสนา”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

(๔) เว็บไซต์:

พระครูนิวริฐฐาร. “การพัฒนาจิตใจ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/299872>. [๒๒ กันยายน ๒๕๖๐].

ประวัติ พระธรรมธีรราชกุมาร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.dhamma-free.blogspot.com/2010/01/blog-post_27.html. [๒๗ มกราคม ๒๕๕๓].

ลานธรรมจักร.ประวัติปฏิบัติภา พระพรหมมงคล(หลวงพ่ทอง สิริมงคล). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dhammajak.net/board/viewtopic.php?t=9101>. [๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๑].

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย จังหวัดสุรินทร์.ประวัติ คุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.junromsurin.org>. [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

(๕) สัมภาษณ์:

สัมภาษณ์ นางสาวเกวลิ อุษะโทโก, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายคงเกษม แซ่อือ, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระณัฐพล ฐิตธูโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระนันทสิทธิ์ สีลสวโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระปรรณวัฒน์ ชุตินโล, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระพงศกร สุจิตโต, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร.
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระพุทธิวงศวิวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอแม่สาย, ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระภูมินันท์ สีลเตโช, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระสมุห์อำนวยการศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ), ผู้ช่วยเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด
เชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (อาโปการาม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่,
๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระอุดมศักดิ์ ปัญญาโร, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ร.ต.ท.ปรพล ม้าเพ็ญทม, ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร,
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาปัญญาญาณตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ
พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิ์)

กลุ่มที่ ๑ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชฆาโมณี

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ นามสกุล ฉายา ผู้ให้สัมภาษณ์.....
๒. เพศ.....
๓. อายุ.....
๔. ตำแหน่ง.....
๕. ระดับการศึกษา.....
๖. ที่อยู่/องค์กร/หน่วยงาน.....
๗. สถานที่สัมภาษณ์.....
๘. วัน/เดือน/ปี/เวลา ที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๒ ประเด็นสอบถาม

๒.๑ หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชฆาโมณีมีหลักปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒.๒ ผลของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวของพระธรรมธีรราชฆาโมณีส่งผลต่อ
การพัฒนาคุณภาพจิตท่านอย่างไร

๑. ผลต่อการพัฒนาคุณภาพจิตในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

๒. ผลต่อการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักศาสนา

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
ภาพประกอบกิจกรรม



สัมภาษณ์พระสมุห์อำนวยการศิลป์ สีลสั้วโร



สัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรม



ผู้ปฏิบัติธรรม



ผู้ปฏิบัติธรรม



ผู้ปฏิบัติธรรม



ประวัติผู้ทำวิจัย

- ชื่อ นามสกุล : พระมนตรี คนทรงแสน
- เกิด : วันอาทิตย์ ที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๑๕
- การศึกษา : พุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย นักรธรรมชั้นเอก
- อุปสมบท : วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๔๖ ณ วัดพรหมวิหาร ตำบลเวียงพางคำ
อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย โดยมี พระครูมานิตบุญญาคม
เป็นพระอุปัชฌาย์
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๙๔ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลเวียงพางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย