



รายงานการวิจัย

รายงานวิจัยย่อยที่ ๔ เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศลาว

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation
in Laos

ภายใต้แผนงานวิจัยเรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศสมาชิกอาเซียน
Under Research Plan

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation
in ASEAN Community

โดย

ดร.ชัยชาญ ศรีหาม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพิตักษิปุทธมส

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759056



รายงานการวิจัย

รายงานวิจัยย่อยที่ ๔ เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศลาว

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation
in Laos

ภายใต้แผนงานวิจัย เรื่อง
การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศสมาชิกอาเซียน

โดย

ดร.ชัยชาญ ศรีหาม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759056

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Sub-Research Report 4

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation
in Laos

Under Research Plan

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation
in ASEAN Community

By

Dr. Chaichan Srihanu

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhagosa Campus
B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS MCU RS 610759056

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศลาว
ผู้วิจัย:	ดร.ชัยชาญ ศรีหานู
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาสีศึกษาพุทธโฆส
ปีงบประมาณ:	๒๕๕๙
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาสีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารเป็นหลักโดยมีวิธีดำเนินการวิจัยคือศึกษาวิเคราะห์หลักกรรมฐานพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง การสังเกต สัมภาษณ์ จากนั้นนำมาวิเคราะห์ให้เห็นประเด็นสำคัญ สรุป บรรยายเชิงพรรณนา

การวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน อย่างแรกเป็นวิธีการทำจิตให้สงบจากความฟุ้งซ่านจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์โดยมีอารมณ์ในการเพ่ง ๔๐ อย่าง เป็นต้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานคือการใช้สติสัมปชัญญะรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ทุกขณะจิตปัจจุบันในลักษณะความเป็นปรমัตถ์ มีอารมณ์โดยสรุปคือ ชันธ ๕ ซึ่งเรียกว่า รูป-นามในด้านการกำหนดจิตรู้ โดยปราศจากความคิดปรุงแต่งบัญญัติอารมณ์ทั้งหลาย การสอบอารมณ์คือการตรวจสอบความก้าวหน้าโดยการซักถาม แนะนำเพื่อแก้ไขไม่ให้จิตผู้ภาวนาติดขัด ถือเป็นกลยาณมิตรอย่างหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติกรรมฐานในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวมีควบคู่กันมากับหลักพระพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยโบราณแต่ไม่มีหลักฐานบันทึกอย่างเป็นทางการ ในปัจจุบันส่วนใหญ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานได้รับอิทธิพลจากคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทและพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ผู้ได้รับการยกย่องอย่างมากและขยายไปทั่วประเทศ หลักการปฏิบัติกรรมฐานใช้การรู้เท่าทันอิริยาบถปัพพะในลักษณะการรู้เหว-นิง โดยเน้นที่สัมปชัญญะและตามด้วยสติ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติ แล้วจึงนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ทันความเป็นปรมัตถ์ของรูปนามที่กำลังปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็รู้จักและไม่ยึดติดบัญญัติจนทำให้จิตหลงและฟุ้งซ่านเป็นเหตุของการยึดมั่น กิเลสตัณหา และทุจริตทั้งหลายจิตก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณตามลำดับ ไม่เน้นเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานแต่เน้นเรื่องการฟังธรรมเพื่อน้อมจิตให้เห็นอารมณ์ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

Research Title: The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Laos

Researchers: Dr.Chaichan Srihanu

Department: Mahachuralokornrajavidyalaya University Palisueksabuddhagos

Fiscal Year: 2559 / 2016

Research Scholarship Sponsor:

Mahachuralokornrajavidyalaya

Palisueksabuddhaghosa Nakhornprathom Campus

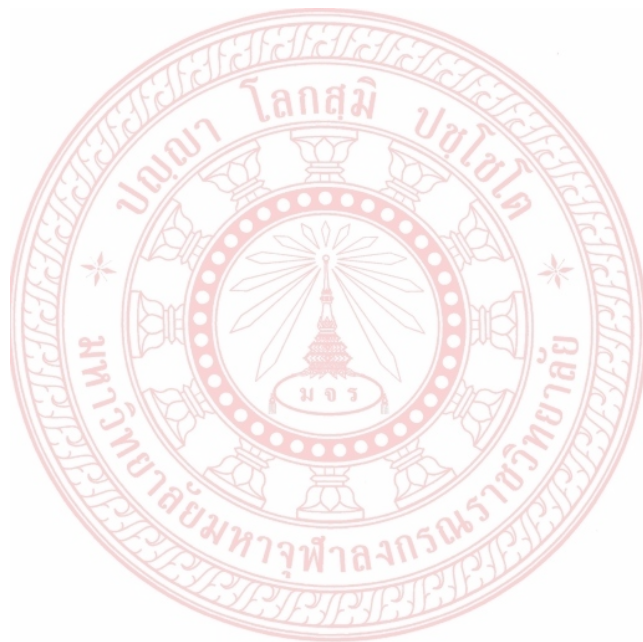
Abstract

This research aims at 3 objectives: 1) to study the practical form and examination of Theravada Buddhist meditation, 2) to study the practical form and examination of Theravada Buddhist meditation in Laos and 3) to present the consistency of practical forms and examination of meditation in Laos. The research was documentary by collecting data from Theravada Buddhist scriptures; Tipitaka, its commentaries, sub-commentaries and related academic papers, observing and interview for additional information as main task of research then analyzed, complied in descriptive style.

The findings were that meditation or Kammaṭṭhāna means the placement of work or mental training etc. which was divided into 2 categories; 1) Samathakammaṭṭhāna or tranquility composed of 40 types, 2) Vipassanakammaṭṭhāna or insight which observing sign of three common characteristics, ever-appearing in every momentary consciousness as its absolute objects of mindfulness. its objects of insight investigation conclude into 5 aggregates or Nama-Rupa (name and forms) in respect of contemplating without any interruption. The insight examination refers to the evaluation of practice done by questioning or advising for the advance or problems while practicing, it was a kind of good friend of traditional insight practice.

The form of meditation practice and examination in Laos has been coupled with Theravada Buddhist meditation since ancient times, but there found no official precisely records. At present, most of the principles of meditation are inspired by the teachings of most Ven. Pan Ānanda and Ven. Chalee Kantasilo, who has been highly praised and spread his method throughout the country. Their meditation technique emphasizes on contemplating or awareness on bodily manners known as ‘moving-stillness’. In the beginning of meditation, one must worship Triple Gems and asking

for forgivingness, then reminding to his body with death mindfulness, and meditating, observing the main bodily manners as well as partial manners until his mind became restless. With strong concentration, practitioner continues observing the ultimate states of name and forms appearing through six sensual organs, no longer he will attain realization and detaching from clinging of conventional things, rooted by delusion and distractions causing passions, lust and all wrong deeds, entering into pure insight knowledge. They did not emphasize on examination but rather Dhamma listening instead in order to let the practitioner stays with absolute objects of insight experienced by oneself.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาจากพระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (พุก) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่เมตตาส่งเสริมและให้กำลังในการทำงานวิจัยของคณะผู้บริหาร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย และได้อนุญาตให้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นทุนสนับสนุน ภายใต้แผนงานวิจัยของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

ผู้วิจัย ขอขอบคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิย อากาศโร) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระเทพปริยัติ,ดร. ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร พระเทพสุวรรณเมธี,ดร. รักษาการผู้อำนวยการศูนย์บัณฑิตศึกษา พระมหาโกมล กมล,ผศ. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และ รศ.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้คำแนะนำตลอดงาน ผศ.วิโรจน์ คุ่มครอง ดร.บุญชญา วิวิชจร ที่ให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนคณาจารย์ประจำทุกท่านที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาและตรวจสอบรายงานการวิจัย และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่านที่ช่วยเหลือสนับสนุนการทำวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะสงฆ์วัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอาจารย์มหาสีทน ไชยวงสอน (ปลวฺฑุโณ) ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง พระอาจารย์ครู สะเพาคำ วงทะวิไล ที่เมตตาอนุเคราะห์ให้โอกาสสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย ครั้งนี้เป็นอย่างสูงพระอาจารย์แดนชัย คำวิไล พระอาจารย์กอบชัย เขมจารี (ปราบภัย) ที่ช่วยเหลือการให้ข้อมูลในการวิจัย

ขอขอบคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ให้โอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม จังหวัดนครปฐม ที่อำนวยความสะดวกและช่วยเหลือทุกด้าน

สุดท้ายนี้ คณะผู้วิจัยขออุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นในงานวิจัยนี้ แด่บิดา มารดา และบุพการีคุณครูอาจารย์ ทุก ๆ ท่าน ให้มีส่วนแห่งกุศลนี้ ด้วยเทอญ

ผู้วิจัย

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ญ

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๓	ปัญหาการวิจัย.....	๔
๑.๔	ขอบเขตของโครงการวิจัย.....	๔
๑.๕	กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย.....	๕
๑.๖	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๗	ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖
๑.๘	วิธีดำเนินการวิจัย.....	๙
๑.๙	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๑๐

บทที่ ๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑	ความหมายและประเภทของกรรมฐาน.....	๑๑
๒.๑.๑	ความหมายของกรรมฐาน.....	๑๒
๒.๑.๒	ประเภทของกรรมฐาน.....	๑๕
๒.๒	แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน.....	๑๙
๒.๒.๑	อารมณ์ของสมถกรรมฐาน.....	๑๙
๒.๒.๒	อุปสรรคของสมถกรรมฐาน.....	๒๓
๒.๒.๓	กรรมฐานที่ควรกับจริตของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน.....	๒๕
๒.๒.๔	ระดับของฌานและองค์ฌานของสมถกรรมฐาน.....	๒๘
๒.๒.๕	หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน.....	๒๙
๒.๒.๖	ผลานิสงส์ของสมถกรรมฐาน.....	๓๒
๒.๓	แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๓๔
๒.๓.๑	อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน.....	๓๖

๒.๓.๒	หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๔ แบบ.....	๔๓
๒.๓.๓	หลักธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.....	๔๖
๒.๓.๔	การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร.....	๔๗
๒.๓.๕	อานิสงส์ของการเจริญมหาสติปัฏฐาน.....	๗๓
๒.๔	การสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๗๕
๒.๔.๑	ความหมายและความสำคัญของการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๗๕
๒.๔.๒	การสอบอารมณ์กรรมฐานในสมัยพุทธกาล.....	๗๘
๒.๔.๓	วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท... ๘๕	
๒.๔.๔	หลักสำคัญในการสอบอารมณ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๙๐
๒.๔.๕	อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔.....	๙๔
๒.๔.๖	การสอบอารมณ์กับหลักอินทรีย์ ๕.....	๙๗
๒.๔.๗	วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานของอาจารย์ผู้สอบอารมณ์.....	๑๐๐
๒.๔.๘	การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน.....	๑๐๖
๒.๔.๙	ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์.....	๑๐๙
๒.๔.๑๐	ประโยชน์ของการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๑๑๕
๒.๕	สรุปท้ายบท.....	๑๑๖

บทที่ ๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

๓.๑	ประวัติพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว.....	๑๒๐
๓.๑.๑	การเข้ามาของพระพุทธศาสนาในประเทศลาว.....	๑๒๐
๓.๑.๒	อิทธิพลของพระพุทธศาสนาต่อสังคม.....	๑๒๕
๓.๑.๓	การปฏิบัติกรรมฐานในลาวปัจจุบัน.....	๑๒๗
๓.๒	หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ.....	๑๒๘
๓.๒.๑	ชีวประวัติ.....	๑๒๘
๓.๒.๒	คำสอนสำคัญของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ.....	๑๓๒
๓.๓.๓	หลักคำสอนสำคัญด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๓๙
๓.๓.๔	กิจเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๔๒
๓.๓.๕	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๔๕
๓.๓.๖	การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ พระมหาปาน อานนโธ.....	๑๕๐
๓.๔	หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล.....	๑๕๔

๓.๓.๑	ชีวประวัติ.....	๑๕๔
๓.๓.๒	หลักคำสอนสำคัญของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล.....	๑๕๕
๓.๓.๓	หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน.....	๑๖๔
๓.๓.๔	หลักการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา.....	๑๖๘
๓.๔.๕	ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๗๖
๓.๔.๖	กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๘๑
๓.๔.๗	การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่.....	๑๘๔
๓.๔.๘	การรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถ.....	๑๘๖
๓.๔.๙	การสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล.....	๑๙๑
๓.๕	สรุปท้ายบท	๒๐๐

บทที่ ๔ วิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

๔.๑	วิเคราะห์หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวทางของพระอาจารย์มหาปณ อานนโธ.....	๒๐๓
๔.๑.๑	วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐาน.....	๒๐๔
๔.๑.๒	ความสอดคล้องของแนวทางการสอบอารมณ์.....	๒๑๖
๔.๒	วิเคราะห์หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล.....	๒๒๐
๔.๒.๑	วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐาน.....	๒๒๐
๔.๒.๒	วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน....	๒๒๗
๔.๓	สรุปท้ายบท.....	๒๓๑

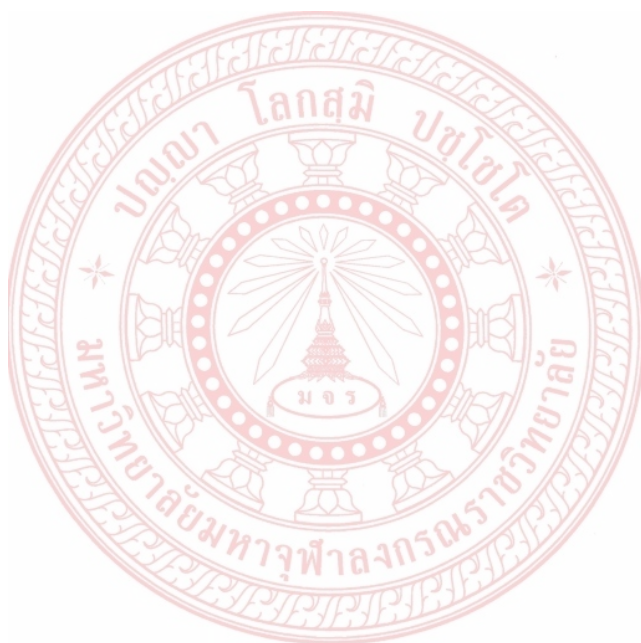
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....

๕.๑	สรุปผลการวิจัย.....	๒๓๔
๕.๒	องค์ความรู้ในการวิจัย.....	๒๔๐
๕.๓	ข้อเสนอแนะ.....	๒๔๑
๕.๓.๑	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	๒๔๑
๕.๓.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป.....	๒๔๑

บรรณานุกรม.....

ภาคผนวก เอกสารประกอบและภาพ.....	๒๕๒
ภาคผนวก ก บทความการวิจัย.....	๒๕๖

ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๒๖๒
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๒๖๙
ภาคผนวก ง แบบสรุปโครงการการวิจัย.....	๒๗๓
ประวัติผู้วิจัย.....	๒๘๐



สารบัญตารางภาพ

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๘๙
ตารางที่ ๒ แสดงปริญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖.....	๙๒
ตารางที่ ๓ รูปแสดงกรอบแนวคิดการเจริญวิปัสสนาแบบอิริยาบถบรรพแบบ รู้ ไหว-นิ่ง.....	๑๘๙
ตารางที่ ๔ แสดงความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับกรรมฐานตาม แนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท.....	๒๐๖
ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบพัฒนาการของการเกิดขึ้นของกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท.....	๒๑๑
ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกรรมฐานแบบ อิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพใน พระไตรปิฎก.....	๒๑๕
ตารางที่ ๗ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๒๑๙
ตารางที่ ๘ การเปรียบเทียบให้ถึงความสอดคล้องกันระหว่างกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถร วาทและหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล.....	๒๒๑
ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบการเกิดขึ้นของการปฏิบัติกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล.....	๒๒๔
ตารางที่ ๑๐ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๒๒๘
ตารางที่ ๑๑ แสดงสภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในประเทศไทย.....	๒๓๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙/๒๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๒๙ เป็นต้น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ **อรรถกถา** อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขณวคคอนุสสุทถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมมปิฎก ธมมสงคณิ อฏฐุสาลีนีอฏฐุทถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างข้อ/หน้า ตัวอย่าง ขุ.ม.อ.(บาลี) ๒/๔. หมายถึง ขุททกนิกาย สทธรรมปุปุชิตกามหานิทเทศอฏฐุทถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

ฎีกา อ้างอิงฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๕ หมายถึง ที่นิกาย นิลุตตปกาสิณี มหาวคคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อ ๓ หน้า ๕ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างข้อ/หน้า ตัวอย่าง วชิร.ฎีกา (บาลี) ๕/๒๓. หมายถึง วชิรพุทธฎีกา ข้อ ๕ หน้า ๒๓ เป็นต้น บางกรณีใช้ ที่.สี.ฎีกา(บาลี) ๔๐๔ หมายถึง ที่นิกาย สีลชนธวคคฎีกา หน้า ๔๐๔ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ลี. (ไทย) = สัตตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)

ที.ม. (บาลี) = สัตตตนต์ปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาฬิ (ภาษาบาลี)

ที.ม. (ไทย) = สัตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)

ที.ปา. (ไทย) = สัตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สัตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.ม. (ไทย) = สดตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

ม.อ. (ไทย) = สัตตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)

สํ.ส. (ไทย) = สัตตตันตปิฎก สังยตตนิคาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)

สํ.น. (ไทย) = สัตตํนตปิฎก สังยตตนิกาย นิกายวรรค (ภาษาไทย)

สํ.บ. (ไทย) = สดตันตปฏาก สํยตตณิกาย ขันธวาวรรค (ภาษาไทย)

สํ.ม. (ไทย) = สัตตันตปิฎก สังยตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)

อง.ทก. (ไทย) = สัตตตันตปิฎก อังคตตรนิกาย ทกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.จตกก. (ไทย) = สัตตันตปิฎก อังคตตรนิกาย จตกกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.จู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิเทศ (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

ข. ค่าย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีสกขนธวคคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี)	=	มชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มชฌิมปณณาสกอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี)	=	มชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มลปณณาสกอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ. (บาลี)	=	องคตตรนิกาย มโนรปุรณิ เอกกนิปาตอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ส.ม.อ. (บาลี)	=	สยุตตนิกาย สารตถูปภาสินี มหาวคคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ส.สพ.อ. (บาลี)	=	สยุตตนิกาย สารตถูปภาสินี สพายนวคคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)อง.
อง.เอกก.อ. (บาลี)	=	องคตตรนิกาย มโนรปุรณิ เอกกนิปาตอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.อ. (บาลี)	=	องคตตรนิกาย มโนรปุรณิ จตุกกนิปาตอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย ธมมปทอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย สทธรรมูปภาสินี ปฏิสมภิทามคคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.อ. (บาลี)	=	ขุททกนิกาย ปรมตลโขติกา วิมานวตถุอฏฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก อฏฐสาสินี ธมมสังคณิอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (บาลี)	=	อภิธมมปิฎก สมโมหวิโนทนี วิภังคอฏฐกถา (ภาษาบาลี)

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.ฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลินตถูปภาสินี สีสกขนธวคคฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.สี.อภินวฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย สารวิลาสินีสีสกขนธวคคอภินวฎีกา (ภาษาบาลี)

ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย สีนตลปภาสนี มหาวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
 ม.ม.ฎีกา (บาลี) = มัชฌิมนิกาย สีนตลปภาสนี มุลปณณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิภาวินี. (บาลี) = อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา (ภาษาบาลี)

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
 วิสุทฺธิ.(ไทย) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาไทย)



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทต่างมีประวัติศาสตร์ยาวนานซึ่งได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นทางวัฒนธรรม สังคมและวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนแบบเถรวาท ที่ได้เผยแผ่จากสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชของอินเดียและสืบทอดกันมาไม่ขาดสาย หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสมณะและวิปัสสนาซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญก็ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกระทั่งปัจจุบัน ประเทศลาวมีประวัติศาสตร์ยาวนานจากตำนานเรื่องขุนบรมราชาธิราชซึ่งเป็นต้นตระกูลเผ่าเดียวกับชนชาติไทย^๑ ชนชาติลาวได้รับเอาพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทก่อนแล้วนับถือฝ่ายมหายานแล้วจึงเปลี่ยนรับเอาพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบกัมพูชาจากนั้นจึงรับเอาหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทจากประเทศไทยจนกระทั่งถึงปัจจุบัน^๒ ด้วยเหตุนี้ชนชาติลาวจึงมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีพุทธก่อให้เกิดวัฒนธรรม คุณค่าและอุดมคติเชิงพุทธซึ่งเห็นได้ชัดจากพุทธศาสนสถานและวิถีชีวิตในประจำวัน

ไม่มีหลักฐานชี้ชัดว่าเพราะเหตุใดพุทธศาสนาจึงเผยแผ่อย่างรวดเร็วในสมัยพุทธกาล แต่พบว่าไม่เพียงชนชั้นนำที่บวชเป็นพระแต่ชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ก็มีการบวชในพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาปฏิบัติยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจเป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิธีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมาซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาลและหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

หัวใจหลักของการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยาวนานคือการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนจนได้เข้าถึงจุดมุ่งหมายตามลำดับขั้นคือเริ่มจากระดับศีลธรรม การฝึกฝนจิตใจให้สงบและการเจริญสติปัญญาให้เห็นแจ้งความจริงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า วิปัสสนากรรมฐานจึงถือว่า

^๑เดิม วิชาคหฬพจนากิจ, ประวัติศาสตร์ลาว.(กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์,๒๕๓๐) หน้า ๗

^๒จันสุข, วัฒนธรรมลาว. บทบรรยายทางสถานีวิทยุเอเชียเสรี ๗ มิถุนายน ๒๕๔๔.

เป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในทางทั้งไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม เรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้นเรียกว่า ธัมมานุปัสสนา มีมาในพระบาลีว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺถิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตฺถกฺกิมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองโดยมุ่งให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อแก้ปัญหาหรือความทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเองว่า ทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลาย ล่วงพ้นโสกะ ปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว โดยเฉพาะวิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นส่วนที่พระองค์ทรงเน้นย้ำให้เห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว หลักคำสอนดังกล่าวได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนตั้งแต่อดีตกระทั่งถึงปัจจุบันซึ่งส่งผลให้เกิดศิลปะ วัฒนธรรมและค่านิยมทางสังคมพุทธ การชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้เป็นวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักไว้เรียกว่า กรรมฐาน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการฝึกพัฒนาตนเองเมื่อใดมนุษย์เข้าไปเรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จิตจะเห็นความเป็นจริงของชีวิต มีสติคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก และอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้เป็นอย่างดีจึงทำให้มีการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนามาใช้อยู่เป็นจำนวนมาก และวิธีการปฏิบัติที่ต่างกันออกไปในรูปแบบต่าง ๆ

พระพุทธศาสนาในประเทศลาวได้ซึมซับเข้ากับวัฒนธรรม ค่านิยมจนก่อให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของตนที่เกิดจากการดำเนินชีวิต ค่านิยมและหลักการปฏิบัติโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งสามคือ ประโยชน์ในภพนี้ ประโยชน์ในอนาคตและประโยชน์สูงสุดคือการดับทุกข์ตามหลักคำสอน

ของพระพุทธศาสนาคล้ายกับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทที่อยู่ใกล้เคียงคือไทย พม่า และ กัมพูชาแต่ลักษณะการนำความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานได้ใช้เทคนิคและแนวทางการสอบอารมณ์ที่ แตกต่างบ้างขึ้นอยู่กับสภาพท้องถิ่น และประสบการณ์ทางการปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ผู้สั่ง สอน โดยแบ่งเป็น ๓ ภาคคือ หลวงพระบาง ซึ่งเคยเป็นเมืองที่เจริญรุ่งเรืองและยังคงอิทธิพลคำสอน ทางพระพุทธศาสนาอย่างมากได้รับคำสอนแบบพม่าและไทยเหนือ เวียงจันทร์เป็นเมืองศูนย์กลาง ของลาว ได้รับอิทธิพลไปจากพระป่าสายพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโลและส่วนใต้คือแขวงจำปาสักซึ่ง ได้รับอิทธิพลของแนวการสอนแบบกัมพูชา ดังนั้นอิทธิพลคำสอนด้านการปฏิบัติกรรมฐานจึงมี ความสำคัญต่อการเป็นที่พึ่งทางจิตอย่างยอดเยี่ยมตามหลักพระพุทธศาสนาและยังคงมีอิทธิพลต่อ พุทธศาสนิกชนในการพิสูจน์หลักความจริงแท้ของพุทธธรรม

จากการตกลงร่วมมือกันของประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียนนั้นมีหลายประเทศที่ ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้าง ความร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่จะส่งผล ต่อพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในประชาคมอาเซียนอย่างไร รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์กับศาสนา ต่างๆ ในทิศทางที่เหมาะสม ยังขาดการศึกษาวิเคราะห์ในเชิงลึกเกี่ยวกับพุทธศาสนาและวัฒนธรรมใน แต่ละประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา

ดังนั้น ผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาและส่งเสริมและพัฒนาองค์ความรู้ทางด้าน พุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธ ศาสนาเถรวาทในประเทศลาว โดยทำการศึกษากิจการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ วิปัสสนาจารย์ในลาวว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็น แนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานตาม หลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาซึ่งจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยเฉพาะผู้ เจริญวิปัสสนาเพื่อการเจริญในธรรมและพระพุทธศาสนาสืบไปและสามารถนำองค์ความรู้ไปพัฒนา สังคม วัฒนธรรม และความเป็นเอกภาพซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของประชาคมอาเซียน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรม และถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๒.๔ เพื่อนำผลการวิเคราะห์กระบวนการปฏิบัติไปพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาวเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม และถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานหรือไม่ อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** มุ่งเน้นการศึกษาในมิติต่าง ๆ ของการวิจัย คือ

๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

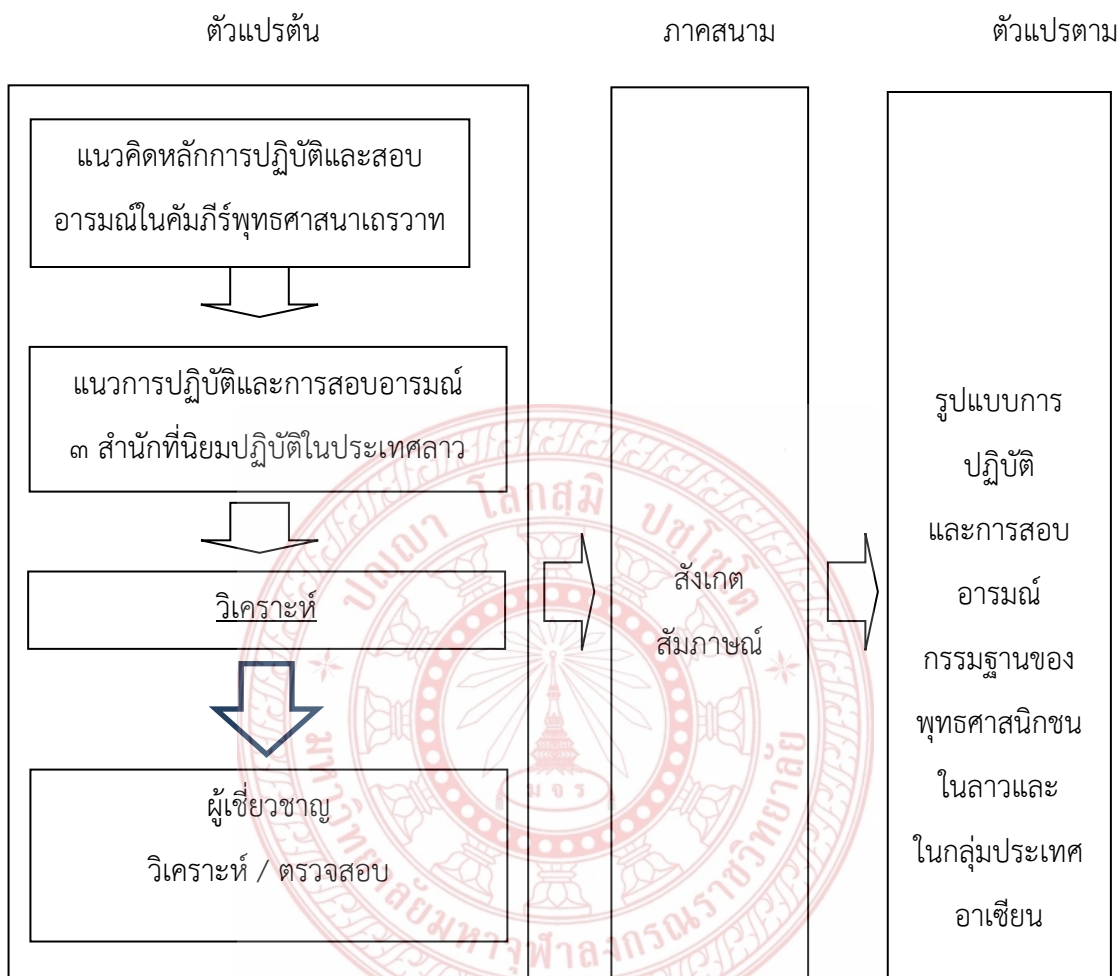
๓) สภาพการณ์และกระบวนการจัดการสอนกรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาทของสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญในประเทศลาว

๔) การวิเคราะห์ถึงกระบวนการ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานแบบพุทธศาสนาเถรวาทที่สำคัญในประเทศลาว

๑.๔.๒ **ขอบเขตด้านพื้นที่** มุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาในประเทศลาว โดยมีสำนักปฏิบัติสำคัญซึ่งเป็นศูนย์กลางของการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ และพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโล วัดนาคูน้อย นครหลวงเวียงจันทร์

๑.๔.๓ **ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึก มุ่งเน้นการสัมภาษณ์ เจ้าสำนักปฏิบัติกรรมฐานสำคัญคือ พระอาจารย์มหาปาน อานนโธ แห่งวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง และสำนักปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโล วัดนาคูน้อย นครหลวงเวียงจันทร์เพื่อให้เห็นความคล้ายคลึงและความแตกต่างทั้งในด้านการปฏิบัติ ประวัติความเป็นมาของกรรมฐาน วัฒนธรรม หลักการสอนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ เทคนิควิธีที่ทำให้ได้ผลการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนถึงแนวโน้มและทิศทางของการพัฒนาสำนักปฏิบัติและวัฒนธรรมในประเทศลาวซึ่งอยู่ในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๑.๕ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การปฏิบัติ หมายถึง การเจริญสมาธิภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนาจนจิตสงบละเอียดลงสามารถนำไปสู่สมาธิในระดับลึกคือ อุปจาระและอัปปนา

๑.๕.๒ กรรณฐาน หมายถึง วิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนาโดยถือปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญาตามหลักการของพระพุทธศาสนา

๑.๕.๓ ประเทศลาว หมายถึง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ซึ่งเป็นประเทศที่มีสำนักปฏิบัติกรรมฐานตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๔ การเพ่งพิจารณาอารมณ์ หมายถึง การจดจ่อของจิตที่ได้กำลังจากสมถภาวนาข้ามพ้นนิเวรณทั้งห้าต่ออารมณ์ที่มากระทบคือ รูป-นามและพร้อมยกขึ้นสู่วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ขั้นเพื่อทำลายสังโยชน์

๑.๕.๖ นามรูป หมายถึง การพิจารณาขั้นห้าคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณในย่อลง เป็นเพียง นามกับรูป นามในฐานะผู้รู้ (จิต) รูปคืออารมณ์ที่ถูกรู้

๑.๕.๗ การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะ ปฏิบัติที่กำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาบอกให้แก่วิปัสสนาจารย์เพื่อจะได้แก้ไข ปัญหา และอุปสรรค ที่ เกิดขึ้นในการปฏิบัติ

๑.๕.๘ การสอบอารมณ์ หมายถึง วิธีการของวิปัสสนาจารย์ผู้ทำหน้าที่คอยตรวจสอบ อารมณ์เพื่อคอยให้คำแนะนำ วินิจฉัย ประเมินผลการปฏิบัติกรรมฐาน ช่วยแก้ปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานและตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

๑.๗ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง รวมถึงคัมภีร์พระไตรปิฎกของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิ เสส เป็นต้น

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) วิปัสสนานัย เล่ม ๑ และ ๒ ได้อธิบายว่า เมื่อนัก ปฏิบัตินั้นกำหนดรู้รูปอย่างชัดเจน เช่นนี้ นามธรรมย่อมปรากฏด้วยอาการ ๓ ประการโดยความเป็น ผัสสะ เวทนา หรือวิญญาณ นักปฏิบัติผู้ตามรู้รูปธรรมอย่างชัดเจน จนกระทั่งหยั่งเห็นลักษณะพิเศษ ของรูปธรรมแล้ว นามธรรมที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้นย่อมปรากฏชัดแก่ใจโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญญาณจิตบ้าง เมื่อรับรู้ผัสสะก็นับว่ารับรู้นามธรรมอื่น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอื่น ด้วย เพราะนามธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกัน^๓

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของ วิปัสสนากรรมฐาน” จึงพอจะสรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะ ได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่า รูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกอยู่กับรูป นาม มีปัญญา ในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตา กรุณาไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกัน เป็นความอ่อนน้อมง่าย ไม่มีมานะและทิฐิ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข^๔

^๓พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

^๔พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๔.

นอกจากนั้น ผู้ศึกษายังได้ศึกษาทบทวนวิทยานิพนธ์ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นอื่น ๆ ดังนี้

๓) พระครูปลัดสุนทร สุนทโร พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ เป็นวิธีการปฏิบัติที่คัดค้านแนวทางการเจริญโดยพระโสภณมหาเถระ หรือ(มหาสีสยาตอ) โดยท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ ตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดธาตุมนสิการปัพพะ ว่าด้วย วาโยธาตูปัพพะ คือการพิจารณาธาตุลม เป็นลมในท้องที่ดันลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูป และนาม พิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์^๕

๔) พระครูพิศิษฐ์รเวทการ (มานพ ชินวโส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์(ทอง สิริมงคล)” พบว่า ท่านได้ใช้วิธีง่าย ๆ โดยอาศัยสื่อประกอบการบรรยาย หรือการสอน อันได้แก่ พิธีขึ้นกรรมฐาน ใช้สื่อคือขันหรือพาน ๔ อย่าง ซึ่งประกอบด้วยพานที่ ๑ เป็นขันขมาแก้วห้าโกฐาก พานที่ ๒ เป็นขันขอสีล ๘ พานที่ ๓๓ เป็นขันขอกรรมฐาน พานที่ ๔ เป็นขันขอขมาอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน วิธีดังกล่าวเป็นการช่วยให้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้สึกว่าได้ปฏิบัติตนเป็นแบบพิธีการแล้ว ต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง เทคนิคหรือวิธีการที่ท่านใช้นี้ นับได้ว่าเป็นแรงจูงใจให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกอบอุ่นมั่นใจว่ามีที่พึ่งที่ติสสมบูรณ์ที่สุดแล้ว จึงทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของท่านได้ผลเป็นที่น่าพอใจ^๖

๕) พระครูประคุณสารกิจ (สุชาติ ชินโสโร) ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พบว่า การสอนของสำนักมีการจัดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎก และอรรถกถาอันเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติและยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้งสามทาง ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์^๗

^๕พระครูปลัดสุนทร สุนทโร(แช่เตียว), “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

^๖พระครูพิศิษฐ์รเวทการ (มานพ ชินวโส), “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง สิริมงคล)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้าบทคัดย่อ.

^๗พระครูประคุณสารกิจ (สุชาติ ชินโสโร), “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้าบทคัดย่อ.

๖) แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูป นาม ทั้งภายนอกและภายใน อย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวธรรมต่าง ๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๔

๗) ธนาคม บรรเทาทุกข์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ” พบว่า ผู้เป็นพระธรรมทูตมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย ผลการศึกษา พบว่า ท่านใช้วิธีสอนตามหลักสติปัฏฐานทุกอริยาบถตามความรู้สึกการเคลื่อนไหวโดยการกำหนดให้ทันปัจจุบัน

นอกจากนั้น ผู้ศึกษายังได้ศึกษาบททวนวิทยานิพนธ์ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นอื่น ๆ ดังนี้^๕

๘) พระวิชัย ญาญสุปฏิปันโน (กลักทองคำ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา :เฉพาะกรณีแนวการปฏิบัติของ อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์” พบว่า แนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ เป็นแนวทางที่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร อุบาสิกาแนบได้ประยุกต์หลักการใน สติปัฏฐานสูตรมาเป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนา ๑๕ ข้อแบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ ส่วนแรกเป็นสิ่งที่ให้ทำ ได้แก่ ให้เรียนรู้ลักษณะนามและรูปว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร การรู้นั้นให้รู้ในขณะปัจจุบัน ใช้สติสังเกตว่าเป็นรูปอะไร นามอะไร ให้ดูทีละอย่าง ให้ดูอริยาบถใหญ่ก่อน ให้ดูอาการโดยรวมทั่วร่างกาย ให้รู้เหตุจำเป็นของการเปลี่ยนอริยาบถและทำให้ใจให้เหมือนตุลละคร เป็นต้น ในส่วนที่สองสิ่งที่ไม่ให้ทำ ได้แก่ ห้ามมีความต้องการเห็นรูป-นาม

^๔แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “ศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้าบทคัดย่อ.

^๕ธนาคม บรรเทาทุกข์, “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานจริยะ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้าบทคัดย่อ.

หรือต้องการได้ญาณปัญญา ห้ามกำหนดรูป-นามพร้อมกัน ห้ามรู้สึกตัวว่าตนกำลังทำกรรมฐาน ห้ามตั้งใจมากเกินไป ห้ามทำอิริยาบถจนผิดธรรมชาติของตนเป็นต้นดังนั้น เหตุที่ห้ามทำ เพราะตัณหาจะอาศัยความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น มีข้อสังเกตคือ ผู้ปฏิบัติมักจะทำในสิ่งที่ห้ามทำโดยไม่รู้ตัว และล้มทำในสิ่งที่ให้ทำ ดังนั้นหลักการ ๑๕ ข้อ จึงตั้งขึ้นเพื่อเตือนสติและกันข้อผิดพลาดไว้ก่อน^{๑๐}

๙) นางทสนี วงศ์เย็น ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกุศล และความแปรผันของสังขาร เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ละความสำคัญว่างาม การได้บรรลุสมรรถผลขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล

๑๐) พระครูอาทรโพธารักษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาตจปัญจกัมมัฏฐานในฐานะบาทฐานแห่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่าการเจริญตจปัญจกรรมฐานเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาด้วยอำนาจการเพ่งอารมณ์ ถ้าเพ่งกำหนดอาการ ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อทำจิตให้สงบด้วยภาวนา เป็นสมถะ ถ้าเพ่งพิจารณาความแปรเปลี่ยนหรือให้เห็นเป็นทุกข์ คือทนอยู่ได้ยากและทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด หรือเป็นอนัตตาจัดเป็นวิปัสสนา

๑๑) พระเสริม ปญญาโร วิจัยเรื่อง หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคำสอนของพระพุทธญาณเถร (ชา สุภทฺโท พบว่า หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนาของหลวงพ่อกุศล เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติมุ่งรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้วเจริญสมถกัมมัฏฐานให้จิตสงบ จากนั้นจึงค่อยปฏิบัติวิปัสสนา โดยพิจารณาหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักวิสุทธิ ๗ เพื่อบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้าจนเป็นพละ มุ่งสู่โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรค ๘ โดยมีจุดหมายคือการบรรลุสมรรถผล นิพพานในที่สุด

จากการศึกษาทบทวนงานจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดพบว่า ยังไม่มีการวิจัยที่ทำการศึกษารูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยประเด็นเรื่องการวิเคราะห์เนื้อหาความสอดคล้องกับคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและสอบอารมณ์กรรมฐานของพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประมวลองค์ความรู้เรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการ

^{๑๐}พระวิชัย ฉายสุปฏิปันโน (กลักทองคำ), “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา :เฉพาะกรณีแนวการปฏิบัติของ อุบาสิกาแนบ มหานิรนาถ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้าบทคัดย่อ.

สอนของพระพุทธเจ้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และงานเอกสารตำราต่าง ๆ รวมถึง หนังสือการสอน
 กรรมฐาน ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์(Interview)เพื่อให้ได้
 คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้ง ไว้โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

- ๑.๘.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย ลาวและ
 นานาชาติ
- ๑.๘.๓ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน
 จาก ๓ สำนักปฏิบัติใหญ่ของประเทศไทย
- ๑.๘.๔ ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียงเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์
- ๑.๘.๕ นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูล
- ๑.๘.๖ จัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนิกชน
- ๑.๘.๗ เผยแพร่ผลงานวิจัยโดยจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์แก่
 พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้จะเกิดประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชน คณะสงฆ์ หน่วยงานของมหาวิทยาลัย-
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิปัสสนาจารย์สายต่าง ๆ

- ๑.๙.๑ ทราบหลักปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนา
 เถรวาท
- ๑.๙.๒ ทราบรูปแบบการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย
- ๑.๙.๓ ทราบความสอดคล้องการปฏิบัติ การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์
 พระพุทธศาสนากับหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย และถ่ายทอดองค์
 ความรู้เรื่องกรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน
- ๑.๙.๔ ได้การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างประเทศประชาคมอาเซียน

บทที่ ๒

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกรรมฐานอย่างถูกต้องทำให้พระพุทธรู้สัจธรรมและดับทุกข์ได้ จากนั้นพระพุทธรู้แจ้งทรงสอนและวางหลักการพัฒนาจิตด้านศีลธรรม สมาธิและการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งความจริงเพื่อทำลายความหลงซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ซึ่งถือเป็นแก่นสารและเป้าหมายของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ถือเป็นช่วงสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานให้ถึงการรู้แจ้งความจริง ดังนั้นในบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำคัญในการศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานและกระบวนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายและประเภทของกรรมฐาน
- ๒.๒ แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน
- ๒.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๔ หลักการสอบอารมณ์กรรมฐาน
- ๒.๕ การสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๖ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายและประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้เกิดความสงบรวมเป็นหนึ่งของจิต ไม่ให้เกิดคิดฟุ้งซ่านแบ่งแยกเป็นวัตถุและจิตซึ่งเป็นที่มาของความเดือดร้อน วุ่นวาย ความคิดมีอำนาจปรุงแต่งจิตให้เกิดความสับสน สับสน ดันรนตามอำนาจของความไม่รู้ กรรมฐานเป็นวิธีฝึกจิตแก่แก่ของอารยธรรมอินเดียโบราณ และถูกค้นพบใหม่โดยพระพุทธรู้เจ้าในลักษณะสมาธิ (Right concentration) ซึ่งเป็นเทคนิคที่พบเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น^๑ ในชื่อของอริยมรรคซึ่งไม่ได้แยกสมาธิต่างหากจากศีล (Morality) และปัญญา (Wisdom) รวมเข้ากันเพื่อทำหน้าที่ให้จิตรู้แจ้งสัจธรรมเมื่อทรงแสดงปฐมเทศนา โดยมีเนื้อหา ดังนี้

^๑ Paravaher Vajiranana Mahathera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, (Kandy: M.D.Gunaseena&Co.,Ltd.1962), หน้า ๑๗.

๒.๑.๑ ความหมายตามรูปศัพท์

คำว่า กรรมฐาน มาจากภาษาบาลีว่า กมฺมฐาน แยกเป็น กมฺม ศัพท์ กมฺม แปลว่า การกระทำ การงาน กรรม มีรูปวิเคราะหฺว่า กรณฺ กมฺมิ แปลความว่า การกระทำชื่อว่า กัมมะ “กรียเตติ วา กมฺมิ” แปลว่า “หรือกรรมที่บุคคลทำชื่อว่ากัมมะ” “กมฺมิ นาม เทว กมฺมานิ หีนญจ อุกฺกุฏญฺจ กมฺมิ” แปลว่า “การกระทำ ๒ อย่าง คือ การกระทำที่ต่ำและการกระทำที่สูงชื่อว่า กรรม”^๒ และ ฐาน ศัพท์ แปลว่า ฐาน ที่ตั้ง ที่รองรับ มีรูปวิเคราะหฺว่า “ติฏฺฐติ ผลเมตถาติ ฐาน” แปลว่า “เหตุอันเป็นที่ตั้งของผล ชื่อว่า ฐานะ, ตํ ฐานนฺติ ตํ การณฺ (เพราะเหตุนี้)”^๓

พระพรหมโมลี ได้ให้รูปวิเคราะหฺของคำว่า กรรมฐานว่า กมฺมเมว วิเสสาธิคมฺสส ฐานนฺติ กมฺมฐานํ แปลความว่า การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานของการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนาเรียกชื่อว่ากรรมฐาน^๔

นอกจากนี้ คำว่า “กรรมฐาน” ยังพบว่า มีการใช้ในลักษณะ “กัมมัฏฐาน” ซึ่งคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ กมฺม+ฐาน แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา และตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะพึงกระทำ ที่ตั้งของกรรมคืออะไร? ท่านอาจารย์สุมังคละ อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้นได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการทำภาวนา สำหรับกรรมฐานนั้นมืองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติ กรรมฐาน หรือผู้ปฏิบัติธรรม และอารมณ์กรรมฐาน^๕ การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐาน หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาอย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรู้ถึงกุศล และรักษา กุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป^๖

คำว่ากรรมฐานนี้ในภาษาอังกฤษมักใช้คำว่า meditation ซึ่งหมายถึง สมาธิ ไม่ได้ใช้คำในลักษณะการแปลคำตามภาษาบาลีว่า Working base แต่คำนี้บ่งในทาง concentration มากกว่าใน

^๒ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา.(กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๒),หน้า ๘๗๓-๔.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^๔ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๗). หน้า ๒๑๓.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๖.

^๖ ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๕๗-๕๘.

ความหมายของคำว่าสมาธิซึ่งเป็นสมาธิไม่ใช่สมาธิทั่วไปในกลุ่มนักบวชต่างศาสนาเข้าใจ และปฏิบัติกัน ธรรมเนียมของบ่งถึง อารมณ์ของการเพ่งของจิต (Certain state of mind)^๗

ดังนั้น ธรรมเนียม จึงหมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา^๘ อารมณ์เป็นที่ตั้ง ของการงานทางใจ อุบายการฝึกอบรมจิต การฝึกอบรมจิตในที่นี้หมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุก อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต จนจิตมีความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ฟุ้งไปตามอารมณ์หลากหลายของ ความคิดที่จิตรับรู้ตลอดเวลา นอกจากนั้นยังหมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน หรือการเจริญกรรมฐาน จัดเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา^๙ มีคัมภีร์ ๖ กับวิปัสสนาธุระ และวิปัสสนาธุระ ฐานะหรือภารกิจของการ ดำเนินชีวิตโดยการเจริญภาวนาในที่นี้หมายถึง สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้นเอง รวมความว่า ธรรมเนียมเป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม จัดเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา ในส่วนของ วิปัสสนาธุระนี้ ถ้ากล่าวถึงในส่วนของการภาวนา วิปัสสนาธุระยังรวมความทั้งสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนาเข้าไปด้วย นอกจากนี้การเจริญกรรมฐาน ยังหมายความถึง การฝึกอบรมจิตด้วยทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกซึ่งประกอบด้วยคัมภีร์ฝ่ายพระวินัย พระสุตตร และพระอภิธรรมซึ่งเป็น ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้ามีที่กล่าวเรื่องกรรมฐานไว้เป็นจำนวนมาก เนื่องจากการฝึกกรรมฐาน ถือเป็นหัวใจหลักของคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่เป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้เกิดความ บริสุทธิ์หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ซึ่งพุทธบริษัทโดยเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ต้องดำรงชีพโดยมี เป้าหมายในการฝึกจนตนเองจนบรรลุผลและนิพพานด้วยกระบวนการฝึกจิตทั้งสมถะและ วิปัสสนา ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงตรัสเรื่องกรรมฐานซึ่งปรากฏในขุททกนิกายว่า

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควร เป็น ผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อ ภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาล ในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลใน ปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^{๑๐}

^๗ Paravaher Vajiranana Mahathera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, หน้า ๑๗.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

^๙ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒๑.

^{๑๐} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ อิตถีวิมาน จิตตลตาวรรค ได้แสดงให้เห็นอำนาจและบุญกุศลที่เป็นวิบากของการเจริญกรรมฐานในหมวดว่าด้วยสวนจิตลตาของเหล่าเทวดา ทาสีวิมาน ว่าด้วยวิมานที่เกิดขึ้นแก่หญิงคนใช้ พระมหาโมคคัลลานะถามว่า เพราะบุญอะไรผิวพรรณจึงงาม? และโรคะทั้งหลายจึงเกิดขึ้น เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรไว้ จึงมีอานุภาพรุ่งเรือง มีรัศมีสว่างไสวไปทั่วทุกทิศ? อดีตหญิงคนใช้ผู้เป็นเทพธิดาผู้มีอานุภาพ ตอบปัญหาว่า เมื่อเกิดเป็นมนุษย์เป็นคนใช้ ทำงานรับใช้ผู้อื่น ได้มีความพากเพียรออกจากกิเลส มีมนสิการมั่นอยู่ในใจว่า แม้ถึงร่างกายนี้จะแตกสลายไปก็ตามที่ การที่เราจะหยุดความเพียรในการเจริญกรรมฐานนี้ จะไม่มีเป็นอันตราย เพราะผลแห่งความเพียรออกจากกิเลสด้วยกรรมฐาน จึงได้บรรลุธรรมรรค สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำบุญไว้อย่อมไม่มีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ส่วนผู้ที่ได้ทำบุญไว้แล้วย่อมมีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า^{๑๑}

ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา เอกกนิบาต นวมวรรค สุนาคเถรคาถา ภาสิตของพระสุนาคเถระ มีเรื่องกล่าวว่า พระสุนาคเถระได้กล่าวคาถาว่า “ผู้ฉลาดในนิมิตแห่งจิต รู้สแห่งวิเวก พังพินิจอยู่ ฉลาดในการบริหารกรรมฐาน มีสติตั้งมั่น พึงบรรลุสุขที่ไม่อิงอาศัยได้”^{๑๒} พระคาถานี้แสดงให้เห็นหน้าที่หลักของการประพัตติพรหมจรรย์ให้ถึงเป้าหมายคือการบรรลุธรรมคือพระนิพพานต้องอาศัยการฝึกหัดจิตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานเป็นหลัก ไม่สามารถบรรลุความสิ้นทุกข์ได้โดยวิธีอื่น

ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา ดิงสนิบาต สาริปุตตเถรคาถา ภาสิตของพระสารีบุตรเถระ พระสารีบุตรเถระเมื่อจะพยากรณ์พระอรหันต์แก่ภิกษุทั้งหลาย บ่งถึงหลักการเจริญกรรมฐานซึ่งเป็นเหตุให้การประพัตติพรหมจรรย์ของพระภิกษุมีความบริบูรณ์ จึงได้กล่าวภาสิตเหล่านั้นว่า

ผู้ใดมีสติประพัตติเหมือนผู้สำรวมกาย เหมือนสัตว์บุรุษ ไม่ประมาท เหมือนผู้สำรวมความคิด ยินดีในการเจริญกรรมฐานไว้ภายใน มีจิตตั้งมั่นต้อยผู้เดียว สันโดษ นักปราชญ์ทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นภิกษุ^{๑๓}

ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย พระตาลปฏฺฐเถระ ได้กล่าวธรรมภาสิตด้วยความตั้งใจจะจำแนกแสดงโยนิโสมนสิการให้ปรากฏชัดและกระตุ้นให้พระภิกษุสงฆ์พากเพียรพยายามฝึกจิตของตนเองด้วยการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบและรู้แจ้งพระนิพพาน ดังที่ท่านได้ประสบด้วยตนเอง จึงได้กล่าวสอนภิกษุทั้งหลายด้วยภาสิตเหล่านั้นว่า

เราจะผูกท่านไว้ที่อาารมณกรรมฐานด้วยกำลังภาวนา เหมือนนายควาญช้างใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสาตะลุง จิตที่เราคุมครองดี อบรมดีแล้วด้วยสติ จะเป็นจิตอันตมทาในภพทั้งปวงอาศัยไม่ได้^{๑๔}

^{๑๑} พุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๕๗-๑๗๑/๒๙-๓๐.

^{๑๒} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๕/๓๓๔.

^{๑๓} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๑/๕๐๐.

นอกจากนี้ คำว่า “กรรมฐาน” ยังพบว่า มีการใช้ในลักษณะ “การปฏิบัติสมาธิภาวนา” ซึ่งคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ กมม+ฐาน แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัชฌิมาและตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ พึงกระทำ ที่ตั้งของกรรม คืออะไร? พระอาจารย์สุ่มังคละ ผู้รจนาคัมภีร์อภิมมัททกวิภาวินี อธิบายความว่า

“กัมมัฏฐาน” นั้นได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการทำภาวนา สำหรับกรรมฐานนั้นมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน หรือผู้ปฏิบัติธรรม และอารมณ์กรรมฐาน^{๑๕} การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐาน หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาอย่างระมัดระวัง ไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรู้ถึงกุศล และรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป^{๑๖}

คำอธิบายข้างต้นทำให้เห็นภาพชัดว่า กรรมฐานเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อฝึกฝนมนุษย์โดยเน้นไปที่การฝึกหัดจิตใจให้มีความเห็นที่ถูกต้องและฝึกจิตให้เจริญขึ้นเพื่อทำให้เกิดปัญญาซึ่งเป็นหัวใจสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องฝึกฝนทุกคน การฝึกกรรมฐานจึงเป็นวิธีการฝึกจิตให้รู้แจ้งและเข้าใจสภาวะธรรมชาติความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นโดยใช้องค์ธรรมคือสติและปัญญาในการพิจารณาอารมณ์เพื่อให้จิตไม่ตกไปอยู่ในฝ่ายของอกุศลมีความหลงเป็นต้น ดังนั้นกรรมฐานจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะของการดำเนินชีวิต เป็นการบริหารและพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดความสงบไม่วุ่นวายและทำให้เกิดความมั่นใจเข้มแข็งซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพจิตในทางกายภาพและเป็นอุปนิสัยในการที่จะพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นในระดับปัญญาเพื่อรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา

๒.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมหรือกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง ซึ่งแบ่งโดยลักษณะและกิจที่ต่างกัน และนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต่างกันแต่ทั้งทั้งสองประเภทนั้นเหมือนกันคือเป็นเครื่องมือเพ่งอารมณ์ของจิต กรรมฐาน ๒ ประเภทคือ

๑) สมถกรรมฐาน (Tranquil meditation) หรือ สมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ

^{๑๕} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๔/๕๒๖.

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๖.

^{๑๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๕๗-๕๘.

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า “กิเลส สมมติ สมนิ” แปลความว่า “หลักการปฏิบัติใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลายเช่น กามฉันทะเป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ ปฏิบัติการนั้น ชื่อว่าสมถกรรมฐาน”^{๑๗} สมถกรรมฐานถือการเพ่งอารมณ์ที่เป็นบัญญัติคือสิ่งสมมติ

๒) วิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) หรือวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้ง ต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๘}

คำว่า วิปัสสนา มาจากคำบาลี วิปัสสนา (วิ+ ทิส+ยุ) มาจากกรูปีวิเคราะห์ว่า “อนิจจา ทิวเสน วิวิธกาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนา ทิกา ภาวนา ปญญา แปลว่า “ธรรมที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะว่าเป็นธรรมชาติรู้แจ้งสังขารธรรมโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนามยปัญญาเมื่ออนิจจานุปัสสนา เป็นต้น”^{๑๙}

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนาม^{๒๐} มีอานิสงส์เป็นการละกิเลสได้เด็ดขาด ตามลำดับขั้น เป็นพระอรหันต์บุคคล ซึ่งจะเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อีกไม่เกิน ๗ ชาติ สำหรับพระโสดาบัน^{๒๑} และเป็นชาติสุดท้าย สำหรับพระอรหันต์^{๒๒} วิปัสสนากรรมฐานถือการเพ่งปรมาตม

คำว่า “วิปัสสนา” ในพระไตรปิฎกเป็นชื่อของ ปัญญา ซึ่งหมายถึง กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสมาธิภูมิจึงเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๒๓}

^{๑๗} พระพรหมโมลี, (วไลย ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, หน้า ๔๒.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๑.

^{๑๙} วิกิาวินี. (บาลี) ๒๖๗.

^{๒๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๐.

^{๒๑} อ.ท.ส. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๒} อ.ม. (ไทย) ๒๔/๖/๒๗.

^{๒๓} อ.ภ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคให้ความหมายไว้ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง (Realization) หรือวิธีการที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง โดยวิเคราะห์ว่า “อนิจจา ทิวเสน วิวิเณ อากาเรติ ธมเม ปสสตีติ วิปัสสนา” แปลความว่า ปัญญาโดยย่อเห็นสังขตธรรมมีขั้นเป็นต้นด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ดังนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา^{๒๔}

พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายความหมายของความว่าวิปัสสนาโดยจำแนกลักษณะของการเห็นแจ้งซึ่งเป็นอาการของวิปัสสนาไว้ในอรรถกถาัมขณนิกาย หมายถึงการเพ่งพิจารณาอารมณ์ถึง ๗ อย่างคือ

- ๑) พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง
- ๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์
- ๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่มีตัวตน
- ๔) พิจารณาเห็นความเปื้อน่าย
- ๕) พิจารณาเห็นความคลายกำหนด
- ๖) พิจารณาเห็นความดับกิเลส และ
- ๗) พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๒๕}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า “ปณฺจกฺขนฺเฐสุ วิวิเณ อนิจฺจา ทิอาภาเรณ ปสฺสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า “ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขั้นห้าโดย อาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา” อีกนัยหนึ่งว่า “วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า “ปัญญาที่สามารถเห็นรูปรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา”^{๒๖}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ขั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงซึ่งเป็นเหตุให้บรรลุถึงความดับทุกข์ได้นั้น ต้องเป็นปัญญาญาณที่เกิดจากการฝึกจิตตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นดังที่ตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า “วิ

^{๒๔} พ.ป.อ. (บาลี)๑/๑๕๕/๓๒๘. อภิ.สง.อ.(บาลี)๑/๑๐๐/๑๐๐.

^{๒๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๒๖} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, หน้า ๒๑๓.

วิชาภาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา” แปลความว่า “ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา”^{๒๗}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วิปัสสนา เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดและขาดไม่ได้ในการพัฒนาจิตของแต่ละคนเพื่อให้เกิดเห็นแจ้งความเป็นจริงของสังขารคือความคิดปรุงแต่งจิตทั้งปวงคือความเป็นสามัญลักษณะไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์คือไม่ดำรงอยู่อย่างนั้นตลอด และความเป็นอนัตตาไม่มีสภาพที่มีอำนาจใดสามารถทำให้เป็นไปตามอำนาจของตนได้ เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับซึ่งกิเลสทั้งหลาย เมื่อจิตรับรู้และเห็นสภาวะความเป็นจริงทั้งข้างในและข้างนอก ย่อมส่งผลให้จิตใจเบิกบานสงบ ไม่เป็นทาสของอารมณ์และเข้าถึงความปล่อยวางการยึดมั่นในสังขารที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมในลักษณะของความเป็นตัวตนเพราะขาดสติสัมปชัญญะ จึงเกิดติดอยู่กับความหลงผิด ดังนั้น วิปัสสนาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำลายกิเลสชั้นละเอียดชั้นอนุสัยคือ ความหลง ความโลภ และความโกรธ และกิเลสทั้ง ๓ ระดับก็ไม่สามารถครอบงำและบีบบังคับจิตเพราะถูกทำลายได้อย่างสิ้นเชิงจนเป็นสมุจเฉตพหุ

การเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีอำนาจทำให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งมีสมาธิดำรงอยู่ในความเป็นเอกัคคตา คือความเป็นหนึ่ง ทั้งสองอย่างต่างอาศัยกัน การทำสมถกรรมฐานเป็นอุปายทำให้จิตสงบละเอียดลึกมากกว่าระดับสามัญทั่วไปซึ่งส่งผลให้เกิดความสุขสงบ อิสระเหนือความความสุขที่ได้รับผ่านกายสัมผัสทั่วไป ในทางการปฏิบัติผลที่เกิดกับจิตทำให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีกำลังและไม่ติดอยู่กับอารมณ์ที่เกิดจากกามวัตถุภายนอกมาฉุดดึง หากสมถะมีวิปัสสนาถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ อันเกิดจากการเจริญสมถะที่เป็นฐานควบคู่กับวิปัสสนา และเจริญขึ้นถึงมรรคญาณในที่สุด นี่เป็นเหตุผลที่ทำให้พระพุทธเจ้าหลังจากทรงตรัสรู้จึงปฏิเสธหลักการของนักบวชนอกศาสนา^{๒๘} และสามารถพัฒนากลุ่มนักบวชที่หันมาฝึกจิตเพื่อรู้แจ้งสัจธรรมตามพระองค์จำนวนมาก หากการปฏิบัติเฉพาะสมถะอาจผิดพลาดเกิดอุทธัจจธรรมหรืออาการฟุ้งซ่านที่เกิดจากความสำคัญผิดเอาโอภาส เป็นต้น นั่นว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน^{๒๙} วิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้พยายามกำหนดรู้ที่จิต กำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับรู้แจ้งซึ่งเป็นทางดับความเชื่อและการยึดติดตัวตน^{๓๐}

^{๒๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๒๘} Winston L. King, **Theravada Meditation: the Buddhist Transformation of Yoga**, (Delhi: Motilalbanarasidass Pub.,1992), หน้า ๗.

^{๒๙} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหารจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘๔.

^{๓๐} Winston L. King, **Theravada Meditation: the Buddhist Transformation of Yoga**, หน้า ๒๗.

ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณได้ หรือเป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตมีความฟุ้งซ่าน เกิดความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างว่าเป็น มรรค ผล และ นิพพาน แล้วกำหนดรู้จนนิรณัน คือ อุทธัจจะนั้นดับ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ อันเกิดจากขณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค ถือเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน โดยอาศัยสัมมาสมาธิในองค์มรรคเท่านั้น

๒.๒ แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

แม้การปฏิบัติกรรมฐานโดยการเพ่งอารมณ์ของจิตแม้ไม่ใช่สิ่งนำไปสู่การรู้แจ้งความจริงได้แต่ก็ถือว่าเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่สำคัญเพื่อทำให้เกิดความสุขสงบในระดับลึกซึ่งเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคลผู้ต้องการความรู้ในระดับนั้นและยังใช้กำลังของจิตที่เกิดจากอำนาจของสมาธิในฌานมาใช้เป็นกำลังในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ชัดเจนและต่อเนื่องจนสามารถนำไปสู่การรู้แจ้งได้ ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้และความเข้าใจหลักพื้นฐานของสมถกรรมฐานเพื่อให้เข้าใจหลักการและข้อดีข้อจำกัด ตลอดจนประโยชน์ของสมถกรรมฐาน ดังนี้

๒.๒.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นคือการใช้จิตเพ่งอารมณ์หรือวัตถุเพื่อให้จิตเกิดความแนบแน่น เเกติอารมณ์นั้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการเข้าใจอารมณ์ของกรรมฐานจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการทำ ให้การปฏิบัติกรรมฐานบรรลุถึงเป้าหมาย

คำว่า “อารมณ์” ในที่นี้หมายถึง “เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้ หรือถูกรับรู้”^{๓๑} หรือนอกจากนั้นยังหมายถึง สิ่งยึดเหนี่ยวของจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๓๒} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ ของลิ้น เป็นต้น อารมณ์ในที่นี้สามารถแยกประเภทของอารมณ์กรรมฐานตามลักษณะของการเจริญกรรมฐานคือ หากอารมณ์นั้นใช้เป็นเครื่องเพ่งเฉย ๆ จัดเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นลักษณะ

พระอุปัชฌาย์ได้จำแนกอารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของได้แบ่ง อารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววัฏฐาน ๑ ๗) อาภิณัจญญายตนะ ๑ ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑^{๓๓}

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

^{๓๓} พระอุปัชฌาย์ ระจนา, วิมุตติมรรค, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๓๔} โดยเพิ่มอากาสนัญจายตนะ ๑ และวิญญาณัญจายตนะ ๑ ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริต พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหารเพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความเบาสบายและบรรลุเป็นฌานได้เร็ว ถ้ามีราคะจริต ท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภ-กรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ สามารถจำแนกออกได้ ๗ หมวด เพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

๑) กสิณ ๑๐

คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๓๕} และเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์^{๓๖} และตามความหมายว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิety่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอาบไปด้วยความสุข”^{๓๗}

กสิณ ๑๐ ประกอบด้วย ๑) ปฐวีกสิณ ๒) อาโปกสิณ ๓) เตโชกสิณ ๔) วาโยกสิณ ๕) นีลกสิณ ๖) ปิตตกสิณ ๗) โลหิตกสิณ ๘) โอพาตกสิณ ๙) อากาสกสิณ ๑๐) อาโลกกสิณ^{๓๘}

๒) อสุภะ ๑๐

คำว่า “อสุภะ” แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิม คือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิม คือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า “น สุภ=อสุภ” แปลว่า “สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภะ”^{๓๙} พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีราคะจริต เพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลส ความหลงคิดว่ากายนี้สวยงาม นักปฏิบัติสามารถพิจารณาอสุภกรรมฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จนได้ถึงเป็นฌาน ๔

ในอสุภะ ๑๐ พิจารณาซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ ๑) พิจารณาซากศพที่ตัวแข็ง ๒) พิจารณาซากศพที่เริ่มบวมพอง ๓) พิจารณาซากศพที่พองมากขึ้น ๔) พิจารณาซากศพเนื่อหนังปริ ๕) พิจารณาซากศพที่ส่งกลิ่นเหม็น ๖) พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์กัดเคลื่อนกระจุยกระจาย ๗)

^{๓๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๙๑.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๒.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๓๗} พระอุปัชฌาย์ ญาณ, วิมุตติมรรค, หน้า ๗๒.

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๓๙} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิศธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

พิจารณาซากศพที่มีแมลงวัน หนอง มดกินซากศพ ๘) พิจารณาซากศพที่เหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมาก มีเลือดไหลออกอยู่ ๙) พิจารณาซากศพที่มีหมู่นอน ๑๐) พิจารณาซากศพที่มีแต่ฟันและกระดูก^{๔๐}

๓) อนุสสติ ๑๐

คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงอย่าง อนุสสติมาจากศัพท์เดิม คือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เองๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า “อนุปนฺนํ สติ = อนุสสติ” แปลว่า “การระลึกถึง” ชื่อว่า อนุสสติ^{๔๑} อนุสสติคือการระลึกถึงสิ่งที่เป็นเรื่องบัญญัติ ๑๐ อย่างนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยอารมณ์ของนักปฏิบัติผู้มีศรัทธาจริต

๑) พุธานุสสติ คือ ให้ระลึกรู้ถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า

๒) ัมมานุสสติ คือ ตั้งสติระลึกถึงคุณความดีของพระธรรม

๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณความดีของพระสาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอน

๔) สีลानุสสติ คือ การตั้งใจระลึกถึงพระคุณความดีของผู้มีศีล ๕

๕) จาคานุสสติ คือ การให้บริจาคทาน

๖) เทวदानุสสติ เทวดา แปลว่า ผู้มีจิตใจดีงาม จิตใจประเสริฐ

๗) อุปสมานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์
นิพพาน

๘) มรณานุสสติ เป็นการภาวนาระลึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน

๙) กายคตาสติ คือ การระลึกถึงร่างกายคน สัตว์ ตามความเป็นจริงว่า สกปรก ไม่สวย ไม่งาม

๑๐) อานาปานุสสติ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๒} ตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ อานาปานานุสสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน ๔

ในอังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต กล่าวถึง อนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ เป็นอุปการกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและมีความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ ๑) พุธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๒) ัมมานุสสติ การระลึกถึง

^{๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

^{๔๑} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), หน้า ๖๔.

^{๔๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

พระธรรม ๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์ ๔) สีลานุสสติ การระลึกถึงศีล ๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค ๖) เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๔๓}

๔) พรหมวิหาร หรืออัปมัญญา ๔

อัปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปฺปมาเณสุ สุตเตสุ ภวติ = อปฺปมัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปมัญญา^{๔๔}

๑. เมตตา มีจิตรักปรารถนาดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย
๒. กรุณา มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก
๓. มุทิตา มีจิตพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี
๔. อุเบกขา มีอารมณ์วางเฉยจากอารมณ์ทั้งปวง^{๔๕}

๕) อรูปฌาน ๔

อรูปฌาน ๔ คือ การภาวนาอยู่ในอารมณ์ของฌานที่ไม่มีรูปร่าง ไม่เห็นด้วยตา แต่มีอยู่ อรูปฌานนี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานสูงสุด พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งของที่มองไม่เห็น คือ อากาศ สัญญา สังขาร แล้วก็สัญญาแล้วเข้าใจสภาพทุกอย่างตามความจริง อรูปฌานนี้มีลักษณะเป็นฌาน อารมณ์จิตไม่ยึด ไม่เกาะในรูปลักษณะ หรือไม่มีรูปลักษณะ ได้อรูปฌานทั้ง ๔

๑) อากาสนัญญายตนะ เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ ๕ ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่า ผู้ที่จะเข้ากรรมฐานอรูปฌานอากาสนัญญายตนะ ต้องเข้าฌานในกสิณ ๑๐ กองใดกองหนึ่งให้เป็นฌาน ๔ ก่อนแล้วขอให้หมัดกสิณกองนั้นหายไป ละทิ้งรูปนิมิตกสิณ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวงอากาศเกิดเป็นนิมิต ที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ จนจิตรักษาอากาศไว้เป็นอารมณ์ โดยกำหนดจิตใจว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อรูปฌาน ๑ หรือ สมาบัติ ๕ ต่อจากฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๕ อากาศไม่มีที่สุด

๒) วิญญูณัญญายตนะ วิญญูณไม่มีที่สุด หมายถึง กำหนดวิญญูณ ซึ่งไม่มีรูปลักษณะเป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ ๑๐ เป็นรูปนิมิต จนจิตเป็นฌาน ๔ เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน เปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีรูปก็ตาม แต่ก็ยังหยابอยู่มาก จับเอาเฉพาะวิญญูณตัวรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญูณ ความรู้สึกทางอายตนะ ๖ ทั้งหลายนี้อันไหนหาที่สุดมิได้ จิตรู้ว่าวิญญูณกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด

^{๔๓} อ.จ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๒๕๐.

^{๔๔} พระปลัดวิสุทธิ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), หน้า ๖๕.

^{๔๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๕๐.

๓) อากิณญ์ญายตนะ ความไม่มีอะไร ภาวนาต่อจากอรุณมานที่ ๒ คือ วิญญาณัญญายตนะ โดยเข้ามาน ๔ ในวิญญาณ กำหนดวิญญาณไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว

๔) เนวสัณญานาสนัญญายตนะ สัณญาละเอียดปราศจากสัณญายาบซึ่งจะว่ามีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่^{๔๖}

๖) อาหารแปฏิกุลสัณญา

อาหารแปฏิกุลสัณญา คือ การกำหนดพิจารณาความเป็นแปฏิกุลของอาหาร^{๔๗} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของแปฏิกุลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัณญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอาณิสสัณญา สามารถหยั่งลงสู่อมตะ คือ นิพพานมี ๕ อย่าง คือ ๑) อนิจจสัณญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ๒) อนัตตสัณญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ๓) มรณสัณญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา ๔) อาหารแปฏิกุลสัณญา กำหนดความเป็นแปฏิกุลของอาหาร ๕) สัพพะโลก อนภริตติสัณญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๘}

๗) หมวดจตุธาตวัญฐาน

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๙}

๒.๒.๒ อุปสรรคของสมถกรรมฐาน

อุปสรรคที่กั้นไม่ให้จิตของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานเรียกว่านิวรณ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริยัญฐานกิเลส จึงเป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุความดี^{๕๐} สิ่งที่ขัดขวางจิต ไม่ให้ก้าวหน้าในการบรรลุดุธรรมคือ

๑) กามฉันทนิวรณ หมายถึง ความกำหนัดหมกมุ่นอันมีรากะเป็นต้น ถ้ามั่นครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นก็มีตมัวหม่นหมองไม่เห็นเหตุผลอันผิดถูกได้ ขั่วติ บาปบุญได้ เพราะความอยาก ความต้องการอารมณ์หรือวัตถุที่เป็นกามคุณก็ดี ความพึงพอใจความยินดีคลั่งไคล้ในกามอารมณ์ก็ดีเรียกว่า กามฉันทนิวรณ เพราะกามคุณเป็นตัวอารมณ์ แต่ที่เข้าไปยึดติดใจเป็นตัวกาม ฉันทนิวรณ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา เป็นตัวที่เข้าไปยินดีติดใจ ความยินดีติดใจอันนี้เป็นตัวกามฉันทนิวรณ ก็เพราะโลกเจตสิก มีความโลภความต้องการติดใจในอารมณ์เป็นโลภะเหมือนที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อกามฉันท คือความพอใจในกามารมณ์ มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากาม

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๔๘} อ.ป.ญก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๔๙} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร: รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

^{๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๐๕.

ฉันทมีอยู่ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทไม่มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันท ไม่มีภายในจิต^{๕๑} ดังนั้นเมื่อกามฉันทนิรวณเกิดขึ้น ต้องระลึกรู้เท่าทันความคิด ความตริกนึกคิด เมื่อเกิดกามฉันทนิรวณ ขึ้นมาแล้ว ก็ต้อง กำหนดรู้สภาวะของกามฉันทนิรวณนั้น ก็จะสงบตัวลงได้

๒) พยาบาทนิรวณ หมายถึง ความขัดเคืองใจ การร้าย การผูกใจซึ่งเคียดอันมีผลมาจาก ความโกรธเป็นเจ้าเรือนถ้ามันครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นก็เดือดดาลงุ่นง่านมัวมีตมองไม่เห็น เหตุผลที่ผิดถูกบาปบุญคุณโทษได้เพราะจิตโกรธ ขุ่นเคือง ความรังเกียจ ความเกลียด ความต้องการ ที่จะเบียดเบียนผู้อื่น ความปรารถนาให้ผู้อื่นฉิบหาย ในขณะที่พยาบาทนิรวณเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า โกรธหนอ เกลียดหนอ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อพยาบาทมีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ ภายในจิตของเราหรือเมื่อพยาบาทไม่มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทไม่มีภายในจิต^{๕๒}

๓) ถีนมิทธนิรวณ หมายถึง ความหดหู่และเซื่องซึม เคลิบเคลิ้ม ความคร้าน หรือเสียบ สงัด มีการปล่อยสติเป็นต้น ถ้ามันเข้าครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นก็จะอ่อนเพลียซึมเซาไม่คล่อง ไม่รับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ ๖ เป็นต้นในขณะที่ถีนมิทธนิรวณเกิดขึ้น พึงกำหนด ว่า เซื่อง ซึม ท้อแท้หนอ เกียจคร้านหนอ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อถีนมิทธนิรวณมีภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถีน มิทธนิรวณมีอยู่ภายในจิต^{๕๓}

๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรวณ หมายถึงความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ มีความกระสับ กระ ส่าย กระฉวยฟุ้ง เมื่อครอบงำจิตใจผู้ใดแล้ว จิตใจผู้นั้นก็จะไม่มีความสงบ และมีแต่ความเศร้า โศกเสีย เป็นต้นความฟุ้งซ่านและความรำคาญมีความต่างกัน ความฟุ้งซ่านเป็นไปพร้อมด้วยโລภะก็ได้ เป็นไป พร้อมด้วยโทสะก็ได้ แต่ความรำคาญใจเป็นไปพร้อมกับโทสะเท่านั้น พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า เมื่อ อุทธัจจกุกกุกจนิรวณ มีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจนิรวณ มีอยู่ภายในจิต^{๕๔}

๕) วิจิกิจฉานนิรวณ หมายถึง ความลังเลสงสัย ไม่แน่นอน ก็จะมีอาการทำไว้ในใจโดย อุบายที่ไม่ถูกต้องเป็นต้นเหตุ เพราะความสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ที่ควรเชื่อ มันก็เกิดขึ้นได้ กันความดี บางทีนั่งกรรมฐานไปก็เกิดความสงสัยเสียแล้ว ปฏิบัติอย่างนี้มันจะถูกหรือ เอาแบบนั้นดีกว่ามั่ง ทำ อย่างนั้นไม่ถูกมาอย่างนี้ มัวสงสัยอยู่ตกลงใจไม่ได้ ก็ต้องมีสติรู้เท่าทัน ความสงสัยเกิดขึ้นก็รู้ ลักษณะ ความสงสัย จิตจะได้กลับเป็นปัจจุบันขึ้น ในขณะที่วิจิกิจฉานนิรวณเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า สงสัยหนอ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เมื่อวิจิกิจฉานมีภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉานมีอยู่ภายในจิต”^{๕๕} นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักการละนิรวณไว้ว่า

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๒๒๓.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๒๒๔.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๒๒๕.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๒๒๖.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๒๒๗.

“โยคีพึงละนิวรณ์ ๕ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณาดูกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาดูเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาดูจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาดูธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้”^{๕๖}

๒.๒.๓ กรรณฐานที่ควรกับจริตของผู้ปฏิบัติสมณธรรมฐาน

จริต ๖ หมายถึง ความประพฤติดีกดี ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พันเพของจิต อุปนิสัย พันนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคนตัวความ ประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่าจริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป คือ

- (๑) รากจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางรักสวย รักงาม
- (๒) โทสจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด
- (๓) โมหจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางเขลา เงา ซึ่ม เงื่อง งง งมง่าย
- (๔) สัทธาจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางมีจิต ขาบซึ้ง ซึ่น บาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย
- (๕) พุทธิจริต หรือ ญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา
- (๖) วิตกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติดีกดี ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน

จริต ๖ นั้นพบว่า มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียมตัวเพื่อพัฒนา ปัญญาของบุคคลที่มีจริตต่างกัน แล้วเลือกแนวทางการเจริญสมณธรรมฐาน ๔๐ ประการ เป็นหลักใหญ่ โดยอ้างอิงหลักฐานที่พบในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นเป็นการพบหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุ

ในการปฏิบัติกรรณฐานให้บรรลุเป้าหมาย พระพุทธเจ้ามีความเข้าใจภูมิจิตหรือจริตซึ่งเป็นพฤติกรรมของจิตทำอยู่เป็นประจำว่า (๑) บุคคลนี้มีรากจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึง

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

ได้แนะนำกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จิตของแต่ละคนคือ อสุภกถาแก่บุคคลราคจริต ตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการ ปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจริต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต^{๕๗}

นอกจากนี้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้อธิบายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตทั้ง ๖ โดยอาศัยเค้าโครงจากหลักฐานในพระไตรปิฎก โดยเน้นในแนวทางของการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นหลักเช่นเดียวกัน ซึ่งพอจะสรุป เรื่องของจริต ๖ ประการกับการปฏิบัติธรรมได้ดังนี้

๑) กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนราคจริต

พระพุทธเจ้าตรัสอสุภกถาแก่บุคคลราคจริต ซึ่งอสุภะ คือการพิจารณาซากศพ ๑๐ อย่าง การเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม จึงพึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ^{๕๘} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัย เค้าโครงจากพระไตรปิฎก ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญ และควรงดเว้นสำหรับคนราคจริตไว้ คือ บุคคลราคจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อนควรเจริญอสุภะสัญญา ๑๐ เพื่อข่ม ราคะ และกายคตาสติ ไม่ควรเจริญอัปปมัญญา ๔ เพราะนิมิตของอัปปมัญญาเป็นสิ่งงดงาม ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับราคจริตว่า คนราคจริตเหมาะสมกับ กรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภ ๑๐ และกายคตาสติ ๑^{๕๙}

๒) กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและ ควรงดเว้นสำหรับคนโทสจริตไว้ คือ บุคคลโทสจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อนควรเจริญอัปปมัญญา ๔ เพราะจะข่มโทสะได้ หรือวิมุตติสมาธิ เพราะจิตอ่อนโยนไปในกัมมฐานนั้น ผู้มีอินทรีย์แก่กล้าควรปฏิบัติอายตนะพิเศษ (อรูปกรรมฐาน) แต่ไม่ควรเจริญอสุภสัญญา ๑๐ เพราะจะเกิดปฏิฆสัญญา

๓) ผู้มีโมหจริตต้องสั่งสมอบรมปัญญาด้วยการศึกษา ยังไม่ควรปฏิบัติกัมมฐาน ควรทำการศึกษาพระธรรม ฟังธรรมตามกาล ควรอยู่กับอาจารย์เพื่อสั่งสมปัญญาและอาจารย์พึงมอบกรรมฐานให้ภายหลังสักหนึ่งประการ และเห็นว่ามรณสติ และจตุธาตวญาณเหมาะสมเป็นพิเศษ อีก

^{๕๗} พ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐

^{๕๘} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕.

^{๕๙} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๙๑.

ประการหนึ่งบุคคล โมหจรีตมีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ^{๖๐} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลโมหจรีตคือการเจริญอานาปานสติและการเพ่งกสินขนาดใหญ่มากกว่าขัน โจนจนถึงงานข้าว

๔) กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนสัทธาจรีต พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจรีต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค กรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคน สัทธาจรีตไว้ คือ บุคคลสัทธาจรีตผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ควรปฏิบัติอนุสสติ ๖ เริ่มด้วยพุทธานุสสติ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลสัทธาจรีตว่า บุคคลสัทธาจรีต เหมาะกับ อนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติและเวทธานุสสติ^{๖๑} ซึ่ง สอดคล้องกับที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค

๕) กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนพุทธิจรีต ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจรีต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติม เรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนพุทธิจรีตไว้ คือ บุคคลพุทธิจรีตควรปฏิบัติ จตุธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณสติ และอุปमानุสสติ และไม่ควรถูกห้ามกัมมฐานใด ๆ เลย ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลพุทธิจรีตว่า บุคคลพุทธิจรีต เหมาะกับการเจริญมรณสติ อุปमानุสสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ซึ่งตรงกันกับที่กล่าวไว้ใน คัมภีร์วิมุตติมรรคทุกประการ

๖) กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนวิตกจรีต พระพุทธเจ้าทรงตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจรีต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมา ข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนวิตกจรีตไว้ว่า บุคคลวิตกจรีตมีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ เพราะสามารถกำจัดความฟุ้งซ่านได้ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลวิตกจรีตว่า บุคคลวิตกจรีต เหมาะกับอานาปานสติ กล่าวโดยสรุปในเรื่องของจรีต ๖ กับการปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงรายละเอียดไว้ในเบื้องต้นนั้น^{๖๒}

จะเห็นได้ว่า การกล่าวถึงเรื่องของจรีต ๖ จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมที่เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน คือกรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักใหญ่ เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจากเอกสารตำราที่เป็นหลักทางพระพุทธศาสนา ล้วนแต่กล่าวอธิบายไว้อย่างสอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกัน

^{๖๐} พระอุทิศสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๖๑} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๙๑.

^{๖๒} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๙๑.

๒.๒.๔ ระดับของฌานและองค์ฌานของสมถกรรมฐาน

ฌาน หมายถึง การเผา ดังความในพุทธพจน์ว่า เนกขัมมะย่อมเผา เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน เนกขัมมะย่อมเผากามฉันทะให้ไหม เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน อรหัตตมรรค ย่อมเผา เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน อรหัตตมรรคย่อมเผากิเลสทั้งปวงให้ไหม เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน^{๖๓}

ฌาน คือภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ โดยอาศัย รูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่มี รูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นฌานที่เรียกว่า รูปาวจรฌาน และอาศัยอรูปฌาน ๔ ซึ่งเป็นฌานที่มี อรูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นฌานที่เรียกว่า อรูปาวจรฌาน สมถกรรมฐานแบ่งการเพ่งคือฌาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑) รูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ โดยการเพ่งรูปธรรมหรือ รูปาวจร ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ จึงเรียกว่า “รูปฌาน” ซึ่งมี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน จัดเป็นฌานที่ ๑ จะมีองค์ประกอบ ๕ อย่าง คือ วิตก (ความ ตรึก) วิจาร (ความตรอง) ปกติ (ความอึดใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมี อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ๒) ทุตติฌาน จัดเป็นฌานที่ ๒ จะมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ ปกติ (ความอึดใจ) สุข (ความสุขกายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ๓) ตติยฌาน จัดเป็นฌานที่ ๓ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ สุข (ความสุข กายสุขใจ) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ๔) จตุตถฌาน จัดเป็น ฌานที่ ๔ จะมีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ อุเบกขา ได้แก่การวางเฉย จิตแน่วแน่ ไมยินดียินร้าย เมื่อมี อารมณ์มากระทบกับจิต) และเอกัคคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว)

๒) อรูปฌาน ๔

คำว่าอรูปฌาน ได้แก่ภาวะที่จิตเพ่งในอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ภพของสัตว์ที่เข้าถึง อรูป ฌานหรือภพของอรูปพรหม มี ๔ คือ ๑) อากาสาัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึง ช่องว่างหาที่ สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูป (อรูปฌาน) ๒) วิญญาณัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่ สุดมิได้เป็น อารมณ์หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน ๓) อา กิญญัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน ๔) เนวะสัณญานา สัณญายตนะ ได้แก่ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใด ๆ โดย ประการทั้งปวง เข้าถึง ภาวะมี สัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่^{๖๔} ในชั้นอรรคกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ^{๖๕}

๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ ประโยชน์ใน การปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญ วิปัสสนา ก็ได้

^{๖๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๘.

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๖๗-๘๖๘.

^{๖๕} วิสุทธิ. ๑/๑๘๔

๒) อุปจารสมาธิ คือสมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับนิรณันได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งญาณ หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

๓) อัปนาสมาธิ คือเป็นสมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ฌานหรือสมาธิมีหลายประเภทดังกล่าว โดยสรุปคือ การบำเพ็ญฌาน มีหลักใหญ่ ๆ อยู่ ๒ แบบด้วยกัน คือแบบการเพ่งรูปธรรมและการเพ่งอรูปธรรม เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ การเพ่งรูปธรรมได้แก่สมถกัมมัฏฐานเพ่งรูปธรรมได้แก่วิปัสสนา กัมมัฏฐาน หรือเรียกอีกอย่างว่ารูปนาม ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุฌานถ้าไม่หยุดอยู่ ตรงนั้นก็ต้องบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป

๒.๒.๕ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

ในการปฏิบัติกรรมฐานโดยเริ่มต้นจากการสำรวมกายวาจา ด้วยทำให้เป็นปกติและฝึกจิตให้อยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้จิตดำเนินไปสู่ภาวะของความสงบด้วยการเพ่งอารมณ์จนจิตเข้าสู่ภาวะของเอกัคคตาคือความเป็นหนึ่ง จนจิตบรรลุเข้าสู่ระดับของฌานต่าง ๆ โดยมีหลักการปฏิบัติคือ

๑) ปฐมฌาน วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจริตของตน เช่น การเพ่งปฐวีกสิณ ผู้ปฏิบัติตัด ปลิโพธหน้อยหนึ่งแล้วชำระกายและใจให้บริสุทธิ์ นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น แล้วเพ่งกสิณคือดิน ด้วยการกำหนดทำให้เป็นวงกลม กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือประมาณเท่า ชันน้ำ กำหนดจดจำให้ขึ้นใจ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี ปฐวี ลืมตาดูพักหนึ่ง แล้วหลับตานึก พักหนึ่ง ภาวนาไปเรื่อย ๆ แม้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง หรือมากกว่านั้น ในระยะเวลาที่ บริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปจารภาวนาในระหว่างนี้ นิรณัน คือสิ่งที่กีดกันความดีเพื่อที่จะไม่ให้บรรลุฌานได้เกิดขึ้น เมื่อนิรณันเกิดขึ้นแล้วฌานก็จกเสื่อมไปได้ ฉะนั้นผู้ ปฏิบัติจำเป็นต้องละนิรณันให้หมดสิ้นไป เมื่อนิรณันได้แล้วสมาธิก็จะมีกำลังแรงกล้าขึ้น การบำเพ็ญก็เจริญก้าวหน้า จนบรรลุปฐมฌาน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณัน ๕ เหล่านี้ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปกติ เมื่อมีปกติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุขมี สุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอสงัดจากกามสังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานมีวิตก มีวิจาร มีปกติ และสุขเกิดแต่ วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื่นเอิบอิมขาบชานด้วยปกติและสุขเกิดแต่ วิเวก”^{๖๖}

ในปฐมฌานนี้ มีองค์ฌาน คือ วิตก ความตรึก ทำหน้าที่ประคองจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ด้วยอาการอันสละสลวย วิจารณ์คือความตรอง ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ นั้น ปกติ คือความเอิบอิมใจ

^{๖๖} ที่.ส. (ไทย) ๑/๑๒๗/๘๑.

ซึ่งแผ่ซ่านไปทั่วร่างและสุข ทำให้เกิดความสุขทั้งกายและใจ วิตก วิจาร ปกติ สุข ไม่ใช่ชนิดธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดจากวิเวกคือความสงบ จิตของผู้ปฏิบัติจึงผ่องแผ้วอย่างที่คุณปฏิบัติไม่เคยประสบมาก่อน และโดยที่จิตยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ เดียว ซึ่งเรียกว่าเป็นเอกัคคตา จิตจึงสงบปราศจากนิวรณ์ ๕ มารบกวน และกิเลสทั้งหลายก็ สงบระงับไปได้ ชื่อว่ามี จิตตวิสุทธิ คือ มีจิตหมดจดปราศจากนิวรณ์ เป็นการชั่วคราว

๒) ทุติยฌาน คือเมื่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดในการเข้าฌาน การอยู่ในฌาน และในการออกจากฌานจนชำนาญ เรียกว่า วสี ซึ่งหมายถึงความชำนาญ คล่องแคล่วในการที่เข้าฌานได้รวดเร็วทันที ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะวิตก และวิจารระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสของจิต ภายใน ทำให้เกิดสมาธิมีอารมณ์เดียว ไม่มีวิตก วิจาร มีแต่ปกติและสุขอันเกิดจากสมาธิ”^{๖๗}

ในปฐมฌานนี้ มีวิตกและวิจารเป็นเครื่องรบกวนเหมือนคลื่นและระลอกที่คอยกวนน้ำให้ขุ่น อยู่ จิตจึงยังไม่ผ่องใสมากนัก แต่ในทุติยฌาน วิตกและวิจารได้หมดไป จิตจึงผ่องใสยิ่งขึ้นและเนื่องด้วยปกติและสุข ในปฐมฌานเกิดจากความสงบ แต่ในทุติยฌานปกติและสุขเกิดจากสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติในทุติยฌาน จึงสุขและสงบยิ่งกว่าในปฐมฌาน และจิตที่มี อารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ก็แน่วแน่มยิ่งขึ้น

๓) ตติยฌาน เป็นภาวะจิตที่สูงและละเอียดกว่าทุติยฌาน เพื่อที่จะบรรลุตติยฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออก และอยู่ในทุติยฌานเมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไปเพื่อละปกติเสีย เมื่อสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นปกติก็หมดไป และบรรลุถึงตติยฌาน เสวยสุขทางใจแต่อย่างเดียว ดัง พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

เพราะความหมดไปแห่งปกติ และเป็นผู้อยู่ในอุเบกขามีสติและความรู้รอบคอบ ได้เสวยสุข ด้วยนามกายจึงได้บรรลุตติยฌานอันเป็นฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ ได้บรรลุว่า เป็นผู้ประกอบด้วยอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข”^{๖๘}

ในตติยฌาน ปกติได้สูญ สิ้นไปคงเหลือแต่สุขและเป็นสุขที่ประณีต เพราะเป็นสุขทางใจ อันประกอบด้วยอุเบกขาและ สติสัมปชัญญะ ปรากฏชัดคือไร้ซึ่งความยินดียินร้ายหลงไหลความสงบที่ได้รับคือ จิตมีเอกัคคตามีสภาวะละเอียดยิ่งขึ้น

๔) จตุตถฌาน เพื่อที่จะบรรลุจตุตถฌาน ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในการเข้าออก และอยู่ในตติยฌานเสียก่อนดุจเดียวกับฌานตน ๆ เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ต่อไป เพื่อละสุขเสีย เมื่อมีสมาธิแรงกล้ายิ่งขึ้นแล้ว สุขทางใจก็จะสิ้นไปและบรรลุถึงจตุตถฌาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายไปแห่งโสมนัส

^{๖๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๖๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

และ โสมนัส ในกาลก่อน จึงได้บรรลุดุตถกมาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอยู่แต่สตอัน บริสุทธิ เพราะอุเบกขา”^{๖๙}

จิตของผู้ปฏิบัติดับสิ้นทั้งทุกข์และสุขโดยไม่เหลือ ความจริงนับแต่ ปฐมฌานเป็นต้นมา ทุกข์และสุขได้ดับสิ้นไปโดยลำดับ กล่าวคือ ทุกข์กาย เช่น ความรู้สึกอนัน เกิดจากเหลือบยุ้งกัต หรืออาการเมื่อยขบ ได้ดับไปในปฐมฌาน โทมนัส คือความทุกข์ใจได้ดับไปในทุติยฌาน สุขกาย ซึ่งเกิดจากปกติได้ดับไปในตติยฌาน และโสมนัสคือความสุขใจ ได้ดับไปในจตุตถฌาน เครื่องประกอบจิตที่ยังเหลืออยู่ก็คือสตอันบริสุทธิเพราะอุเบกขา มีความวางเฉยไม่รู้สุขรู้ทุกข์ ผู้ปฏิบัติจะไม่มีความรู้สึกนึกคิดแต่ประการใดเลย เพราะจิตยติบัญญัติ เป็นอารมณ์แน่วแน่แต่อย่างเดียวผู้ที่เข้าฌานนี้จะไม่มีความหยาใจเข้าออก จะมีแต่ไออุ่น เท่านั้น

ในขั้นนี้ผู้เจริญสมณะสามารถยกจิตขึ้นสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนาได้เนื่องจากจิตมีกำลังและอารมณ์ที่ปรากฏมีความเป็นเอกัคคตาคือความเป็นหนึ่งสามารถนำกำลังของจิตไปพิจารณาลักษณะของธรรมชาติคือขันธห้า หรือนามรูปให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ ถ้าผู้ปฏิบัติยังติดใจในเรื่องฌานอยู่ก็สามารถบำเพ็ญรูปฌานคือ

๕) อาภาสอันญายตนฌาน หลังจากได้จตุตถฌานแล้ว หากผู้ปฏิบัติยังติดใจที่จะได้รูปฌานต่อไปก็อาจทำได้ แต่ต้องได้จตุตถฌานอันเกิดจากการเพ่งกลิ่น ๙ เป็นอารมณ์ คือ ดิน ฐาก ไฟ ลม ของมีสี ๔ และแสงสว่าง ถ้าได้จตุตถฌานอันเกิดจากการเพ่งสิ่งอื่นเป็นอารมณ์ ก็ไม่อาจปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยการเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ เพื่อให้ได้รูปฌานได้ ในการเจริญรูปฌานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญ ในการเข้าออก และอยู่ในจตุตถฌานเสียก่อน เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเลิกการเพ่งกลิ่น แต่ไปเพ่งอากาศอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ย่อมพิจารณา เห็นธรรมดังพระพุทธพจน์ว่า “เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญาไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุอาภาสอันญายตนฌาน โดยกำหนดว่าอากาศหาที่สุดมิได้”^{๗๐}

๖) วิญญานอันญายตนฌาน เพื่อจะบรรลุรูปฌานที่สอง ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้มีความชำนาญในการเข้า ออก และอยู่ในอาภาสอันญายตนฌานเสียก่อน เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว จึงเลิกเพ่งอากาศเป็น อารมณ์ ไปเพ่งวิญญานอันไม่มีที่สุดแทน เมื่อมีสมาธิแรงกล้าก็จะเข้าสู่วิญญานอันญายตนฌาน ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุล่วงอาภาสอันญายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุวิญญานอันญายตน ฌานโดยกำหนดว่าอากาศหาที่สุดมิได้”^{๗๑}

๗) อากิญจัญญายตนฌาน เพื่อที่จะบรรลุรูปฌานที่สาม หลังจากที่ได้มีความชำนาญในการเข้าออกฌานที่สองแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเลิกเพ่งวิญญานไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ไปเพ่งความไม่มี

^{๖๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

อะไร เมื่อมีสมาธิแรงกล้า จิตก็จะดึงดูดสู่ความว่างเปล่าไม่มีอะไร และบรรลุอาภิญญาตนนาคัน ดังพระพุทธร่องค์ตรัสไว้ว่า

กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกาม สัญญา ที่มีในภพหน้า รูปที่มีในภพนี้และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูปสัญญาที่มีในภพหน้า และอเนกสัญญา สัญญาทั้งหมดนี้ย่อมดับไปไม่เหลือในนิมิตใด นิมนั้น คืออาภิญญาตนนาคัน เป็นนิมิตอันสงบประณีต^{๗๒}

๘) เนวสัญญานาสัญญายตนนิมิต เพื่อที่จะบรรลุรูปนิมิตที่ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในรูปนิมิตที่ สามก่อนแล้วเพ่งรูปนิมิตที่สามนั้นแหละเป็นอารมณ์ เพื่อให้สัญญาละเอียดประณีตยิ่งขึ้น เมื่อจิตมีสมาธิแรงกล้าขึ้นแล้ว ก็จะบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนนิมิต ดังที่พระพุทธร่องค์ตรัสว่า

กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกาม สัญญาที่มีในภพหน้า รูปที่มีในภพนี้ และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูป สัญญาที่มีในภพหน้า และอเนกสัญญาทั้งหมดนี้ ย่อมดับไม่เหลือ ในนิมิตใด นิมนั้นคือ เนวสัญญานาสัญญายตนนิมิต เป็นนิมิตอันสงบ ประณีต^{๗๓}

สามารถวิเคราะห์ได้ว่า นิมิตทั้งหมด ซึ่งเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานมี ๘ จัดเป็นรูปนิมิต ๔ รูปนิมิต ๔ เมื่อรวมกันมักจะเรียกว่า นิมิต ๘ ตามคติพระพุทธศาสนา ผู้ที่ได้รูปนิมิต เมื่อละโลกนี้ไป จะไปเกิดในพรหมโลก ชั้นรูปพรหม คือพรหมไม่มีรูป

๒.๒.๖ อานิสงส์ของการเจริญสมถกรรมฐาน

ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติของสมาธิขั้นอุปนาสำหรับผู้ที่ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังเช่นพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลสเพียงดังเนินปราศจากความเศร้า หมอง อ่อนเหมาะแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ”^{๗๔} สมถกรรมฐานนี้มีอานิสงส์หรือประโยชน์มาก ทั้งส่วนที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและเป็นฐานของความรู้ที่ยิ่งกว่าความรู้เชิงเหตุผลของมนุษย์ทั่วไปนอกจากนั้นยังมีผลต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบันซึ่งยังไม่บรรลุธรรมให้มีความสุขอันประณีตดังนี้

๑) นิมนเป็นบาทหรือเป็นฐานแห่งอภิญญา

อภิญญา คือความรู้พิเศษที่อยู่เหนือความรู้หรือเหตุผลของมนุษย์ทั่วไป ทำให้มีนิมนมีความสามารถชนิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จากการได้บรรลุนิมนสมาบัติ อภิญญามีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

^{๗๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๘/๗๔.

^{๗๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐/๗๕.

^{๗๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔/๒๔.

๑) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้หลายคน แสดงเป็นคนเดียวได้ ๒) ทิพโอสถ หูทิพย์สามารถได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์ และเสียง มนุษย์ ทั้งที่อยู่ใกล้และอยู่ไกล ๓) เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดของผู้อื่นได้ ๔) ทิพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ ตาทิพย์ หรือ รู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน ๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้^{๗๕}

๒) ทำให้ได้ภพพิเศษ ผู้ที่บรรลुरुูปฌาน ๔ และอรุูปฌาน ๔ ทำให้เกิดในภพที่ดีที่สูง ได้แก่ พรหมโลก ๒๐ ชั้น เมื่อเจริญสมถกรรมฐาน จนสามารถบรรลुरुูปฌานสมาบัติ คุณธรรม ๔ ประการคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอธิปัตถิจะเกิดขึ้น ความเป็นอธิปัตถิของ ธรรมนั้น ถ้าเป็นไปในขณะนั้นอย่างสามัญมิกำลังอ่อนฌานที่เกิดขึ้นนั้น ก็เป็นปริตตฌาน ถ้าเป็นไปมากปานกลาง มีกำลังปานกลาง ฌานที่เกิดขึ้นนั้นเป็นมัชฌิมฌาน ถ้าเป็นไปมากเข้มแข็ง มีกำลังเข้มแข็ง ฌานที่เกิดขึ้นนั้น เป็น ปณีตฌาน ฌานที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นปริตตตะ ชั้นมัชฌิมะ และชั้นปณีตะ^{๗๖} มีอำนาจสูงต่ำกว่ากัน ฉะนั้น เมื่อจะให้ผลไปบังเกิดในพรหมโลกจึงให้ผลแตกต่างกัน

สำหรับปุถุชนผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้บรรลुरुูปฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้น และอรุูปภพ ๔ ชั้น ผู้ที่เกิดในภพ เหล่านี้ปกติเรียกว่า พรหม เพราะเกิดขึ้นด้วยผลแห่งการปฏิบัติพัฒนาจิตใจ จนได้บรรลुरुูปฌานและอรุูปฌาน รูปภพ หมายถึง ภูมิที่เป็นรูปาวจร เป็นภพไม่เกี่ยวแบ่งด้วยกามคุณ อยู่ด้วยปกติ สุข แบ่งตามลำดับของฌาน ที่ได้บรรลुरुูป เป็นภพของผู้ที่ได้บรรลुरुูปฌาน รูปภพมี ๑๖ ชั้น คือ ๑) พรหมปารีสัชชา ๒) ภูมิพรหมบุโรหิตาภูมิ ๓) มหาพรหม ๔) ภูมิปริตตภาวภูมิ ๕) อัปปมาณาภูมิ ๖) อาภัสสราภูมิ ๗) ปริตตสุภาภูมิ ๘) อัปปมาณสุภาภูมิ ๙) สุภกีนหาภูมิ ๑๐) เวหิพผลาภูมิ ๑๑) อสัณญัสตตะ ๑๒) อวิหาสุททาวาสภูมิ ๑๓) อตปาสุททาวาสภูมิ ๑๔) สุทสสาสุททาวาสภูมิ ๑๕) สุทสสีสุททาวาสภูมิ ๑๖) อกนิฐสุททาวาสภูมิ

อรุูปภพ หมายถึง ภพเป็นที่อยู่ของปุถุชนที่ได้บรรลुरुูปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้นคือ ๑) อาภาสณัญญายตนภูมิ ๒) วิญญูณัญญายตนภูมิ ๓) อาภิญญัญญายตนภูมิ ๔) เนวสัณญานาสนัญญายตนภูมิ^{๗๗}

๓) การเจริญสมาธิด้วยสมถกรรมฐานทำให้จิตของผู้ปฏิบัติได้รับผลประโยชน์ในขณะที่ยังมีชีวิตที่ปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ซึ่งเป็นผลหรืออานิสงส์ที่เกิดจากการทำจิตให้สงบในระดับสีกมี ๗ ประการ ได้แก่

^{๗๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๗.

^{๗๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร), **โลกทิปนี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๕-๒๒๖.

^{๗๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), **โลกทิปนี**, หน้า ๒๗๗.

(๑) ทำให้ได้ขณิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

(๒) ทำให้ใจสงบจากนิรณททั้ง ๕ ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจกกุฏกัจจะ และ วิจิกิจฉา

(๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

(๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

(๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕ มีอิทธิวิธี การแสดงผลให้เกิดความสำเร็จต่าง ๆ เช่น เห็นสิ่งที่เหนือเหตุผล เป็นต้น

(๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุประณาคามี)

(๗) ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่า เอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็น สมุจเฉตพหวนต่อไป

๘) มีอารักขกัมมฐาน คือ กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือ กรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติที่ว่าควรรักษาไว้ อย่าให้ขาดจากใจ ให้ทำเสมอๆ ก็จะทำให้กรรมฐานนั้นอารักขาผู้ปฏิบัติ ก็คือ เมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผลในทางคุ้มครองรักษาชีวิต จิตของตนและป้องกันการรังควาญของ หมู่มาร^{๗๘}

๒.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา มาจากรากศัพท์ของคำว่า “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ และ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง รวมความเป็น “วิปัสสนา” แปลว่า การหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่หยั่งรู้สภาวะหรือปรากฏการณ์ ของ สภาวะธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ที่ว่าด้วย สภาวะธรรมดาของสิ่งทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน^{๗๙}

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด การวิจัยธรรม การเลือกสรร การเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่จะฉลาดรู้ละเอียด คั่นคิด ใคร่ครวญ มีปัญญาเหมือนแผ่นดิน ทำลายกิเลส มีความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ไม่หลงมกมาย เลือกเฟ้นธรรม เป็นสัมมาทิฐิ^{๘๐}

^{๗๘} ปิ่น มุฑกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๙๓.

^{๗๙} พ.บ. (ไทย) ๓๑/๔๕๓/๑๒๑, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๔๖๘/๒๑๒.

^{๘๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่างตาม ความเป็นจริง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรจีรังยั่งยืน (อนิจจัง) ไม่คงอยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป (ทุกขัง) และไม่มีผู้ใดจะหยุดยั้ง ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้ (อนัตตา) การพิจารณาอย่างมีสติทำให้เกิดญาณ คือ ความรู้พิเศษในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่นามรูป ปริจเฉทญาณ คือ ความรู้ที่แยกรูปรนามออกจากกันจนถึงอัสวกขยญาณ หมายถึงความรู้ที่ทำให้สิ้น อาสวะกิเลสได้เป็นพระอรหันต์บุคคลชั้นสูงสุด คือ พระอรหันต์ อันเป็นผลสัมฤทธิ์ของการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานต้องอาศัยอารมณ์ในการเพ่งพิจารณาหรือเรียกว่าอารมณ์ของการทำวิปัสสนากรรมฐาน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้นว่าโดยย่อมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปธรรม สิ่งที่ยืนให้รู้ ๒) นามธรรม สิ่งที่เขาไปรู้ รูปธรรมนามธรรม เป็นภูมิพื้นที่ที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแห่งตลอด ทนต่อความพิสดาร วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกัมมัฏฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นกัมมัฏฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่งรูปธรรม ได้แก่ รูปปรมาณ นามธรรม ได้แก่ จิตปรมาณ และเจตสิกปรมาณ สอนวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก และสหชาติธรรม เพราะฉะนั้น รูปนามนี้มีชื่ออื่น ได้แก่ จิต เจตสิก และรูปนั่นเอง เพื่อให้รู้แจ้งความจริงแท้ของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏให้เห็นไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา ซึ่งเป็นสามัญลักษณะ

เนื่องจากกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาโดยมีเป้าหมายคือวิธีการทำลายสิ่งปกปิดคือความคิดปรุงแต่งทั้งหลายทำหน้าที่บังจิตไม่ให้เห็นความจริง ธรรมชาติของวิปัสสนาเมื่อได้รับการพัฒนาให้บรรลุถึงระดับญาณแล้วย่อมทำลายสิ่งปกปิดไม่ให้จิตมองเห็นความเป็นจริงซึ่งเป็นไตรลักษณ์คือ

๑) ความสืบทอด (สันตติ) ได้แก่ความต่อเนื่องและทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับนามที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วทำให้จิตของคนทั่วไปมองเห็นความเป็นนิรันดร์เพราะไม่เห็นความเกิดดับของรูปนาม เมื่อถูกปกปิดโดยสันติจิตก็จะมองไม่เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และยังเข้าใจว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังประสบอยู่นี้เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนเราเขาน่ารักใคร่ยินดี

๒) อิริยาบถ ทำหน้าที่ปิดบังทุกข์ โดยทำการปิดกั้นไม่ให้เห็นทุกขเวทนา เนื่องจากเมื่อประสบทุกขเวทนาคนเราก็มักจะทนอยู่ในอารมณ์นั้นไม่ได้ต้องปรับเปลี่ยนอิริยาบถเก่า เช่นต้องยืน นั่งนอนเป็นต้น แต่อิริยาบถทั้งที่เป็นของเดิมและอิริยาบถใหม่ซึ่งมักเข้าใจว่าทำให้เกิดความสุขนั้นล้วนตกอยู่ในสภาวะเดียวกันก็คือความเป็นทุกข์ แต่อิริยาบถเก่าทำให้เห็นทุกข์ได้ง่ายเพราะกำลังประสบอยู่ ส่วนอิริยาบถใหม่ทำให้เกิดความเข้าใจว่าจะนำไปสู่ความสุข และความสุขเวทนาในอิริยาบถใหม่นี้เป็น

ที่มาของความอยาก ตัณหา อภิชฌา ส่วนอิริยาบถเก่าทำให้เกิดโทมนัสเมื่อเจริญวิปัสสนาจนเห็นทุก
 ลักษณะในอิริยาบถทั้งหลายก็จะเห็นทุกลักษณะของรูปและนามที่ปรากฏอยู่ในอิริยาบถ

๓) ขณสัญญา คือความจำในลักษณะเป็นก้อนแข็งเดี่ยว จะทำหน้าที่ปิดบังไม่ให้เห็นความ
 เป็นอนัตตา ความสำคัญว่าเป็นตัวตนเดี่ยวเกิดจากความจำ(สัญญา) ไม่ได้เกิดจากตัวของปรากฏการณ์
 เอง ส่วนปรากฏการณ์เป็นส่วนปรุงแต่งแต่งของขันธ ๕ ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและ
 วิญญาณ ไม่ได้เป็นตัวตน เรา เขา ซึ่งเป็นสิ่งไม่มีอยู่จริง

นอกจากนี้ การจะเข้าใจเรื่องกระบวนการเจริญวิปัสสนากาวนาให้ถูกต้องจำเป็นจะต้องมี
 ความเข้าใจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากรรมฐาน ดังมีหัวข้อต่อไปนี้

๒.๓.๑ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์วิปัสสนาหมายถึง สิ่งที่เป็นตัวทำงานของจิตในขณะที่จิตกำหนดรู้เป็นอารมณ์
 ร่วมกัน ซึ่งปรากฏในลักษณะเป็นทั้งตัวผู้รู้ (นาม) และสิ่งถูกรู้ (รูปและนาม) ซึ่งกำลังเกิดขึ้นกับจิตทุก
 ขณะ อารมณ์ของวิปัสสนานี้มีความแตกต่างจากอารมณ์ของสมถกรรมฐานตรงที่เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ให้
 เห็นอาการของสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ ส่วนอารมณ์ของสมถกรรมฐานใช้สำหรับเพ่งเพื่อให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน
 จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ซึ่งแปลว่า ภูมิหรือที่ให้
 เกิดวิปัสสนา ได้แก่ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน หรือภูมิของวิปัสสนากาวนามีทั้งหมด ๖ หมวด คือ
 อายตนะ ๑๒ ขันธ์ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖
 เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงได้เป็น รูปและนาม
 คือ กายกับใจ ถือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะอยู่ในลักษณะใด

๑) อายตนะ ๑๒

อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิที่ให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒
 อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

ก. อายตนะภายใน ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ อย่างคือ

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ๑) จักขายตนะ อายตนะ คือ ตา | ๒) โสทายตนะ อายตนะ คือ หู |
| ๓) ชานายตนะ อายตนะ คือ จมูก | ๔) ชิวหายตนะ อายตนะ คือ ลิ้น |
| ๕) กายายตนะ อายตนะ คือ กาย | ๖) มนายตนะ อายตนะ คือ ใจ |

ข. อายตนะภายนอก แบ่งออกเป็น ๖ อย่างคือ

- | | |
|--|-------------------------------|
| ๑) รูปายตนะ อายตนะ คือ รูป | ๒) สัททายตนะ อายตนะ คือ เสียง |
| ๓) คันธายตนะ อายตนะ คือ กลิ่น | ๔) รสายตนะ อายตนะ คือ รส |
| ๕) โผฏฐัพพายตนะ อายตนะ คือ เครื่องกระทบ | |
| ๖) ธัมมายตนะ อายตนะ คือ ธรรมของผู้รู้สัดดีทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว | |

อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวง คือ อายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๘๑} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้คือ ๑) จักขุ (ตา) คู่กับ รูป ๒) โสตร (หู) คู่กับ สัทธะ (เสียง) ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับ คันธะ (กลิ่น) ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับ รส ๕) กาย คู่กับ โผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส) ๖) มโน (ใจ) คู่กับ ธรรมารมณ (ความรู้ในอารมณ์)

ผู้เห็นอายตนะภายในและภายนอก ๑๒ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๘๒}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายว่า สภาวะที่ยึดเหนี่ยวที่เข้าไปอาศัยของจิตและเจตสิกก็คือ อารมณ์^{๘๓} และอารมณ์มีอยู่ ๖ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า อายตนะภายนอก เพราะเป็นแดนเชื่อมต่อ หรือทางรับรู้กับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้สื่อสารกับโลกได้อย่างถูกต้อง เป็นธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิด ปราศจากกันมิได้ นอกจากอายตนะภายนอกที่เรียกว่า อารมณ์ แล้วยังมีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ โคจร และวิสัย และมีชื่อกำหนดเป็นพิเศษ ใช้เฉพาะกับอารมณ์ ๕ อย่างแรก ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพเสวยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือ กามคุณ^{๘๔} อารมณ์ที่มีความหมายเป็นสภาวะรูปนั้น คือ วัตถุกาม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณ ๕

ในสหายตนวิภังคสูตร เป็นอีกพระสูตรหนึ่งที่เป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานตามพระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

อายตนะภายนอก ๖ นั้น ได้แก่ อายตนะ คือ รูป อายตนะ คือ เสียง อายตนะ คือ กลิ่น อายตนะ คือ รส อายตนะ คือ โผฏฐัพพะ อายตนะ คือ ธรรมารมณ พึงทราบอายตนะภายนอก ๖ นั้น^{๘๕}

จากข้อความในสหายตนวิภังคสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า อายตนะภายนอก ๖ กับอารมณ์ ๖ คือ สภาวะธรรมอย่างเดียวกัน มีลักษณะเหมือนกัน กล่าว คือ เป็นความรู้สึก ลักษณะอาการ และพฤติกรรมที่แสดงออก หลังจากการกระทบสัมผัสกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เช่น ตา เห็นรูปต่างๆ หูฟังเสียงต่างๆ จมูกดมกลิ่นต่าง ๆ ลิ้นลิ้มรสต่าง ๆ กายถูกต้องสัมผัสกับสิ่งที่เย็นร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิด จินตนาการ ถึงการกระทำ ประสบการณ์ที่เป็นอดีต และอนาคต ส่วนที่เรียกว่า

^{๘๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๘๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๘๓} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒๔๕/๙๘.

^{๘๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๒๐/๓๐๑., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙/๘๕., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๗๐/๑๑๒-๑๓๓.

^{๘๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙.

อายตนะ เพราะการกระทำหน้าที่เชื่อมต่อเข้าหากัน ซึ่งอายตนะ นี้เป็นชื่อเรียก ตามภาษา
กระบวนการธรรมของชีวิตเท่านั้น^{๘๖}

๒) ชั้น ๕

ชั้น ๕ แปลว่า สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์ มีจักขุ เป็นต้น ในแนวปฏิบัติ คำว่า ชั้น
แปลว่า กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า
สัตว์ บุคคล เป็นต้น หรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต^{๘๗} เพราะอาศัยชั้นนี้เป็นเครื่องมือ
บำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา^{๘๘}

คำว่า ชั้น ๕ แปลว่า กอง ได้รวมสิ่งที่เป็นธรรมชาติทั้งปวงเข้าด้วยกัน มีปรากฏ การณ์
รวมกัน ๑๑ ประการคือ (๑) เป็นสภาพที่เป็นมาแล้วในอดีต (๒) เป็นสภาพที่เป็นไปในอนาคต (๓)
เป็นสภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน (๔) เป็นสภาพที่มีอยู่ภายใน (๕) เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก (๖) เป็นสภาพ
ที่หายาบ (๗) เป็นสภาพที่ละเอียด (๘) เป็นสภาพที่ไกล (๙) เป็นสภาพที่ใกล้ (๑๐) เป็นสภาพเลว (๑๑)
เป็นสภาพที่ประณีตของรูป นาม รวม ๑๑ ประการนี้เป็นกองหนึ่ง^{๘๙}

ความหมายของชั้น คือ สภาพที่รับเอาไว้ สภาวะธรรมที่เป็นทุกชั้นนับไม่ถ้วน การเจริญ
วิปัสสนากรรมฐานพิจารณาชั้น ๕ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ตามธรรมชาติ ๕ อย่าง คือ

- ๑) ธรรมชาติที่ไม่เป็นแก่นสาร
- ๒) ธรรมชาติที่ไม่มีสภาวะ คือ ความสวยงาม
- ๓) ธรรมชาติที่ไม่มีความสุข
- ๔) ธรรมชาติที่ไม่มีความเที่ยง
- ๕) ธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน

ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดพิจารณาให้เห็นว่า ชั้น ๕ จะมีขึ้นได้ เพราะอาศัยปรมัตถธรรม คือ
จิต เจตสิก รูปไปรับรองจิต เจตสิก รูปเป็นหลัก เป็นประธานของชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นเพียงสมมติ
บัญญัติเพื่อความเข้าใจง่าย

๑) รูปชั้น กองรูป ได้แก่ ธรรมชาติทั้งปวงที่มีปรากฏขึ้นมาแล้วเสื่อมสลายไปและ สิ้นไป
ด้วยวิโรธิปัจจัย คือ ปัจจัยที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความร้อน ความเย็น เป็นต้น ในส่วนองค์ธรรม อันได้แก่
รูป ๒๘

^{๘๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๒/๑.

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕,
(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๒.

^{๘๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๘-๔๕/๕๒-๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๑๒๑/๑-๘๖.

^{๘๙} แนบ มหานิรานนท์, คู่มือการศึกษาอภิธรรมัตถสังคหะ, ปริเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหะวิภาค,
พิมพ์ ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๔.

(๒) เวทนาชั้น กงเวทนา มีหน้าที่เสวยอารมณ์ มี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา ใน ส่วนขององค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๓) สัญญาชั้น กงแห่งสัญญา มีหน้าที่จำอารมณ์ต่าง ๆ ในส่วนองค์ธรรมได้แก่ สัญญา เจตสิก ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๔) สังขารชั้น กงแห่งสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้คิดเป็นกุศล หรือให้เป็นอกุศล และ ใ้ห้ ำเพ็ญรูปฌาณ มี ๓ คือ ปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศล อปุญญาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้ เป็นอกุศล และอเนญชาภิสังขาร ปรุงแต่งจิตให้คิดบำเพ็ญรูปฌาณ มีองค์ธรรม ได้แก่ เจตสิก ๕๐ (เวทนา, สัญญา) ที่ประกอบในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

(๕) วิญญาณชั้น กงแห่งวิญญาณ มีหน้าที่รู้อารมณ์ รู้แจ้งเป็นลักษณะ โดย องค์ ธรรม ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๙๐}

นอกจากนี้ชั้น ๕ จัดเป็นกลุ่มได้ ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ รูปชั้น จัดเป็นรูป

กลุ่มที่ ๒ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น จัดเป็นนามเจตสิก

กลุ่มที่ ๓ วิญญาณชั้น จัดเป็นนามจิต

ย่อลง ให้สั้นได้เพียง ๒ คือ รูปชั้น^{๙๑} จัดเป็นรูปธรรม ๑ นามเจตสิก และนามจิตจัดเป็น นามธรรม ๑ หรือย่อให้สั้นลงไปอีก คือ รูปธรรม จัดเป็นรูป นามธรรม จัดเป็นนาม^{๙๒}

๓) ธาตุ ๑๘

ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรม นิยาม คือ กำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง^{๙๓} ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑) จักขุธาตุ คือ จักขุประสาท

๒) รูปธาตุ คือ รูปารมณ

๓) จักขุวิญญาณธาตุ คือ จักขุวิญญาณ

๔) โสตรธาตุ คือ โสตรประสาท

๕) สัทธาตุ คือ สัทธารมณ

๖) โสตวิญญานธาตุ คือ โสตวิญญาน

๗) ฆานธาตุ คือ ฆานประสาท

๘) คันธธาตุ ธาตุ คือ คันธารมณ

๙) ฆานวิญญานธาตุ คือ ฆานวิญญาน

๑๐) ชิวหาธาตุ คือ ชิวหาประสาท

๑๑) รสธาตุ คือ รสารมณ

๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ คือ ชิวหาวิญญาน

^{๙๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๔๕๖/๑๒๖-๑๒๗.

^{๙๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **อุดมวิชา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ๒๕๓๑), หน้า ๘๖ – ๙๐.

^{๙๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

^{๙๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

๑๓) กายธาตุ คือ กายประสาท

๑๔) โผฏฐัพพธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ

๑๕) กายวิญญานธาตุ คือ กายวิญญาน

๑๖) มโนธาตุ คือ มโน

๑๗) ธัมมธาตุ คือ ธรรมารมณ

๑๘) มโนวิญญานธาตุ คือ มโนวิญญาน

เพราะเหตุที่รู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้ จึงเรียกว่า ผู้ฉลาดในธาตุ^{๑๔} ในธาตุ ๑๘ นั้นจัดเป็นกลุ่มได้ ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ รูปธาตุ มี ๑๐ คือ จักขุธาตุ โสตธาตุ ฆานธาตุ ชิวหาธาตุ กายธาตุรูปธาตุ สัทธาธาตุ คันธธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กลุ่มที่ ๒ นามธาตุ ๗ คือ จักขุวิญญานธาตุ โสตวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ มโนธาตุ มโนวิญญานธาตุ กลุ่มที่ ๓ ธัมมธาตุ ซึ่งรวมรูปธาตุ และนามธาตุไว้ด้วย ธาตุ ๑๘ นี้ ย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติ มีเพียง ๒ คือ รูปและนาม เมื่อนำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาแล้วก็ให้กำหนดรูปและนาม

๔) อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ในที่นี้หมายถึง สภาพที่เป็นใหญ่ คำว่า เป็นใหญ่ หมายความว่า ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้องสัมผัส ใจเป็นใหญ่ในการนึกคิดธัมมารมณ แต่ละอินทรีย์ก็ทำงานตามหน้าที่ของตน ๆ อัญญาตาวิณทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตผล^{๑๕} อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างคือ ๑) จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ตา ๒) โสตอินทรีย์ อินทรีย์ คือ หู ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ จมูก ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ลิ้น ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กาย ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ หญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง ๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิตความดำรงอยู่ ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ความสุข ความสุข ความสำราญทางกาย ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกข์ ความทุกข์ทางกาย ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัส ความสุข ความสำราญทางใจ ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัส ความทุกข์ทางใจ ๑๔) อุเบกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์ ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ การปรารภความเพียร ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ ความระลึกได้ ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ) ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้ ๒๑) อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

อินทรี ๒๒ นี้ เห็นได้ว่าเป็นความหมายอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานตามพระไตรปิฎกที่สำคัญเช่นเดียวกับข้ออื่นๆ สำหรับในแนวทางปฏิบัติแล้วอินทรี ๒๒ ย่อลง คือ รูปกับนาม^{๙๖}

๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐ คำว่า อริยะ^{๙๗} อธิบายว่า เป็นของแท้เป็นของไม่ผิดเป็นของไม่คลาดเคลื่อน เหมือนอย่าง que พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๙๘}

(๑) ทุกขอริยสัจ คือ ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่ทุกข์ ทุกข์มีความหมายว่า ปิ๊บคั้น เป็นอรรถของทุกข์ ความทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความประสบ กับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา อันเป็นทุกข์ทั้งสิ้น ดังนั้นโดยย่อชั้น ๕ เป็นธรรมที่ต้องศึกษาให้เข้าใจความจริงไม่คงอยู่สภาพเดิมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

(๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เหตุทำให้ทุกข์เกิดได้แก่ ตัณหา ๓ คือ (๑) กามตัณหา ความพอใจความใคร่ในกาม (๒) ภวตัณหา ความอยากมีอยากเป็นอยากได้ (๓) วิภวตัณหา ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น อยากพ้นจากภาวะที่ตนเป็น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดในภพต่อไป พระพุทธเจ้า ทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขสมุทยอริยสัจเป็นธรรมที่ควรละ คือ จัดเป็นตัณหาอันเป็นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด เป็นธรรมที่ควรละอย่าให้เกิดต่อไป

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ ความดับทุกข์ ได้แก่ การดับตัณหาให้สิ้นไปด้วยมรรค พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้งเพื่อความบริสุทธิ์พ้นจากกิเลส

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ได้แก่ มรรค มีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นธรรมที่ควรเจริญ คือศึกษาให้เข้าใจอย่างถูกต้องถ่องแท้ในอริมรรค ๘ แล้วทำมรรคนั้นมาปฏิบัติซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้น เพื่อบรรลุถึงนิพพานในที่สุด ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นทั้ง รูปและนาม^{๙๙}

^{๙๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๙๗} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓-๑๐๗๖/๕๘๔-๕๘๗.

^{๙๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๓๓/๓๓๗.

^{๙๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

๖) ปฏิจสุมุปาบท ๑๒

ปฏิจสุมุปาบท คือ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม^{๑๐๐} โดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความรู้ ความหมายลงในแนวการปฏิบัติได้ดังนี้

อวิชา แปลว่า ไม่รู้ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก ประเด็นสำคัญ คือ ความไม่รู้ทุกขสมุทัย นิโรธ มรรค และไม่รู้ปฏิจสุมุปาบท

สังขาร แปลว่า สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งสังขตธรรม ได้แก่ เจตนากรรม

วิญญาน แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิต เป็นโลกียวิบาก ๓๒ สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญานที่เป็นโลกียวิบาก ๓๒ ได้แก่ อเหตุกวิบาก ๑๕ กามาวจรวิบาก ๘ รูปาวจรวิบาก ๕ อรูปาวจรวิบาก ๔ รวมเป็น ๓๒

นามรูป ประกอบด้วย ๒ คำ คือ คำว่า นาม แปลว่า ธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ คำว่า รูป แปลว่า ธรรมชาติที่แตกดับ

สฬายตนะ คือ อายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ คือ สภาวะธรรมที่กระทบอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะ ๖ ที่เกิดมาจากอารมณ์ทั้ง ๖

เวทนา คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖

ตัณหา คือ สภาพที่อยากได้ ได้แก่ โลกเจตสิก เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

อุปาทาน คือ สภาพที่ยึดถือ สภาพที่ยึดอารมณ์แล้วถือไว้

ภพ คือ สภาวะธรรมที่ทำให้เกิด ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

ชาติ คือ ความเกิดขึ้น ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

ชรามรณะ ประกอบด้วย ชรา คือ ธรรมชาติที่เสื่อมไป คำว่า มรณ คือ ความตาย

โสกะ คือ ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒

ปริเทวะ คือ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตวิปปลาส ร้องไห้รำพัน^{๑๐๑}

ทุกขะ คือ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกขเวทนาโทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส คือ ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก

ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสุมุปาบท ๑๒ เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา มีสีลวิสุทธิติ จิตตวิสุตติ เป็นรากเหง้าของวิปัสสนา มีทิวฐิวิสุตติ กังขา

^{๑๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓-๑๐๗๖/๕๘๔-๕๘๗.

^{๑๐๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๒/๕๙๖.

วิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ^{๑๐๒} เป็นตัววิปัสสนาภาวนา อนึ่ง ปัญญาที่เห็นแจ้งในสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ถือนั่นด้วยตัณหา มานะ ทิฐิ ปัญญาเห็นชัดอย่างแก่กล้าถึงนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส ก็เป็นตัววิปัสสนา

๒.๓.๒ วิธี การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๔ แบบ

ในการในยุคนักสูตร การเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน มี ๔ วิธี^{๑๐๓} ได้แก่

วิธีที่ ๑ สมถบุพพังคมวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานาหน้า^{๑๐๔} เพราะจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินี้ โดยความเป็นไตรลักษณ์ สมถะจึงมีก่อนวิปัสสนามีภายหลัง ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายไว้ว่า เบื้องต้นนั้น มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิ ต่อจากนั้นใช้ปัญญาที่เกิดจากความสงบ พิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิธีปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง “เจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า”

วิธีที่ ๒ วิปัสสนาบุพพังคมสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานาหน้า ที่เรียกว่าวิปัสสนานา เพราะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ในขณะที่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมจิตมีความสงบ สภาวะที่จิตปลอดโปร่งธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เรียก ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานาหน้า” เช่น พระมหาปันถก ผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนา^{๑๐๕} มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนแล้วสมถะจึงมีภายหลัง

วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนายุกนัทธิภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป^{๑๐๖} ในปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง^{๑๐๗} ตัวอย่างเช่น เมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ ละอวิชชาได้ เกิดวิปัสสนาเพราะพิจารณาเห็นตามเป็นจริงมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า สมถะ

^{๑๐๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓๒.

^{๑๐๓} อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๑๐๔} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๐๕} พระครูกล้วยานสิทธิวิวัฒน์, เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร:บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๕.

^{๑๐๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๑๐๗} ช.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๔-๔๒๐.

และวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์”^{๑๐๘} สำหรับผู้ที่เป็ณฉานลาภิสามารถที่จะพิจารณาหลังจากออกจากฉานแล้วควบคู่กันไปดังนี้ คือออกจากปฐมฉาน ก็นำธรรมในปฐมฉานมาพิจารณา ออกจากทุติยฉาน ก็นำธรรมในทุติยฉานนั้นมาพิจารณา ทำโดยทำนองนี้ไปตามลำดับแห่งฉาน^{๑๐๙} การเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไปนี้ มิได้หมายถึง การเจริญพร้อมกันทั้งสอง เพราะไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติได้ แต่หมายถึงเข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหนก็เข้าสมาบัติถึงนั้น คือเข้าปฐมฉาน ออกจากปฐมฉานแล้วพิจารณาสังขารธรรม ครั้นพิจารณาสังขารธรรมแล้วเข้าทุติยฉาน ออกจากทุติยฉานแล้วพิจารณาสังขารธรรมอีก ครั้นพิจารณาแล้วเข้าตติยฉาน ฯลฯ เข้าเนวสัญญานา สัญญาตนสมาบัติ ออกแล้วก็พิจารณาสังขารธรรมอีก อย่างนี้ชื่อว่า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป

วิธีนี้ต้องดำเนินการพัฒนาทั้งสมณะและวิปัสสนาในเวลาเดียวกัน ด้วยอาการ ๑๖ อย่างคือ ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓) ด้วยมีสภาวะละ ๔) ด้วยมีสภาวะสละ ๕) ด้วยมีสภาวะออก ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก ๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด ๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง^{๑๑๐}

วิธีที่ ๔ ธัมมูถัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนูปกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากนิวรณ์คืออุทธัจจะ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิอันเกิดจากขณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค^{๑๑๑} วิธีปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้เป็นทางออกหรือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขว เพราะธัมมูถัจจ^{๑๑๒} (ความฟุ้งในธรรม) การปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้ ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิกก็ตาม อุทฺยพพญญานเกิดขึ้นครั้งแรก วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ นั้น บางครั้งนักปฏิบัตินั้นเข้าใจเอาเองว่า ตนได้บรรลุธรรมวิเศษแล้วก็ว่าได้^{๑๑๓} ซึ่งการรู้การเข้าใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า ธัมมูถัจจ ในปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายว่า เมื่อภิกษุมนสิการด้วยความไม่เที่ยง โอภาส คือ แสง

^{๑๐๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๐.

^{๑๐๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญ ธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๕.

^{๑๑๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๑๑๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๔๔๘.

^{๑๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๘), หน้า ๓๒๙.

^{๑๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), หน้า ๗๕.

สว่าง^{๑๑๔} ย่อมเกิดขึ้น เข้าใจหรือนึกเอาว่า โอภาสเป็นธรรม คือคุณพิเศษ เพราะเข้าใจว่าได้บรรลุคุณพิเศษ ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

เพราะเหตุนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ การปฏิบัติที่จะละอัมมัทธัจจะได้นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้ได้ ไม่ต้องสนใจหรือให้ความสำคัญกับวิปัสสนูปกิเลสนั้นโดยกำหนดพิจารณาวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ อัมมัทธัจจะก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ^{๑๑๕} หรือครั้นได้เวลาเหมาะสมจิตเป็นสมาธิสงบสนิทลงได้ในภายใน เต้นชด มรรคก็เกิดแก่ผู้ปฏิบัติ และวิธีที่จะให้จิตเป็นสมาธิก็คือการใช้ปัญญา พิจารณารู้เท่าทัน อุปกิเลสที่ ๑๐ นั้น ฉลาดไม่ลุ่มหลงคล้อยตาม จิตไม่หวั่นไหว บริสุทธิ์ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่ฉลาดไม่เสื่อมเสีย วิธีปฏิบัติ ๔ อย่างนี้ เป็นวิธีที่พระอานนท์แสดงมรรค ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีย่อมทำให้แจ้งพระอรหัตต์ ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้”^{๑๑๖}

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวที่พระอานนท์แสดงไว้ ๔ แบบนี้ แม้จะเป็นแนวที่พระสาวกแสดงไว้ แต่ก็ให้เห็นความจริงในการปฏิบัติว่า ในบรรดากรรมฐานทั้ง ๒ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อบุคคลเริ่มปฏิบัติ บางคนอาจจะเริ่มที่สมถะก่อน บางคนอาจจะเริ่มที่วิปัสสนาก่อน หรือบางคนอาจจะเริ่มปฏิบัติทั้งสองอย่างควบคู่กันไป หรือในการปฏิบัติเมื่อใดควรใช้สมถะก็ใช้สมถะ เมื่อใดควรใช้วิปัสสนาก็ใช้วิปัสสนา บางคนอาจจะถนัดที่สมถะก็เริ่มสมถะเอาสมถะนำก่อน บางคนอาจจะถนัดที่วิปัสสนาก็เริ่มที่วิปัสสนาเอาวิปัสสนานำ การปฏิบัติทั้ง ๔ แบบนี้ เป็นไปตามความถนัดและอัธยาศัย แต่มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้น จิตย่อมตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งมีสมาธิที่ถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ อันเกิดจากการเจริญสมถะที่เป็นฐานหรือควบคู่กับวิปัสสนา และเจริญขึ้นถึงมรรคญาณ ในที่สุด มีปรากฏในการปฏิบัติ ๓ วิธีข้างต้น ถ้าเกิดอุทธัจจธรรม หรืออาการฟุ้งซ่านที่เกิดจากความสำคัญผิดเอาโอภาส เป็นต้น นั้นว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน^{๑๑๗} ให้พยายามกำหนดรู้ที่จิต กำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับ ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณได้ หรือเป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตมีความฟุ้งซ่าน เกิดความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างว่าเป็น มรรค ผล และ นิพพาน แล้วกำหนดรู้จนนิर्वรณ์ คือ อุทธัจจะนั้นดับ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ อันเกิด

^{๑๑๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

^{๑๑๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๑๑๖} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓-๔๑๔.

^{๑๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘๔.

จากขณิกสมาธิ (ที่มีกำลังเทียบเท่าองค์ฌาน) ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค ซึ่งวิธีที่ ๔ ถือเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน โดยอาศัยสัมมาสมาธิในองค์มรรคเท่านั้น

๒.๓.๓ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน คือ และสมาธิเป็นเบื้องต้น วิปัสสนา และมรรคเป็นท่ามกลาง ผล และพระนิพพานเป็นที่สุดแห่งศาสนา แห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิ์ดี และความเห็นที่ตรงเมื่อใด ศีลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อเป็นการทำลายอภิชฌาและโทมนัส ในขณะเวลาปฏิบัติต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ประกอบควบคู่ไปด้วย ธรรมที่ไม่ได้กล่าวถึงก็ คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยตลอดเวลาสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่วนองค์ธรรมที่กล่าวไว้ คือ องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

๑) **อาตาปี** มีความเพียร คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเพากิเลส^{๑๑๘} คือ มีความ เพียรชอบที่เรียกว่า ปธาน คือการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ย่อมชวนชวย ประกอบความเพียรเครื่องตั้ง ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน เป็นต้น คือ เพียรเพื่อละความชั่ว เพียรเพื่อไม่ทำความชั่ว เพียรเพื่อทำความดี และ เพียรเพื่อเพิ่มพูนความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้น ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น ผู้ปฏิบัติเพียรตั้งใจกำหนดอย่างต่อเนื่อง มี ความรอบคอบอย่างถี่ถ้วน กำหนดสภาวะต่าง ๆ

๒) **สติมา** มีสติ คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติกำหนดกายอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๑๑๙} การเจริญสติปัฏฐานภาวนามีประโยชน์ คือ ทำให้จิตตั้งมั่น เป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันมี อาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ นี่คือ องค์ธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนา

๓) **สัมปชาโน** หรือสัมปชัญญะ หมายถึงความรู้พร้อม คำว่า สัมปชาโน แปลว่า ถึงพร้อมด้วยปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม แต่ละอย่างที รูปนามอื่นไม่มี และลักษณะทั่วไปเมื่อรู้โดยความไม่เที่ยง (อนิจจัง โขณโต) ย่อมละอวิชชาได้ ด้วยอำนาจแห่งทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะนั่นเอง เห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐาน^{๑๒๐}

^{๑๑๘} ส .ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

^{๑๑๙} ส .ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๗/๓๓๐.

^{๑๒๐} ส .สพ.อ. (ไทย) ๓/๗๙/๒๗.

๒.๓.๔ การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นหลัก หรือเป็นประธาน ถือเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมและมีเนื้อหาครอบคลุมหลักปรมัตถธรรมที่เด่นชัดและทุกอย่าง หมายความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานเป็นการเดินตรงตามอริยมรรคเพื่อให้เกิดปัญญาญาณได้บรรลุความดับทุกข์ได้ กระทั่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของมหาสติปัฏฐานไว้ดังพระบาลีว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตถกมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา”^{๑๒๑}

แปลความว่า ภิกษุทั้งหลายทาง^{๑๒๒}นี้ เป็นทางเดียว^{๑๒๓} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๑๒๔} เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน^{๑๒๕} ๔ ประการ^{๑๒๖}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องสติไว้ว่า “ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม บุคคลผู้ประกอบด้วยสตินี้ชื่อว่าผู้มีสติตั้งมั่น”^{๑๒๗} สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก^{๑๒๘}

การเจริญสติช่วยให้เราเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่ง และความลับของนามและรูป สติช่วยพัฒนาสมาธิ และสมาธิช่วยให้เราได้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสรรพสิ่งอย่างชัดเจน เมื่อนั้นเราจะประจักษ์แจ้งในสิ่งที่เปี่ยมหมายสูงสุด^{๑๒๙}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สติก็คือการระลึกได้ และการถือไว้ในรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ในอีกความหมายหนึ่ง สติมีลักษณะแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะได้ไม่ลอย ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือรูปนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ พระอรรถกถาจารย์ได้เปรียบเทียบไว้อย่างน่าฟังว่า ตามปกติลูกน้ำเต้าเมื่อตากไว้

^{๑๒๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๑๒๒} ทาง หมายถึงทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป, (ที.ม.อ. ๓๗๑/๓๖๑), เชียงรริท ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๔} ญาณธรรม หมายถึงอริยมรรค (ที.ม.อ. ๒๑๔/๑๔๗), เชียงรริท ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๕} สติปัฏฐานแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓), เชียงรริท ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๗} อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๗๔/๑๖๕.

^{๑๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๑๒๙} พระสีลนันทาภิกขุ, **สีลวันตสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๑.

จนแห้งจะมีน้ำหนักเบา ครั้นโยนลงไปใบบ่อน้ำจะไม่จม ลอยไปลอยมาไม่อยู่นิ่ง ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับคนที่ขาดสติ จิตใจจะล่องลอย ฟุ้งซ่าน และหวั่นไหว ในทางตรงกันข้ามเมื่อก่อนหिनโยนลงไปใบบ่อ ก้อนหินจะค่อยๆจมลงและไปเกาะแน่นอยู่กับก้นบ่อ^{๑๓๐} อันนี้คือลักษณะของความแนบชิด โดยนัยเดียวกัน สติที่แนบชิดไปกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่จะไม่อวกแวก ชัดส่าย และมีกำลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สติจะแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เช่น อาการพองและอาการยุบ เป็นต้น ในสถานะเช่นนี้สติจะกำหนดที่ผู้รู้คือนาม และที่อาการพองและอาการยุบ คือรูป

การมีสติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

๑) สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ

๒) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน^{๑๓๑}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เมื่อรู้รูปกับนามแล้วจึงจะรู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ เพราะพระไตรลักษณ์ขึ้นอยู่กับรูปและนาม อุปมาเหมือนตัวเสื้อกับลายเสื้อ รูปนามเปรียบเหมือนตัวเสื้อ พระไตรลักษณ์เปรียบเหมือนลายเสื้อ ตัวเสื้อจะไปหาकिनว้อยู่กลางทุ่ง ส่วนลายเสื้อจะไปอยู่ในป่าเช่นนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น เมื่อเห็นตัวเสื้อก็ย่อมเห็นลายเสื้อ เมื่อเห็นรูปนามก็ย่อมเห็นไตรลักษณ์ อันนี้เป็นหลักของสภาวะธรรมเกิดเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้น จะเกิดแก่ผู้ไม่ปฏิบัติไม่ได้เป็นอันขาด ดูกอาหารจะกินแทนกันไม่ได้ ใครกินใครอิ่ม ใครกินใครอ้วน โบราณท่านว่า กินเองจึงอ้วนเอง^{๑๓๒} ดังนั้น ผู้ที่เจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งประจักษ์ในนามรูปตามกฎแห่งพระไตรลักษณ์ จึงต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ ซึ่งจะยกมาแสดงเป็นหมวดๆ ดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้แบ่งออกเป็นสามย่อย อีกคือ

ก.หมวดลมหายใจเข้าออก

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติในหมวดนี้ว่า

^{๑๓๐} ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓-๔.

^{๑๓๑} อณิวัชร เพชรนรินทร์, การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๒.

^{๑๓๒} พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), เตือนสติผู้ปฏิบัติธรรมและการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: แคนนากราฟฟิค, ๒๕๕๑), หน้า ๔๐-๑.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง^{๑๓๓}ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์^{๑๓๔}ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๑๓๕} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร^{๑๓๖} หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้งหรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๑๓๗}อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๑๓๘}อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๑๓๙}

การเจริญอานาปานสติ คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า

^{๑๓๓} เรือนว่าง หมายถึงที่สงัดคือเสนาสนะ ๗ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำ (๔) ป่าช้า (๕) ป่าช้า (๖) ที่แจ้ง (๗) ลอมฟาง, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๓๔} นั่งคู้บัลลังก์ หมายถึงนั่งขัดสมาธิ, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๓๕} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๓๖} ระงับกายสังขาร หมายถึงผ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่ต้องพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปที่สุด, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๑๓๗} กายภายใน หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๑๓๘} กายภายนอก หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น, เจริญธรรต ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๑๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๔.

ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้วย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๑๔๐}

ข.หมวดอิริยาบถ

คำว่า “อิริยาบถ” พึงทราบว่าการประกอบอันเป็นไปทางกาย. คลองแห่งความเป็นไปทางกายทั้งหลาย เหตุฉะนั้น จึงชื่อว่า อิริยาบถ อธิบายว่า การกำหนดความเป็นทางกิริยามีการเดินเป็นต้น^{๑๔๑}อิริยาบถ หมายถึง การแสดงอาการกับกิริยาทางกายหลัก ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนมีหลักปฏิบัติคือ

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๑๔๒} เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร มีสติกำหนดตระลึกรู้ มีสัมปชัญญะ ได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้นๆ จึงจะละและเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้

อิริยาบถ ๔ จัดอยู่ในอิริยาบถปัพพะ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสงเคราะห์เป็นรูปชั้นธได้โดยตรง ดังนั้นจึงจัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียรตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ

พระพุทธดำรัสว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิตี ปชานาติ” แปลความว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดิมที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่ได้เจริญสติปัฏฐานหรือแม้สัตว์ ผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหว

^{๑๔๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^{๑๔๑} ในคัมภีร์สลักขันธ์วรรค อภินวฏีกา ได้อธิบายความหมายของ อิริยาบถ ไว้ว่า อิริยานํ ปวตฺตนํ อิริยา กายิกกิริยา, ตสฺสา ปวตฺตนูปายภาวโต ปโถติ อิริยาปโถ, ฐานนินสขชาโยฯ น หิ ฐานนินสขชาติ อวตฺถาหิ วินา กณฺจิกายิกํ กิริยํ ปวตฺเตตฺตสฺสกา, ตสฺมา โส ตาย ปวตฺตนูปาโยติ วุจฺจติ.ฯ

^{๑๔๒} ที่.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๕/๒๑๑.

นั่นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด ผู้ปฏิบัติกรรมฐานรับรู้สภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า

ในเรื่องนั้น แม้สุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แต่พระพุทธรองค์มิได้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็นบุคคล ไม่เพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่กรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐานส่วนความเข้าใจของภิกษุนี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า “ใครเดินการเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร” ^{๑๔๓}

โดยแท้จริงแล้ว แม้ในการยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนึกว่า ‘จะยืน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยัง ย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่ส่วนปลาย [เท้า] ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การยืน’ จิตที่คิดนึกว่า ‘จะนั่ง’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนั่ง’ จิตที่คิดนึกว่า ‘จะนอน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนอน’

เมื่อภิกษุนั้นรู้อยู่อย่างนี้ย่อมเกิดความเข้าใจว่าชาวโลกกล่าวกันว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน’ แต่โดยสภาวะไม่มีสัตว์ผู้เดินหรือยืน เหมือนคำกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ก็ไม่มีเกวียนใดที่ไปหรือหยุด แต่เมื่อสารถิผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป จึงมีเพียงคำกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ฉะนั้น ร่างกายเหมือนเกวียน เพราะเป็นสภาพไม่รู้ ลมที่เกิดจากจิตเหมือนวัว จิตเหมือนสารถิ จิตที่คิดนึกว่า ‘จะเดิน จะยืน’ เกิดขึ้นแล้ว ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การเดินเป็นต้นย่อมดำเนินไปด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น จึงมีเพียงคำกล่าวว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน เราเดิน เรายืน’ ดังพระโบราณจารย์กล่าวว่า

เรือแล่นไปได้ด้วยแรงลม ลูกธนูแล่นไปได้ด้วยกำลังสายธนู ฉะนั้น ร่างกายนี้ที่ถูกลมนำไป ย่อมเดินไปได้ ฉะนั้น แม้เครื่องยนต์คือร่างกายนี้ถูกประกอบไว้ (ด้วยกิริยาที่มีการเดินเป็นต้น)

^{๑๔๓}ที.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑

ย่อมเดิน ยืน และนั่งด้วยแรงสายชักคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่หมุนไปด้วยกำลังสายชัก ฉะนั้น สัตว์ใดยืนหรือเดินได้ด้วยความสามารถของตนโดยปราศจากเหตุปัจจัย (ธาตุลม และจิตที่ต้องการจะทำอาภักปิริยา) สัตว์นั้นพึงมีได้ในโลกนี้หรือ^{๑๔๔}

ดังนั้น พึงทราบว่ ภิกษุนี้กำหนดรู้อิริยาบถมีการเดินเป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของเหตุปัจจัยอย่างนี้เท่านั้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่^{๑๔๕}

ปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในเวลาเดิน จกรม บางแห่งสอนให้รับรู้การโยกตัวของร่างกายถ้านักปฏิบัติรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวดังกล่าวจัดเป็น การรับรู้ความเคลื่อนไหวของบัญญัติ เพราะเท้าหรือร่างกายเป็นบัญญัติ เหมือนนกมวดยหรือนกวิ่งที่รับรู้การเคลื่อนไหวของตน การปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติปัฏฐาน แต่นักปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปในขณะเดิน กล่าวคือ เวลายกเท้าสภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักใน ขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มหุทวานูปาทนปจ จุปฏฐานา แปล่า มีการทำให้ถึงความอ่อน การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ ความจริงการทำให้อ่อนก็ คือความเบาเหมือนควันไฟนั่นเอง ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

ตสเสว อภิกกมโต เอเกกปาทุทธรณเ ปถวีธาตุ อาโปธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตตา โหนติ มนทา , อิตรา เทว อิมตตา โหนติ พลวติโย^{๑๔๖} เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุสอง ประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อยอ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น [ธาตุไฟและธาตุ ลม] มีความ สามารถมาก มีกำลังกล้า” วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทธรณสสุ ปจโย. อุทธรณคคิ กา หิ เตโชธาตุติ^{๑๔๗} “ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้น สูง”

เวลาอย่างเท้า สภาวะผลักดันปรากฏเพราะธาตุลมมีสภาวะผลักดันเป็นหลักในขณะนั้น ข้อนี้ คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจจุปฏฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ) ดังมี สาธกว่า ตถา อติหรณวีติหรณสุ^{๑๔๘} “ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุไฟและธาตุ ลมมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]” เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณวีติหรณาน ปจโย. ติริ ยคติกาย หิ วาโยธาตุยา อติหรณวีติหรณสุ สาทิสโยพยาปาโรติ^{๑๔๙} ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อม

^{๑๔๔} ที. อ. (บาลี) ๒/๓๘๒

^{๑๔๕} ที. อ. (บาลี) ๒/๓๘๒

^{๑๔๖} ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓

^{๑๔๗} ที. ฎี. (บาลี) ๑/๓๐๑, ม. ฎี. (บาลี) ๑/๔๔๖

^{๑๔๘} ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓

^{๑๔๙} ที. ฎี. (บาลี) ๑/๓๐๑-๒, ม. ฎี. (บาลี) ๑/๔๔๖

เป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้าเพราะความชวนชวยยิ่งในการย่างเท้า และดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีภาวะไปทางขวาง”

เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้อาศัยตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฆรณลกขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน ดังมีสาธกว่า “โอสสชชเน เตโธธาตุ วาโยธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตตา โหนติ มนทา, อิตรา เทว อธิมตตา พลวติโย”^{๑๕๐} “ในการเหยียบ ธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลม มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น [ธาตุดินและธาตุน้ำ] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า” ปถวีธาตุยา อนุคตา อาโปธาตุ โอสสชชนสส ปจฺจโย. ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตุติ^{๑๕๑} “ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า [ธาตุดิน]”

เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้นตามลักษณะของธาตุดินว่า กกขพตตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) ดังมีสาธกว่า

ตถา สนฺนิเกปนสนฺนิรฺขมฺเนสฺสุ^{๑๕๒} “ในการวางและกด ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุดินและธาตุน้ำ] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า” อาโปธาตุยา อนุคตา ปถวีธาตุ สนฺนิเกปนสส ปจฺจโย ,ปติฏฐาภาเว วีย ปติฏฐาปนเปปี ตสฺสา สาทิสยกิจจตฺตา อาโปธาตุยา ตสฺสา อนุคตภาโว, ตถา ฆมฺมฺญานกิริยาย ปถวีธาตุยาวเสน สนฺนิรฺขมฺเนสฺส ลีฆมนโต ตตถาปี ปถวีธาตุยา อาโปธาตุ อนุคตภาโว^{๑๕๓}

แปลว่า ธาตุดินอันมีธาตุน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวางการที่ธาตุน้ำเคลื่อนตามธาตุดินนั้น ย่อมมีเพราะธาตุดินมีหน้าที่ชวนชวยยิ่งแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้ง [สิ่งใดสิ่งหนึ่ง] ไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำเคลื่อนตามธาตุดินแม้ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของธาตุดินที่มีอาการกระทบ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๕๔} อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดยอวิชชา ตัณหาและกรรมเป็นเหตุอดีต ส่วนอาหารเป็นเหตุปัจจุบัน อนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ดับไป รูปจึงดับไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า

^{๑๕๐} ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓

^{๑๕๑} ที. ฎี. (บาลี) ๑/๓๐๒, ม. ฎี. (บาลี) ๑/๔๔๖

^{๑๕๒} ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓

^{๑๕๓} ที. ฎี. (บาลี) ๑/๓๐๒, ม. ฎี. (บาลี) ๑/๔๔๖

^{๑๕๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๐๑

“รูปเกิดขึ้นเพราะมีวิชาที่ไม่รู้รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็นรูปในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน” ในบางขณะอาจเข้าใจว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น ๆ เกิดขึ้นก่อน” หรือ เข้าใจว่า “รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูปร้อนเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก” ดังนี้ เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามสมควรแก่การมีของแต่ละคน ส่วนใหญ่นักปฏิบัติมักรับรู้ “จิตสั่ง” คือจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการทำอากัปกริยาทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” “อยากเหยียดหนอ” “อยากคู้หนอ” “อยากขึ้นหนอ” หรือ “อยากลงหนอ” เป็นต้น การรู้เห็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัย

ต่อมานักปฏิบัติย่อมยังเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะยก ย่าง เป็นต้น กล่าวคือสภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง สภาวะย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งสิ้นสุด ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้น แล้วดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุด สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทฺธัพพญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ เขาสามารถยังเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก ย่าง และเหยียบนั้นเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วถี่ยิ่ง ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจรู้เห็นความเกิดดับของรูปกายได้อีกด้วย ต่อมาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือปัญญารู้เห็นความดับ โดยรับรู้ความดับไปของรูปนามหมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาดำ ๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

๑) อิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้การที่ยืนอยู่ ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นๆ ให้สติรับรู้การที่เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้ทราบรู้ชัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อความที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืนอยู่’^{๑๕๕} เมื่อกำหนดรู้ว่าการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการยืนนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการจะเดินต่อไป

๒) อิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้การเดินก็เช่นกัน ควรใส่ใจในขณะที่กำหนด กำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ไว้ว่า เมื่อเดิน

^{๑๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’^{๑๕๖} ในการเดินและการกำหนดรู้อาการเดินนี้ ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบัน ขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดิน

การเดินจงกรมนั้น ก่อให้เกิดสมาธิเร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติควรกระทำให้ดีที่สุด สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรม จะส่งผลให้การนั่งและการทำอิริยาบถย่อยมีคุณภาพตามไปด้วย นักปฏิบัติควรเดินอย่างเป็นธรรมชาติ^{๑๕๗} แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงแสดงอานิสงส์ของการเดินจงกรม^{๑๕๘} ว่ามีความสำคัญ

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดิน ที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดิน จนเกิดความต่อเนื่องกัน ทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

ค) อิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้การนั่ง ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลังจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอแล้ว ทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่ง การรู้ชัดแจ้งของการกำหนดรู้ ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติได้ออย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้^{๑๕๙} คำว่า การนั่งคือนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

ง) อิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอน ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่นๆ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะนักปฏิบัติย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน ให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกตินิสัยของการกำหนดรู้ มีสติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน^{๑๖๐} คำว่าการนอนคือ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้เวลานอนอยู่ หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย จนกว่าจะหลับไป การกำหนดรู้อิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของ

^{๑๕๖} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๕๗} พระคันธสราวิวงศ์, โพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖.

^{๑๕๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๕๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

การกำหนดรู้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ ดังต่อไปนี้

ค.หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประจักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆ นี้ ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ การกำหนดในอิริยาบถย่อย จะทำให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหว เห็นความเปลี่ยนแปลงของอิริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียด สุขุมลึกซึ้งขึ้นไปอีก เป็นการเพิ่มความเข้มข้นในการทำงานของสติในการพิจารณารูปและนาม คือจิตที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ในสัมปชัญญะนั้นแบ่งออกมี ๔ อย่าง คือ^{๑๖๑}

- ๑) สาทถสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์
- ๒) สปัายะสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเป็นสปัายะ
- ๓) โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร
- ๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ขึ้นเกิดความชัดเจนด้วยสติ ในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง ในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้าย เหลียวขวา ในการคู้้วยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังที่พรรณานมา

วัตถุประสงค์ที่เราเจริญสติปัฏฐานในหมวดนี้เพื่อพิจารณารูป นิ่ง ยืน เดิน นอน ฯลฯ ให้เห็นความจริงว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรานั้น เรายืน เราเดิน เรานอน ฯลฯ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุข เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การพิจารณาอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้อย่างถูกต้องนั้น จะเป็นการปูพื้นฐานเพื่อไปสู่การพิจารณาอิริยาบถย่อยอื่นๆต่อไปได้ดียิ่งขึ้น

^{๑๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ที.ส.อ. (ไทย) ๑๑/๑๔๐/๔๑๖-๗.

จากการที่มีสติใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรนั้น จะทำให้ สติสัมปชัญญะเกิดกำลัง (สมาธิ) ในการกำหนดรู้อารมณ์ปรารถนาละเอียดมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่ง เกิดปัญญารู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนา

จ.หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณากายว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่รวมอยู่ในกายนี้ สักแต่ว่าเป็นของ ปฏิกูล ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงสิ่งปฏิกูลต่างๆมารวมกันอยู่ในกายนี้เท่านั้น เพราะเหตุว่าในขณะที่กายยังมีชีวิตอยู่ เนื้อหนังมังสาทั้งปวงปรากฏในความรู้สึกว่าเป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็น กระดูก ฯลฯ ตามสมมติบัญญัติขึ้นที่ชาวโลกเขานิยมเรียกกัน แต่ในเมื่อสิ่งเหล่านี้สลายตัวลงไป ความจริงปรากฏเกิดขึ้น ในที่สุดจะต้องสลายกลายเป็นสิ่งที่กลับคืนสู่ตามธรรมชาติเหมือนเดิม เพราะสิ่ง เหล่านี้ก็มาจากธาตุต่างๆ รวมอยู่ในกายนี้

ดังนั้น ท่านจึงสอนให้ใช้สติระลึกรู้พิจารณาในกายนี้ว่า กายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดมีชนิดต่างๆว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไข ข้อ มูล’^{๑๖๒}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๑๖๓}อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๑๖๔}อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับใน กายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ อย่างนี้แล^{๑๖๕}

จ.หมวดมนสิการธาตุ

ธาตุมนสิการคือการพิจารณาธาตุหรือกรรมฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรทางสุตฺตนิพนธ์ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้” ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง

^{๑๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๖๓} กายภายใน หมายถึงอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้นในกายของตน, เจริญธรรม ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/ ๓๐๗.

^{๑๖๔} กายภายนอก หมายถึงอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้นในกายของผู้อื่น, เจริญธรรม ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๗/๓๐๗.

^{๑๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๗.

หรืออ่อน ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือ ร้อน ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้ เป็นต้น มีธาตุ ดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะ ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง)^{๑๖๖} คือ

๑) ธาตุดินคืออาการ ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

๒) ธาตุน้ำคืออาการ ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

๓) ธาตุไฟคือไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

๔) ธาตุลมคือลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตาม อวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)

พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกกายานุปัสสนา โดยเป็นของปฏิกลอย่างนี้ เพื่อจะทรงจำแนกโดย ทางการใส่ใจถึงกายโดยความเป็นธาตุ จึงตรัสธาตุมนสิการบรรพพร้อมด้วยข้อเปรียบเทียบเหมือนคน ฆ่าโคบางคน หรือลูกมือของเขา ที่เขาเลี้ยงดูด้วยอาหารและค่าจ้าง ฆ่าโคแล้วชำแหละแบ่งออกเป็น ส่วนๆ แล้วนั่ง ณ ที่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง คือที่ชุมทางย่านกลางทางใหญ่ ซึ่งไปได้ทั้ง ๔ ทิศ ฉันทิ ผู้ บำเพ็ญธาตุกัมมฐาน ก็ฉันทิ นั้น ย่อมพิจารณากาย ตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งแห่งอิริยาบถทั้ง ๔ ดำรงอยู่ก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ว่า ในกายนี้มีปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุ

มีคำอธิบายไว้ว่า เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ก็ดี นำโคไปฆ่าก็ดี นำมาผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี กำลังฆ่าก็ดี มองดูโคที่ฆ่าตายแล้วก็ดี ความสำคัญเข้าใจว่าโคยังไม่หายไป เพราะเขายังไม่ได้ชำแหละโคนั้น ออกเป็นส่วนๆ ต่อเมื่อเขาชำแหละแบ่งออกแล้ว ความเข้าใจว่าโคก็หายไป กลับสำคัญเข้าใจว่าเป็น เนื้อโค เขามีได้คิดว่าเราขายโค ที่แท้เราขายเนื้อโค

เมื่อปุถุชนผู้เขลา เป็นคนหยาบช้าก็ดี บรรพชิตก็ดี ความสำคัญว่าสัตว์หรือบุคคล ยังไม่หายไป ก่อน ตราบเท่าที่ยังไม่พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ แยกออกจากก่อน โดยความเป็นธาตุ ต่อเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ ความสำคัญเข้าใจว่าสัตว์จึงหายไป จิตก็ตั้งอยู่ด้วยดี โดยความเป็นธาตุอย่างเดียว

^{๑๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๙.

พระโยคาวจร^{๑๖๗}เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ความสำคัญว่าสัตว์เปรียบเหมือนความสำคัญว่าโค อิริยาบถทั้ง ๔ เปรียบเหมือนทางใหญ่ ๔ แพร่ง การพิจารณาเห็นโดยเป็นธาตุเปรียบเหมือนการที่คน ฆ่าโคนั่งแบ่งแยกออกเป็นส่วน ๆ

ฉ.หมวดป่าช้า ๙

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณาอาการของซากศพทั้ง ๙ อย่าง และความหมายในมหาสติปัฏฐานสูตร จะระบุถึงซากศพ ๙ ลักษณะนี้ โดยใช้เป็นที่ตั้งของสติ คือระลึกถึงตนเองโดยความเป็นศพๆหนึ่งใน ๙ ลักษณะ ดังนี้^{๑๖๘}

๑) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอิ้ม

๒) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

๓) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรัดอยู่

๔) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรัดอยู่

๕) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือด และเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่

๖) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง

๗) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

๘) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

๙) ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

เมื่อผู้ปฏิบัติน้อมนำกายเราเข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายเรานี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้

^{๑๖๗} ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร, ผู้ประกอบความเพียร, ผู้เจริญภาวนา คือกำลังปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๕), หน้า ๓๓๔.

^{๑๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๑๓.

ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิ^{๑๖๙} อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก อย่างนี้ถือว่าเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่างคือ ๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย ๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ทุกข์ ไม่สบาย ๓) อทุกขมสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุข ไม่ทุกข์^{๑๗๐} พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“ภิกษุในพระศาสนา เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอทุกขเวทนาอยู่”^{๑๗๑}

เวทนาอันเกิดจากรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ความโล่ง ความเบาสบาย ความปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น ส่วนเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน แ่มชื่นใจ โสมนัส ยินดี เป็นต้น ความสุขทางกายและทางใจนี้ เป็นของไม่เที่ยง แปรปรวน และสุขเวทนานี้เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คั้น แสบ ร้อน เย็น อึดอัด เป็นต้น ส่วนความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก ความแค้นใจ เสียใจ กลัว กังวล ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตก กังวล เป็นต้น ก็เป็นของไม่เที่ยง มีความแปรปรวน และทุกขเวทนานี้ ก็เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย

ส่วนอทุกขเวทนาเป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัด เหมือนอวิชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภ และความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจจะโลภและโกรธ อทุกขเวทนาจึงเช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนา หรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว

^{๑๖๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๑๒/๓๓๒.

^{๑๗๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๑๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๔.

ผู้ที่เจริญสติตามระลึกรู้เวทนาตามเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่าเวทนาเป็นแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น แล้วเปลี่ยนแปลงไป จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง คือเกิดแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติ ตามเหตุตามปัจจัย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีเราเสวยเวทนานั้นๆอยู่

การตามรู้เวทนา ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้ เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนา กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์เป็น กลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียง ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือว่างเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่ง หนึ่งในโลก คือ อุปาทานขันธ์ ดังพระพุทธพจน์ว่า

เธอตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะ คือ ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือเข้าไป ตั้งสติว่าเวทนามีกี่เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูก ตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๑๗๒}

ผลจากการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเรื่อยๆอย่างนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน เวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งรู้ชัดว่ามีแต่ เวทนาเท่านั้น เพียงสักแต่ว่าเป็นที่รู้ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฐิเข้าอิงอาศัย

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของจิตไว้ว่า เป็นประธานแห่งการกระทำและการพูด ถ้าจิต คิดไม่ดี การกระทำและการพูดก็ไม่ดี แต่ถ้าจิตคิดดี การกระทำและการพูดก็พลอยดีตามไปด้วย^{๑๗๓}

ในชีวิตมนุษย์มีการคิดตลอดเวลา มีการวางแผน มีการนึกคิดว่าชอบอะไร ไม่ชอบอะไร จะได้ สิ่งที่ชอบมาอย่างไร จะหลีกเลี่ยงหรือทำลายสิ่งที่ไม่ชอบอย่างไร คิดถึงอนาคตบ้าง คิดถึงอดีตบ้าง คิด สารพัดเรื่อง จิตเป็นสิ่งที่มีการคิดหรือคิดเป็น^{๑๗๔} บางครั้งก็คิดถูก บางคราวก็คิดผิด

^{๑๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นนทบุรี : บริษัทไทยร่มเกล้า, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๘-๙.

^{๑๗๓} พระมหาจรรยา ดร. สุทธิญาณ, พระธรรมนำชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เอส อาร์ พรินต์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒๑.

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๗๕} นี้ ท่านให้ตั้งสติกำหนดตระลึกรู้ในการพิจารณาจิต รู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิตที่มีความเปลี่ยนแปลงไปมา คือให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนา คือให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิต แบ่งเป็นการดูจิตทั้งเหตุเกิดและเหตุดับ คือ ๑) จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า“จิตมีราคะ” ๒) จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากราคะ” ๓) จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตมีโทสะ” ๔) จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า“จิตปราศจากโทสะ” ๕) จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” ๖) จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” ๗) จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” ๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” ๙) จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” ๑๓) จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” ๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น” ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ถ้าขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ขึ้นมาแล้ว ต้องกำหนดตระลึกรู้จิต เมื่อสติทำการกำหนดตระลึกรู้อยู่อย่างนั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็จะจางคลายหายไป ในที่สุด แล้วจิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ ก็ให้กำหนดตระลึกรู้จิตที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ ฯลฯ นั้นด้วย คือให้กำหนดโดยอาการระลึกรู้อย่างเดียว เปรียบเหมือนกับแมวไล่ตามตะครุฑหนู คือแมวเปรียบเหมือนสติ ส่วนหนูเปรียบเหมือนกับจิต

เมื่อสติกำหนดตระลึกรู้อยู่เรื่อยๆสมาธิก็จะมีการกำลังมีความแก่กล้ามากขึ้น ตัวปัญญาก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดตระลึกรู้อยู่นั้นๆเกิดขึ้นและดับไป ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย

ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ ย่อมบรรลुถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้^{๑๗๖}

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๗๗} คือการพิจารณาธรรม อันเป็นเหตุที่เกิดในจิต และดับภายในจิต หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิต

^{๑๗๕} ศ.นพ. ประเวศ วะสี, ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, ๒๕๕๓), หน้า ๗๔.

^{๑๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๕.

^{๑๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

^{๑๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๘.

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่การใช้สติเข้าไปตั้งกำหนดพิจารณาอัมมารมณ ๕ ประเภท คือ นิรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

ก.หมวดนิรณ ๕

นิรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นปฏิกิริยาโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกัณฐลธรรมทั้งหลายไม่ให้เจริญก้าวหน้า มีฉนวนมรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องนิรณ^{๑๗๘} ให้ภิกษุมีสติในการพิจารณา ดังเนื้อความที่ปรากฏว่า

๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า... ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า... ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔) เมื่ออุทธัจจกุกกักจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า... ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕) เมื่อวิจิกิจจา (ความลังเลสงสัย) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า... ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียรเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

ข.หมวดชั้น ๕

การกำหนดรู้ธรรมในหมวดนี้ ได้แก่การเจริญสติระลึกรู้ในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น^{๑๗๙} ๕ อยู่ว่า ความเกิดแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอย่างนี้

^{๑๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๗

^{๑๗๙} ตูรายละเอียดยังอรรถ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน^{๑๘๐}อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก^{๑๘๑}อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างนี้แล”

การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขันธทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และมีสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ คือเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เห็นความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) เห็นความปราศจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) ว่า บุคคลคือองค์ประกอบของขันธ ๕ (รูปกับนาม) เท่านั้นเอง เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสียได้

ค.หมวดอายตนะ

อายตนะ^{๑๘๒} แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึงที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรดังนี้ว่า

รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ ก็รู้ซัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น^{๑๘๓}

^{๑๘๐} ธรรมทั้งหลายภายใน หมายถึงขันธ ๕ ของตน (ที.ม.อ. ๓๘๓/๓๙๘), เจริญอรรถ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๘๑} ธรรมทั้งหลายภายนอก หมายถึงขันธ ๕ ของผู้อื่น (ที.ม.อ. ๓๘๓/๓๙๘), เจริญอรรถ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๘๒} ที่ติดต่อ เครื่องติดต่อ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้เช่น ตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เป็นต้นจัดเป็น ๒ ประเภท คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๖.

^{๑๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๑.

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็นก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็น ด้วยรวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาน ในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาน ในการเห็น การเห็นที่เรียกว่ามโนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของ วิญญาน (คือผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึก เป็นต้น)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดอยู่ แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดีพอใจในอารมณ์ที่เห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไปเพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้ ต้องรู้ความดับไปนั้นด้วย

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้รูปคือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อได้กลิ่นก็ กำหนดรู้รูปคือจมูก และรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหาร ก็กำหนดรู้รูป คือลิ้น และรูป คือ รส ด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดรู้ว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง การกำหนดรู้ที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี่เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง

เมื่อคิดอยู่ ก็กำหนดรู้รูปซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญานและธัมมายตนะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาน คือ มโนายตนะ ด้วย

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิรวรณ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านั้นดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อสังโยชน์เหล่านี้หยุดเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดขึ้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือกิเลสซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือกผูกวัว ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่ใน สงสารวัฏมี ๑๐ อย่าง^{๑๘๔} คือ

(ก) โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต้น ๕ ได้แก่

๑) สักกายทิฏฐิ มีความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา มีความยึดมั่นถือมั่นในระดับหนึ่ง

๒) วิจิกิจฉา มีความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๓) สิลัปปตปราคาส ความถือมั่นศิลปพรต โดยสักว่าทำตามๆกันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หรือนำศีลและพรตไปใช้เพื่อเหตุผลอื่น ไม่ใช่เพื่อเป็นปัจจัยแก่การสิ้นกิเลส เช่น การถือศีลเพื่อเอาไว้ข่มคนอื่น การถือศีลเพราะอยากได้ลาภสักการะ เป็นต้น และรวมไปถึงความเชื่อถือในพิธีกรรมที่มกมายด้วย

๔) กามราคะ มีความกำหนัดติดใจในกามคุณ

^{๑๘๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

- ๕) พยาบาท ความคิดร้าย มีความกระทบกระทั่งในใจ เป็นต้น
- (ข) อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่
- ๖) รูปราคะ มีความติดใจในวัตถุหรือรูปमान
- ๗) อรูปราคะ มีความติดใจในอรุปमानหรือความพอใจในนามธรรมทั้งหลาย
- ๘) มานะ มีความถือตัว ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรือคุณสมบัติของตน
- ๙) อุทธัจจะ มีความฟุ้งซ่าน
- ๑๐) อวิชชา คือความไม่รู้แจ้งซึ่งทำให้เข้าใจผิดไปยึดติด ยึดถือว่า สิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข สิ่งที่เป็นอนัตตา ว่าเป็นอัตตา
- บรรดาสังโยชน์ทั้ง ๑๐ นี้ สังโยชน์เบื้องต้น ๓ ข้อต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พระโสดาบันละได้ ส่วนพระสกิทาคามีละสังโยชน์ ๓ ข้อต้น และทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ คือ กามราคะ และปฏิฆะ ให้เบาบางลงด้วย ส่วนพระอนาคามีละ โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด และพระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ

ง.หมวดโพชฌงค์ ๗

คำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือองค์แห่งปัญญา องค์แห่งธรรมที่ให้เกิดปัญญา องค์แห่งธรรมที่นำไปสู่โพธิ์คือการตรัสรู้ หรือความรู้แจ้งเห็นจริง^{๑๘๕} ในการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติต้องมีสติระลึกูสภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด และการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ ต้องมีความเพียร เป็นความเพียรในการละอกุศลและเจริญกุศล ชื่อว่าการเจริญสัมปธาน เป็นวิธีการกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญฝ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๒) เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิ

^{๑๘๕} วคิน อินทสระ, *วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕),

ริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ๔) เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล^{๑๘๖}

เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว^{๑๘๗} ทำกิจที่ควรทำ^{๑๘๘}เสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๘๙} ภิกษุ ที่เรียกว่าโพชฌงค์เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้ อย่างนี้แล^{๑๙๐}

^{๑๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๔๕/๓๒๑-๓.

^{๑๘๗} ตูรายละเอียดยะฉะจอรธ สัม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๑๘๘} ตูรายละเอียดยะฉะจอรธ สัม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

โพชฌงค์ทั้ง ๗ มีสติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น เมื่อธรรมทั้ง ๗ อย่างนี้เกิดขึ้น จิตจะมีทั้งกำลัง (จากวิริยะและสมาธิ) ความเฉลียวฉลาด (จากธัมมวิจยะ) ความเบาสบาย แ่มชื่น อิ่มเอิบใจ (จากปีติและปัสสัทธิ) ความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง (จากอุเบกขา) โดยมีสติและปัญญา (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องนำทาง จึงเป็นฐานที่สำคัญของการบรรลุธรรมเพื่อการตรัสรู้

จ.หมวดสังจะ

สังจบรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ มีวิธีการกำหนดรู้ดังนี้ คือ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขสมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๑๙๑}

การกำหนดรู้ความจริง ๔ ประการ มีข้อความที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของจริงแท้ไม่แปรผันไม่เป็นอย่างอื่น เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ”^{๑๙๒} บรรดาอริยสัจ ๔ ประการนี้ ทุกขอริยสัจควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทัยอริยสัจควรละ ทุกขนิโรธอริยสัจควรกระทำให้แจ้ง ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ควรทำให้เกิดมี พระพุทธองค์ทรงได้ทรงจำแนกสังจะทั้ง ๔ เอาไว้ คือ

๑) ทุกขอริยสัจ

ชาติ คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขั้นค์ ความได้อายตนะในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชาติ^{๑๙๓}

ชรา คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพื้นหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา^{๑๙๔}

มรณะ คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตายกล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขั้นค์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า มรณะ^{๑๙๕}

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายในความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่าโสกะ^{๑๙๖}

^{๑๙๑} ดูรายละเอียดเชิงอรรถ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๑๙๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๑๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๑๙๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๑/๑๗๐๗/๔๔๔.

^{๑๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๘/๓๒๕.

^{๑๙๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๕.

^{๑๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๐/๓๒๕.

^{๑๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๑/๓๒๕.

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ^{๑๙๗}

ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์^{๑๙๘}

โถมน์ส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากมนสัมผัส นี้เรียกว่า โทมน์ส^{๑๙๙}

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า อุปายาส^{๒๐๐}

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์^{๒๐๑}

การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดาบิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์^{๒๐๒}

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้น อย่างนี้ว่า ‘โฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย’ ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ เป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “โฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความ

^{๑๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๒/๓๒๖.

^{๑๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓/๓๒๖.

^{๑๙๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๔/๓๒๖.

^{๒๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๕/๓๒๖.

^{๒๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๖/๓๒๗.

^{๒๐๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๗/๓๒๗.

คร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่เพียงสำเร็จได้ตามความปรารถนา นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์^{๒๐๓}

โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปอุปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือรูป) เวทณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือเวทนา) สัญญูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสัญญา) สังขารูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือสังขาร) วิญญาณูปาทานชั้น (อุปาทานชั้นคือวิญญาณ) เหล่านี้เรียกว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่าทุกข์ขอรียสัจ

ข้อความในทุกข์สัจนี้ ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) จนกระทั่งตาย (มรณะ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ต่างๆ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ ทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจ เป็นต้น ดังข้อความที่พระสารีบุตรแสดงแก่สามัคณิกานิปริพาชก ว่า

“ผู้มีอายุ การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา

เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศัสตรา ทั้งญาติมิตรก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา ผู้มีอายุ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๒๐๔}

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจคือตัวต้นเหตุนี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่^{๒๐๕} อันประกอบด้วยอำนาจความเพติดเพลนย่นักในอารมณีนั่นๆ คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง คือ ๑) กามตัณหา คือความทะยานอยากในกามคุณ ๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดชั้น ๕ วนเวียนอยู่ในกองทุกข์ไม่รู้จักจบสิ้น ทั้งนี้ เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชชารู้ว่าชั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ชั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริงก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหาให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

^{๒๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๘/๓๒๘.

^{๒๐๔} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔.

^{๒๐๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐/๓๒๙.

๓) ทุกขนิโรธอริยสัง^{๒๐๖} คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติด ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลส เมื่อกำจัดอวิชชา สාරอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

ในสังจะข้อนี้ ก็คือผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ การดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อว่าด้วยความหมายเบื้องสูงก็คือการบรรลุพระนิพพานนั่นเอง

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง^{๒๐๗} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือมรรคมงคล ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคคือ

(๑) สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่าสัมมาทิฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่าสัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม เรียกว่าสัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลียงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลียงชีพด้วยการเลียงชีพที่ชอบ เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรรณความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๒๐๘}

(๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”

^{๒๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๔.

^{๒๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๘.

^{๒๐๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

(๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุตตตฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๒๐๙}

ในหมวดสังขจะนี้ ท่านสอนให้เรา มีสติระลึกให้เห็นความจริงที่ปรากฏเกิดขึ้นว่า เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูปและนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรมและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา อันรูปและนามทั้งหลาย จึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทน มีความแตกดับอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมันเองสามารถนำความแก่ เจ็บ ตาย มาสู่เราได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้นรูปและนามทั้งหลายเหล่านั้นจึงเป็นทุกข์

ผู้ที่มิได้ใช้สติกำหนดตระลึกรู้ในความเกิดขึ้นและดับไปของรูปและนาม จะไม่สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้เลยว่ารูปและนามทั้งหลายเหล่านี้มีความแตกดับไปได้โดยรวดเร็วอย่างไร จึงทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ไม่น่าหวาดกลัว หรือแม้แต่ผู้ที่กำลังกำหนดเจริญภาวนาอยู่นั้น ถ้ายังมิได้รู้เห็นอย่างประจักษ์แจ้ง ซึ่งธรรมชาติอันเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ก็จะไม่เกิดอาการหวาดกลัวเช่นกัน ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกฝนจะมีความหวาดกลัวต่อสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยแท้ แต่ผู้ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการฝึกฝนอบรมมาดีแล้วจึงจะทำความเข้าใจในเรื่องนี้ได้ดี เพราะเป็นสิ่งที่สามารถจะรับรู้ได้ด้วยตนเอง

เมื่อกล่าวตามหลักที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ส่วนที่สำคัญก็คือให้ตั้งใจดูในภายใน สิ่งทีดูนั้นก็คือผลกับเหตุ ในฝ่ายชั้วก็คือทุกข์กับสมุทัย ดูทุกข์เพื่อให้รู้ผลชั้ว ดูสมุทัยเพื่อให้รู้เหตุชั้ว ภารกิจที่ดูก็เป็นมรรค ถ้าเห็นก็เป็นนิโรธ เมื่อนิโรธเกิดขึ้นทุกข์ก็ตกไป ผู้ปฏิบัติก็พ้นจากทุกข์ไม่มีทุกข์ เป็นผู้ที่เรียกว่าพุทธะ^{๒๑๐}

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนมีความก้าวหน้าขึ้น ก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค คือวิธีที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุกๆ ครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และมีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์และได้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี่คือการรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ และด้วยการรู้เช่นนี้ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วยโดยการถอนต้นเหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีผลโดยชอบ จนกระทั่งบรรลุ

^{๒๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๒๑๐} พระพรหมมุนี สวจนฺฺ (ผิน ธรรมประณีต), **ธรรมประทีป**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), บทนำ หน้า ฉ.

ความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ่มชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาภาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุปะระกัณฐะและเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอภาย^{๒๑๑}

ในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือมีการกำหนดรู้ทั้งรูปและนาม สำหรับกายานุปัสสนา เป็นการกำหนดรูป เวทนานุปัสสนา และจิตตานุุปัสสนา เป็นการกำหนดนาม ซึ่งอนุปัสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงในอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๒๑๒}

๒.๓.๕ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

ผู้ที่ได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างถูกต้องแล้วย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมายเหลือล้นพันที่จะนับที่จะประมาณ แต่เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว ย่อมได้รับผลดังนี้ คือ มีสติทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ ได้มรรค ผล นิพพาน^{๒๑๓} ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๒๑๔}

ดังนั้น การทำงานทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จได้ จำเป็นต้องมีจุดหมายที่ชัดเจน การที่บุคคลทำกิจกรรมแบบไม่มีจุดหมายปลายทาง ก็เหมือนกับการล่องเรือไปในมหาสมุทรโดยไม่มีเข็มทิศและแผนที่ ไม่รู้จะไปทางไหนดี ไม่ว่าจะมองไปทางใดเห็นแต่น้ำทะเล สุดท้ายก็ต้องล่องเรือวนเวียนอยู่ในท่ามกลางมหาสมุทร หมดกำลังสิ้นใจตาย หรือไม่ก็ถูกภัยอื่นๆ เช่น พายุร้ายคุกคาม เป็นต้น แต่หากการทำงานมีการวางจุดหมายไว้อย่างชัดเจนก็จะประสบผลสำเร็จได้ง่าย เหมือนกับการล่องเรือที่มีเข็มทิศและแผนที่จะทำให้รู้ทิศทางที่กำลังจะไป ถึงแม้จะเป็นการเดินทางไกลก็จะถึงจุดหมาย

^{๒๑๑} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๙.

^{๒๑๒} ภิกขุตันตระ อาสภเถระ, **วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

^{๒๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๗๖.

^{๒๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๕/๓๓๘-๔๐.

ได้^{๒๑๕} การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็นั่นเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงเป้าหมายได้จะต้องปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และมืองค์ธรรม ๓ คือ มีความพากเพียรในการปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติระลึกร่างกายอย่างต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อปฏิบัติได้ตามหลักดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมละความยินดียินร้ายในโลกเสียได้ ย่อมก้าวล่วงออกจากทุกข์ บรรลุถึงซึ่งวิมุตติ^{๒๑๖} เข้าถึงซึ่งความบริสุทธิ์ หหมดจดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวงได้

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดรู้สติในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามอย่างอย่างต่อเนื่อง เป็นการเจริญปัญญา หรืออบรมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณสามารถประหารกิเลสตัณหาลงได้อย่างเด็ดขาด และสามารถบรรลุพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งได้ในที่สุด

ดังได้กล่าวแล้วว่า ในบรรดามรรคทั้ง ๓ ขั้นนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเริ่มจากการเจริญมรรคขั้นต้นที่ประกอบด้วยกัมมัฏสกา สัมมาทิฐิ และศีลวิสุทธิก่อน หลังจากนั้นสมณยานิกจะต้องเจริญสมณะจนบรรลุอุปนาสมาธิหรืออุปราสมาธิเสียก่อน ส่วนวิปัสสนายานิก ควรเจริญธาตุกรรมฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิอย่างต่อเนื่อง ไม่ส่งจิตไปหาอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน ก็จะเกิดจิตตวิสุทธิ สามารถยังวิปัสนามรรคให้เกิดขึ้นได้

ความเพียรที่กำหนดสภาวะพองยุบ สภาวะนั้ง สภาวะคิดฟุ้งซ่าน หรือสภาวะเจ็บปวดเป็นต้น คือ สัมมาวายามะ สติที่ระลึกรู้กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ สัมมาสติ ความตั้งมั่นของจิตในสภาวะธรรม คือ สัมมาสมาธิ หรือวิปัสสนาขณิกสมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ทั้งสามอย่างนี้จัดอยู่ในหมวดสมาธิของอริยมรรค

การหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฐิ ปัญญาที่เห็นความแตกต่างระหว่างรูปกับนาม ชื่อว่า ทิฐิวินิรุทธิ หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม เช่น การเกิดจากจิตที่ต้องการจะรู้ การเหี่ยยเกิดจากจิตที่ต้องการจะเหี่ยย การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมีประสาทตาและรูป การได้ยินเกิดได้เพราะมีประสาทหูและเสียง ความสุขมีได้เพราะทำกรรมดีมาก่อน เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติต่อไปดังนี้ผู้ปรารถนาความเพียรจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมที่ทำให้เห็นประจักษ์ความไม่เที่ยงของรูปนาม เมื่อเขาได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามติดต่อกันตลอดเวลาเช่นนี้ ก็จะรู้เห็นความทุกข์ที่มากแล้ว และความไม่มีแก่นสารของสรรพสิ่ง การเห็นประจักษ์ในสิ่งเหล่านี้ คือสัมมาทิฐิ

^{๒๑๕} เจ้าอธิการทองใบ อดโร, “การศึกษาหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, พุทธศาสนดรรชนี, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐.

^{๒๑๖} อ.ส.ต.ด.ก. (ไทย) ๒๓/๙๕/๑๘๕.

พระบรมศาสดาตรัสไว้ในพระสูตรนี้ว่า “ความรู้ในทุกข์คือสัมมาทิฐิ” เมื่อผู้ปรารถนาความเพียรรู้เห็นทุกขสัจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสาร ก็ถือว่าได้รู้เห็นสัจจะ ๓ อย่างที่เหลือในคราวเดียวกัน ดังจะกล่าวถึงเรื่องนี้ในบทต่อไป การน้อมใจไปในการรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนามและความเกิดดับของรูปนามตามสามัญญลักษณะทั้ง ๓ อย่าง นี้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ ทั้งสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะจัดอยู่ในหมวดปัญญาของอริยมรรค

องค์มรรค ๓ ประการในหมวดสมาธิ และอีก ๒ ประการในหมวดปัญญา รวมเป็น ๕ ประการ ชื่อว่าองค์มรรคทำให้เกิดประโยชน์ทั้งหมด (การกมรรค) ทำหน้าที่ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมในขณะเจริญวิปัสสนา ส่วนองค์มรรค ๓ ประการในหมวดศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะนั้น แม้จะมีเป็นพื้นฐานมาก่อนการปฏิบัติแล้วก็ตาม ในขณะปฏิบัติก็จะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับเช่นเดียวกับองค์มรรคอื่นๆ^{๒๑๗} จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอริยมรรคมองค์ ๘ ในทุกขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน

๒.๔ การสอบอารมณ์กรรมฐาน

๒.๔๑ ความหมายและความสำคัญของการสอบอารมณ์กรรมฐาน

คำว่า สอบ แปลว่า ตรวจ เปรียบเทียบ หรือเพื่อหาข้อเท็จจริง หรือให้รู้ว่ามีความรู้ หรือความสามารถแค่ไหน^{๒๑๘} คำว่า อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๒๑๙} หรือสิ่งอันเป็นที่อันยึดเหนี่ยวอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดเหนี่ยวของจิต แปลง่ายๆ ว่า สิ่งที่ถูกรูป หรือสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเอง

คำว่า สอบอารมณ์ มีความหมายว่า ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป การสอบอารมณ์เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถาม

^{๒๑๗} ยา ตถาภูตสส ทิฎฐิ, สาสส โหติ สัมมาทิฎฐิ. โย ตถาภูตสส สงกปโปสาสส โหติ สัมมาสงกปโป. โย ตถาภูตสส วายาโม สาสส โหติ สัมมาวายาโม. ยา ตถาภูตสส สติ, สาสส โหติ สัมมาสติ. โย ตถาภูต สส สมาธิ, สาสส โหติ สัมมาสมาธิ. ปุพเพว โข ปนสส กายกมมํ วจิกมมํ อาชีโว สุปริสุทฺโธ โหติ. เอวมสสายํ อริโย อญฺญคฺคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺฉติ. (ม.อ. ๑๔๔/๓๑/๓๗๖) “ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฐิ ความดำริอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสังกัปปะ ความเพียรอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาวายามะ ความระลึกอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสติ ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ อนึ่ง กายกรรม วจกรรม และการเลี้ยงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อนโดยแท้ อริยมรรคมองค์ ๘ นี้ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภavana ด้วยประการฉะนี้” ทิฎฐิสงกปฺปวายามสติสมาธิ สงฆาทานิ ปน ปมฺจจกานิ สพฺพตถกการาปกฺกคานิ นาม. เอวํ โลกุตตรมคฺโค อญฺญคฺคิโก วา สตตงคฺคิโก วา โหติ (ม.อ. ๔.๒๕๓) “องค์มรรค ๕ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ชื่อว่า องค์มรรคทำให้เกิดประโยชน์ทั้งหมด มรรคฝ่ายโลกุตระมีองค์ ๘ หรือองค์ ๗ อย่างนี้”

^{๒๑๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, หน้า ๑๑๔๘-๑๑๔๙.

^{๒๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖๗.

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสบการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้หยั่งรู้ความยิ่งย่อนแห่งอินทรีย์ และทรงทราบด้วยอุปนิสัยของสาวกทั้งหลาย จึงจะทรงแสดงธรรมที่เหมาะสมอย่างเป็นลำดับ ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

อีกอย่างหนึ่งการสอบอารมณ์ หมายถึง การที่วิปัสณาจารย์ หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมาย แต่งตั้ง ให้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ เพื่อช่วยให้คำแนะนำ ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติ ให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น^{๒๒๐}

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้อธิบายความหมาย ในการสอบอารมณ์ในปฏิบัติ วิปัสณากัมมัฏฐานไว้ว่า การสอบอารมณ์ หมายถึง สอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสณากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว^{๒๒๑}

ดังนั้น การสอบอารมณ์ หมายถึง กระบวนการการสอบอารมณ์ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะอย่างไร มีการสอบอารมณ์ในความเข้าใจที่เกี่ยวกับรูปและนาม มีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะอย่างไร ทั้งหมดนี้เป็นการสอบอารมณ์วิปัสณากัมมัฏฐาน จะบอกถึงการแก้กรรมและการปรับอินทรีย์ของผู้เข้าปฏิบัติให้เกิดความสมดุล^{๒๒๒}

การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ^{๒๒๓}

ผู้สอบอารมณ์ คือ วิปัสณาจารย์ผู้แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสณา ตอบข้อสงสัย และแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ในคัมภีร์พุทธศาสนาไม่ปรากฏคำนี้ แต่ปรากฏคำที่ใกล้เคียง คือ คำว่า แก้อารมณ์ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายพุทธพจน์ว่า “อาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึง ตั้ง เติง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระพุทธองค์ที่จะเสด็จมาให้โอวาทแก่อารมณ์กรรมฐานถึงที่อยู่ของตน อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับภิกษุนักปฏิบัติ”

^{๒๒๐} ศนจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๘.

^{๒๒๑} พจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๔๙.

^{๒๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖ - ๕๑.

^{๒๒๓} พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อ.บ้านบึง จ. ชลบุรี ๒๕๔๗, หน้า ๑๐๑.

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะให้เวลาสำหรับการสอบอารมณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติถูกต้อง จะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ปฏิบัติใดที่ปฏิบัติผิดพลาด จะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความดื้อดึง ต้องการปฏิบัติตามความชอบใจของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความแข็งแกร่ง ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดพลาด ด้วยการดูหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวักกิลีที่ถูกพระพุทธเจ้าขับไล่ออกจากสำนักเพื่อให้เกิดความสลดใจ สุดท้ายเมื่อยอมลดทิฐิ แล้วปฏิบัติตามคำสอน จึงบรรลุอรหัตผล^{๒๒๔}

ฉะนั้น การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญ โดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุม มีที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น สั่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์ หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ จะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์ (รูปนาม) แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดนิमितใด เป็นประโยชน์ควรกำหนด และอารมณ์ใดนิमितใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด กับทั้งช่วยแนะนำแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอะไรต่อไป และอินทรีย์ของผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำในสัทธสุตรไว้ว่า

ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริงในชราและมรณะในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^{๒๒๕}

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่ หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้ว หรือยัง สำหรับการสอบอารมณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติ ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสภาวะธรรมแล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็นการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

^{๒๒๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๙/๕๗.

^{๒๒๕} ส.น. (ไทย) ๑๖/๗๓/๑๕๗.

๒.๔.๒ การสอบอารมณ์กรรมฐานในสมัยพุทธกาล

พระพุทธเจ้าเป็นผู้หยั่งรู้ในความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์ และทรงทราบด้วยอุปนิสัยของสาวกทั้งหลาย จึงจะทรงแสดงธรรมที่เหมาะสมอย่างเป็นลำดับ ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด เช่น กรณีของพระสารีบุตรเถระ ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรม อาศัยบารมีที่สั่งสมมาในอดีตบวกกับความเป็นผู้ใฝ่รู้ในปัจจุบันเป็นเหตุให้ต้องแสวงหาทางพ้นจากทุกข์ พระสารีบุตรเถระได้บรรลุเป็นโสดาบัน และได้บวชในพระพุทธศาสนา เพราะได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิตั้งแต่นั้นมาท่านนับถือพระอัสสชิว่า เป็นอาจารย์ของท่าน ทำการเคารพกราบไหว้เสมอ พระอัสสชิ ที่ท่านถามพระอัสสชิว่า ครูของท่านสอนอย่างไร พระอัสสชิตอบว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุของธรรมเหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้” แต่ฟังคำพูดไม่กี่คำท่านบรรลุธรรมในขั้นต้นแล้ว

หลังจากตรัสรู้และได้เสวยวิมุตติสุข พระพุทธเจ้าทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ทรงเห็นว่าเป็นผู้มีสติปัญญามากควรแก่การตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ในวันนั้นพระพุทธเจ้าทรงประกาศพระสัพพัญญุตญาณ โดยการยังวงล้อแห่งพระธรรมให้เป็นไปแก่ชาวโลก “พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”^{๒๒๖} ทรงแสดงไว้ในวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ครั้งแรกในโลกซึ่งเนื้อความในพระธรรมเทศนานั้น พระพุทธองค์ทรงชี้แนะวิธีปฏิบัติแบบ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ การปฏิบัติการดำเนินตามทางสายกลางที่เรียกว่า มรรคมิองค์ ๘^{๒๒๗} จากนั้นจึงตรัสแสดงในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมปฐมเทศนาให้แก่พระปัญจวัคคีย์ คือ ขั้นแรก คือ การหมกมุ่นอยู่กับกามสุขและการทรมานตนเองให้ลำบาก ขั้นต่อมาทรงแนะนำหนทางที่ดีกว่า คือ ทางสายกลาง คือ มรรคมิองค์ ๘ เป็นปัญญาขั้นสูง ขั้นสุดท้าย พระพุทธเจ้าทรงอธิบายอริยสัจ ๔ ความจริงของชีวิต รู้แล้วละกิเลสได้ จนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ ได้ฟังแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม จึงได้ขอบวชเป็นพระสงฆ์รูปแรก

ตัวอย่างการสอบอารมณ์ต่อไปนี้เป็น การสอบอารมณ์ ครั้งพุทธกาลเป็นเทคนิคการสอบอารมณ์แก่พุทธสาวกในพระสูตรต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังมีตัวอย่างดังนี้

๑) การสอบอารมณ์แก่ปัญจวัคคีย์ หรือที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร

พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีถามให้ปัญจวัคคีย์ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ จนปัญจวัคคีย์ เห็นแจ้งด้วยปัญญา จึงทรงสรุปว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป เป็นต้น เมื่อรู้แล้วย่อมเบื่อหน่าย แม้รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะเห็นสิ่งนั้นว่านั่นเป็นของเรา เพราะเหตุนี้ รูปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ก็เป็นแต่สักว่ารูป ฟังเห็นรูปนั้นด้วยปัญญา อันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้

^{๒๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๖๔/๑๓-๖๔.

^{๒๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓/๒.

ในรูป เป็นต้น เมื่อเปื้อน่าย ย่อมสิ้นกำหนด พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำให้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้^{๒๒๘}

เมื่อพระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าปัญจวัคคีย์อยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีย์แก่กล้าสมควร สดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องสูงขึ้นไป จึงได้ทรงให้พระปัญจวัคคีย์ทั้งหมดมาพร้อมกัน แล้วพระพุทธเจ้าได้ตรัส “อนัตตลักขณสูตร”^{๒๒๙} พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า “เบญจขันธ์นี้ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์” จากข้อความในอนัตตลักขณสูตรนี้จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ทรงยกตัวอย่างของขันธ์ ๕ ที่อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่า ขันธ์ ๕ ทั้งที่เป็นอดีต เป็นต้น ล้วนเป็นแต่เพียงสักว่า รูป เป็นต้น เท่านั้น เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ทั้ง ๕ คลายจากความกำหนด พระปัญจวัคคีย์ก็ได้บรรลุอรหัตผล

กล่าวได้ว่า การสอบอารมณ์ที่มีปรากฏในพระพุทธศาสนาอยู่ในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นครั้งแรก โดยที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ในพระพุทธญาณ คือ ญาณในความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์ ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ คือ พระญาณที่รู้สิ่งทั้งปวงล่วงหน้า ในเหตุการณ์ต่างๆ ในหลักการพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นนำไปปฏิบัติก่อน เพื่อให้ได้รู้ และเข้าใจ ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนของการสอบอารมณ์ในสมัยนั้น และทำให้ถึงทุกข์และดับทุกข์ได้ในที่สุด

๒) การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร

พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปปราบทูลฐิติของชฎิล ๓ พี่น้อง คือ อรุเวลกัสสปะ นทิกัสสปะ และคยาภิสา^{๒๓๐} ซึ่งตั้งอาศรมบูชาไฟอยู่ริมแม่น้ำเนรัญชรา ณ อรุเวลาเสนานิคม ชฎิลแต่ละคนมีสาวก ๕๐๐ คน ๓๐๐ คน และ ๒๐๐ คน ตามลำดับ พระพุทธองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์ คือ อิทธิปาฏิหาริย์ การแสดงฤทธิ์ ให้เห็นเป็นอัศจรรย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์ คือ การทลายใจ รู้ความคิด จนชฎิล ๓ พี่น้อง รวมทั้งบริวารทั้ง ๑,๐๐๐ คน ยอมสยบละพยศ ขอบรรพชาอุปสมบทเป็นสาวกของพระพุทธองค์ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ มีความพร้อมดีแล้ว จึงทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตร^{๒๓๑} ซึ่งจัดเป็นอนุสาสนียปาฏิหาริย์ คือ การสอนที่แจ่มแจ้ง จับใจเปรียบเสมือนหางของทีคว่า เปิดช่องที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด พระพุทธองค์ทรงยกสิ่งที่ปุราณชฎิลคุ้นเคยมาก่อน คือ การบูชาไฟนั้นมาเป็นวัตถุในการสอน แต่ก่อนนั้นปุราณชฎิลเพ่งกองไฟ ซึ่งเป็นวัตถุภายนอก ทรงให้ปุราณชฎิลหันมาน้อมพิจารณาไฟภายใน คือ อายตนะทั้งหก อันได้แก่ ตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแนะนำให้ถอนตัวกิเลสที่เกิดจากผัสสะ เพราะปุราณชฎิลรู้แล้วว่าผัสสะจากไฟข้างนอกนั้นเป็นอย่างไร ทรงสอนให้เหมาะกับสติปัญญาและภูมิหลัง และความสนใจของปุราณชฎิลซึ่งมีความ

^{๒๒๘} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๑-๒๓/๒๐-๒๔.

^{๒๒๙} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

^{๒๓๐} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๓๗-๕๔/๓๖-๕๘.

^{๒๓๑} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖.

พร้อมดีแล้ว เหมือนดอกบัวที่ปริ่มน้ำ พร้อมทั้งจะบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์อนุศาสนียาปฏิหาริย์ของ พระพุทธองค์ เปรียบดังแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ เพียงพระพุทธองค์เสกดินเดียว โดยแนะนำให้เจริญ อายุตนะในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ปุราณชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ ก็มีจิตหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ ดัง รายละเอียดในพระพุทธรูปต่อไปนี้

สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก้อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน จักขุ เป็นของร้อน รูปทั้งหลาย เป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักขุ เป็นของร้อน สัมผัสอาศัยจักขุ เป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้นั้นก็ทั้งหลาย เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะ ไฟ คือ ราคะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพันเพราะความทุกข์กาย เพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น โสตเป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็นของร้อน ฆานะ เป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็นของร้อน ชิวหาเป็นของร้อน รสทั้งหลายเป็นของร้อน กายเป็นของร้อน ฝนภูฏัพพะทั้งหลายเป็นของร้อน มนะเป็นของร้อน ธรรมทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัย มนะ เป็นของร้อน สัมผัสอาศัยมานะเป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้นั้นก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะการเกิด เพราะความแก่ ความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กายเพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น

อริยสาวกได้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโสต ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเสียงทั้งหลาย. ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกลิ่นทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในชิวหา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรสทั้งหลาย. ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในธรรมทั้งหลาย. ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ อาศัย มนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัส อาศัยมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย...เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ทั่วพ้นแล้วอริยสาวกนั้นทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี จิตของภิกษุ ๑,๐๐๐ รูปนั้น พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมัน^{๒๓๒}

๔) การสอบอารมณ์แก่พระมหาโมคคัลลานะ

^{๒๓๒} วิ.มहा. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖.

สมัยหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ท่านได้ลาพระพุทธเจ้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้าน กัลลวาละ แคว้นมคธ ขณะกำลังบำเพ็ญสมณธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความว่องเหวหาวนอนอย่างหนัก จนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรต่อได้ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่ตลอดเวลา วันที่ ๗ ของการปฏิบัติพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าจึงเสด็จไปและตรัสสอนอุบายแก้ง่วงด้วยลักษณะของวิธีการแก้ง่วงนี้ ด้วยใน ลักษณะแตกต่างกันไป ดังนี้

เมื่อกำหนดอย่างไรแล้วเกิดความว่อง พิจารณาถึงการกำหนดนี้ให้มาก หากยังไม่หายว่อง ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ศึกษาจนขึ้นใจ หากยังไม่หายว่อง ควรทอ้งบ่นธรรมตามที่ได้ ศึกษาโดยพิสดาร หากยังไม่หายว่อง ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้างและเอาฝ่ามือลูบตัว หากยังไม่หายว่อง ควรลุกขึ้นยืน เอนน้ำลูบตาแล้วเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว หากยังไม่หายว่อง ควรกำหนดถึงแสง สว่าง ควรตั้งความสำคัญว่าเป็นกลางวันไว้ในจิตใจตลอดเวลาไม่ว่ากลางวัน หรือกลางคืน หากยังไม่ หายว่อง ควรเดินจงกรม โดยมีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน หาก ยังไม่หายว่อง ควรนอนแบบสหัสโยธา มีสติสัมปชัญญะหมายใจอยู่ว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้วให้รีบลุกขึ้น ด้วยความตั้งใจว่าจะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอนอิง จะไม่หาความสุข จากการเคลิ้มหลับ พระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธวิธี ด้วยการเริ่มต้นด้วย การชี้แจงเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อแก้ อาการความว่องที่เกิดขึ้น และให้เห็นตามยินดีปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่ง ไกลตัวมองเห็นได้ง่าย เพื่อเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายว่องก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป ถ้าปฏิบัติ ครบถ้วนแล้ว ยังไม่หายว่องก็ให้นอนแต่ต้องกำหนดในการตื่นขึ้นให้ลุกขึ้นทันที^{๒๓๓}

ในการสอบอารมณ์ พระองค์ทรงแนะวิธีการปฏิบัติให้พระมหาโมคคัลลานะได้นำกลับไป ปฏิบัติ พระองค์ทรงแสดงอย่างเป็นลำดับ ชี้ให้เห็นสิ่งที่หายากที่สุด สูในสิ่งที่ละเอียดที่สุด และสามารถ มองเห็นตามความเป็นจริงได้ เพื่อให้เกิดผลแห่งธรรมอันสูงสุดในการปฏิบัติ โดยเริ่มต้นจากอาการแก้ง ว่อง โดยการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายว่องก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป และทรงให้หลักในการ ปฏิบัติ ๓ ข้อที่สำคัญ การไม่ถือตัว พุดแต่คำที่เป็นไปเพื่อความสำเร็จสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ การ อยู่ลำพังผู้เดียวนั้นหาโอกาสตามความเหมาะสมจากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณากายนี้เป็นส่วนๆ ว่าเป็น เพียงธาตุ ๔ พระมหาโมคคัลลานะได้เจริญสมถกรรมฐานสลับกับวิปัสสนากรรมฐานไปตามที่ พระพุทธเจ้าตรัสสอน และพระมหาโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหัตตโนวันนั้นเอง^{๒๓๔}

๕) การสอบอารมณ์แก่พระสารีบุตร

วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปประทับอยู่ในถ้ำนั้น ต่อมาที่ขณะปริพาชก ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า และทรงแสดงธรรมโปรดที่ขณะปริพาชก พระสารีบุตรนั่งถวายเป็นพุทธบูชาอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ (ข้าง

^{๒๓๓} บรรณจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๔) หน้า ๓๑๑-๓๑๓.

^{๒๓๔} อ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๘/๕๕-๕๖.

หลัง) พระสารีบุตรได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ครั้นจบพระธรรมเทศนาท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนที่ฉันทะปริพาชก หลานของท่านได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน เนื้อความโดยย่อของพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นเรียกว่า ที่ฉันทสูตร^{๒๓๕} มีความโดยย่อดังนี้

สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงควรแก่เรา เราชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า บางสิ่งควรแก่เรา เราชอบใจ บางสิ่งไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจ ความเห็นของพราหมณ์พวกแรกใกล้เคียงกับความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกที่สองใกล้เคียงกับความเกลียดชังสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกสุดท้ายใกล้เคียงกับกำหนดรักใคร่ในสิ่งของบางสิ่ง ใกล้ชังความเกลียดชังในสิ่งของบางสิ่ง ผู้รู้พิจารณาว่า ถ้าเราจักถือมั่นความเห็นอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วว่ากล่าวกัน ก็ต้องวิวาทกัน จากนั้นก็จะกลายเป็นความโกรธ คือ งกกันและความเบียดเบียนกันต่างๆ นานา ผู้รู้เห็นอย่างนี้แล้วย่อมละความเห็นนั้นเสียด้วยและไม่ให้ความเห็นอื่นเกิดขึ้นด้วย” เมื่อทรงแสดงโทษของความถือมั่นอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงต่อไปด้วยอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถือมั่นว่า

กาย คือ รูปประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากบิดา มารดา เต็บโตมา เพราะข้าวสุกและขนมสด ต้องคอยอบรมกันกลืนเหม็น และต้องขัดสืออยู่เป็นนิตย์ มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา จึงควรที่จะพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง หนได้ยาก เป็นของถูกเสียดแทง เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของชำรุดทรุดโทรม ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เมื่อพิจารณาเห็นได้ดังนี้ ย่อมละความรักใคร่กระววงกระวายในกามเสียได้ และทรงแสดงต่อไปว่า เวทนามี ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ๓ อย่างนี้เกิดขึ้นไม่พร้อมกัน คราวใดบุคคลเสวยสุขเวทนา คือ รู้สึกเป็นสุข คราวนั้นก็ไม่เสวยทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยทุกขเวทนา คือ รู้สึกเป็นทุกข์ คราวนั้นก็ไม่เสวยสุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา คราวใดบุคคลเสวยอุเบกขาเวทนา คือ ไม่รู้สึกสุขไม่รู้สึกทุกข์ คราวนั้นก็ไม่เสวยสุขเวทนาและทุกขเวทนา แต่เวทนาทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกัน ตรงที่ว่าไม่เที่ยงมีปัจจัยปรุงแต่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา

พระสารีบุตรเป็นอัครสาวกผู้เลิศด้านปัญญา เมื่อได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ในปัญญาที่มีอยู่ก่อนแล้วทรงอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถือมั่น เมื่อเกิดความคิดมีศรัทธาเกิดขึ้นเมื่อจบพระธรรมเทศนา ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนพระสารีบุตรตรงๆ เพราะบุคคลผู้มีปัญญามาก ทรงใช้อุบายเทคนิคที่เหมาะสมทำให้พระสารีบุตร

^{๒๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๒-๒๐๖/๑๗๙-๑๘๓.

บรรลุลหรรณในที่สุดได้ นอกจากนี้พระสารีบุตรได้รับการยกย่องหลายประการ เช่น เป็นผู้มีความกตัญญู เป็นผู้นอบน้อม อีกทั้งเป็นที่รัก และได้รับการยกย่องยอมรับในคุณธรรมด้านต่าง ๆ

๕) การสอบอารมณ์แก่พระราหุล

พระพุทธองค์ ทรงแนะอุบายแก่นิรวรณกามฉันทะ โดยให้พิจารณาสุกะ ทรงแนะนำให้พิจารณา ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าไม่ใช่ตัวตน ดังปรากฏในราหุลสูตรว่า

ราหุล เพราะที่ภิกษุพิจารณาเห็นว่ามิใช่ตัวตน ไม่เนื่องในตน ในธาตุ ๔ นี้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ตัดค้นหาได้แล้ว รื้อถอนสัญญาสูญเสียได้ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ^{๒๓๖} เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า มีธรรมที่แก่กล้าแล้ว จึงทรงแนะนำธรรมที่สูงยิ่งขึ้น จนราหุลสิ้นอาสวะ บรรลุลหรรณเป็นอรหันต์ ดังปรากฏในจุฬาราลูสูตร^{๒๓๗}

๖) การสอบอารมณ์แก่พระสมิทธิ

ครั้งนั้น พระสมิทธิลิกเร็นอยู่ในที่สงัด ครั้งนั้นมารผู้มีบาป พระพุทธองค์ทรงทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจแล้ว จึงเข้าไปหาท่านพระสมิทธิถึงที่อยู่ แล้วแสดงความเข้าใจว่า นั่นมิใช่แผ่นดินจะถล่ม นั่น คือ มารผู้มีบาปมาเพื่อลองให้หลงเข้าใจผิด แล้วให้กำลังใจให้มีความเพียร อุทิศกายและ จนเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ในที่นั้นนั่นเอง มารผู้มีบาปทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจจึงทำเสียงดัง น่ากลัว ประดุจแผ่นดินจะถล่ม ท่านพระสมิทธิทราบว่ “นี่ คือ มารผู้มีบาป” จึงกล่าวกับมารผู้มีบาปว่า “เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา เรารู้สติและปัญญาแล้ว อนึ่ง จิตก็ตั้งมั่นดีแล้ว ท่านบันดาลรูปร่างให้ น่ากลัวแค่ไหน ก็ทำให้เราหวั่นไหวไม่ได้” ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า “ภิกษุสมิทธิรู้จักเรา” จึงหายตัวไป ณ ที่นั้นเอง^{๒๓๘}

๗) การสอบอารมณ์แก่พระโสณโกฬิวิสะ

พระโสณโกฬิวิสะ ผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก จากนั้นเมื่อได้บวช ท่านปลีกวิเวกไปบำเพ็ญสมณธรรม ท่านพระโสณะปรารถนาความเพียรหนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก ฝ่าเท้าอันเคยอ่อนนุ่มแตก เลือดไหล ได้รับทุกขเวทนาถึงขั้นเดินไม่ได้ ท่านไม่ยอมย่อท้อ เปลี่ยนมาใช้วิธีคลานเข้า จนเข้าและมืออันเคยอ่อนนุ่มแตกเช่นเดียวกับฝ่าเท้า แต่กลับไม่สามารถบรรลุลหรรณได้มรรคผลอันใดเพิ่มขึ้นเลย จึงเกิดความท้อแท้ การบำเพ็ญเพียรมากขนาดนี้ ท่านก็ไม่ได้การบรรลุลผลใดๆ จนคิดท้อใจอยากจะสึก^{๒๓๙} พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตพระโสณะ จึงทรงหายไปจากภูเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่าน

^{๒๓๖} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๑๕๔-๑๖๐.

^{๒๓๗} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๘๕-๘๐๙-๓๙๑-๓๘๕.

^{๒๓๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

^{๒๓๙} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๓๕๔.

พระโสณดั่งนี้ว่า “เมื่อตอนที่ครองเรือน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตัดพิน เวลาสายพินดิ่งเกินไป พินมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายพินหย่อนเกินไป พินมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายพินไม่ดิ่ง ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินมีเสียงใช้การได้ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาเกินไป ย่อมจะเป็นเหตุของความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น จงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอาอนิมิตในความเสมอกันนั้น” ด้วยพระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระโสณะ จึงได้แนะนำแนวทางการปฏิบัติ โดยเปรียบเทียบกับ พิน ๓ สายว่า สายพินที่ซึ่งดิ่งเกินไปและสายที่หย่อนเกินไป จะมีเสียงที่ไพเราะต้องซึ่งให้ได้ระดับพอดี เวลาตัดพินจะมีเสียงที่ไพเราะ” เมื่อพระโสณโกฬวิสะได้รับการแนะนำแนวทางการปฏิบัติจาก พระพุทธเจ้าแล้ว ปรับความเพียรในการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมโดยปฏิบัติทางสายกลางในเวลาไม่นานพระโสณโกฬวิสะ ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์^{๒๔๐}

๘) การสอบอารมณ์แก่พระวัคคิเถระ

พระวัคคิเถระเป็นผู้มีอุปนิสัยหนักไปในทางราคะจริตรักสวรั้งงาม พอได้เห็นพระรูปอันสง่างามผิวพรรณผ่องใส พระอิริยาบถที่เหมาะสมไปทุกท่วงท่า จึงเกิดศรัทธาเลื่อมใสและการดูพระวรกาย พยายามวนเวียนมาเฝ้าดูอยู่เป็นนิตย์เกิดความคิดว่า ถ้าบวชแล้วก็จะได้ตามดูพระวรกายได้อย่างใกล้ชิดและตลอดเวลา จึงเข้าไปกราบทูลขอบรรพชา เมื่อบวชแล้วก็เฝ้าติดตามพระพุทธเจ้า ด้วยศรัทธาตลอดมา และคอยรับใช้ใกล้ชิด เพราะด้วยจิตของพระวัคคิ จึงติดหลงในพุทธสรีระอยู่อย่างนั้นเพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนอยู่บ่อยๆ ว่า “วัคคิ อย่ามาดูร่างกายอันเน่าเปื่อยของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรมิได้ วัคคิผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคตผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม^{๒๔๑}

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำห้ามปรามพระวัคคิสักเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามอยู่ตลอดเวลา หาข้อฟังไม่ จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะได้บรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวัคคิให้ออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก จึงตรัสเรียกให้พระวัคคิเข้ามาเฝ้าและขับไล่ออกไปเสียจากสำนัก พระวัคคิ เมื่อได้ฟังพระดำรัสนั้นแล้ว ไม่ทันจะตั้งสติได้คิดอะไรไม่ออก จึงเกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก คิดว่าพระบรมศาสดาคงจะไม่เมตตาทักทายปราศรัยกับเราอีกแล้ว เราก็คงจะไม่ได้เห็นพระวรกายรูปโฉมของพระพุทธองค์อีกแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม จึงออกจากพระเวฬุวันมหาวิหาร เพื่อกระโดดหน้าผา เขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังจะกระโดดจากหน้าผานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวัคคิเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้พระวัคคิลับ และตรัสปลอบใจว่า “จงแลดูตถาคต เราจักยกเธอเหมือนดังควายข้างยกช้างขึ้นจากเปือกตม เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง” พระวัคคิเมื่อได้

^{๒๔๐} อภ. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

^{๒๔๑} ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑

เห็นพระพุทธเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจก็หายน้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา บรรลุแล้วย่อมเข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลที่เชิงผาตนเอง

๙) การสอบอารมณ์แก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป

เมื่อครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป บรรดาพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานในสำนักแล้วก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า เพื่อพากเพียรพยายามทำกรรมฐานจนสำเร็จได้มาน จนสำคัญว่ากิจของตนสำเร็จแล้ว เพราะกิเลสไม่ฟุ้งขึ้น จึงคิดกลับมากกราบทูลพระพุทธเจ้าถึงตัวเองว่าได้บรรลุคุณวิเศษขณะนั้นพระพุทธเจ้า ทรงทราบโดยพระญาณ คือ ทราบวาระจิต หรือรู้ความรู้สึกอารมณ์ของพระภิกษุเหล่านั้นล่วงหน้า จึงตรัสบอกพระอานนท์ ให้ไปบอกพระภิกษุเหล่านั้น ที่คิดจะมารายงานคุณวิเศษแก่เรานั้นยังไม่ต้องมา ให้พระภิกษุเหล่านั้นไปสู่ป่าช้าผิติดก่อน เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นไปป่าช้าผิติด ก็ไปพบซากศพที่เน่าทิ้งไว้เพียง ๒ วันสรีระศพยังสด ก็เกิดความกำหนดก็จึงมารู้ตัวเองว่าตนยังมีกิเลส คือ ยังมีความยินดีด้วยอำนาจราคะ เพราะเห็นซากศพนั้น มีการพิจารณาซากศพอย่างนี้อยู่ ชื่อว่ามีสติกำหนดนิวาสวิถิปพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดตามสภาพของศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าซึ่งมีอาการต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถานี้ว่า^{๒๔๒} “กระตูกนี้เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาด มีสีเหมือนนกพิราบ ความยินดีอะไรเล่า จักมีเพราะเห็นกระตูกเหล่านั้น”^{๒๔๓}

๒.๔.๓ วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระสารีบุตรเถระสอบอารมณ์พระอนูรุทธเถระ

พระอนูรุทธะเข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ได้สนทนาปราศรัยกับท่านพระสารีบุตรพอเป็นที่บันเทิงใจพอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควรได้ถามท่านพระสารีบุตรว่า “ขอโอกาส ผมตรวจดูทั่วโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ก็ผมเองบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมจึงยังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถื้อมัน”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านอนูรุทธะ การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘เราตรวจดูโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์’ เป็นเพราะมานะของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘ก็เราบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น จนมี

^{๒๔๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๕๖.

^{๒๔๓} พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๑๒๑/๑๕๖.

อารมณ์มีอารมณ์เป็นหนึ่ง' นี่เป็นเพราะความฟุ้งซ่านของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า “เพราะเหตุไรเล่า จิตของเราจึงยังไม่พ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือนั่น” นี่เป็นเพราะความรำคาญของท่านเอง อนุรุธะ เอาเถอะ จงละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ แล้วน้อมจิตไปในอมตธาตุ^{๒๔๔} ครั้นต่อมา พระอนุรุธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้แต่ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต โดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน พระอนุรุธะเป็น พระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๒๔๕}

การแสดงธรรมของพุทธองค์ มีลักษณะเป็นการสอบอารมณ์ สอดแทรกในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงวางแผนการสอน ทรงพิจารณาอุสสวัตโลกในเวลาใกล้รุ่งของทุกวัน เมื่อเห็นเป้าหมายหรือคนที่จะทรงสอนแล้ว จึงดำเนินการสอนตามที่มีเป้าหมายไว้ตั้งแต่ นั้นคือ ทรงสอนให้เขารู้ถึงความจริงในธรรมที่ควรรู้เห็น สิ่งที่ควรรู้เห็น คือ สอนให้รู้ให้เห็นให้เข้าใจในสิ่งที่เป็ทุกขและความดับทุกข สิ่งที่พระองค์ทรงรู้เห็นมีมากมาย แต่นำมาสอนเท่าที่จำเป็นเพื่อความดับทุกข ทั้งนี้พอจะสรุปความดังนี้

๒) กรณีของการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าด้วยการปราบทิฏฐิ

เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงมีความสามารถพิเศษที่เรียกว่า ปาฏิหาริย์ คือ ทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ทรงมีอาเทศนาปาฏิหาริย์ ทราบอรรถาัย อุบนิสย จริตต่างๆ ทรงมีอนุสาสนี ปาฏิหาริย์มีคำสอนที่สอนแล้วได้ผลเป็นอัสจรรย อธิธิฤทธิเหล่านี้ทรงใช้สำหรับการประกาศพระศาสนา ฤทธิ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน หรือทรงใช้ทั้ง ๓ วิธีในคราวเดียวกัน เช่น เมื่อเห็นว่าจะต้องใช้วิธีการปราบ หรือขอผู้มีทิฏฐิมานะ ไม่ยอมอ่อนน้อมเชื่อฟัง ทรงใช้ขมมานะของพวกขณิก ๓ พี่น้องและบริวาร ในคราวที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดขณิก ๓ ในเบื้องต้นทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ในขณะที่เดียวกันก็ทรงใช้การดักใจ คือ รู้ความคิดนึกของขณิกเหล่านั้นว่ากำลังคิดอะไรอยู่ และเมื่อท่านเหล่านั้นยอมเชื่อฟังแล้วทรงสอนด้วยอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ในการสอนและสอบอารมณ์นั้นทรงฉลาดในวิธีสอนและสอบอารมณ์ เหมือนนายสารถิผู้ฉลาดในการใช้เรื่องหรือสถานการณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ ซึ่งเรื่องที่ผู้ถูกสอนสนใจและเข้าใจดีเป็นสื่อในการสอนและสอบอารมณ์ เช่น สอนขณิกซึ่งเป็นผู้บูชาไฟ ขณิกเหล่านั้นเล่นของร้อน พระพุทธเจ้าทรงใช้ของร้อนเหมือนกัน แต่ทรงให้ความหมายใหม่ว่าไม่ใช่ร้อนด้วยไฟธรรมดา แต่ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ จากตัวอย่างที่ทรงสอน พบว่าทรงมีความยืดหยุ่นในวิธีสอนขณิกเหล่านี้ พระองค์ทรงใช้ฤทธิ์ทั้ง ๓ ทรงสอนด้วยการอุปมาอุปไมยด้วยความร้อน ทรงใช้วิธีถามแล้วให้ตอบ ทรงชี้ให้เห็นชัดว่า ไฟราคะ ไฟโทสะ และไฟโมหาร้อนอย่างไร ทำให้ขณิก

^{๒๔๔} อภ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐., อภ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๔๘/๓๔๖.

^{๒๔๕} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

เหล่านั้นแจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม มีความหาญกล้าพร้อมที่จะเลิกละการบูชาไฟที่เคยประพฤติปฏิบัติ

๓) การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสย อินทรีย

กรณีของพระโมคคัลลานะกับหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสย อินทรีย เพราะพระพุทเจ้าทรง ประกอบด้วยพระญาณ คือ อินทรียโปรปริยัตตญาณ ญาณในความรู้ยิ่งและความหย่อนแห่งอินทรียของสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงทรงสอนตามอินทรีย ทรงทราบชัด สัตว์ที่ควรบรรลุธรรมในภพนี้ การสอนของพระองค์จึงประสบความสำเร็จ เพราะมีความเชี่ยวชาญเหมือน หมอที่รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค วิธีการรักษา การรักษาให้หายจากโรคจำเป็นต้องรักษาที่สาเหตุของโรค โรคจึงจะหายขาดได้ พระพุทเจ้าก็เช่นเดียวกัน คือทรงทราบจรีต อุปนิสย และอินทรีย ของเหล่าสัตว์เป็นอย่างดี การสอนจึงได้ประสบความสำเร็จ เช่น ในการปฏิบัติธรรมของพระโมคคัลลานะ เมื่อปรารภความเพียรแล้ว แต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็มีแต่หลับกับง่วง ความง่วงจึงเป็นอุปสรรค อย่างหนึ่งของการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ที่ยังเข้าไม่ถึงอุบายการแก่ง่วง เช่น กรณีของพระมหาโมคคัลลานะ ตรึงนี้หากมีสติมากพอ ให้ดูเวทนา เข้าไปเสพคุ้นอยู่กับความง่วงนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร แยกตัวง่วงกับความอยากออกจากกันให้ได้ ความง่วงที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริงๆ นั้น อาการมันเป็นเช่นไร ซึ่งผลที่ได้จากการสอบอารมณ์พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้อุบายธรรมมาแล้ว ก็ได้นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ส่งผลให้ถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ในเวลาต่อมา หลังจากที่อยู่สมทบได้เพียง ๗ วัน เท่านั้น

กรณีการสอบอารมณ์เพื่อปรับอินทรียให้เหมาะสม ในการปฏิบัติของพระโสณโกฬิวิสะ ซึ่งมี การปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยความเคร่งครัด และเข้มงวดจนเกินไป บางครั้งทำให้ออกจากแนวทางที่ถูกต้อง เพราะการบรรลุธรรมนั้น มิใช่ได้มาด้วยกำลังความเพียรแต่อย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความสมดุลกันในระหว่างอินทรียต่างๆ คือ ต้องมีความเสมอภาคคล้องกัน ระหว่างสมาธิกับความเพียร และ ศรัทธากับปัญญา ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหนักไปทางใดทางหนึ่งก็ได้ โดยมีสติเป็นตัวประคับประคอง เมื่อปฏิบัติดังนี้ จึงจะประสบความสำเร็จได้ เมื่อพระโสณะเข้าใจสาเหตุว่าที่ตนยังไม่บรรลุธรรมนั้นก็เพราะปฏิบัติตึงเกินไป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติในแนวทางสายกลาง โดยเปรียบด้วยสายพิณที่ขึงไว้พอดี ดัดแล้วเกิดเสียงไพเราะ ชวนฟัง จึงเปลี่ยนมาตั้งความเพียรแต่พอดี ปรับอินทรียให้พอเสมอกัน จนในที่สุดก็ได้บรรลุธรรมผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การสอบอารมณ์เพื่อปรับอินทรียในการปฏิบัติกรรมฐานของผู้ฟัง จากตัวอย่างของผู้ที่ได้บรรลุธรรม เช่น ติตาของนายช่างหูก และพระเจ้าสุทโธทนะ สำหรับธิดานายช่างหูกนั้น พระพุทเจ้าทรงใช้ระยะเวลาในการบ่มเพาะเป็นเวลา ๓ ปี ทรงรอคอยให้อินทรียแก่กล้า เมื่อเห็นว่าผู้ที่จะฟังธรรมมีความพร้อมมีอินทรียแก่กล้าเต็มเปี่ยมแล้ว แม้จะต้องเสด็จด้วยพระบาทเป็นระยะทางที่ไกลก็พร้อมที่จะเสด็จพระดำเนินไป อีกตัวอย่างที่เสด็จไปโปรดพระเจ้าสุทโธทนะและพระประยูรญาติ ต้องใช้ระยะเวลาใน

การเสด็จดำเนินถึง ๖๐ วัน ด้วยระยะทาง ๖๐ โยชน์ การที่เสด็จไปอย่างไม่รีบร้อน ก็เป็นการรอคอยความพร้อมของอินทรี ในขณะเดียวกันพระกาฬทนายก็ไปล่วงหน้า และอบรมสั่งสอนเป็นการช่วยปูพื้นฐานปรับอินทรีทำให้ พระญาติมีความกระตือรือร้น

๓) การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

กรณีการสอบอารมณ์ของพระสมิทธิ เมื่อทราบจากพระพุทธรองค์แล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการกระทำของมารผู้มีบาป ในขณะที่กำลังปฏิบัติสมาธิภาวนา บ้างครั้งเกิดเหตุการณ์แปลกๆ ขึ้น เช่น เห็นนรก สวรรค์ ได้ยินเสียงฟ้าถล่ม รบกวณผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังขาดประสบการณ์ในเรื่องเหล่านี้ก็จะเข้าไปยึดถือสิ่งเหล่านี้เอามาเป็นสาระ จนทำให้เขวออกจากแนวทางที่ถูกต้อง บางคนถึงกับสะดุ้งกลัวเลิกปฏิบัติไปเลยก็มี แต่ถ้าหากได้กัลยาณมิตรผู้รู้จริงมาช่วยแนะนำ ก็จะทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เมื่อพระสมิทธิรู้จากพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการกระทำของมารผู้มีบาป พอมารมาผจญอีก ก็เลยแสดงให้เห็นมารรู้ว่า รู้ความจริงทั้งหมดแล้ว มารจึงเสียใจที่ความจริงถูกเปิดเผย จึงเกิดความละอาย ไม่กล้ามารบกวนการปฏิบัติสมาธิของอีก

กรณีการสอบอารมณ์ ด้วยการสร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไปในกรรมฐาน ตามที่พระพุทธรเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ปราภพพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานในสำนักแล้ว ก็กราบทูลลาพระพุทธรเจ้าเข้าสู่ป่า ซึ่งพระพุทธรเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า ภิกษุเหล่านี้ยังมิได้บรรลุผลใดๆ แต่ด้วยอำนาจสมาธิ ที่สงบขมกิเลสไว้ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าใจผิดว่าพวกตนนั้นได้บรรลุแล้ว และวิธีที่จะทำให้ภิกษุเหล่านี้ยอมรับด้วยความเต็มใจว่า ตนยังมิได้บรรลุโดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ก็โดยให้ภิกษุเหล่านี้เข้าไปพักในป่าช้า เพื่อจะได้ทดสอบตนเองว่ายังมีความยินดี ยินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบอยู่ หรือไม่ ในที่สุดก็ยอมรับว่าพวกตนยังมิได้บรรลุ ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีกผลจากการที่พวกภิกษุไปพักในป่าช้า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตนยังมิได้บรรลุธรรมใดๆ เลย ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธรเจ้ามากยิ่งขึ้นว่า พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง จึงเปิดใจพร้อมที่จะรับฟังคำสอนต่อไป และได้บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

๔) การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกแสดงธรรมให้เหมาะสมกับเวลา

เนื่องพระพุทธรเจ้าทรงเป็นผู้ทราบว่า เวลาไหนควรจะตรัสอะไร ในเรื่องความเหมาะสม จะเห็นได้จากตัวอย่างของผู้บรรลุ ธรรมในระดับต่าง ๆ คือพระพุทธรเจ้าแม้จะประทับอยู่ ณ พระคันธกุฎี แต่ก็ทรงตรวจสอบว่า ช่วงนี้พระภิกษุที่เรียนกรรมฐานจากพระพุทธรองค์ไปแล้ว มีความคืบหน้าอย่างไรและตอนนี้นำกำลังทำอะไรอยู่ มีรูปใดต้องการช่วยเหลือ หรือจำเป็นต้องสอบอารมณ์ เช่น บัณฑิตสามเณร หรือพระโปลาละที่พระพุทธรองค์ทรงแผ่พระรัศมีไปปรากฏพระองค์เฉพาะหน้าแล้วทรงแสงธรรมโปรด

การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม การเลือกธรรมที่จะทรงแสดงนั้น เหมือนกับหมอผู้เชี่ยวชาญ รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค ความไม่มีโรค และวิธีที่ทำให้หายจากโรค พระพุทธรเจ้าก็เป็นผู้มี

ความเชี่ยวชาญ ทรงทราบว่า ควรสอบอารมณ์กรรมฐานด้วยธรรมะบทไหน เพื่อให้เกิดเป็น สัปายะ บทไหนไม่เป็นสัปายะ ธรรมะบท ไหนเหมาะกับผู้ฟังกลุ่มไหน เป็นต้น เช่น ในสมัยที่ทรงสอนภิกษุหนุ่มซึ่งเป็นสัทธินาริกของพระสารีบุตร ที่พระสารีบุตรให้กรรมฐานไม่ถูกกับจริต เพราะท่านพระสารีบุตรมองแค่ ว่า มีความกำหนดมีความรักในเพศตรงกันข้ามมาก ควรให้พิจารณาสุกกรรมฐานเป็นวิธี แก่ แต่กลายเป็นว่าสุกกรรมฐานนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกกับจริต ภิกษุปฏิบัติไปเท่าไรพยายามอย่างไรไม่ได้ผล ในการปฏิบัติ ในที่สุดพระสารีบุตรนำภิกษุรูปนั้นไปหา พระพุทธเจ้าตรัสสอนกรรมฐานใหม่ที่ถูกกับจริต ทรงใช้ความสามารถพิเศษคือทรงพิจารณาถึงจริต อุปนิสัย ของภิกษุนั้นแล้วให้กรรมฐาน จนใช้เวลาไม่นานก็บรรลุธรรม

๕) การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก

เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทรงสอนไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก เช่น การสอบอารมณ์พระยสกุลบุตร ทรงยกทานขึ้นสอนก่อน เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย เข้าใจได้ไม่ยาก ถัดจากนั้น ทรงสอนเรื่องศีลและภาวนา และยากขึ้นไปตามลำดับ ในทางปฏิบัติธรรม ก็เช่นเดียวกัน ทรงสอนเรื่องศีล ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทางกาย และจากก่อน แล้วทรงสอนเรื่องสมาธิ ข้อปฏิบัติทางใจ ถัดจากนั้นจึงสอนเรื่องปัญญา ให้พิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง กรณีการสอบอารมณ์ ทรงสั่งสอนประชาชนทั่วไปที่มีอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า จะทรงเริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุปพุทธานุสสติ คือ ข้อธรรมที่เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก หรือจากต่ำไปหาสูง ซึ่งได้แก่ ทาน การให้สิ่งที่ควรให้แก่ คนที่ควรให้ศีล ข้อปฏิบัติฝึกกายวาจาให้เรียบร้อย สวรรค์คือผลที่น่าปรารถนา ซึ่งเกิดจากทานและ ศีล กามาตินพหุโทษของกามารมณ์ คือ ความสุขที่เกิดจากสวรรค์ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริง เกิดจากความสงบ และเนกขัมมะ เมื่อเข้าใจธรรมอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้น มาโดยลำดับอย่างนี้แล้วพระองค์จึงทรงแสดงธรรมที่สูงขึ้นไป นั่นคือ อริยสัจ ๔

ตารางที่ ๑ แสดงแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	จุด ประสงค์ ใน การ สอบ อารมณ์กรรมฐาน	ตัวอย่างบุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กรรมฐาน
๑. การถามให้ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระปัจจุวัคคีย์
๒. การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก	ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุปพุทธานุสสติ	พระยสกุลบุตร
๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร	วิธีการปราบหรือข่มผู้มีทิฏฐิมานะ	ชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร

๔. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสัย อินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ แก่นิรณธรรม	พระโมคคัลลานะ
๕. การพิจารณาไปตามเนื้อความ ให้มีศรัทธาเกิดขึ้น	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระสารีบุตร
๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระภิกษุในอัมภตตานิจจุตร
๗. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามอินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสมกับสมาธิ	พระโสณโกฬวิสะ
๘. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร	แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง	พระสมิทธิ
๙. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร	ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไป	ภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่าบรรลुธรรมแล้ว
๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม	ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่เหมาะสม	สัทธีวิหาริกของพระสารีบุตร

๒.๔.๔ หลักสำคัญในการสอบอารมณ์และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) การกำหนดรู้

คำว่า กำหนดรู้ หมายถึง การนึกในใจ การบริกรรมในใจ พร้อมกับใส่ใจรู้อาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ทันปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ บริกรรมและรู้อาการของอารมณ์กรรมฐานไปพร้อมกัน การกำหนดรู้อารมณ์ ต้องวางจิตให้เป็นกลาง เป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย แล้วจะเห็นความจริงของสภาวธรรมทั้งหลายในกายในใจ ซึ่งมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรู้คือ ปริยญา ๓

ปริยญา ๓ หรือปัญญาเป็นเครื่องรู้ หรือความรู้ที่ซึมซาบไปด้วยสามารถแห่งสามัญลักษณะ มีอนิจลักษณะเป็นต้นหรือด้วยสามารถแห่งการเข้าถึงกิจของตน^{๒๔๖} แบ่งเป็น ๓ ขั้นคือ^{๒๔๗}

^{๒๔๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๑/๙๒.

^{๒๔๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

(๑) ญาตปริญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่น รู้ว่านี่คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ เป็นต้น ภูมิแห่งญาตปริญญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือ เริ่มจากทวิวิสุทธิถึงกังขาวิตรณวิสุทธิ

(๒) ตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณถึงอุทยัพพญาณ ถ้าหากเทียบ วิสุทธิก็คือ เริ่มจากมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

(๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปlassได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เพื่อบรรเทาความเพติดเพลิน สำรอกโรคระดับต้นหา สละคืนความยึดถือเสียได้ เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ถึง โคตรภูญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือเริ่มจากปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

พระพุทธองค์ทรงวางหลักการเจริญปริญญา ๓ ในขณะผัสสะไว้ดังนี้

ญาตปริญญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือ รู้เห็นว่า ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส กายสัมผัส ใจสัมผัส อวิชจนสัมผัส ปฏิฆสัมผัส ..สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นทุกขมสุข...ผัสสะอันประกอบ ด้วยกุศลจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอภัยกตจิต ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต... ผัสสะเป็นของว่างเปล่า ผัสสะเป็นศีล ผัสสะเป็นสมาธิ ผัสสะเป็นโลกียะ ผัสสะเป็นโลกุตตระ ผัสสะเป็นอดีต ผัสสะเป็นอนาคต ผัสสะเป็นปัจจุบัน

ตีรณปริญญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด ภัยอุปสรรค ห้วนไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปลาสุญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหี้ยมรม มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ประเทวะทุกข์

โทษนั้นและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทินวะ เป็นนิสสรณะ

ปหานปริญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังว่า “ฉันทราคะในผัสสะใด จงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะนั้นละแล้ว มีมูลรากตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มี ที่ตั้งจุจตาลยอดด้วน ถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา^{๒๔๘}

ปริญา ๓ นี้ เป็นโลกียะ^{๒๔๙} มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เป็นกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกข์ ในทางปฏิบัติจัดเข้าในวิสุทธิข้อ ๓ ถึง ๖ นับตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุยปริคคญาณ จัดเป็น ภูมิแห่งญาตปริญา ตั้งแต่กลาปสัมมสนญาณถึงอุทยัพพยานุปัสสนาเป็นภูมิแห่งตีสณปริญา และ ตั้งแต่ภังคานุปัสสนาขึ้นไป เป็นภูมิแห่งปหานปริญา

เรื่องกิจ ๔ มีปริญาภิชา เป็นต้น ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกิจเหล่านั้นปริญยามี ๓ อย่าง ต่างกันโดยชื่อ แต่โดยความหมายนัยเดียวกัน แต่จะแปลตรงที่..ญาตปริญา ความกำหนดรู้ที่แสดงไว้ ว่า อภิญญาปัญญา (ปัญญารู้ภิญญธรรม) แปลว่า ธรรมทั้งหลายใดๆ เป็นธรรมที่พระโยคาวจรรูป ด้วย ปัญญาอันยิ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นชื่อารู้แล้ว^{๒๕๐} หรือความรู้ยิ่งซึ่งนามรูปพร้อมทั้ง ปัจจุยเป็น ภูมิหนึ่งโดยเฉพาะแห่งญาตปริญยานั้น^{๒๕๑}

ตีสณปริญา เป็นความกำหนดรู้ที่ท่านแสดงขึ้นต้นว่า “ปริญาปัญญา (รู้ปัญญธรรม) ชื่อว่าญาณ โดยอรรถว่าวิจารณ์ เมื่อโยคิกกำหนดรู้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นอันชื่อว่าวิจารณ์แล้ว โดยพิสดารว่า สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้ สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้เป็นไฉนจักขุเป็นสิ่งที่พึงกำหนดรู้...” ชื่อว่า ตีสณปริญา (กำหนดรู้ด้วยการวิจารณ์) ปหานปริญา (ปัญญารู้ละปหานตัพ ธรรม) ชื่อว่าญาณ โดย อรรถว่าสละได้ เป็นการกำหนดรู้ด้วยการละได้ตั้งแต่ภังคานุปัสสนา จนถึงมรรคญาณเป็นภูมิแห่งปหาน ปริญาและปริญาทั้ง ๓ เป็นกิจแห่งมรรคญาณด้วยกัน ซึ่งสามารถแสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๒ แสดงปริญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖

ตารางที่ ๒ แสดง ปริญา ๓ สงเคราะห์ เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ วิปัสสนาภูมิ ๖	ปริญา ๓		
	ญาตปริญา	ตีสณปริญา	ปหานปริญา

^{๒๔๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

^{๒๔๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕-๖๒/๖๒-๖๙.

^{๒๕๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

^{๒๕๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

(๑) ชั้น ๕	กำหนดชั้นรู้ในชั้น ๕ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดพิจารณาชั้น ๕ อยู่ในไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดหยั่งรู้ถึงชั้น ๕ ละถอน ความรู้สึก ทำลายทิฐิ วิปัสสนาได้
(๒) आयตนะ ๑๒	กำหนดชั้นรู้ในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา	ชั้นกำหนดพิจารณา เห็นอายตนะ ๑๒ เป็นพระไตรลักษณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดชั้นละถอนอายตนะ ๑๒ การกำหนดรู้ชั้นละได้ถอนได้เป็นภูมิวิปัสสนา
(๓) ธาตุ ๑๘	กำหนดชั้นรูปสภาวะธาตุ ๑๘ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนาๆ โดยความเป็นสภาวะธาตุเท่านั้น	กำหนดพิจารณาธาตุ ๑๘ เห็นเป็นไตรลักษณ์ เอาพิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ภูมิวิปัสสนา	การกำหนดละถอนธาตุ ๑๘ ได้ ละได้เอามาเป็น อารมณ์ภูมิของวิปัสสนา กำหนดได้
(๔) อินทรีย์ ๒๒	กำหนดรู้ถึงความใหญ่ในอินทรีย์ ๒๒ เป็นภูมิของวิปัสสนา	การพิจารณาอินทรีย์ ๒๒ พระไตรลักษณ์ที่ปรากฏ เป็นภูมิวิปัสสนา	การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในอินทรีย์
(๕) สัจจะ ๔	ชั้นกำหนดรู้อริยสัจ ๔ เข้าใจหลักของทุกข์ควรกำหนดรู้	ชั้นกำหนดพิจารณา อริยสัจ ๔ ในไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นภูมิ	การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในอริยสัจ ๔
(๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒	กำหนดรู้ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒	การพิจารณา ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ด้วยพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นภูมิ	การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปริยญา ๓ สามารถสงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้ โดยขั้นแรกมีการกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิทั้งหมด ในขั้นที่ ๒ โดยการกำหนดพิจารณาวิปัสสนาภูมิทั้งหมด และโดยขั้นที่ ๓ โดยการกำหนดเจริญสติกำหนดละ ให้กำหนดรู้อารมณ์ทุกอย่าง ทีละอารมณ์ เฉพาะอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุดเพียงอารมณ์เดียว จนอารมณ์นั้นๆ จางไป หายไป จึงค่อยกลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ พองยุบ ต่อไป

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

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการกำหนดรู้

การกำหนดต้องประกอบด้วยองค์คุณ คือ อาตปปี เป็นชื่อของวิริยะ อาตปปี แปลว่า ผู้มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม สติมา แปลว่า ผู้มีสติระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม และสัมปชาโน แปลว่า ผู้มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญาแจ่มชัด ในปัจจุบันขณะของรูปนามว่ากำลังเกิดอะไรอยู่

- ต้องกำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบันขณะ คือ คำบริการและจิตที่รู้อาการต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อนหรือหลังกว่ากัน

- ต้องทำให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาหลับไป ให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนดรู้

- ต้องสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดอย่าให้เผลอ กิเลสจะเข้าได้- ต้องทำซ้ำๆ คือ จะทำอะไรทุกอย่าง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ให้ทำซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะเคลื่อนไหวแต่ละทีก็ค่อยๆ มีสติตามทัน เห็นการเกิดดับของรูปนามชัด^{๒๕๒}

- ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมาเท่าไรยิ่งดี

- ต้องกินแต่พอควร พุดน้อย (เฉพาะที่จำเป็นต้องพูด) นอนน้อยและปฏิบัติให้มาก

- ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตที่จดจ่อ คือ สนใจการกำหนดรู้เป็นพิเศษอย่าบริการเหมือนท่องหนังสือ เป็นนกแก้ว นกขุนทอง แต่ให้บริการ และรู้อาการเหมือนนกขมิ้นที่สนใจเฉพาะการวิ่งเท่านั้น

- ต้องรู้หน้าที่ว่า เรามาทำอะไร คือ เรามาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่นหรือทำกิจอย่างอื่น มีหน้าที่เพียงกำหนดรู้อารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

- ต้องส่งอารมณ์ การส่งอารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือการปฏิบัติมาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ว่ากำหนดรู้อะไรบ้างได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และจะได้ให้บทปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อสำคัญอย่างยิ่งยวด ได้แก่ ผู้ปฏิบัติ จะต้องมีความพร้อมทั้ง ๓ องค์ประกอบ คือ ตบะ ความตั้งใจมั่นคง (อาตปปี), ความระลึกด้วยสติอย่างชัดเจน (สติมา) และรู้อยู่ในทุกขณะจิต (สัมปชาโน) ทั้ง ๓ อย่างนี้ จะต้องสนับสนุนต่อกันและกัน หากมีข้อใดบกพร่องแล้ว ก็ไม่อาจจะที่ทำความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ เช่น หากมีสติเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จหรือมีเพียงความตั้งใจความเพียร แต่ขาดการกำหนดรู้เท่าทัน (สัมปชาโน หรือสัมปชัญญะ) ก็ไม่สำเร็จเช่นกัน

^{๒๕๒} สยาดอกภทันทวีโรจนะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**, แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า หน้า ๑๔๐.

๒.๔.๕ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือว่าเป็นหลักชั้นปฐมภูมิที่มาจากพระไตรปิฎก จึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยึดเอาหลักตามองค์ประกอบอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ว่า

๑) การตามกำหนดรู้อาการของกาย ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกัว่า ในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การก้ม การถูก แต่ละอย่าง ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติดังนี้

(๑) การตามกำหนดรู้อิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรง ขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การหายใจเข้าออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไพล่หลัง หรือวางมือขวามือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก หรีตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด, ยืนหนอ รู้ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

(๒) การตามกำหนดรู้อิริยาบถเดิน มีการเดินจงกรม ๖ ระยะ

(๓) การตามกำหนดรู้อิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วย่นำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลาง เพื่อช่วยในการทรงตัวขณะนั่ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลม และโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัติหนึ่งหลังงอ ย่อมไม่ถูกต้อง จะทำให้โมหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการง่วงหาวนอน เชื่องซึมนอกจากนี้ยังทำให้จับอาการพองยุบได้ยากไม่ชัดเจน

(๔) การตามกำหนดรู้อิริยาบถนอน เมื่อนอนก็รู้ว่าการกำลังนอนอยู่ โดยกำหนด นอนหนอ ไม่ต้องไปเพ่งรูปกายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ สำหรับการตามกำหนดรู้ อิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย กิเลสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่ยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เหยียดคู้ เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้นการกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา หากบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติ ทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

๒) การตามกำหนดรู้อาการของเวทนา

ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกัว่า ในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน ความร้อน ความหนาว ความอบอ้าว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุก

เสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจกลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขันสนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็น ความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

๓) การตามกำหนดรู้อาการของจิต

ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือ วิญญาณนี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของ รูป^{๒๕๓} เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทาง มโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือ จิตที่ ฟุ้งซ่าน สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความ เป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถ เข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

๔) การตามกำหนดรู้อาการของสภาวะธรรม

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

ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ ต่างเป็นรูปปรมาณู วิปัสสนา กรรมฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล หรือ อกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลส คือ โลภะโทสะ โมหะอยู่ เมื่อเข้า ปฏิบัติธรรมเพื่อประหารกิเลส ขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วน หน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้น ถ้าไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉยๆ หรือ รู้ด้วยโมหะ เป็นไปเองตามธรรมชาติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้อาการใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตามส่วนอานาปานสติกรรมฐาน จะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้ว จึง กำหนดลมหายใจออกดังปรากฏในวิสุทธิมรรค มหาภูติกายารยได้แสดงไว้ว่า อารมณ์บัญญัติหายไป

อารมณ์ปรมาณูล้วนๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมาณู ความรู้สึกเย็น ร้อน อาการของธาตุทั้ง สี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ชอบเห็นชอบ มีสัมมาทิฐิในโลกีย มรรค ปัญญาตรียเจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญาแท้ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป เป็น อารมณ์ปรมาณูแท้ๆ

^{๒๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕/๗.

การที่ผู้ปฏิบัติไม่เห็นพระไตรลักษณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว^{๒๕๔} เมื่อจิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวนี้ไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมาก็ต้องหยุดเดินก่อน แล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่กำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า คิดหนอๆ จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด ซ้ายอย่างหนอ ขว้างอย่างหนอ ต่อไป ดังที่พระพุทธองค์แสดงได้ว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าว คือ สติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตออกไปนอกสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านก็กำหนด ฟุ้งหนอๆ หรือคิดหนอๆ การกำหนดรู้ว่าการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเจ็บปวด เมื่อชา ก็กำหนด เจ็บหนอๆ หรือ ชาหนอๆ การกำหนดทุกข์เวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอเวทนาหายไปก็หันมากำหนดพองยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไป เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ัมมานุปัสสนาก็ดี ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอยู่ เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า เห็นหนอ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกาย ภายในบ้าง ในกายภายนอกบ้างอยู่ สติย่อม ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น^{๒๕๕} ฉะนั้นการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าเจริญมรรคมีองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ปฏิบัติอันให้เจริญสติปัฏฐาน อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธินี้เรียกว่า ปฏิปทาอันให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน^{๒๕๖}

๒.๔.๖ การสอบอารมณ์กับหลักอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน^{๒๕๗} คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความศรัทธากำจัดความไม่เชื่อเสีย ได้ ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า อินทรีย์มี ๕ ประการ คือ

๑) ศรัทธา คือ ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระตถาคต กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือ ความน้อมใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความเชื่อที่มีเหตุผลในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

^{๒๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔.

^{๒๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๗๗.

^{๒๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๗/๒๐๒.

^{๒๕๗} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๑/๒/๙.

๒) วิริยะ คือ ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมปปธาน ๔ หรือตัวสัมมปปธาน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมี ความแข็งขัน บากมั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ทอดถอย

๓) สติ คือ ความระลึกได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง เป็น สติ ครองตัวที่ขวยยิง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของสติคือ การดูแล หรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึง ทำพึงเกี่ยวข้อง

๔) สมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นอยู่ในทุก ๆ อารมณ์ที่กำหนดจนได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่ว แน่นในกิจในสิ่งที่ กำหนด

๕) ปัญญา คือ ความรู้ชัด เมื่อทำหน้าที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เรียกว่า ปัญญินทรีย์ ได้แก่ การรู้อย่าง ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วย ปัญญาที่ มั่นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดย ชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง(ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจอกุศลธรรม ฝ่ายตรงข้ามอินทรีย์^{๒๕๘}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับ ศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้ เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเช่น เมื่อสันตติอามตย์พึงธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนาม ปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็น สภาวะธรรมรูป นามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุ อรหัตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ^{๒๕๙}

๒) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ

๓) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ

^{๒๕๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๗๕/๔๐.

^{๒๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕. สัมมา.(ไทย) ๑๙/๔๘๓/๒๙๔ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

๔) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งหมายถึง อิริยาบถอื่นๆ นอกจาก การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน

๕) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นที่ใจ

๖) การปรับอินทรีย์โดยการสำรวจอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๗) เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวณามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และผลให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากกว่ากัน ถ้าศรัทธายิ่งปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความมัวงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์และ ผลนี้เป็นประการสำคัญ

อินทรีย์จะแก่กล้าด้วยเหตุผล ๙ ประการ ว่า อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ คือ นักปฏิบัติต้องปฏิบัติ ดังนี้

๑) กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้ บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหา เหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒) ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเื่อเพื่อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูปนามนั้น

๓) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

๔) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นลัปปายะต่อการกำหนด เท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑.อवास ที่อยู่เหมาะสม ๒.โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓. กัสสะ ถ้อยคำเหมาะสม ๔. บุคคละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕. โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖. อุตุ บรรยากาศเหมาะสม ๗. อิริยาบถะ อิริยาบถเหมาะสม

๕) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การ กำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่น

๖) เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณ์ในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจยลัมโพชฌงค์

๗) กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ ฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้เจริญปลงสติ สมาธิ อุเบกขา

๘) เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นใน ทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙) ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด^{๒๖๐}

ดังนั้นการปรับอินทรีย์ให้มีความสมดุลและมีกำลังแก่กล้าก็ด้วยการเข้าใจและรู้องค์ธรรมของจิตที่ทำงานในลักษณะต่าง ๆ และเหตุปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งจะทำให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมจนบรรลุเป้าหมายคือการเข้าถึงพระนิพพาน

๒.๔.๗ วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานของอาจารย์ผู้สอบอารมณ์

ลักษณะการสอบอารมณ์ และการส่งอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการส่วนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในส่วนของการสอบอารมณ์นี้ เป็นการสอบถามถึง ในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับรูปนามที่เกิดขึ้น เป็นการรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ และเป็นผู้สอบถามสภาวะธรรม ในอิริยาบถต่างๆ การมีครู อาจารย์ที่มีความรู้มีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ถูกและผิด โดยมีวิธีการ วัดผลความก้าวหน้าจากการปฏิบัติในวิธีสอบอารมณ์ และการสอบอารมณ์ในแต่ละครั้ง

ประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการ กำหนด คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าวามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจเจริญ สมณะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัย สมาธิเพียงขั้นต้นๆ แล้วเจริญวิปัสสนา ด้วยโยนิโสมนสิการ ที่ครอบคลุมในหลัก สติ สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการpong อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การpong การยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า pongหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา

แนวคิดในเรื่องของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับการสอบอารมณ์ว่า ในการสอบอารมณ์ของกำหนด รู้อาการเกิดดับของรูปนามสังขาร เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ในกายกับจิตตามความเป็นจริง และสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพื่อให้

^{๒๖๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสาราภิวศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

รู้ทันสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นภายในกายและจิตของผู้ปฏิบัติ มีลักษณะของสภาวะที่ปรากฏมีความชัดเจนอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะประสบพบเห็นด้วยตนเอง นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสณาจารย์^{๒๖๑}

วิปัสณาจารย์นั้นควรประกอบด้วยสัปปริสธรรม ๗ ประการคือ (๑) รู้จักธรรม คือ วิปัสณาภูมิ ๖ (๒) รู้จักอรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ (๓) รู้จักตน คือมีคุณธรรม ๖ ได้แก่ศรัทธา, ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฎิภาณ (๔) รู้จักประมาณ คือ รู้ประมาณในการบริโภคและใช้สอยปัจจัย ๔ (๕) รู้จักกาล คือ กาลนี้ควรไม่ประมาทในชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมที่สมควร (๖) รู้จักบริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันไม่ทะเลาะวิวาทกัน (๗) รู้จักเลือกบุคคล คือ บุคคลที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่ากัน^{๒๖๒}

ในการสอบอารมณ์พระวิปัสณาจารย์ต้องคำนึงถึงประเด็นของการสอบแก่ผู้ปฏิบัติดังนี้

- ๑) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงผู้ปฏิบัติที่มีความพยายามหรือไม่
- ๒) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงจับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่
- ๓) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงการกำหนดรู้ นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่
- ๔) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ นั้นขาดตกบกพร่องหรือไม่
- ๕) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติดีแค่ไหน
- ๖) พระวิปัสณาจารย์สอบถามถึงวิปัสณาญาณที่เป็นภาวนามย เกิดอยู่แล้วหรือยัง ถ้าเกิดถึงญาณไหน
- ๗) คำพูดของผู้ปฏิบัติ นั้น พูดด้วยภาวนามยหรือไม่

๑) การสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

ในท่านสอบอารมณ์ตามหลักการยุบ-พอง ต้องตามอาการรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น มีสติ ตามรู้อารมณ์ใดมีเกิดขึ้นบ้างให้เล่ามา เช่น พอง กำหนดตามดูอาการพอง จนพองสุดกำหนด อย่างไร เน้นในเรื่องการมีสติ การกำหนดทันปัจจุบันอารมณ์ ในการนั่งมีสภาวะธรรมอย่างไร ให้กำหนดรูปนามในช่วงระยะแรก ๆ การกำหนดอาการต่าง ๆ มีตัว เบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวลอย โดยเป็นการเน้นให้มีสติอยู่กับรูปนาม และสอบถามอาการเห็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นของทุกสภาวะธรรมนั้น^{๒๖๓} วิธีการสอบอารมณ์ในการนั่งกำหนดการนั่งสมาธิคือ

- ๑) สอบถามถึงความตั้งใจ ให้มีสติเสียดังฟังชัด ทุกถ้อยคำไม่เินยัน
- ๒) สอบถามถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมา นั่งกำหนดกี่ระยะเวลา กี่นาที (อันดับแรก)

^{๒๖๑} เกษณี เกลิมติระกุล, **คู่มือวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๕.

^{๒๖๒} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๖.

^{๒๖๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๑.

๓) สอบถามอารมณ์หลังอาการพอง-ยุบหนอ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร

๔) สอบถามความจิตใจจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ อย่างต่อเนื่องหรือไม่ (มากหรือน้อย)

๕) สอบถามการกำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบันหรือไม่

๖) สอบถามกำหนดพอง-ยุบ รู้อาการโดยตลอดหรือไม่ คำบริกรรม (นึกในใจ) จิต สติ เป็นไปพร้อมกันหรือไม่

๗) สอบถามมีอารมณ์หรือสภาวะธรรม อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลักควรจะ กำหนดหรือไม่ อย่างไร

๘) สอบถามถึงการที่จิตจดจ่อกับอาการพอง-ยุบ คิดถึง อดีต อนาคต กำหนดรู้หรือไม่ ถ้า กำหนด ควรจะกำหนดอย่างไร

๙) สอบถามอาการมีเวทนาคือความเสวยอารมณ์เช่น สุข ทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย คั้น ขา เกิดขึ้นชัดเจน กำหนดรู้อย่างไร

๑๐) สอบถามบางครั้งความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจไม่ชอบ เกลียด โกรธ พึงชาน รำคาญ หงุดหงิด ง่วงซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อ ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ ปรากฏขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนด แล้วจางหายไป ดับไปหรือไม่

๑๑) สอบถามถึงขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เครื่องดังเคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนด รู้แล้วมี อะไร เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปบ้าง

๑๒) สอบถามสภาวะนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อน ตัวโยกโคลง เอนเอียง ตัวสั่น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้หรือไม่อย่างไร (เล่าให้พระ วิปัสสนาจารย์ฟัง)

๑๓) สอบถามถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอื่น ๆ^{๒๖๔}

นอกจากที่กล่าวมา ในการนั่งกัมมัฏฐาน สอบถามการรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นของ อาการพอง ยุบ มีความชัดเจนหรือไม่ สภาวะการพอง ยุบ มีสภาวะธรรมอื่นๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ความ ตึง ความหย่อน ท่านจะถามตามลำดับ ในแต่ละบั้งลังก์ ระยะของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใด เกิดขึ้นช่วงไหน ตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายๆ บั้งลังก์ มีทุขเวทนาเกิดขึ้นไหม ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว มีความแรง ลดลง หรือหายไป อย่างไรบ้างมีความ ชัดเจนแค่ไหน สังเกตว่า เคลื่อนที่ไปสู่ที่อื่นแล้วเป็นอย่างไร มีการกำหนดตามรู้ดูอาการขณะกำหนด กำหนดแล้วหายไปหรือไม่

^{๒๖๔} ศาสนาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗, (กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า .๕๗ – ๕๙.

๒) สอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม

สอบอารมณ์จากการเดินจงกรม สอบถาม ระยะการเดินจงกรม การใช้เวลานานเดิน ระยะของการเดิน มีการสลับกับการนั่งสมาธิ กำหนดสติ การเดินจงกรมอย่างไร มีคำบริกรรมหรือไม่ ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้นหรือไม่ ขณะเดินจงกรม มีความคิดอื่นแทรกหรือไม่ จิตส่งออกนอกหรือไม่ กำหนดอย่างไร สติมีความแนบแน่นกับอริยาบถและต่อเนื่องกันหรือไม่ ขณะเดินจงกรมตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันหรือไม่ การเดินกลับกลับมาในแต่ละรอบกำหนด การเดินได้ถูกต้องหรือไม่ สอบถามอาการพิเศษจากการเดินจงกรมพบอะไรบ้าง การตามกำหนดในแต่ละขณะ ๆ การเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไร ขณะเดินจิตมี ความรู้สึกอย่างไร มีความสุข หรือมีความทุกข์ขณะเดินอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม

วิธีการสอบอารมณ์ในการเดินจงกรม ๑) สอบถามถึง การเดินจงกรม เดินกี่ระยะ เวลาที่นานที่ ๒) สอบถามกับจิตใจจดจ่อกับคำบริกรรม (นึกในใจ) และเป็นไปพร้อมกัน ทันปัจจุบัน หรือไม่ อย่างไร ๓) สอบถาม ขณะเดินจงกรมถ้าเกิดมีสภาวะธรรมอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าการเดินแทรก เข้ามา ผู้ปฏิบัติกำหนดอย่างไร ๔) สอบถามจิตอยู่กับอารมณ์ภายใน (การเดิน) หรืออารมณ์ภายนอก (เช่น เห็น ได้ยิน คิด ฯลฯ) มากกว่า ๕) สอบถามถึงเมื่อเดินจงกรม มีสภาวะธรรมแทรกเข้ามาแล้วถึงการกำหนดรู้ อารมณ์นั้นๆ อย่างไร การสอบอารมณ์จากการเดินจงกรม พระวิปัสสนาจารย์จะถามให้ได้ความจริงโดยละเอียด มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้น การเดินในระยะต้นๆ กำหนดด้วยสติอย่างไร กำหนดการเดินได้ทัน ปัจจุบันทันหรือไม่ การที่เท้ายกและที่ย่างมักจะคลาดเคลื่อน หรือสั่นไม่หยุดขณะกำหนด และในขณะที่เดินอยู่เหมือนมีความรู้สึกว่ามันดับวูบลงไป แต่ในขณะที่กำหนดเหยียบหนอนั้น จะช่วยให้พบกับปัจจุบันธรรม ขณะที่เท้ากระทบกับพื้นพื้นใด ความรู้สึกไปพร้อมกับที่เท้าเหยียบ เพราะความหมดไปวูบไป ดับไป สลายไป ของรูปนามที่กำหนดอยู่ชั่วขณะนั่นเอง

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์ถึงการกำหนดที่ต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการ ควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยน ในอริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอริยาบถหนึ่ง ใจน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคุกักกำหนด “อยากจะคุกหนอๆ” เป็นต้น กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากกำหนดครั้ง หรือสองครั้งก็น้อยเกินไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้ง

๓) สอบอารมณ์จากในอริยาบถย่อย

ได้กำหนดอริยาบถย่อยหรือไม่ ได้กำหนด อริยาบถย่อยนั้นๆ หรือไม่ กำหนดอริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกใน อาการเป็นอย่างไร อริยาบถย่อย มีตั้งแต่เดินแล้วกำหนดในอริยาบถย่อยอื่นประกอบได้หรือไม่ อริยาบถหนึ่งได้กำหนดอริยาบถท่าที่ลงนั่งหรือไม่ อริยาบถยืน ได้กำหนดจากท่านั่งเปลี่ยนไปเป็นท่า ยืน ได้กำหนดหรือไม่ อริยาบถนอน ได้กำหนดอริยาบถอื่นประกอบด้วยหรือไม่ เช่น การลงนอน การหยิบหมอน ขยับเท้า การอาบน้ำ อริยาบถย่อย

ของการจะอาบน้ำ ตั้งแต่การเปลี่ยนเสื้อผ้า การเปิดก๊อกน้ำ การตักน้ำ การถูตัว ได้กำหนดครบถ้วนหรือไม่ ปัญหาที่พบระหว่าง การกำหนดอิริยาบถย่อยอะไรบ้าง โดยมี วิธีการสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อย คือ

(๑) สอบถามในความตั้งใจ เล่าถึงอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ กำหนดได้หรือไม่

(๒) สอบถามในอิริยาบถ การเหยียดตัว การคู้เข้าเหยียดออก

(๓) สอบถามใน การใช้เครื่องอุปโภค บริโภค เช่น การใช้เสื้อผ้า สิ่งของ เป็นต้น

(๔) สอบถามในด้าน การกิน การดื่ม การเคี้ยว การกลืน

(๕) สอบถามในด้าน การยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ

๔)การแก้ไขและปรับสภาวะธรรม

ตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล พระอริยสาวกทั้งหลาย โดย มีพระพุทธเจ้าทรงคอยชี้แนะว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรเว้น อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย อธิบาย เรื่องที่ลึกให้เป็นเรื่องตื้น เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย แม้ถึงอย่างนั้นก็ตามยังปรากฏว่าเคยมีกรณีปัญหาการ ปรับสมดุลอินทรีย์เกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยังคงสับสนทอด เรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน อีกทั้งจำนวนสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปัฏฐานก็มีมาก แต่ยังขาดความเข้าใจวิธีการปรับความสมดุลของอินทรีย์ที่ถูกต้องและชัดเจนอย่างโดยมีวิธีการคือ

(๑)การปลูกอินทรีย์

ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะมีการปลูกอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมมีแต่อินทรีย์ และพละให้ตื้นขึ้นและเพาะอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ ให้เข้มแข็งสม่ำเสมอและนำออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สามารถต่อต้านฝ่ายปฏิกิริยาได้ ให้อินทรีย์ และพละทั้ง ๕ เกิดความเข้มแข็ง และมีการปรับปรุงให้ได้สัดส่วนสมดุลกัน การปลูกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕ ประการ ถ้าหากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไปหรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป อินทรีย์จะเสียในการทำหน้าที่ของตน หากศรัทธา แรงไปวิริยะก็ทำหน้าที่ยอกจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่ปัญญา也不能เห็นตามความเป็นจริง การปลูกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา สภาวะแห่งธรรม เมื่อเจริญพร้อมถึงที่องค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณในขั้นสูงสุด

(๒)การเพิ่มพูนอินทรีย์

ในการปฏิบัติเริ่มต้นนั้น เน้นการฝึกให้มีสติอินทรีย์เพื่อคอยควบคุมจิต ควบคุมความรู้สึก พัฒนาสู่อินทรีย์ขั้นสูง อินทรีย์มีความสมบูรณ์แล้ว สามารถเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์สมัตตปฏิปาทนา”

การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นการเพิ่มพูนอินทรีย์ คือ ศรัทธา มีกำลังแก่กล้าและมีกำลังอ่อนอินทรีย์คือ วิริยะ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองจิต อินทรีย์คือสติที่ไม่แนบชิดอยู่กับจิต อินทรีย์คือสมาธิ ก็ไม่ทำหน้าที่ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน อินทรีย์คือปัญญา ก็ไม่หยั่งเห็น ในกำลังตรงกันข้ามหรือต่อต้านของอินทรีย์ เพิ่มศรัทธาเพื่อต่อต้านอสังขิยะ เพิ่มวิริยะเพื่อต้านโกสัชชะ เพิ่มสติเพื่อต่อต้านมณูญสัจจะ เพิ่มสมาธิเพื่อต่อต้านวิเพกขะ เพิ่มปัญญาเพื่อต่อต้านสัมโมหะ

(๓) การรักษามโนอินทรีย์

การรักษามโนอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์นั้น กระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ การรักษาศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อรักษาสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมีรักษาสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญามีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของ อวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ ในการรักษามโนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมบูรณ์พร้อม เพื่อบรรลุมรรค ผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ ในความสำคัญนี้ จากหนังสือวิปัสสนาญาณ อธิบายถึง บทบาทพระ วิปัสสนาจารย์ โดยมีหน้าที่คอยให้คำแนะนำในการปรับสมดุลอินทรีย์แก่โยคีผู้ปฏิบัติและการปฏิบัติที่มีปรับสมดุลอินทรีย์ไม่สม่ำเสมอย่อมมีผลดังนี้

- (๑) รักษาศรัทธาให้ตั้งมั่น ปัญญาไม่หย่อน โมหะย่อมไม่ครอบงำ
- (๒) รักษาให้มีความเพียร สมาธิไม่หย่อน จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน
- (๓) รักษาให้มีความสมาธิไม่หวั่นไหว วิริยะไม่หย่อน ถีนมิทธะย่อมไม่ครอบงำ
- (๔) รักษาให้มีความปัญญารู้แจ้ง ศรัทธาไม่หย่อน จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน
- (๕) รักษาสติให้ต่อเนื่อง จดจ่อไม่ย่อหย่อน สติมีความว่องไวเท่าทันปัจจุบัน

(๔) การประคับประคองอินทรีย์

สติที่มีกำลังแก่กล้าเป็นการดีในที เพราะสติจะคุ้มครองรักษากิจมิให้ตกไปในอุทัจจะ เพราะศรัทธา วิริยะ และปัญญาเป็นฝ่ายของอุทัจจะและสติจะคุ้มครองรักษากิจมิให้ตกไปในโกสัชชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายของโกสัชชะ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน มีประโยชน์ในที่ทั้งปวงเพราะว่าจิตมี สติเป็นที่พึ่งและสติมีความระมัดระวังอารักขาเป็นประโยชน์เฉพาะหน้าปราศจากสติเสียแล้ว การประคองจิตหรือข่มจิตไว้ก็ไม่ได้

เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบมาจริง ๆ ในขณะที่ปฏิบัติในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในการสอบถามสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น สติกำหนดรู้อาการฟอง อาการยุบของท้องนั้น สามารถรู้ได้ อย่างแน่ชัดจริงๆ ฟองกับยุบนั่นต่างกันอย่างไร อันไหนสั้นอันไหนยาว อันไหนปรากฏชัด อันไหนปรากฏไม่ชัด เป็นอันเดียวกันหรือไม่หรือคนละอันกัน ในแนวทางปฏิบัติเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึก รับรู้

อาการของรูปและนาม ปรมาตมสภาวะมีความสุขละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่มีสติกำหนดรูปรนามแยก^{๒๖๕} ให้เห็นปรมาตมและบัญญัติ ไม่ใช่ว่านี่คืออะไร? เพราะคำถามนี้เกิดจากความคิย้อมไม่ใช่ปรมาตม

๒.๔.๘ การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน

การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ในองค์ประกอบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ เป็นแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์โดยสรุปเท่านั้น รายละเอียดจะปรากฏในตัวอย่าง ข้อคำถามตามองค์ประกอบของทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรมดังต่อไปนี้

๑) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๖๖} ประกอบด้วย

(๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืน
อย่างไร

(๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดิน
อย่างไร

(๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการนั่งอย่างไร

(๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการนอนอย่างไร

(๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้อง
อย่างไร

(๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวาโยโผฏฐัพพะรูปขณะเกิดขึ้น
อย่างไร

(๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องอย่างไร

(๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวช้าหรือ
เร็วของท้องอย่างไร

(๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ
อย่างไร

(๑๐) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการสั่นไหวหรือความหนืดของเท้า
ขณะเดินอย่างไร

(๑๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าว
ไป และการถอยกลับ อย่างไร

(๑๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะการคู้
เข้า การเหยียดออกเหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม อย่างไร

^{๒๖๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ติ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๒), หน้า ๒๕๒.

^{๒๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(๑๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำอย่างไร

(๑๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะกิน ดื่ม เคี้ยวอาหารอย่างไร

(๑๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่ อย่างไร

๒) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๖๗} ประกอบด้วย

(๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะการอยู่ร่วมกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจอย่างไร

(๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไปอย่างไร

(๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์กายขณะเกิดแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้นอย่างไร

(๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจ ขณะเกิดความเศร้าโศก เสียใจ เกิดขึ้นอย่างไร

(๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการสุขใจ ขณะเกิดความร่าเริง เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสเกิดขึ้นอย่างไร

(๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวางเฉย ขณะเกิดความสุกกาย สุขใจ และความไม่สุกกายอย่างไร

(๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของเสียงนินทาที่มากกระทบหู เกิดความไม่ชอบใจอย่างไร

(๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะเสียงสรรเสริญมากกระทบหู เกิดความชอบใจอย่างไร

(๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะรูปที่มากกระทบตา เกิดความพึงพอใจ อย่างไร

๓) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๖๘} ประกอบด้วย

(๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ อย่างไร

(๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์อย่างไร

^{๒๖๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๒๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

(๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิ
อย่างไร

(๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ
อย่างไร

(๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจาก
โทสะ อย่างไร

(๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร
(๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ
อย่างไร

(๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น
อย่างไร

(๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหดหู่
อย่างไร

(๑๐) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิต
เกิดความเศร้าหมองอย่างไร

(๑๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความ
ฟุ้งซ่าน อย่างไร

(๑๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจาก
กิเลสชั่วคราวอย่างไร

๔) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ^{๒๖๙} ประกอบด้วย

(๑) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตา
ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

(๒) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบ
กาย เกิดความรู้สึกในใจ อย่างไร

(๓) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ใน
กาม) เกิดขึ้นในใจอย่างไร

(๔) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบของท้อง ขณะ
เกิดขึ้นในใจอย่างไร

^{๒๖๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

(๕) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย
ขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

(๖) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้น
ในใจ อย่างไร

(๗) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการฟุ้งซ่าน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นใน
ใจ อย่างไร

(๘) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการหดหู่ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นใน
ใจ อย่างไร

(๙) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลึ้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ
อย่างไร

(๑๐) ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อ พระ
รัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร^{๒๗๐}

กล่าวโดยสรุปองค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติ
ปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เหมาะสมกับประเทศไทย จากการศึกษารายละเอียด
ข้างต้น สามารถแสดงแผนภาพรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ได้ดังนี้

๒.๔.๙ ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะญาณกับการสอบอารมณ์

การแก้อารมณ์ให้กับโยคีผู้ปฏิบัติที่อาจเกิดการติดขัดในขณะ ปฏิบัติธรรม ซึ่งในการพิจารณา
ปัญญญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนานั้นจะไปตามลำดับของสภาวะญาณ ในอินทรีย์ให้มีสภาวะ
ญาณที่แก่กล้า เป็นปัญญาที่รู้รูปรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ ของวิปัสสนาญาณ

๑) นามรูปปริเฉทญาณ

ปัญญากำหนดรูปและนาม ลักษณะของสภาวะญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่า
เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้สภาวะและลักษณะของนามรูปปริเฉทญาณ
คือรู้เห็นรูปและ นามแยกจากกัน หรือมีความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างรูปและนาม พองเป็นรูป รู้
เป็นนาม ความรู้ในการแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็น
นาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และกาย (เย็น ร้อนอ่อน แข็ง ตึง และไหว) หลักการสอบอารมณ์จะ
สอบถามถึง การแยกรูปแยกนาม พองกับยุบเป็นคนละอันกัน พองเป็นรูป รู้อาการพองเป็นนาม
ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้า มีเพียงรูปรูปนามเท่านั้น

^{๒๗๐} พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า
๑๑๒-๑๑๘.

๒) ปัจจัยปริคคหญาณ

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

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

๓) สัมมสนญาณ

ปัญญากำหนดรู้ พิจารณาเห็นนามและรูป โดยไตรลักษณ์ ลักษณะของสภาวะญาณ คือรู้ชัดตลอดทั้งระยะแรก ระยะกลาง และระยะสุดท้าย ฉะนั้น เมื่อกำหนดไปๆ อาการพองยุบยังคงเดิมหรือว่าเปลี่ยนแปลงไป เช่นว่าพอกำหนดพอง เมื่อ อาการพองหายไปนั้น หายไปหมดหรือ หรือยังเหลืออยู่พอให้เห็นบ้าง^{๒๗๑} หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง ความชัดเจนของรูปนาม อาการเกิดดับ อาการรับรู้ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ ขณะดับไป ถือว่าเป็นญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ จะประสบกับ ความท้อแท้ของทุกขเวทนามาก แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปจะผ่านพ้นทุกขเวทนาแรงกล้าจนสามารถผ่าน สู่ปัญญา เบื้องสูงต่อไป

๔) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาพิจารณาถึงความเกิดดับแห่งรูปและนาม ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ลักษณะของญาณที่ ๖ ของญาณเป็นปัญญากำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ ญาณช่วงที่ ๑ ชื่อว่า ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นอุทยัพพญาณอย่างอ่อน (ญาณระดับอ่อน) และช่วงที่ ๒ ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นอุทยัพพญาณอย่างแก่ (ญาณระดับแก่) หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง เห็นความเกิดดับของสภาวะที่ปรากฏเกิดขึ้น การกำหนดรู้อาการพอง – ยุบ จะปรากฏเร็วขึ้นมากจะสามารถกำหนดได้เพียงสองระยะ คือ ขณะพองและขณะสุดพอง ส่วนกลางพองไม่ชัด หรือไม่ปรากฏชัด การกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ ไม่ชัดเจน

^{๒๗๑} พ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔.

จากการค้นคว้าได้ข้อสรุปจาก พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ท่านได้ อธิบายเพิ่มเติมว่าเพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ อย่าง บดบังไว้ เมื่อผ่านเข้าสู่อุทပ္พญาณอย่างแก่ก็ จะ สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจนตามวิปัสสนาวิถีกี่ครั้ง^{๒๗๒}

๕) ภัยคานุปัสสนาญาณ ปัญญาตามเห็นความสลายของนามและรูป และเห็นว่า สังขาร ทั้ง ปวงจะต้องสลายไป ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วงบัญญัติมีแต่อารมณ์ ปรมาตม เมื่อกำหนดมีอาการหายไปอย่างรวดเร็ว จะรู้สึกเหมือนขาดความจำ หรือคล้ายกับว่าขาดสติ ชั่วขณะ เหมือนคนที่จำอะไรไม่ได้ชั่วคราว

หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึง อาการชัดเจนของสภาวะใด การดับไปมีลักษณะ อย่างไร สภาวะความแก่กล้าในการกำหนดมีสติแม่นยำชัดเจน ในลักษณะของอาการดับไปหายไป บัญญัติหรือ สมมติหายไป ประสบอารมณ์ในปรมาตมปรากฏขึ้น เป็นญาณที่สำคัญมาก อาการ บัญญัติหายไป เกิด ความงุนงง เพราะกำหนดไม่ได้ และขณะเดียวกันอาจเข้าใจผิดว่าบรรลุญาณแล้ว เป็นช่วงที่พระ วิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ ประคับประคองอย่างยิ่ง

๖) ภัยญาณ

ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายปรากฏเป็นของน่ากลัว ลักษณะของสภาวะญาณ กำหนด ไปก็พบแต่ความเสื่อมไปหายไปแต่ก่อนก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อไปก็คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน หรือไม่มี ความปลอดภัย ไม่ว่าจะเกิดในภพใดๆ ก็ตาม ก็จะต้องแตกสลายไป เห็นอย่างนี้ความกลัวเกิดขึ้น หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏในความรู้สึกภายในเป็น อย่างไร มี ลักษณะของนิมิตหรือไม่ มีอาการพองขึ้นใหญ่มาก อาการยุบเหมือนลึกลงไปเหมือนหุบ เหว มีดดำ น่า กลัว เหมือนลงไปในที่ลึก ๆ มีลักษณะความน่ากลัวที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ความ แตกต่างกัน หรือไม่ เป็นลักษณะของผู้ที่ผ่านในญาณนี้

๗) อาทินวณุปัสสนาญาณ

สภาวะญาณ เห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลัง เท้า อาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ พระ วิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงสภาวะที่ปรากฏที่ชวนให้รู้สึกนึกเห็นรูปนามสังขารว่า เป็นโทษและ เลวร้าย ปรากฏเป็นศพ อาการตัวพองอืด สภาวะแบบนี้จะปรากฏเกิดขึ้นหลายครั้งใน บังลังก์เดียวกัน ได้ พระวิปัสสนาจารย์จะดูแลใกล้ชิดให้คำแนะนำการกำหนดต่อไป

๘) นิพพิทานุปัสสนาญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารโดยความเบื่อหน่ายเห็นว่า สังขาร เป็นโทษ จึงเกิดความหน่าย ไม่ติดใจ หลงใหลในสังขาร ญาณที่ถึงความเบื่อหน่ายมีชื่อว่า นิพพิทา

^{๒๗๒} พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: C 100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๑.

ญาณ นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม ในญาณนี้จะ มีลักษณะ สภาวะ ๓ ระดับ หลักฐานยืนยันในเรื่องนี้มีปรากฏในคัมภีร์ปฏิสมภิทามรรค ที่แสดงไว้ว่า ลักษณะ ของญาณทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกันก็ได้แต่แบ่งออกเป็นตอนตามภาวะญาณดังนี้ คือ (๑) ญาณอย่าง อ่อนเป็นภยญาณ (๒) ญาณอย่างกลางเป็นอาทีนวญาณ และ (๓) ญาณอย่างแก่เป็น นิพพิทาญาณ

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

๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคัน อย่าง รุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าออกมาอย่างชัดเจน ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ เพื่อจะ พ้นออกไปจากสังขารทั้งหลายเมื่อพิจารณาด้วยความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายแล้ว ก็ปรารถนาจะ พ้นออกไปจากสังขารนี้ไป หลักการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะให้ผู้ปฏิบัติบอกเล่าถึง ประสบการณ์ในการ ปฏิบัติที่ผ่านถึงขั้นตอนนี้ ทุกขเวทนาที่รุนแรงอย่างที่ไม่เคยปรากฏประสบมา ก่อน ให้เล่าความรู้สึก ต่างๆ เช่น อยากเลิก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำใจหงุดหงิด จึงทำให้ อยากจะหนีไปจากสภาวะนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ในรูปนามสังขาร เป็นช่วงที่พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้ คำปรึกษาช่วยเหลือ อย่างยิ่งในญาณนี้

๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ปัญญาพิจารณาหาทางเพื่อพ้นออกไปจากสังขาร เป็นปัญญาที่ กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่ จะหนีโดยหาอุบายให้พ้นจากร่างกายนี้ จึงหันมาพิจารณาสังขารว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์และ อนัตตา ซึ่งเป็นอุบายที่จะให้พ้นไปจากสังขาร หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงสมาธิความตั้งมั่น การกำหนดพระไตรลักษณ์อีกครั้ง เพราะญาณที่ทบทวนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์โดยชัดเจนอีก ญาณหนึ่ง โดยทุกขลักษณะมีอาการรุนแรงมาก และมีความชัดเจนแจ่มแจ้ง และจะปรากฏสภาวะ ตั้งแต่อนุญาณขั้นต่ำ เป็นสภาวะที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดความสงสัย พระวิปัสสนาจารย์จะมีบทบาทที่จะช่วย แก้ไขให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้

๑๑) สังขารเปกขาญาณ

ลักษณะในสภาวะญาณ จะมีสภาวะญาณขึ้นๆ ลงๆ เพราะยังเป็นโลกียญาณอยู่ อาจเป็นอยู่อย่างนี้เป็นเวลานาน นับได้หลายวัน หลายเดือนบางทีก็เป็นปี ๆ ที่อยู่ในระหว่างมฤตจิตกัมมตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารเปกขาญาณ ทั้ง ๓ นี้ ถือว่าเป็นญาณสำคัญมาก เพราะเป็นยอดของโลเกียญาณ ปัญญาพิจารณาโดยความเป็นกลางต่อสังขาร รู้เห็นสภาวะของสังขารตาม ความเป็นจริงว่า สังขารต้องเป็นเช่นนั้น เป็นธรรมดา วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในสังขาร แต่มองเห็นพระนิพพานเป็นแดนสงบ ญาณจึงแล่นมุ่งหน้าไปยังพระนิพพาน ไม่เกี่ยวเกาะสังขาร หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงการกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นมีอาการอย่างไร เช่น กำหนดรูปนามได้ง่ายหรือยาก สม่าเสมอหรือไม่ ไม่ผลอจากรูปนามหรือไม่ จิตไม่แลบออกไปหา อารมณ์อื่นบ้างหรือไม่ แน่วแน้อยู่กับรูปนามอย่างไร เปลี่ยนอิริยาบถได้นานอยู่หรือไม่เป็นญาณที่ อาจขึ้นแล้วตกลง เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน สภาวะญาณอาจสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามในการกำหนดรู้ของจิตด้วยที่มีสภาวะเกิดขึ้น

๑๒) อนุโลมญาณ

ญาณนี้จัดเป็นสัจจานุโลมิกญาณ จึงตรงกับขันติญาณ ลักษณะสภาวะญาณ รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็น ทุกข์และเป็นอนัตตา ปัญญาที่รู้ ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ) เนื่องจากว่าญาณนี้ยึดติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีก อย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรกญาณทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงอาการ พอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลง ไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพองหรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คืออาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับ วูบลงไป สำหรับผู้ที่เคยเจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อนจะผ่านทางทุกขัง พอง-ยุบ สม่าเสมอกัน แล้ว เบา แล้วก็ดับวูบลงไป ในทางเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา

๑๓) โคตรกญาณ

เป็นปัญญาหยั่งรู้ที่เป็นรอยต่อระหว่างการข้ามพ้นจากปุถุชน ตั้งแต่วิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑ จนถึงลำดับวิปัสสนาญาณลำดับที่ ๑๓ หรือตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ จนถึง โคตรกญาณ จัดเป็นปัญญา ระดับโลกียะ เพราะประหาณกิเลสได้ชั่วคราว ชั่วคราว แต่กิเลสสามารถกลับคืนมาได้ อีก ลักษณะของสภาวะญาณสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ ได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตร

ปุถุชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริง ญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด หลักการสอบอารมณ์จะสอบถามถึงรูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับไป สงบไป เงียบไป อารมณ์ที่ขาดความรู้สึกวินาทีก่อนนั้น ในระหว่างที่ทั้งรูป ทั้งนาม ยึดอารมณ์พระ

นิพพานเป็น อารมณฺ์ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระที่ต่อเนื่องกัน เป็นช่วงระหว่างกึ่งกลาง พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ที่เคยผ่านในสภาวะญาณนี้ก็จะช่วยการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินต่อไป

๑๔) มัคคญาณ ปัญญาในอริยมรรค ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในแต่ละขั้น เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ลักษณะของสภาวะญาณ ได้เสวยนิพพานเป็นอารมณฺ์เป็นครั้งแรกเห็นแจ้งนิโรธสังด้วย ปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมตความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศัลมํนคฺง เป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้ แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน ปิดอบายภูมิได้ อย่างเด็ดขาด การเข้าสู่มรรคญาณคืออาการที่เข้าสู่ความดับ

๑) ขณะที่ภูฐานคามินิวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียดยจากนั้นค่อยเร็วเข้าๆ จนถึยิบและในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอาการอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตฺติโมกฺข คือ ดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง ๒) ขณะที่ภูฐานคามินิวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่า อัปฺปณฺิหิตฺติโมกฺข คือดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง ๓) ขณะที่ภูฐานคามินิวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียดย และค่อยๆ น้อยลงๆ และขาดหายไปดับไป ลักษณะนี้ เรียกว่า สญฺญตฺติโมกฺข คือดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา หลักการสอบอารมณฺ์จะสอบถามถึง อาการวบลลงไปแบบฉับพลัน มีอาการพลัดตกหลุม ลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว เป็นญาณที่ขาดจากการรู้ครั้งแรก พร้อมด้วยการดับของสังขาร หลักจากโคตร ญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วทรงอยู่อีกหนึ่งขณะ เป็นลักษณะของมัคคญาณ

๑๕) ผลญาณ ได้แก่ปัญญาในอริยะผล ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยที่เข้าสู่ความดับในโคตรญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ลักษณะสภาวะญาณ ดับเจียบตอนแรก เป็นโคตรญาณ มินิพพานเป็นอารมณฺ์ อยู่ใน ระหว่างโลกียะกับโลกุตระ ดับเจียบตอนกลาง เป็นมรรคญาณ มินิพพานเป็นอารมณฺ์ เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสตรงนี้ ดับเจียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณ มินิพพานเป็นอารมณฺ์เป็นโลกุตระ

หลักการสอบอารมณฺ์จะสอบถามถึงบุคคลเข้าสู่ความดับโดยอำนาจอธิชฐานในภายหลัง จึงเป็นความดับโดยอำนาจแห่งผลจิตทั้งนั้น ชื่อว่า ผลสมาบัติ ผลญาณมี ๒ ประการ ตาม ประเภทของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา สามารถแบ่งได้ดังนี้

(๑) มัณฺฑปบุคคล คือ คนที่มีปัญญาไม่แก่กล้า ผลญาณปรากฏ ๒ ครั้ง จึงมีภวํจคฺมาคํ แล้วจึงถึงปัจจเวกขณญาณดังกล่าว มณฺฑปบุคคลสส ทฺวิกฺขตํ มัณฺฑปบุคคลผลญาณ ปรากฏ ๒ ครั้ง

(๒) ติกฺขบุคคล คือคนที่มีปัญญาแก่กล้า บริกรรมไม่มี ผลญาณปรากฏ ๓ ครั้ง จึงมี ภวํจคฺมาคํ คํ ต่อจากนั้นจึงถึงปัจจเวกขณญาณ ดังคำว่า ติกฺขบุคคลสส ติกฺขตต ติกฺขบุคคลผล ญาณปรากฏ ๓ ครั้ง

ในการประหามมี ๒ อย่างคือสมุจเฉตพหวน และปฏิปัสสัณนพหวน การประหามกิเลส เรียกว่า สมุจเฉตพหวน ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่า ปฏิปัสสัณนพหวน ฉะนั้น ผลญาณนี้จัดเข้าใน ญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุโลม

๑๖) ปัจจเวกชนญาณ

ลักษณะของสภาวะญาณ คือปัญญาที่ย้อนกลับไป พิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ กิเลสที่เหลืออยู่มีอยู่ ๕ ประการคือ (๑) พิจารณามรรคที่เรา มาแล้วโดยมรรคนี้ (๒) พิจารณาผลว่า อาณิสสนี้เราได้แล้ว (๓) พิจารณากิเลสที่ละแล้วว่ากิเลส เหล่านี้เราละได้แล้ว (๔) พิจารณากิเลสที่ เหลืออยู่ กิเลสเหล่านี้เรายังเหลืออยู่ (๕) พิจารณา นิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ ในการพิจารณาทบทวน ส ราชดูมรรค ผล กิเลสที่ละได้แล้ว ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพระนิพพาน การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงอาการของ อาการยุบในสภาวะ ต่างๆ ที่ปรากฏ เกิดขึ้น เช่น อาการของ ยุบปรากฏเร็วเป็นอนิจจัง อาการของยุบที่ปรากฏแผ่วๆ เบาบาง หายใจแผ่ด เป็นทุกขัง อาการของ ยุบปรากฏแผ่วบ้าง สม่่าเสมอบ้าง เป็น อนัตตา รู้ว่าดับ ไปตอนพองหรือตอน ยุบ ตอนนึ่งหรือตอนถูก เป็นความดับไปเพียงชั่วพริบตาเดียว เพราะตอนดับ ไปเจียบไปขึ้นทั้ง ๕ ดับ ไปหมดแล้ว โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์

ความสัมพันธ์ของการสอบอารมณ์นั้น เพื่อเป็นการวัดผล จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้ สภาวะธรรมในกาย เวทนา จิต ธรรม ตาม ความเป็นจริงว่า ความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของ สภาวะธรรมทั้งหลาย จนเกิดปัญญา ส่วนลำดับ ญาณตั้งแต่ ญาณลำดับที่ ๑๔ จนถึงลำดับที่ ๑๖ จัดเป็นระดับโลกุตตระ เพราะเป็นปัญญาที่สามารถ ประหามกิเลสได้เด็ดขาด ที่รู้แจ้งในญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณ วิปัสสนาญาณก็จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ ตามลำดับ สามารถเข้าถึงการบรรลุธรรม

๒.๔.๑๐ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์กรรมฐาน

การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ แนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติใน หลักการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลและเสมอจะทำให้เกิดสภาวะญาณ

๑) เพื่อความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในการสอบอารมณ์เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีความสำคัญมาก มีความสอดคล้องตามหลักคำ สอนในพระพุทธศาสนา ที่เป็นการสนับสนุนในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้เกิด ความก้าวหน้า เป็นการสอบอารมณ์ไปในฐานต่าง ๆ ที่มีอยู่ในกาย โดยเริ่มจากส่วนที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านจะสอบอารมณ์ ที่มีสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้น ทาให้เห็นว่ากายไม่ เทียง เป็นทุกข และเป็นอนัตตา เป็นลักษณะของ หลักไตรลักษณ์ ในเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน จะ เห็นความจริงที่ว่าเวทนาเป็นธรรมชาติดอย่างหนึ่ง ที่ไม่ใช่รูป มีเวทนาปรากฏจะไม่สามารถห้ามไม่ให้ เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ จะห้ามไม่ให้ดับไม่ได้ การสอบอารมณ์นี้เป็นประโยชน์สามารถให้เห็นถึง

กายและจิตถูกความทุกข์เบียดเบียนอยู่ตลอดเวลา การสอบอารมณ์ ในจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานนั้น เพื่อให้เห็นถึงจิตนั้นเกิดดับ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เป็นการทำลายวิปลาสที่เห็นว่าจิตเที่ยงลงได้ และในการสอบอารมณ์ ของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ที่สามารถเห็นได้ทั้งรูป และนาม กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการสอบอารมณ์ในการเจริญ สติในปัฏฐานใดปัฏฐานหนึ่งแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติเข้าถึงอย่าง ไม่มีขีดจำกัดด้วย กำลังของมหาสติ จะรู้รูปก็เข้าใจในรูป จะรู้นามก็เข้าใจในนาม ในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ท าหน้าที่เพียง สอบถามถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงของอารมณ์เหล่านั้น

๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

การสอบอารมณ์เป็นการสนับสนุน เพื่อสร้างปัญญา เพื่อความก้าวหน้าเข้าใจหลักการ ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน รู้จักเป็นผู้ฝึกฝนตนเองทั้งทางกายและจิตใจ ให้เกิดความสงบ ให้มีความรู้เพื่อนำไปปฏิบัติต่อไปได้ และเมื่อมีความรู้ดีแล้วก็สามารถดับทุกข์ได้ในที่สุด การสอบอารมณ์ ในสติปัฏฐานนั้น การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือ มีสติ กำกับ การใช้สติให้เกิดผลคือ การเจริญสติปัฏฐานนี้ ถือว่าเป็นการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานที่มีพร้อมทั้งสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในตัว พร้อมสมบูรณ์^{๒๗๓}

๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง

สาระที่สำคัญของการสอบอารมณ์ นั้น ถือว่าเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดผลดีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เพื่อให้คำชี้แนะแก้ไขให้เหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานช่วยไม่หลงทางและ เสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากทางแห่งอริยมรรค เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้นในการสอบอารมณ์จึงมีสัมพันธ์กับภาคการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ส่วนในแนวทางการแก้ไขสภาวะธรรมต่างๆ ตามที่ขึ้น จะได้รับ คำแนะนำจากการอบรมในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ที่ดีและมีความรู้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็ว

๒.๕ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นวิธีการพัฒนาจิต ให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิตรู้ ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าว เรียกว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรม

^{๒๗๓} พระภิกษุวิสุทฐิคุณ, คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๘๔ - ๘๖.

ฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะ เพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนาม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววัฏฐาน ๑ ๗) อากาสนัญญายตนะ ๘) อาภิกขัญญายตนะ ๙) วิญญูณัญญายตนะ ๑๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลुเอกัคคตาเรียกว่านิรวัน ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริญญาฐานกิเลส คือ ๑) กามฉันทนิรวัน หมายถึง ความกำหนัดหมกมุ่นอันมีรากะเป็นต้น ๒) พยาบาทนิรวัน หมายถึง ความขัดเคืองใจ การร้าย การผูกใจซึ่งเคียดอันมีผลมาจาก ความโกรธเป็นเจ้าเรือนเดือดดาลงุ่นง่านมัวมีด มองไม่เห็นเหตุผลที่ผิดถูกบาปบุญคุณโทษได้เพราะจิตโกรธ ชุ่นเคือง ความรังเกียจ ความเกลียด ๓) ถีนมิตถนิรวัน หมายถึง ความหดหู่และเชื่องซึม เคลิบเคลิ้ม ความคร้าน หรือเจียบ สงัด มีการปล่อยสติเป็นต้น ๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรวัน หมายถึงความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ มีความกระสับกระส่าย ๕) วิจิกิจฉานนิรวัน หมายถึง ความลังเลสงสัย ไม่แน่นอน ผู้ปฏิบัติพึงละนิรวัน ๕ ด้วยองค์ของฌาน และการเจริญสติปัฏฐาน

จิตของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานและต้องใช้อารมณ์กรรมฐานคือ (๑) ผู้มีรากจิตควรเจริญอสุภกถา (๒) การเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจิต (๓) ผู้มีโมหจิตต้องดำรงอยู่ในการศึกษาธรรมให้แจ้งชัด (๔) อานาปานสติเหมาะแก่ บุคคลวิตกจิต (๕) นิमितแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มี อาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจิต ระดับของฌานมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่น โดยการใช้รูปธรรมหรือ รูปาวจร ได้แก่รูปของวัตถุเป็นอารมณ์ เรียกว่ารูปฌาน มี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปกติ สุข และเอกัคคตา ๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ ปกติ สุข และเอกัคคตา ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ๔) จตตฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา (ความมี อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ๒) อรูปฌาน ๔ ได้แก่ ๑) อากาสนัญญายตนะ ๒) วิญญูณัญญายตนะ ๓) อาภิกขัญญายตนะ ๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจิตของตน บริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปปารภาวนาจนละนิรวันได้แล้วสมาธิเป็นอัปปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิมีทั้งหมด ๖ หมวด คือ อายตนะ ๑๒ ชั้นธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนูปบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม คือ กายกับใจ ถือว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญต้องให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนายุกนัถภาวนา ธัมมัทธจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนา

กิลเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มี อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรถือเป็นหลักปฏิบัติที่รวมเอาหลักการทั้งหมดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องและมีประสิทธิผลซึ่งเป็นหนทางเดียวเพื่อให้ถึงความรู้แจ้งมรรค ผล และนิพพานที่ชัดเจนที่สุด โดยให้ฝึกสติกำหนดรู้ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ในเชิงบัญญัติ เรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุฉานสมาบัติ แต่ถ้ามีสติตั้งมั่นพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป การสอบอารมณ์เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสบการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุลย์ การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ (ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์ (ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ผู้สอบควรประกอบด้วยสัปปุริสธรรม ๗ คือ ๑) รู้จักธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๒) รู้จักอรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ๓) รู้จักตน คือมีคุณธรรม ๖ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ๔) รู้ประมาณในการบริโภค ๕) รู้จักกาล ในการปฏิบัติธรรมที่สมควร ๖) รู้จักบริษัท คือรู้จักบริษัท ๔ ๗) รู้จักเลือกบุคคล และปรับอินทรีย์ให้มีสภาวะญาณที่แก่กล้า ประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสำเร็จตามเป้าหมาย

บทที่ ๓

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสาธารณรัฐ ประชาธิปไตยประชาชนลาว

หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิตให้รู้แจ้งความจริงแท้ซึ่งจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ได้ ความเป็นพุทธศาสนิกชนจะต้องดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาและปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาซึ่งเป็นประสบการณ์สำคัญทำให้ชาวพุทธเข้าถึงความจริงแท้ส่งผลให้ศรัทธาเลื่อมใสได้พัฒนาจิตของตนเองให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวได้รับเอาและดำเนินชีวิตตามพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยโบราณจนก่อให้เกิดวัฒนธรรมวิถีชีวิตที่มีอิทธิพลทางสังคมพุทธที่เข้มแข็ง โดยมีหลักการปฏิบัติกรรมฐานในการยึดถือเป็นแก่นสาร ทำให้เจริญรุ่งเรืองสืบต่อกันมาในเวลาไล่เลี่ยกันกับความเจริญรุ่งเรืองในภูมิภาคเดียวกัน ในบทนี้ผู้วิจัยจึงได้กำหนดหัวข้อประเด็นดังนี้

- ๓.๑ ประวัติการเข้ามาของพระพุทธศาสนาในประเทศลาว
- ๓.๒ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว
- ๓.๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ
- ๓.๔ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ ประวัติพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว

หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามีถิ่นกำเนิดในชมพูทวีปหรืออินเดียในปัจจุบันได้ขยายตัวออกไปยังภูมิภาคต่าง ๆ นักนักประวัติศาสตร์เชื่อว่าหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้แพร่เข้ามาอย่างเป็นทางการในเขตภูมิภาคอาเซียนในสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช เนื่องจากวัฒนธรรมทางอินเดียได้รับการพัฒนาและเจริญรุ่งเรืองเป็นที่ยอมรับของคนพื้นเมืองซึ่งยังเป็นชนเผ่าต่าง ๆ ยังไม่ได้มีความเจริญเท่าวัฒนธรรมอินเดียจึงได้ยอมรับและแพร่หลายอย่างรวดเร็ว โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำในการเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้คำสอนมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตตลอดทั้งปีเช่นเดียวกับชาวอีสานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย โดยมีการยึดเอาจารีตประเพณี ที่เรียกว่า ฮีตสิบสองคองสิบสี่ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ ตอบแทนบุญคุณของธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ช่วยบันดาลให้ชีวิตมีความสุขและความเจริญพุทธศาสนา เป็นรากฐานทางสังคมและวัฒนธรรมของลาว โดยพระสงฆ์เป็นผู้นำวัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน พระพุทธศาสนาเปรียบเสมือน

“ธรรมนุญชีวิต”^๑ ที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมของประชาชนลาวที่เกื้อหนุนให้ประชาชนลาวมีความมั่นคงต่อการดำเนินชีวิต

ไม่ใช่เพียงแต่ด้านการสอนหลักธรรมเท่านั้นแต่ยังเป็นผู้นำในเรื่องของการพัฒนาสังคม วัฒนธรรม ระบบการเมืองจนได้รับการยอมรับและตกเป็นมรดกสำคัญของภูมิภาคต่าง ๆ ทำให้เกิดอัตลักษณ์โดดเด่นเฉพาะส่วนของแต่ละท้องถิ่นเนื่องจากการค้นพบหลักปรมัตถธรรม ซึ่งเป็นอิสระจนสามารถสร้างวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนเองโดยอาศัยหลักคำสอนของพุทธศาสนาเป็นสำคัญโดยเฉพาะด้านการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุด และเนื้อหาหลักธรรมคำสอนยังมีหลักศีลธรรมจริยธรรมช่วยสร้างลักษณะเป็นวิถีชีวิตมากกว่าหลักการเชิงวิชาการอย่างที่ปรากฏในปัจจุบัน หลักธรรมที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันจึงมีอิทธิพลในการสร้างความมั่นคงและวัฒนธรรมชาวพุทธอย่างเข้าถึงรากเหง้าอย่างแท้จริง พระพุทธศาสนาก็ได้ทำหน้าที่นี้ได้เป็นอย่างดี

ประเทศลาวปัจจุบันทิศเหนือติดกับประเทศจีนทิศใต้ติดกับประเทศกัมพูชาทิศตะวันออกติดกับเวียดนามและทิศตะวันตกติดกับไทยและพม่ามีการปกครองระบบพรรคเดียวคือพรรคประชาชนปฏิวัติมีประชากรทั้งสิ้นรวม ๕ ล้านสองแสนหนึ่งหมื่นแปดพันคน มีเขตปกครองแบ่งเป็น ๑๗ แขวงคือ นครหลวงเวียงจันทน์ พงสาลี หลวงน้ำทา อุดมชัย บ่อแก้ว เชียงทอง หลวงพระบาง เวียงจันทน์ บริคำไซ คำม่วน สะหวันนะเขต สาละวัน เซกอง อັตตะปือ จำปาสัก ประชากรส่วนมากนับถือพุทธศาสนาและมีความใกล้ชิดกับประเทศไทยวัฒนธรรมจึงมีความคล้ายคลึงกัน

๓.๑.๑ การเข้ามาของพระพุทธศาสนาในลาว

ชนเผ่าดั้งเดิมของลาวมีการนับถือผี ได้แก่ ผีพ่อ ผีแม่ ผีปู่ย่า ตายาย และเปลี่ยนมาเป็นผีบ้าน ผีเรือน ผีเมือง ผีฟ้า ผีแถน ต่อมาความเชื่อของคนลาวได้มีการขยายตัวเป็นความเชื่อแบบผีพราหมณ์ และพุทธ^๒ ชนชาติลาวได้อพยพลงมาจากจีนเมื่อตอนอยู่ในอาณาจักรอ้ายลาว จึงได้ถอยร่นอพยพลงมาสร้างบ้านเมืองของตนเอง ได้นับถือพุทธศาสนาแบบมหายานมาก่อน เมื่อถูกจีนรุกรานเมื่อประมาณ พ.ศ. ๖๐๗^๓ จึงได้อพยพมาอยู่ในเมืองล้านช้างประมาณ พ.ศ. ๑๒๙๐ ก็กลับมาเป็นนับถือผีสางเทวดาดังเดิมอีก การเข้ามาของพระพุทธศาสนามีความเห็นเป็น ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายแรกเชื่อว่าพุทธศาสนาเข้าสู่ประเทศลาวครั้งแรกในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช โดยมีศูนย์กลางของเมืองอยู่ที่

^๑ พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร. และดร.อุทัย วรเมธีศรีสกุล, “พระพุทธศาสนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม”, วารสารสถาบันวิจัยพิมพ์ธรรม, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑, (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๐), หน้า ๔๕.

^๒ ทรงคุณ จันทจร. แขวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม. มหาสารคาม: สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑) หน้า ๑๕.

^๓ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ดร. พระพุทธศาสนาในลาว. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตพริ้นติ้ง, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒.

แคว้นสุวรรณภูมิราวปีพ.ศ. ๒๓๖ ซึ่งอยู่ในพม่าปัจจุบัน โดยผ่านทางพ่อค้าชาวพม่า ที่เดินทางไปค้าขายในประเทศอินเดียและในสมัยอาณาจักรรุ่งเรืองของศรีโคตรบูรณ์ (พ.ศ. ๑๕๐๐) พระเจ้าสุเมตราชธรรมวงศ์ได้มีศรัทธาสร้างพุทธศาสนศึกษาเช่นพระธาตุพนมพระธาตุอิงฮัง เพื่อเป็นพุทธบูชา ฝ่ายที่ ๒ ชื่อว่าชาวลาวได้รับเอาพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรกแบบมหายานจากจีน ซึ่งสอดคล้องกันกับความเชื่อที่ว่าชนชาติลาวได้อพยพลงมาจากแม่น้ำฮวงโห ^๔ ดังนั้นพระพุทธศาสนาได้เผยแผ่เข้ามาในลาว ๒ ระยะ คือ

ระยะแรก พระพุทธศาสนาเข้ามาในระยะเวลาเดียวกันกับหลายประเทศในภูมิภาคสุวรรณภูมิ ประกอบด้วย พม่า ไทย กัมพูชา เวียดนาม ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช ราว พ.ศ. ๒๓๖ แต่การเผยแผ่พระพุทธศาสนายังไม่ได้รับการยอมรับนับถือและ ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างกว้างขวางมากนัก ทั้งนี้เป็นเพราะประชาชนลาวในเวลานั้นยังนับถือศาสนาความเชื่อแบบดั้งเดิมคือเชื่อเรื่องผีมาก่อน

ระยะที่สอง ในพุทธศตวรรษที่ ๑๔ ในรัชสมัยสมเด็จพระเจ้าฟ้างุ้มมหาราช พระองค์ได้นำเอาเอาหลักพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการปกครองประเทศ เพื่อให้ประชาชนชาวลาวได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ พระองค์พระประสงค์ให้สังคมเกิดความสงบสุขเป็นระเบียบเรียบร้อย และให้ประชาชนลาวมีความเชื่อถือเป็นเอกภาพภายในราชอาณาจักรล้านช้าง^๕เมื่อเจ้าสุวรรณคำผงขึ้นเสวยราชย์ เมื่อ พ.ศ. ๑๘๙๕-๑๘๙๖ ทรงมีพระโอรส ๖ พระองค์ ใน ๖ พระองค์นั้น เจ้าฟ้างุ้มมีลักษณะผิดแผกจากพระโอรสองค์อื่น คือมีฟันและลิ้นเป็นสีดำ ไทหร่านายว่าเป็นกาลกีนิจึงได้นำไปลอยแพ บังเอิญแพได้มาถึงเมืองขอม ได้รับการเลี้ยงดูจากพระมหาปาสมันตเถระ ต่อมาได้เข้าถวายตัวเป็นมหาดเล็กในราชสำนักของพระเจ้าอินทปัตถ์ และได้อภิเษกสมรสกับพระธิดาของพระเจ้าอินทปัตถ์ พระนามว่า พระนางแก้วยอดฟ้า (ฟ้าหญิงคำหยาด)

ต่อมาบิดาให้ไปตีเมืองล้านช้าง และสามารถยึดเมืองล้านช้างได้ในปี พ.ศ. ๑๘๙๖ แล้วขึ้นครองราชย์ เป็นกษัตริย์องค์ที่ ๒๓ ของราชวงศ์ล้านช้าง ทรงพระนามว่า พระเจ้าฟ้างุ้มแหล่งหล้าธรณี ^๖พระพุทธศาสนาได้เข้ามาสู่อาณาจักรล้านช้างในยุคนี้ กล่าวคือพระนางแก้วยอดฟ้าพระมเหสีผู้ทรงเคยนับถือพุทธศาสนามาก่อน ทรงเห็นประชาชนนับถือผีสงเทวดา และฆ่าสัตว์บูชาเช่นสรวง จึงได้ทูลขอให้พระเจ้าฟ้างุ้มไปอัญเชิญพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ในอาณาจักรล้านช้าง พระเจ้าฟ้างุ้มทรงเห็นด้วย จึงให้ทูตไปทูลขออนุญาตพระสงฆ์เขมรเข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศลาว และพระนางยังได้ขอร้องทางเขมรให้ส่งพระสงฆ์ไปประกาศศาสนาแบบเถรวาท ซึ่งมีพระมหาปาสมานเจ้าเป็นประมุขเผยแผ่ในล้านช้าง จนถึงรัชสมัยของพระเจ้าอินทราชาพระองค์ได้ส่งเสริมการศึกษา มีวรรณกรรม

^๔ พระอาจารย์ดำรง พ. ธิมมิกมณี, **พระพุทธศาสนาในประเทศลาว**, (นครเวียงจันทน์: (เอกสารลาว), หน้า ๔๗.

^๕ คำตัน เทพบัวลี, **พุทธศาสนากับสังคม**, (เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙), หน้า ๑๔-๑๖.

^๖ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, **ดร.พระพุทธศาสนาในประเทศลาว**, หน้า ๔๗.

และวรรณคดีต่าง ๆ มากมาย พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองจากเมืองหลวงไปสู่เมืองต่าง ๆ เช่น เวียงจันทน์ เชียงของ เป็นต้นต่อมาสมเด็จพระเจ้าโพธิสารลานใจความสำคัญกับการปกครองและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาจนมีพระราชโองการให้ยกพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา^๗ พุทธศาสนาสืบนี้เป็นแบบเถรวาทลังกาซึ่งผ่านมาทางกัมพูชา

รัชสมัยของพระเจ้าฟ้างุ้มนั้นเต็มไปด้วยศึกสงคราม ทำให้ชาวลาวที่มีนิสัยรักสงบเกิดความเบื่อหน่าย จนในที่สุดพร้อมใจกันขับพระเจ้าฟ้างุ้มออกจากราชสมบัติ และอภิเษกพระราชโอรสทรงพระนามว่า “พญาสามแสนไท” ขึ้นเป็นพระเจ้าแผ่นดิน และพระองค์ทรงอภิเษกกับเจ้าหญิงแห่งอาณาจักรกรุงศรีอยุธยา ซึ่งทำให้มีการจัดระเบียบบ้านเมืองตามแบบแผนวิธีการที่ได้รับจากประเทศไทยเป็นอันมาก ในด้านการพระพุทธศาสนา พญาสามแสนไท ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองเป็นอย่างมาก เช่นทรงสร้างวัดมโนรมย์ วัดอุโบสถ หอสมุด โรงเรียนปริยัติธรรม เป็นต้น และทรงเจริญพระราชไตรภพทางกรุงศรีอยุธยา ตลอดจนถึงกัมพูชา เวียดนาม ซึ่งถือได้ว่าในสมัยนี้เป็นสมัยแห่งการจัดสรรบ้านเมือง และการสร้างความมั่นคงเป็นปึกแผ่นอย่างมาก สมัยพระเจ้าวิสุทราชาธิปัต (พ.ศ. ๒๐๔๔-๒๐๖๓) บ้านเมืองอยู่ในภาวะสงบ กษัตริย์ทรงเอาใจใส่ทำนุบำรุงพุทธศาสนา^๘ ได้สร้างวัดวาอารามต่าง ๆ เช่น สร้างวัดบรมมหาราชวังเวียงทอง วัดวิสุทราชา เพื่ออัญเชิญพระบางจากเวียงคำมาประดิษฐานที่วัดนี้ ต่อมาทรงสร้างวัดโพธิ์สบ ในรัชสมัยพระเจ้าโพธิสารราช (พ.ศ. ๒๐๖๓-๒๐๙๐) ทรงมีพระราชศรัทธาในพระพุทธศาสนาจึงได้ทรงมีพระราชโองการให้พลเมืองเล็กน้อยถึงผิสาบเทวดา เลิกทรงเจ้าเข้าผีทั่วพระราชอาณาจักร ศาลเจ้าผีเสื้อเมืองทรงเมือง และให้หันมานับถือและปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาแทน ทรงสร้างวัดสุวรรณเทวโลก แต่เนื่องจากประเพณีการนับถือผีนั้นมีมานานมาก และได้ฝังเข้าไปในจิตใจของประชาชนทั่วไป จึงยากที่จะเลิกอย่างเด็ดขาดได้

ครั้นต่อมาพระเจ้าโพธิสารเสด็จสวรรคตเมื่อ พ.ศ. ๒๐๙๐ ทางอาณาจักรล้านนาว่า กษัตริย์ปกครอง จึงได้อัญเชิญเจ้าไชยเชษฐา พระโอรสของพระเจ้าโพธิสารไปครองนครล้านนา เมื่อปี พ.ศ. ๒๐๘๙ พระโอรสทั้งหลายต่างแย่งชิงราชสมบัติกัน อาณาจักรลาวได้แตกเป็น ๒ ฝ่าย คือ อาณาจักรฝ่ายเหนือ และฝ่ายใต้ พระเจ้าไชยเชษฐาแห่งล้านนาจึงยกทัพตีกรุงล้านช้างและได้อัญเชิญพระแก้วมรกตที่ประดิษฐานอยู่ที่วัดบุปผารามเชียงใหม่ รวมทั้งพระพุทธรูปสี่องค์ (พระสิงค์) และพระแก้วขาวไปด้วย เมื่อเสด็จถึงล้านช้างทรงยึดราชสมบัติจากเจ้าครองนครทั้งสองได้ ด้วยความเกรงกลัวของเจ้าครองนครทั้งสอง จึงทรงครองนครทั้งสองซึ่งเรียกว่า กรุงศรีสัตนาคนหุต พระองค์จึงขึ้นครองราชสมบัติ นับเป็นมหाराชาองค์ที่ ๒ ของลาว ทรงพระนามว่า “พระเจ้าไชยเชษฐาธิราช”

^๗ สุเนตร โพธิสาน, *ความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในลาว*, (เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๕ - ๒๖.

^๘ พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา, *ดร.พระพุทธศาสนาในประเทศไทย*, หน้า ๖๔.

พระพุทธศาสนาในยุคของพระเจ้าเชษฐาธิราช นับว่ามีความเจริญสูงสุด ทรงได้สร้างวัดสำคัญมากมาย ในกำแพงเมืองมีวัดอยู่ประมาณ ๑๒๐ วัด และยังได้สร้างวัดพระแก้ว ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานของพระแก้วมรกต ที่นำมาจากเมืองเชียงใหม่ ในสมัยนี้ได้มีการแต่งวรรณกรรมหลายเรื่อง เช่น สังสินชัย การเกศ พระลักพระราม เป็นต้น สมัยนี้ราชอาณาจักรไทยได้มีความสัมพันธ์ลาวอย่างแน่นแฟ้น ได้ร่วมมือกันเพื่อต่อสู้กับพม่า ได้สร้างเจดีย์ “พระธาตุศรีสองรัก” จังหวัดเลย เพื่อเป็นอนุสรณ์ แห่งความเป็นพี่เป็นน้องกันของสองอาณาจักร

พระเจ้าไชยเชษฐาธิราชทรงย้ายเมืองหลวงจากเมืองเชียงคำมาอยู่ที่เวียงจันทน์ ได้ประดิษฐานพระแก้วมรกตและพระแซกคำไว้ที่เวียงจันทน์ เรียกว่าเวียงจันทน์ล้านช้าง ส่วนพระบางประดิษฐานไว้ที่เมืองเชียงทอง จึงได้ชื่อว่าหลวงพระบางมาจนถึงบัดนี้ และได้สร้างวัดเป็นที่ประดิษฐานพระแก้วมรกตขึ้นเป็นพิเศษ พระองค์ได้ทรงสร้างพระธาตุหลวง ซึ่งถือเป็นสถาปัตยกรรมชั้นยอดเยี่ยมของลาวเมื่อ พ.ศ. ๒๑๐๙ ซึ่งต่อมาได้ถูกพวกปล้นจากญวนทำลายเสียหายไปมาก นอกจากพระองค์จะได้ทรงสร้างพระธาตุ อื่น ๆ และพระพุทธรูปสำคัญ ๆ อีกมากมาย เช่น พระเจ้าองค์โต ที่เวียงจันทน์ พระเจ้าองค์โต ที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย พระเสริม พระสุก พระใส พระอินทร์แปลง พระองค์แสน ทรงสร้างวัดพระธาตุ ที่จังหวัดหนองคาย และพระธาตุที่จมน้ำโขงอยู่ พระธาตุบังพวน อำเภอเมืองหนองคาย สร้างวัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย และพระประธานในโบสถ์นามว่า พระไชยเชษฐา พระศรีโคตรบูร ที่แขวงคำม่วน พระธาตุอิริง ที่แขวงสุวันนะเขต (สุวรรณเขต) พระธาตุศรีสองรัก อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย และทรงปฏิสังขรณ์พระธาตุพนม เป็นต้น

พระเจ้าไชยเชษฐาธิราช ทรงประทับประคองนำราชอาณาจักรล้านช้างผ่านพ้นภัยการเป็นเมืองขึ้นของพม่าไปได้ ตลอดรัชสมัยของพระองค์ แม้ว่าในขณะนั้นอาณาจักรล้านนา (เสียแก่พม่า พ.ศ. ๒๑๐๑) และอาณาจักรศรีอยุธยา (เสียแก่พม่า พ.ศ. ๒๑๐๗) ตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าแล้ว แต่หลังจากพระองค์สวรรคตในปี พ.ศ. ๒๑๑๔ พม่าถึง พ.ศ. ๒๑๑๗-๒๑๑๘ พระเจ้าหงสาวดีบุเรงนองได้ยกทัพมาตีลาวและได้รับชัยชนะ และทรงนำโอระสององค์เดียวของพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชซึ่งประสูติในปีที่สวรรคต ไว้เป็นประกันที่หงสาวดีด้วย ต่อจากนั้นมาหลายปีแผ่นดินลาวก็วุ่นวายด้วยเรื่องราวสมบัตติ จนพ.ศ. ๒๑๓๔ พระเถระเจ้าอาวาสวัดต่าง ๆ จึงได้ประชุมกันลงมติให้ส่งทูตไปเชิญเจ้าชายหน่อแก้วโกเมน ซึ่งเป็นตัวประกันอยู่ประเทศพม่ากลับมาครองราชย์ และในเวลานั้นพระเจ้าบุเรงนองสวรรคตลง พม่าเริ่มอ่อนแอลง และเจ้าหน่อแก้วโกเมนขึ้นครองราชย์สมบัตติ พ.ศ. ๒๑๓๕ และประกาศอิสรภาพไม่ขึ้นกับพม่าต่อไป นับแต่นั้นมาพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทก็ได้ประดิษฐานในประเทศลาวและได้กลายเป็นศาสนาประจำชาติในที่สุดพระพุทธศาสนาได้เจริญรุ่งเรืองสืบมา ราชอาณาจักรไทยได้มีความสัมพันธ์กับลาวอย่างแน่นแฟ้นได้ร่วมมือกันเพื่อต่อสู้กับพม่าได้สร้างเจดีย์^๙

^๙ กำพล จำปาพันธ์. (๒๕๕๘). นาคยุดครุฑ : ลาว (การเมืองในประวัติศาสตร์นิพนธ์ไทย). พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เมืองโบราณ) หน้า ๕๖.

พระพุทธศาสนาในยุคของพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชนั้นว่ามีความเจริญสูงสุดทรงได้สร้างวัดสำคัญตั้งแต่นั้นเป็นต้นมามีรากลึกลงไปในประเทศและวัฒนธรรมลาวตั้งแต่รุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบันตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมาและระบอบต่าง ๆ ของลาวได้ประสบความสำเร็จและลดลงเนื่องจากการไหลล้นและการไหลของการเปลี่ยนแปลงทางประวัติศาสตร์และยังคงอยู่ในปัจจุบันของประเทศลาว การทำสมาธิแบบพุทธได้รับการฝึกฝนเป็นรายบุคคลโดยเฉพาะในประเทศลาวโดยปราศจากการบันทึกที่ถูกต้อง จนกระทั่งรัชกาลกษัตริย์สุริยวงศ์ธรรมมัยรัตนนาถ คู่มือการทำสมาธิและวิปัสสนา ถูกเขียนโดยเจ้านายเก่าบางคนและข้อความส่วนใหญ่เกี่ยวกับการทำสมาธิและการบำบัดรักษาโรค ซึ่งหาได้ยากและจำเป็นต้องมีการค้นคว้าเพิ่มเติม

พระเจ้าสุริยวงศาเป็นกษัตริย์ที่มีความปรีชาสามารถ และเข้มแข็ง สามารถปกครองให้ลาวสงบเรียบร้อยได้ ในสมัยนี้วัฒนธรรมรุ่งเรือง ศิลปกรรม ดนตรี ประติมากรรมต่าง ๆ เจริญแพร่หลาย หลังจากสิ้นราชกาลพระเจ้าสุริยวงศา ใน พ.ศ. ๒๒๓๔^{๑๐} อาณาจักรลาวได้แตกเป็น ๒ อาณาจักร คือ เมืองหลวงพระบางกับเมืองเวียงจันทน์ ทั้ง ๒ ระวังกัน และคอยหาโอกาสแย่งชิงอำนาจกัน จนถึงกับไปผูกมิตรกับต่างประเทศเพื่อกำจัดกันและกัน เช่น ฝ่ายหนึ่งเข้ากับพม่า ฝ่ายหนึ่งเข้ากับไทย หรือฝ่ายหนึ่งเข้ากับไทย ฝ่ายหนึ่งเข้ากับญวน เป็นต้น จนในที่สุดเมื่อไทยสมัยพระเจ้าตากสินมหาราช ซึ่งเป็นมิตรกับหลวงพระบางก็เอกราชจากพม่าได้แล้ว ก็ยกทัพมาตีเวียงจันทน์ ซึ่งเป็นพันธมิตรของพม่า เข้ายึดครองได้ในพ.ศ. ๒๓๒๑ และได้้นำเอาพระแก้วมรกตไปยังอาณาจักรไทยด้วย อาณาจักรเวียงจันทน์ได้สลายตัวลงเป็นดินแดนของไทยใน พ.ศ. ๒๓๗๑ ส่วนอาณาจักรหลวงพระบางซึ่งเป็นเมืองออกของไทยได้ส่งทูตไปอ่อนน้อม และมอบบรรณาการแก่เวียดนาม พ.ศ. ๒๓๗๔ กลายเป็นข้ออ้างของฝรั่งเศสผู้เข้ายึดครองเวียดนามในสมัยต่อมา ที่จะเข้าครอบครองลาวต่อไปด้วย อาณาจักรลาวได้ตกเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศสโดยลำดับ เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๓๙ จนหมดสิ้นใน พ.ศ. ๒๔๘๗ ลาวถูกฝรั่งเศส^{๑๑}

ระยะที่สาม คือการเข้ามาของหลักคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานแบบเถรวาทจากประเทศไทยซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากคำสอนกำหนดรู้รูปนามของประเทศสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งเน้นหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีพระเถระหลายรูปได้เดินทางไปศึกษาจากประเทศเพื่อนบ้านแล้วนำมาเผยแพร่แก่ชาวพุทธลาว ในช่วงหลังการได้รับเอกราช เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๔๘๒ หลังจากเมื่อตกเป็นอาณานิคมของประเทศฝรั่งเศส พระพุทธศาสนาก็เสื่อมโทรมลงเพราะขาดการทำนุบำรุง แต่ถึงกระนั้นก็ตามชาวลาวส่วนใหญ่ก็ยังมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแนบแน่นและพยายามประคับประคองพระพุทธศาสนาให้ตั้งมั่นอยู่ในจนถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามในปี พ.ศ. ๒๔๘๖ สมเด็จพระพุทธองค์หลวงปางผด้อยัน ผู้ซึ่งเป็นผู้มีสมาธิในอาณาจักรแห่งลาวได้รับการยกย่องอย่างเป็นทางการ มีพระเถระหลายรูปได้เดินทางไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศเพื่อนบ้านคือประเทศไทย เนื่องจากมี

^{๑๐} พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ดร.,พระพุทธศาสนาในประเทศลาว, หน้า ๑๑๔.

^{๑๑} พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ,ดร.,พระพุทธศาสนาในประเทศลาว, หน้า ๑๓๕.

วัฒนธรรมและศาสนาไม่แตกต่างกันมากนักทำให้พระสงฆ์บางรูปได้ศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะพระอภิธรรมพร้อมทั้งหลักการปฏิบัติกรรมฐานแล้วจึงได้เดินทางกลับประเทศ สอนธรรมะและเริ่มเผยแผ่กิจการพระพุทธศาสนา ส่วนด้านการปฏิบัติกรรมฐานยึดหลักแนวคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่หม่าปาน อานนโท ซึ่งได้สืบทอดมายังคณะศิษย์ทั้งฝ่ายพระสงฆ์และอุบาสก อุบาสิกาได้เผยแผ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานให้ประสบความสำเร็จ และเคารพยับยื้อเป็นอาจารย์สมาธิที่ยิ่งใหญ่ในประเทศลาว จนกระทั่งถึงปัจจุบัน

๓.๑.๒ อิทธิพลของพระพุทธศาสนาต่อสังคม

ในประวัติศาสตร์มีเรื่องราวของพระสงฆ์ที่มีอิทธิพลเป็นผู้นำและมีบทบาท ซึ่งได้สร้างบ้านแปลงเมือง อุทิศทั้งทางกาย จิตใจและภูมิความรู้ความสามารถในการพัฒนาความเป็นชาติของชาวลาว แม้เมื่อมีการศึกสงครามก็ได้ร่วมรบเคียงไหล่กับฝ่ายบ้านเมือง เมื่อเกิดสงบก็ได้เป็นผู้นำในการพัฒนาสังคม โดยที่ปรากฏชัดในสังคมลาวในรัชกาลของสมเด็จพระเจ้าฟ้าจุ้มมหาราช โดยพระองค์ได้นำเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาอบรมสั่งสอนให้ปฏิบัติจนเกิดเป็นวัฒนธรรม วิถีชีวิตของชาวพุทธลาวเพื่อเป็นที่พึ่งทางจิตใจ จนกลายมาเป็นจิตวิญญาณ ภายหลังพระเจ้าแผ่นดิน เจ้าฟ้าอามาตย์ ขุนนาง ทุกพระองค์ ได้ยึดถือคำสอนของพระพุทธศาสนามาถือปฏิบัติมาตามลำดับ ในการดูแลปกครองประเทศ ด้วยบทบาทนี้เห็นได้จากวัดเป็นแหล่งรวบรวมแหล่งวิชาความรู้และเป็นสถาบันก่อนมเกล้าเพื่อพัฒนามนุษย์ ซึ่งปรากฏในงานด้านวรรณคดี ศิลปกรรม ภาษาศาสตร์และด้านอื่น ๆ คือ

๑) ด้านสังคม (Social aspect) พระพุทธศาสนาได้ก่อให้เกิดความเป็นปึกแผ่นในสังคมชาวลาว พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของวัฒนธรรมประเพณี ความคิด ความเชื่อของประชาชนลาวแบบใหม่จนเกิดเป็นอัตลักษณ์ การสร้างบ้านแปลงเมืองจนก่อให้เกิดความเป็นปึกแผ่น ในสังคมชาวลาว ดังนั้น หลักคำสอนและการยอมรับปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานของวัฒนธรรมประเพณี ความคิด ค่านิยมทางศีลธรรมและเป้าหมายของชีวิต^{๑๒} พิธีกรรมและวันสำคัญต่าง ๆ เช่น ประเพณีทำบุญธาตุหลวง ฮีตสิบสองคองสิบสี่ เป็นประเพณีประจำชาติที่เชิดหน้าชูตาของประเทศลาว ด้านศิลปวัฒนธรรม ได้เกิดมีศิลปกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรมทางพุทธศาสนามากมาย ล้วนมีคุณค่าทางด้านประวัติศาสตร์ ศิลปกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนั้นพระพุทธศาสนายังมีบทบาทในการสงเคราะห์ช่วยเหลือประชาชนในด้านต่าง ๆ เช่นในชุมชนต่าง ๆ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของชุมชนในด้านให้คำปรึกษา ช่วยเหลือด้านการสงเคราะห์ปัจจัยสี่แก่ประชาชน วัดได้เป็นศูนย์กลางการพบปะของชาวบ้านและทางราชการ เป็นต้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาเป็นธรรมนูญชีวิตของ

^{๑๒} ภาสกร วงศ์ดาวัน. (๒๕๕๖). นานาชาติเหนือแผ่นดินสยาม. พิมพ์ครั้งแรก. (กรุงเทพมหานคร: นานาสำนักรพิมพ์) หน้า ๔.

ประชาชนลาว^{๑๓} ในปัจจุบันรัฐบาลของประเทศลาวได้ให้ความสำคัญกับกระบวนการการพัฒนาโดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำในด้านการใช้ศาสนาเพื่อปรับหลักคำสอนของพุทธศาสนาให้เข้ากับยุคสมัยและใช้เป็นสื่อในการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมของลาว โดยเฉพาะพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมและผู้คนที่อยู่ในเขตรอบนอกโครงการต่าง ๆ สามารถที่จะถูกนำไปพัฒนาโดยมีแรงจูงใจคือหลักคำสอนของพุทธศาสนา และประชาชนให้ความเคารพกับพระสงฆ์โดยถือว่าการพัฒนาชีวิตของสังคมเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ด้วยและชนกลุ่มน้อยมีความคุ้นเคยกับพระสงฆ์ในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการเป็นผู้นำในด้านการพัฒนาจิตใจ สังคมเช่นแวดล้อมโดยอิทธิพลของหลักคำสอนในพระพุทธรูปศาสนาในสังคมปัจจุบันสามารถที่จะถูกนำมาปฏิบัติและเป็นผู้สร้างแนวความคิดในเชิงพัฒนาต้องเกิดขึ้นกับสิ่งที่มีอยู่แล้วในสังคม

๒) ด้านการเมือง (Politic) พระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับการเมือง อย่างแยกไม่ได้ ต่อมารัฐบาลภายใต้การชี้นำของพรรคประชาชนปฏิวัติประชาชนลาวได้เห็นคุณค่า ของพระพุทธศาสนาที่มีต่อสังคมมาก^{๑๔} จึงผ่อนผันความเข้มงวดที่มีต่อสถาบันพระพุทธศาสนาให้สิทธิเสรีภาพในการประกอบพิธีกรรมทางพุทธศาสนาในประเทศลาวและได้รับการอุปถัมภ์จากรัฐเป็นอย่างดี มีการก่อตั้งสถาบันการศึกษาของสงฆ์ขึ้นเป็นวิทยาลัยสงฆ์ เช่น วิทยาลัยสงฆ์องค์ต่อประธานครหลวงเวียงจันทน์ เป็นต้น^{๑๕} พระพุทธศาสนามีความเกี่ยวข้องกับการเมืองอย่างแยกไม่ได้เนื่องจากหลักคำสอนเป็นวิถีชีวิตพุทธศาสนาในประเทศลาวนั้น เมื่อเสื่อมโทรมก็เนื่องจากการได้รับการบีบคั้นทำลายจากทางการเมือง เช่นในคราวที่ลัทธิคอมมิวนิสต์ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการเมืองประเทศลาว ได้ทำการปฏิวัติใหม่ ได้ทำลายล้างสถาบันสำคัญของประเทศ ได้แก่สถาบันศาสนา และสถาบันกษัตริย์ มีพระสงฆ์ถูกฆ่าตายจำนวนมากมาย บางส่วนต้องลาสิกขาออกมาเพื่อเป็นสมาชิกพรรคคอมมิวนิสต์ และเมื่อพระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรือง ก็ได้รับการสนับสนุนจากทางการเมืองเช่นเดียวกัน ทั้งที่ปรากฏในอดีตและปัจจุบัน บทบาทของพุทธศาสนาในยุคคอมมิวนิสต์ครอบครอง ได้แก่การเอาพระสงฆ์เป็นเครื่องมือทางการเมือง เนื่องจากพระสงฆ์เป็นผู้ที่ประชาชนให้ความเคารพเชื่อถือ โดยรัฐบาลคอมมิวนิสต์ขณะนั้นได้ให้พระสงฆ์เผยแพร่แนวคิดของลัทธิคอมมิวนิสต์ไปในขณะเทศบรยาย ได้จัดให้มีการปาฐกถาในที่ต่าง ๆ โดยมีพระสงฆ์ร่วมอยู่ด้วยในการเผยแพร่แนวคิดคอมมิวนิสต์นั้น ถูกบังคับให้ประยุกต์คำสอนทางพุทธศาสนาเข้ากับคำสอนของคอมมิวนิสต์ พระสงฆ์หลายรูปจำเป็นต้องทำตาม

^{๑๓} พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.และ ดร.อุทัย วรเมธีศรีสกุล, พระพุทธศาสนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม, วารสารพินิตธรรม ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 ประจำเดือน มกราคม – มิถุนายน 2560, หน้า ๔๕.

^{๑๔} จิตร ภูมิศักดิ์. (๒๕๕๖). ความเป็นมาของคำสยาม ไทย ลาว และขอม และลักษณะทาง สังคมของชนชาติ. พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร: ชนนิยม.) หน้า ๒๕๙.

^{๑๕} Stuart-Fox, Martin. ๑๙๙๖ – “Marxism and Theravada Buddhism: The Legitimation of Political Authority”. In: Stuart-Fox, M., Buddhist Kingdom, Marxist State. The Making of Modern Laos. Bangkok. หน้า ๒๑.

บางรูปขัดขึ้นก็จะถูกฆ่าตายอย่างโหดเหี้ยม ในปัจจุบันนี้บ้านเมืองอยู่ในภาวะสงบ พระพุทธศาสนาที่ได้รับการอุปถัมภ์จากรัฐเป็นอย่างดี มีการก่อตั้งสถาบันการศึกษาของสงฆ์ขึ้นเป็นวิทยาลัยสงฆ์ เช่น วิทยาลัยสงฆ์ประจำกรุงเวียงจันทน์ เป็นต้น

๓) ด้านเศรษฐกิจ (Economic) อิทธิพลพุทธศาสนาด้านเศรษฐกิจนั้น ด้านหลักธรรมที่ใช้ในการประกอบกิจกรรมทางเศรษฐกิจ ได้แก่ ความขยัน ประหยัด อุดม นั่น ดูจะไม่แตกต่างจากประเทศไทยนัก เพราะเป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมประเพณีไม่แตกต่างกันนัก แต่ลักษณะของประเทศลาวปัจจุบันอยู่ในฐานะประเทศปิด ระบบเศรษฐกิจจึงเป็นการพึ่งพาตัวเองมากกว่าการพึ่งพาจากต่างประเทศ เศรษฐกิจส่วนใหญ่เป็นระบบเกษตรกรรม^{๑๖} โดยมีหลักการนำความรู้ทางธรรมมาใช้เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ของคนชนสังคม ด้วยหลักจริยธรรมทางพระพุทธศาสนา เห็นได้จากการชอบทำบุญทำทานเพื่อแบ่งปัจจัย ๔ ทั้งต่อพระสงฆ์และชาวพุทธด้วยกัน วัดวาอารามจึงมีความสวยงามที่สุดในชุมชน และได้รับการเอาใจใส่เวลาชาวบ้านเจ็บป่วย^{๑๗}

ปัจจุบันพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทเป็นศาสนาที่มีผู้นับถือมากที่สุดในลาว มีวัดทั่วประเทศลาว ๕,๐๐๐ วัด ชายลาวที่นับถือศาสนาพุทธจะบวชเป็นพระภิกษุในช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต มีพระภิกษุในประเทศลาว ๒๒,๐๐๐ รูป และเป็นพระภิกษุชั้นผู้ใหญ่ราว ๆ ๙,๐๐๐ รูป พ.ศ. ๒๕๒๒ โดยนโยบายของรัฐบาลให้อิสระมากขึ้น จำนวนพระสงฆ์มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจหลัง พ.ศ. ๒๕๒๓ ทำให้การควบคุมทางการเมืองผ่อนคลาย การเฉลิมฉลองทางพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น รวมทั้งงานฉลองพระธาตุหลวงที่จัดขึ้นอีกครั้งใน พ.ศ. ๒๕๒๙ หลังจากถูกห้ามไปนาน

๓.๑.๓ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นสิ่งที่ควบคู่มากับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาในลาวตั้งแต่สมัยโบราณโดยเริ่มตั้งแต่สมัยเมื่อหลวงพระบางเป็นราชธานี มีพระเถรานุเถระถือปฏิบัติสืบทอดกันมาถึงสมัยปัจจุบัน^{๑๘} โดยพระสงฆ์ถือเป็นหน้าที่สำคัญของพุทธบริษัทคือการเอาธุระทางด้วยการศึกษาหรือปริยัติซึ่งเป็นเรื่องของความรู้หลักคำสอนในเชิงบัญญัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการวิปัสสนาธุระซึ่งเป็นเรื่องของการรู้แจ้งความจริงปรมาตม์ และการทำสมาธิกรรมฐานเชื่อมโยงกับการอธิบายชีวิตในเชิงมิติทางจิต เกี่ยวพันกับอภิปุทธิและการรักษาโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งเชื่อว่า การที่ชีวิตต้องประสบความทุกข์เป็นเหตุมาจากจิตของตนยังอยู่ในอกุศล การทำสมาธิกรรมฐานส่วนของสมณะทำให้เกิดปัญญา

^{๑๖}มหาสีลา วีระวงส์. (๒๕๕๓). *ชีวประวัติ พระเจ้าอนุนง*. จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ดอกเกด. เพื่อประกอบส่วนเข้าในโอกาสฉลอง เวียงจันทน์ เป็นนครหลวง ๔๕๐ ปี.), หน้า ๑๓.

^{๑๗} พระอุดมศักดิ์ ปัญญาโร, *ศึกษาการดำเนินชีวิตตามศรัทธาในพุทธศาสนาของชาวพุทธลาว*, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๓.

^{๑๘} Hans Georg Berger, *Great Monks of Luang Prabang 1854-2007*. (Luangprabang: Anantha Publishing, 2011), หน้า ๑๘.

อภิญญาและความสามารถพิเศษอื่น ๆ ที่ได้จากโลกอื่น วิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการทำลายเชื้อของโรคภัยของจิตซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางร่างกาย หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจึงถือเป็นโครงสร้างของวิถีชีวิต ทั้งดาราศาสตร์ โหราศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ คือเป็นทั้งแหล่งความรู้ทางสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และวิทยาศาสตร์ซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจนสมบูรณ์

พระกรรมฐานที่มีชื่อที่สุดคือ เจ้าราชครูหลวงโพนสะเม็กหรือ ญาณาคูขี้หอม^{๓๙} เป็นพระวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียง เป็นพระที่มีจริยาวัตรงดงาม เป็นผู้มีฤทธิ์และเป็นที่เคารพเลื่อมใสจำนวนมาก ได้เดินทางไปทำนุบำรุงเผยแผ่หลักการปฏิบัติที่นครจำปาศักดิ์และได้ปกครองเมือง เป็นพระสังฆราชที่ปรึกษาของพระเจ้าสร้อยศรีสมุทรพุทธางกูร

ความรู้ที่เป็นหัวใจของการปฏิบัติปฏิบัติฝึกฝนเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งซึ่งเป็นปัจจัยที่จะสนับสนุนให้เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาวไม่ใช่เพียงแต่นำหลักการฝึกจิตเพื่อให้เกิดแต่ยังเป็นรูปแบบของความเป็นชนชาติลาวที่มีวัฒนธรรมผูกพันกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาซึ่งเห็นได้จากศาสนสถาน ศาสนวัตถุ วัฒนธรรม วิถีชีวิตของชาวลาวในปัจจุบันซึ่งมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนา

๓.๓ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครหลวงเวียงจันทน์

หลักการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นวิธีการเข้าถึงประสบการณ์ด้านธรรมะในระดับประสบการณ์ตรงในการเปลี่ยนโลกทัศน์จากคนทั่วไปสู่การปฏิบัติทางจิตเพื่อให้มีประสบการณ์ด้านจิตโดยตรงกับสภาวะธรรมซึ่งเป็นหัวใจหลักสำคัญ ดังนั้น พระภิกษุที่อุปสมบทและได้ศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงความรู้ถูกต้องแท้จริง การทราบประวัติชีวิต การศึกษาและประสบการณ์ด้านธรรมะย่อมทำให้เกิดความเข้าใจหลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ได้เป็นอย่างดี

๓.๓.๑ ชีวิตประวัติ

พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เดิมชื่อ ท้าวปาน แก้วชมพู ชาตภูมิ บ้านเมืองพ้อง ตาแสง เมืองพ้อง เมืองสองคอน แขวงสะหวันนะเขต พระราชาอาณาจักรลาว บิดาชื่อ เพี้ยเมืองแสน มารดาชื่อ นางแต้ม แก้วชมพู เกิดที่บ้านอะหอโคก ห่างจากเมืองพ้อง ๒ กิโลเมตร ท่านเกิดเมื่อวันพุธ ที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๔ ตรงกับวันขึ้น ๔ ค่ำ เดือน ๑๒ ปีขุน เวลา ๐๗.๐๐ น. มีพี่น้องร่วมบิดา มารดา ๔

^{๓๙} พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ดร., พระพุทธศาสนาในประเทศลาว, หน้า ๑๐๒.

คน คือ ๑) นางเหม้น แก้วชมพู ๒) นางเคน แก้วชมพู ๓) ท้าวโปง แก้วชมพู ๔) พระอาจารย์มหาปาน อานนโท^{๒๐}

บรรพชา-อุปสมบท พ.ศ. ๒๔๗๑ บิดาของท่านได้เสียชีวิตลง ท้าวปานจึงได้ออกบวชเป็นสามเณรเพื่ออุทิศบุญกุศลให้กับบิดา ที่วัด เมืองพ้อง โดยมีญาติท่านจุม เจ้าคณะตาแสงเมืองพ้อง เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านคิดว่าจะ บวชพอเป็นพิธี แต่ญาติได้ขอร้องให้บวชต่อไปอีก ๗ วัน ท่านก็รับคำ ครั้นพออยู่ไป ใจนี้ก็อยากจะศึกษาร่ำเรียนเขียนอ่าน จึงได้ตัดสินใจบวชศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ตามสมัยนิยมในลาวขณะนั้น มีการท่องบทสวดมนต์ เทศนาธรรม เรียนอักขระขอมและอักษรธรรมลาว โดยการจารลงในคัมภีร์ ใบลาน เป็นต้น

พ.ศ. ๒๔๗๔ สามเณรปาน ได้เข้ารับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดเมืองพ้อง โดยมี ญาติท่านทา วัดบ้านตาโนน เป็นพระอุปัชฌาย์ ญาติท่านจุม เจ้าคณะตาแสงเมืองพ้อง เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และญาติท่านสิ้ว เจ้าอาวาสวัดบึงช้าง เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายา ในภาษามคธว่า “อานนโท” เมื่อได้พบสหธรรมิก ชื่อ พระอาจารย์พร และได้ชวนกันไปศึกษาเล่าเรียนที่ประเทศไทย โดยได้รับอนุญาตจากอุปัชฌาย์อาจารย์แล้ว ท่านก็ได้เดินทางมาประเทศไทย โดยข้ามฝั่งแม่น้ำโขง ทางอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ได้พบพระอาจารย์ธรรม ท่านได้นำพาพระภิกษุหนุ่มทั้ง ๒ รูป มาฝากเรียนกับญาติท่านเคน วัดบ้านทอน เพื่อเรียนบาลีมูลกัจจายนะ จากนั้นได้ไปศึกษากับญาติท่านสง ที่วัดบ้านบ่อหิน เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๕ จำพรรษาที่วัดบ้านเสาหลัก เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๖ จำพรรษาที่ วัดบ้านหนองช้างน้อย อำเภอม่วงสามสิบ จังหวัดอุบลราชธานี กับญาติท่านคำ ครั้นออกพรรษาแล้ว ไปพำนักกับพระอาจารย์ชม วัดบ้านคำแย เมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๔๗๘ กลับสู่มาตุภูมิ จำพรรษาที่วัดเมืองพ้อง และได้ร่วมสร้างโรงเรียนสอนมูลเดิม (บาลีมูลกัจจายนะ) ขึ้นที่วัดเมืองพ้อง

พ.ศ. ๒๔๗๙ เดินทางมาจำพรรษาที่ประเทศไทยอีกครั้ง ณ วัดหัวดง เมืองอำนาจเจริญ เพื่อเรียนพระอภิธรรมเพิ่มเติม

พ.ศ. ๒๔๘๐ กลับมาจำพรรษาที่วัดเมืองพ้อง อีกครั้ง เพื่อช่วยสอนบาลีและพระอภิธรรม ครั้นพอออกพรรษา จึงได้ลาครูบาอาจารย์ เข้าไปศึกษาต่อ ที่นครเวียงจันทน์

พ.ศ. ๒๔๘๑ เข้าศึกษาพระปริยัติธรรมที่สภาพุทธบัณฑิต วัดจันทบุรี โดยมีสมเด็จพระเจ้าฟ้าเพชรราช เจ้ามหาอุปราชแห่งนครเวียงจันทน์ เป็นก่อตั้งและผู้อุปถัมภ์ โดยพระอาจารย์มหาปาน ได้จำพรรษาที่วัดศรีฐานเหนือ

^{๒๐} อาริยะบุญบุญสอน(ຂີວິດແລະຜົນງານຂອງພະອາຈານ ມະຫາປານ ອານັນໂທ), (ນອນຫຼວງວຽງຈັນ: ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ (ຄ.ພ.ພ.), ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

พ.ศ. ๒๔๘๒ จำพรรษาที่วัดอุบมุง ได้เดินทางข้ามมาสอบนักธรรมตรี ที่ประเทศไทย ณ วัดศรีเมือง จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๔๘๓ จำพรรษาที่วัดเชียงแก้ว และสอบได้นักธรรมชั้นโท จากประเทศไทย

พ.ศ. ๒๔๘๔ สอบได้ประกาศนียบัตรชั้นปฐมเอก (เปรียญธรรม ๓ ประโยค) ณ วัดจันทบุรี เวียงจันทน์ และได้รับการแต่งตั้งเป็นอาจารย์สอนบาลีที่วัดอุบมุง

พ.ศ. ๒๔๘๗ สอบได้ประกาศนียบัตรเปรียญธรรม ๖ ประโยค สำนักวัดจันทบุรี และออกสอนบาลีไวยากรณ์ชั้นสูง ที่นครหลวงเวียงจันทน์ รวมระยะเวลา ๙ ปี

พ.ศ. ๒๔๘๙ เกิดสงครามต่อต้านการล่าอาณานิคมฝรั่งเศส ได้หนีออกจากลาวมาจำพรรษาที่วัดโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย

พ.ศ. ๒๔๙๔ ศึกษาวิปัสสนาธุระ และได้เดินทางไปจำพรรษาที่วัดมิกทายวัน บ้านดงแขม เพื่อศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง จึงได้ออกแสวงหาครูบาอาจารย์ จึงตัดสินใจเดินทางเข้ากรุงเทพมหานครเพื่อศึกษาวิปัสสนาธุระ

พ.ศ. ๒๔๙๕ ได้ฝากตัวกับพระมหาสูง วัดระฆังโฆสิตาราม และปฏิบัติธรรมกับท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร ซึ่งเป็นศิษย์ของพระภิกษุทันตวิลาสมหาเถร พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ผู้เข้ามาเผยแผ่การศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวกำหนด รูป-นาม ในประเทศไทย

พ.ศ. ๒๔๗๓-๒๔๙๐ ต่อมาพระภาวนาภิรามเถร ได้รับนิมนต์มาการปฏิบัติวิปัสสนา ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อาจารย์พระมหาปาน อานนโท จึงศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากับพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ที่วัดมหาธาตุ พร้อมกันนี้ได้ศึกษาพระอภิธรรมกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติกธชะ เป็นเวลา ๗ เดือน ครั้นเมื่อออกพรรษาแล้ว ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ได้อาราธนาให้พระอาจารย์มหาปาน แสดงพระธรรมเทศนา ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุ ซึ่งก็เป็นที่น่าประทับใจของบรรดาสาธุชนผู้มาฟังธรรม เป็นอย่างยิ่ง จนท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม ได้สั่งให้โยมอุปฐากประจำของท่าน ได้ปวารณาถวายการ อุปฐากพระอาจารย์มหาปานด้วย เมื่อจบการศึกษาปฏิบัติธรรมแล้ว ญาติโยมจากเมืองหนองคาย ได้มากราบอาราธนา พระอาจารย์มหาปาน ไปจำพรรษาที่เมืองหนองคาย เบื้องต้นเจ้าคุณพระพิมลธรรมก็ไม่อนุญาต แต่ท่านคารบเร้าไม่ไหว จึงได้อนุญาตให้พระมหาปาน เดินทางมาจำพรรษาอยู่เมืองหนองคายในที่สุด รวมระยะเวลาที่พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ได้ศึกษาพระปริยัติธรรมตามแบบโบราณ ๙ ปี ศึกษาวิชาการแผนใหม่ ๙ ปี และศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีก ๙ ปี

การเผยแผ่คำสอนทางพระพุทธศาสนาและชื่อเสียงในการปฏิบัติธรรมที่โดดเด่นของ พระอาจารย์ ได้ขจรขยายไปสู่ฝั่งซ้ายแม่น้ำโขง จนกระทั่ง ปีพ.ศ. ๒๔๙๘ เจ้าพระยาคำม้าว วิไล รัฐมนตรีกระทรวงธรรมการแห่งพระราชอาณาจักรลาว ได้กราบอาราธนานิมนต์พระอาจารย์มหาปาน ไปเผย

แม่พระพุทธรูปที่นครหลวงเวียงจันทน์ เบื้องต้นได้พ. นักรที่วัดเชียงแก้ว อันเป็นสำนักเดิมที่ เคยศึกษาพระปริยัติธรรม ต่อมาได้ขยายงานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วนครเวียงจันทน์ คณะของเจ้าพระยาคำม้าว ได้ออกเสาะแสวงหาสถานที่เงียบสงัด เป็นสัปปายะเหมาะแก่ การปฏิบัติธรรมของท่านพระอาจารย์มหาปาน จนกระทั่งพบวัดร้าง ที่มีประวัติมายาวนาน ตั้งแต่สมัย อาชญาคุโพนสะเม็กหรือญาคุซื่อหม ได้เคยมาบูรณปฏิสังขรณ์ อยู่ที่บ้านโสกป่าหลวง ต่อมาบรรดาพุทธศาสนิกชนได้พร้อมใจกันถวายที่ดินเพื่อสร้างวัดทั้งสิ้น ๖๒๕ ไร่

พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ขึ้นที่วัดมหาพุทธรังศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ โดยเป็นทั้งสำนักกรรมฐานและสำนักเรียนพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี พร้อมกันนั้นก็ได้ส่งพระภิกษุสามเณรไปศึกษาเล่าเรียนที่ประเทศไทยอีกด้วย

พ.ศ. ๒๕๐๑ ก่อตั้งหนังสือพิมพ์พุทธวงศ์เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนทาง พระพุทธศาสนาตามประวัติศาสตร์ลาว ที่เคยจารึกไว้ว่า นครเวียงจันทน์ในอดีตมีวัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธรังศาป่าหลวง มีพระพุทธรังสะเถระ เป็นพระอาจารย์ผู้สอนธรรม

พ.ศ. ๒๕๐๒ ก่อตั้งสมาคมพุทธวงศ์ เพื่อสนับสนุนงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นิตยสารพุทธวงศ์ ฉบับปฐมฤกษ์ จึงได้ออกเผยแพร่ ในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ ในยุคสมัยที่ลาวยังเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศส จึงได้รับการขัดขวางพอสมควร

พ.ศ. ๒๕๐๓ จัดให้มีการแสดงปาฐกถาเพื่อสังคมทุกวันอาทิตย์และในโอกาสที่เหมาะสม จากนั้นจึงได้ขับเคลื่อนสู่วัดและสถานศึกษาต่าง ๆ ทั่วประเทศลาว

พ.ศ. ๒๕๐๔ จัดให้มีการฝึกหัดแสดงปาฐกถาธรรมทุกวันพระเพื่อให้พระภิกษุสามเณร มีความชำนาญ ในการเผยแผ่พุทธธรรม

พ.ศ. ๒๕๐๕ จัดตั้งโรงเรียนอบรมศีลธรรมแก่เยาวชนชื่อว่า “โรงเรียนพุทธยุวชน” หรือ อ.ส.พ. เปิดทำการสอนวิชาศีลธรรม เฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์

พ.ศ. ๒๕๐๖ จัดตั้งโรงเรียนประถมศึกษา โดยให้พระภิกษุสามเณรเป็นครูสอน

พ.ศ. ๒๕๐๗ สร้างสถานรับเลี้ยงเด็กยากไร้ โดยได้รับความร่วมมือจากกระทรวงภายในและประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งตั้งโรงเรียนสอนพระอภิธรรมที่วัดบุปผาวิปัสสนาราม เมืองหลวงพระบาง

พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๐ เป็นผู้แทนสมเด็จพระสังฆราช อัมมญาณมหาเถรแห่งราชอาณาจักรลาว เดินทางไปร่วมประชุมพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก ณ ประเทศศรีลังกา

พ.ศ. ๒๕๑๑ สร้างโรงเรียนสอนพระอภิธรรมสำเร็จเรียบร้อย โดยมีสมเด็จพระสังฆราช อัมมญาณมหาเถระ ทรงเป็นประธาน

เมื่อวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ พระอาจารย์ได้อาพาธด้วยโรคตับแข็ง วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ คณะศิษยานุศิษย์จึงได้นำท่านกลับสู่วัดมหาพุทธรังศาป่าหลวง โดยให้ท่าน

พัก ณ พัทธสีมาหลังใหม่เบื้องหน้าพระเจ้าองค์แสน โดยมีสมเด็จพระสังฆราชเป็นประธาน นำคณะสงฆ์และญาติโยมพุทธศาสนิกชน สวดมนต์ถวายท่านพระอาจารย์ จวบจนวาระสุดท้ายแห่ง ได้ละสังขาร ลงในเวลา ๑๐ นาฬิกา ในวันนั้น

ในปีพ.ศ. ๒๕๑๗ คณะศิษยานุศิษย์ นำโดยพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ได้พร้อมเพรียงกันจัดงานประชุมเพลิงถวายอดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานแห่งพระราชอาณาจักรลาว

จากประวัติความเป็นมาของพระมหาปาน อานนโท จะเห็นได้ว่า ท่านเป็นพระสงฆ์ที่มีความใส่ใจการศึกษาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างยิ่ง มีความเพียรในการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม กว่าจะประสบความสำเร็จก็ใช้เวลานาน ทั้งที่ยุคสมัยนั้น การเดินทางหรือความเป็นอยู่ก็มิได้สะดวกสบายดังเช่นทุกวันนี้ รวมทั้งมีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ ธรรมกรรมฐาน ทั้งด้วยตนเองและศึกษาเพิ่มเติมจากครูบาอาจารย์ผู้ทรงภูมิรู้ภูมิธรรม ต่อเมื่อท่าน สำเร็จการศึกษาแล้ว ท่านก็ได้มีแนวคิดจะเผยแผ่ความรู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมา รวมทั้งมีความสารถ ในการอบรมสั่งสอน เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนด้วยความวิริยะอุตสาหะ จนเป็นที่ยอมรับ ของพระมหากษัตริย์ลาว รวมทั้งพระสงฆ์และประชาชนชาวลาวจำนวนมาก สำหรับวิธีการสอน วิปัสสนาภาวนาของท่านพระมหาปาน อานนโทนั้น

๓.๓.๒ หลักคำสอนสำคัญของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท

คุณสมบัติของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท นอกจากเป็นพระผู้นำด้านการปฏิบัติกรรมฐานแล้วยังเป็นผู้ในด้านเทศน์สอนอบรมให้พุทธบริษัทนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ใน ชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประสิทธิผลด้านการปฏิบัติและส่งเสริมวัฒนธรรมพุทธให้มีความมั่นคงเป็น ประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาสังคมช่วยเหลือกิจการ บ้านเมืองซึ่งเป็นบุคคลิกสำคัญของพระสงฆ์ในประเทศลาวซึ่งมีความเป็นผู้นำทั้งทางธรรมและทางโลก ในฐานะผู้สอนให้พุทธบริษัทดำรงอยู่ในศีลธรรมอันดีเพื่อเกื้อกูลโลกให้เจริญรุ่งเรืองทั้งทางธรรมและ การเป็นอยู่ดำรงชีพ บุคคลิกที่ประชาชนทั่วไปยกย่องคือการดำเนินตนอยู่ในหลักสัปปุริสธรรม ๗ คือ ๑) รู้จักเหตุ เกิด-ดับความทุกข์ เรียกว่า อัมมัตถัญญตา ๒) รู้จักผล ความสุขนี้เกิดจากเหตุอันนั้น และ ความทุกข์นี้เกิดจากเหตุอันนี้ เรียกว่า อตถัญญตา ๓) รู้จักตน เรียกว่า อัตถัญญตา ๔) รู้จักเงื่อนไข ชีวิตของคน และสัตว์ทั่วไปคือเข้าใจโลกอย่างถูกต้องเรียกว่า มัตถัญญตา ๕) รู้จักประมาณในการ ประกอบกิจเรียกว่า กาลัญญตา ๖) รู้จักเข้าใจคนในชุมชน การปฏิบัติตนต่อชุมชนเรียกว่า ปริสญญตา ๗) รู้จักเลือกหาผู้ที่แนะนำสั่งสอนได้ เรียกว่า ปุคคลปโรปรัญญตา ประพฤติไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น มีเมตตา เสียสละ มีความเพียรแรงกล้าในสิ่งที่เป็ประโยชน์^{๒๑}

^{๒๑} **อาจารย์บุญานูสอน(ธีวิธฉะณัง)ของพระอาจารย์ มหาปาน อานนโท** (นคอบฏางวงจ) ฉบับ: โองการพุดทะสาบเพื่อการพุดทะนา (๓.๖.๖), ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

หลักคำสอนที่สำคัญที่พระอาจารย์มหาปาน สั่งสอนคณะศิษย์และพุทธศาสนิกชนทั่วไป โดยเน้นเรื่องการศึกษาพระอภิธรรมปิฎกและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแก่นพุทธธรรม คือ หลักคำสอนเรื่อง ทางห้าสาย^{๒๒} โดยคำสอนดังกล่าวมุ่งเน้นไปที่หลักจริยธรรมและปฏิบัติธรรมซึ่งตั้งอยู่บนหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็นหลักการทางปฏิบัติธรรมเป็น ๕ สายที่มีการเชื่อมโยงกันในลักษณะคุณลักษณะของจิตตามแบบหลักคำสอนอนุปปกัปปิกถาคือแสดงลำดับของจิตจนกระทั่งการบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดคือเข้าสู่ภาวะจิตคือนิพพาน โดยเนื้อหาสาระสำคัญมี ๓ ประการคือ ๑) กล่าวถึงเส้นทางเดินของชีวิต ๒) กล่าวถึงการเดินตามเส้นทาง (มรรค) ๓) กล่าวถึงผลที่จะได้รับการเดินทางเป็นเส้นทางของการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องของกายหรือด้วยพาหนะอย่างอื่น^{๒๓} ทาง ๕ สาย ประกอบด้วย

๑) ทางสายที่ ๑ ทางไปสู่อบาย

ทางสายนี้ประกอบด้วย การประพาดิตนจนปล่อยให้จิตเกลือกกลั้วด้วย อกุศลจิต ๓ โลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นทางไปสู่อบายภูมิ สิ่งที่เป็นอำนาจในการนำจิตของมนุษย์ให้ต้องเดินทางไปสู่อบายภูมินี้คือ การที่จิตถูกอกุศลจิตทั้ง ๓ ตัวนี้รู้มั่วชักนำให้แสดงพฤติกรรมออกมาทางความคิด การแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจาซึ่งประกอบด้วยอกุศลเหล่านี้้อย่างหยาบจนเป็นตัวตนหยาบที่คอยบังคับ ชูเชื้อ เป็นทาสของกิเลสทั้งสามตนนั้นอย่างว่าง่าย นอกจากนั้นผู้มีจิตที่ถูกอกุศลเหล่านี้บังคับบัญชาอยู่นั้นก็แล้ว ย่อมไม่แสวงหาทางออกที่ประกอบด้วยปัญญากุศล ลักษณะของจิตที่ถูกโลภะครอบงำเป็นนายแล้ว ย่อมประมาทมัวเมาในกามคุณ กิเลสสามและวัตถุสามทั้งหลาย แต่ท่านอาจารย์มหาปานได้แบ่งความอยากเป็น ๒ อย่างคือ

ความอยากคือโลภะนี้แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ ๑) อยากในอารมณ์ทั้ง ๖ คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมองนำมาซึ่งความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น และ ๒) ความอยากได้พระนิพพานเป็นเหตุนำมาซึ่งความหมดทุกข์ถึงสันติสุข ไม่จัดว่าเป็นโลภะ หมายความว่าถ้าอยากได้อย่างไร ความอยากได้นั้นเป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อนจึงจัดเป็นโลภะถ้าอยากได้ในทางที่ดีจะนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่ตนเองและส่วนรวมจัดว่าเป็นบุญเป็นกุศล^{๒๔}

การอธิบายธรรมชาติของความโลภนี้ท่านกล่าวเปรียบเหมือนการตกอยู่ในสภาพของเปรต คือมีความหิวกระหายอยากได้อยู่ตลอดเวลา จนต้องประกอบทุจริตกรรม ทำลายศีลธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการติดต่อของเวรกรรมเหมือนดังเปรตของพระเจ้าพิมพิสารในสมัยครั้งพุทธกาล ความโลภนี้มีสาเหตุเกิดขึ้น ๔ อย่างคือ

^{๒๒} พระอาจารย์มหาปาน อาวันโต, *ทางห้าสาย*, (พิมพ์ครั้งที่ ๑), (นครหลวงเวียงจันทน์: บริษัทการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕ (คำนำ)

^{๒๔} พระอาจารย์มหาปาน อาวันโต, *ทางห้าสาย*, หน้า ๗.

เหตุที่เกิดโลภะมี ๔ ประการ ๑) โลกปริวารกัมมปตีสุนทิกตา ได้ปฏิสนธิกำเนิดด้วยกรรม มีโลภะเป็นปริวาร ๒) โลกอุสสนภวโตจวนตา ได้มาจากภพที่มีโลภะมาก ๓) อภิภูมมณสมายโค ได้ประสบพร้อมด้วยอารมณ์อันดี ๔) อสสาททสสน ได้เห็นสิ่งอันพอใจ^{๒๕}

โทสะ ความเคียดแค้น มีคำอธิบายว่า โทสะได้แก่ความเคียดแค้นประทุษร้าย หรือเบียดเบียนผู้อื่นมีการฆ่าฟันลั่นแทงทำลายผู้อื่นให้ถึงแก่ความเจ็บปวด ตลอดถึงตาย ถึงแก่การขัดขวางลาภยศสรรเสริญ สุขซึ่งกันและกัน ก็จัดเข้าโทสะนี้ พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ว่า ผู้มีโทสะมาก แสดงออกทางกาย ชิงชัง หน้าดำตาแดง มีความเคียดดุ๊กไหม้ร้อนอยู่ภายในใจ หาความสงบสุขไม่ได้ ทำร้ายชีวิตตน และผู้อื่นคล้ายสัตว์นรกจึงเรียกว่า มนุสสนิริยโก เป็นมนุษย์ เป็นมนุษย์แต่จืดจางนั้นเป็นสัตว์นรกถึงแม้การแสดงออกทางวาจาก็กล่าวร้ายกันไปด้วยความทำทนาย สาบแช่งสารพัดล้วนแต่เป็นคำกล่าวโอ้อวด ตบตี ฆ่ากันเป็นต้น เบื้องหน้าเมื่อตายแล้วย่อมไปเกิดในนรก มีจิตใจทรมานทุกข์ทรมานเวทนาแสนสาหัส สาเหตุให้เกิดโทสะ ท่านได้อธิบายว่า

เหตุให้เกิดโทสะ ๔ ประการ ๑) โทสชชาสยตา มีอชชาสยเคียดแค้นเป็นทุนเดิม ๒) ไม่มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบเป็นปกติ ๓) มีการศึกษาร่ำเรียนน้อย ๔) ได้ประสบพบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ^{๒๖}

โมหะ คือ ความหลงไม่รู้ความเป็นจริง คำว่า โมโห ได้แก่ความหลง ไม่รู้ มีด หมายถึงความไม่รู้ความเป็นจริงของรูปนาม ผู้มีความหลงครอบงำจิตใจย่อมมีความประพฤติไปในทางถ่วงความเจริญ ขัดขวางต่อความรุ่งเรือง ไม่รู้จักอดีต อนาคต และปัจจุบัน มีแต่ความมัวมลายในการประพฤติดของตนเอง ไม่ยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น ไม่ยินดีในการให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนาสดับฟังธรรมเทศนา

นอกจากจะทำตน เป็นคนขัดขวาง ถ่วงดึงความเจริญแล้วก็เป็นผู้ไม่มีความสามารถ จะสร้างประโยชน์แก่ตนและแก่ผู้อื่นจึงเรียกผู้ประพฤติดตนเช่นนี้ว่า มนุษย์ตริจฉาน แปลว่ามนุษย์ตริจฉาน หมายความว่าเป็นคนแต่ร่างกายส่วนจิตใจนั้นเป็นสัตว์ตริจฉาน เพราะตามปกติของสัตว์ตริจฉาน ย่อมมีแต่ความโง่เขลาบางพูดก็ อาศัย พวกมนุษย์ เลี้ยงดู บางพวกก็อาศัย ธรรมชาติเป็นอยู่ทั้ง 2 พวก นั้นนอกจากจะไม่มีความรู้ นึกคิดส่วนตัวเองแล้วยังไม่รู้จะสร้างความสุขสบายให้แก่ตนเอง และพวกพ้องได้อย่างไร เมื่ออยากนอนก็นอนไปตามประสาไม่ยอมหาอาหารก็เสาะแสวงหาไปตามแต่จะได้ มีความแก่งแย่งกันและกันปราศจากความ พิจารณาหาความละเอียดไม่ได้ เมื่อประสบความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไม่รู้จะรักษาตัวเองมีความเป็นอยู่ เพื่อคอยความตายจะมาถึง อุปมาดังคนมีโมหะครอบครองจิตใจ เหมือนสุนัข นอกจาก จะไม่สามารถ สร้างประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น การทำงานก็เอา

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

^{๒๖} พระอาจารย์ มหาวชิราภรณ์ อานันโต, *ทางช้างเผือก*, หน้า ๑๐.

แต่ เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน และผู้อื่นทั้งนั้น ชื่อว่าเป็นคนรกรากนอกจากนั้น จิตของมนุษย์ยังครุ่นด้วยความไม่พอใจ^{๒๗}

สาเหตุของการเกิดโมหะ ท่านอธิบายไว้ว่า “เหตุให้เกิดโมหะมี ๒ ประการ ๑) อโยนิโสมนสิการไม่มีการพิจารณา แยกคายในจิต ๒) อาสวสมุปบาท มีอาสวะ มีความหลงเป็นปกติอยู่ก่อนแล้ว”^{๒๘} อกุศลจิตทั้งสามอย่างข้างต้นนี้เป็นสาเหตุให้จิตของแต่ละคนไปจัดบังเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ตามลักษณะของคุณสมบัติของจิตที่หนักหรือเบา และองค์ประกอบคือปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตในขณะนั้น ๆ ด้วย เมื่อตายจากความเป็นมนุษย์ในภพปัจจุบันจิตย่อมมีนิमितเป็นสิ่งที่เปื้อนวิบากของจิตสร้างภพภูมิให้แก่จิตเป็นสิ่งที่น่ากลัว หากจิตมีกิเลสหนาด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกมาส่งให้ไปอบายทั้ง ๓ คือ

อบายภูมิได้ใจความว่าไม่มีความเจริญหรือ ไม่มีที่อยู่ ไม่มีความเจริญรุ่งเรืองแบ่งออกเป็น 4 อย่างคือ ๑) นรกแปลว่าสถานที่ ไม่มีความเจริญเต็มไปด้วย ความทุกข์ทรมาน ๒) เปต แปลว่า ชั้นไกลห่างจากความรุ่งเรือง เต็มไปด้วยความอดอยากและหิวโหย ๓) อสุรกายแปลว่าผู้มีการแอบแฝง เต็มไปด้วยความหลอกล่อและล่อลวง ๔) เดรัจฉานแปลว่าชาวโลกหรือรกรากเต็มไปด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาซึ่งกีดกันความเจริญของจิต^{๒๙}

ถ้าบุคคลใดไม่ยอมไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ ชั้นดังกล่าวแล้วขอให้เกียรพยายามหาอุบายบรรเทาความโลภความโกรธความหลงให้บอกอย่าได้ปล่อยให้ความรู้สึกนึกคิดอะไรไปตามอำนาจของความโลภความโกรธและความหลงซึ่งชักจูงไป

๒) ทางสายที่ ๒ คือ มนุษยภูมิ

ศีล ๕ เป็นทางสุขและเป็นที่ไม่มนุษยภูมิ คำว่า ศีล หมายถึงเป็นจารีตของประเพณีอันดีงามของสังคมมนุษย์อย่างหนึ่งเป็นข้อหรือกฎ ระเบียบมีไว้สำหรับรักษากายวาจาของแต่ละบุคคลให้เรียบร้อย ทำให้เกิดความร่มเย็น เกิดความเยือกเย็น สบายกายและใจแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตลอดถึงหมู่คณะส่วนรวมด้วยจำแนกเป็นศีล ๕ ในพระพุทธศาสนา มี การเว้นจากการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น สัตว์อื่น เป็นต้น หากมนุษย์ประพฤติล่วงความเป็นปกติของจิตจนเกิดเป็นกายทุจริตและวจีทุจริตแล้ว ย่อมเกิดเป็นเวรผูกจิตให้ต้องได้รับผลกระทบหนัก พระอาจารย์มหาปาน อธิบายว่า

ถ้าผู้ใดรักษาศีลทั้ง ๕ นี้ไม่ได้พูดนั้นก็ชื่อว่ามีการมเวรคอยตอบสนองให้อยู่เสมอ คือ ข้อที่หนึ่งถ้าเราไปทำร้ายผู้อื่นเขาก็พยายามหาโอกาสหรือเวลา ทำร้ายคืนชื่อว่ามีการมเวร ปาณาบาต ข้อที่ ๒ ถ้าเราไปร่วม หรือขโมยรักของผู้อื่นเขาย่อมพยายาม ปรับสินไหมใส่โทษตามสถานหนักเบาชื่อว่ามีการมเวรอกินนาทาน ข้อที่ ๓ ถ้าเราไปประพฤติล่วงเกินกรรมสิทธิ์ในสามีภรรยาของผู้อื่นเขาย่อมพยายามปองร้ายชีวิตเราชื่อว่ามีการมเวรกาเม ข้อที่ ๔ ถ้าเราพูดจา

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

ด้วยคำไม่ถูกต้องโกหกผู้อื่นกรรมเวรก็ย่อมสนอง ขาดความ เคารพนับถือ และไว้น้ำใจ
จนกระทั่งเสื่อมเกียรติยศชื่อเสียงชื่อว่ามีกรรมเวรสุสา ข้อที่ ๕ ถ้าเราดื่มเหล้า เมาสุรา กรรมเวร
ก็สนองผลในด้านการเสียเงิน ขาดคนเคารพนับถือ กำลังวังชาเสื่อมถอยลงโดยลำดับ และทาง
สติปัญญา ความจำก็เสื่อมเลือนไปโดยที่สุดก็เป็นผู้ตั้งอยู่ในความ ประมาทไม่สามารถจะดำเนิน
ชีวิต กิจการส่วนตัวและส่วนรวมให้เจริญก้าวหน้าไปได้โดยดีชื่อว่ามีกรรมเวรสุรา^{๓๐}

การรักษาศีล ๕ ไม่ใช่มีผลเป็นการป้องกันภัยเวรในปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้ชีวิตที่
ดำเนินในปัจจุบันและอนาคตมีความปลอดภัย เป็นสิ่งจำเป็นที่ชีวิตสมบูรณ์และหวังในสุคติเมื่อ
สิ้นชีวิตจากภพปัจจุบัน การเกิดเป็นมนุษย์แต่ละคราวก็เป็น การยากต้องอาศัยผลของการรักษาศีล ๕
ให้สมบูรณ์จึงได้รูปร่างที่สมบูรณ์ถ้าผลของการรักษาศีล ๕ นั้นบกพร่อง มี ต่างแต่ไม่ถึงกับขาดการได้
รูปร่างเป็นมนุษย์ก็ต้องขาดตกบกพร่องไปส่วนใดส่วนหนึ่ง เหมือนกันเหตุดั่งนั้นพระพุทธเจ้าจึงแสดง
ไว้ว่าการรักษาศีลแต่ละข้อนั้นเป็นการยากเหมือนกับการได้กำเนิดเป็นมนุษย์แต่ละครั้งแต่ละทีก็แสน
ลำบากยากเหลือดังท่านอาจารย์กล่าวว่า

มนุสฺสญฺมิตฺตํ คีตํ มนฺตํ เสรีจเทวโกตํ ติสฺสํ ประเภทนํ ะวา เป็นมนุษย์สมบูรณ์ด้วยศีล ๕
พร้อมพร้ง มีด้วย ทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายในทั้งในชาตินี้และชาติหน้าทรัพย์ภายในได้แก่
ลาภยศสรรเสริญสุขสมบัติพัสถานเข้าของเงินทองทรัพย์ภายในได้แก่ สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมและ
ศีลธรรมชื่อได้ว่า รักษาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไว้ให้เป็นบ่อเกิดของคุณธรรมและศีลธรรม
ดังกล่าวแล้ว^{๓๑}

๓) ทางสายที่ ๓ คือ ทางไปสู่ความเป็นเทวดา

หนทางที่ ๓ นี้หมายถึง มหากุศล คือ กุศลจิตที่เกิดขึ้นในการยินดีต่อการกระทำทุกอย่างที่
เป็นหนทางให้เกิด อโลกะ อโทสะ และอโมหะ ให้จิตอยู่ในกุศลจิต คือความมีศรัทธา ปัญญา หิริ
โอตตปปะ ในจิตซึ่งเป็นอำนาจในการทำลายอกุศลทั้งหลาย ที่สำคัญคือเจตนานั้นเองทำให้การกระทำ
ของจิตเป็นมหากุศล ท่านอธิบายว่า

หนทางนี้มหากุศลได้แก่ความเฉลียวฉลาดใหญ่หมายความว่า การบำเพ็ญคุณงามความดี
ทุกอย่างนั้นสร้างขึ้นด้วยความเฉลียวฉลาดอันใหญ่หลวงผลที่ได้รับก็เป็นกุศลใหญ่เหมือนกัน บาง
คนเข้าใจว่าการให้วัตถุสิ่งของจำนวนมากเป็นของทานก็ดีการสร้างที่อยู่อาศัยที่พักอาศัยใหญ่
หลวงเป็นทานก็ดีการให้ผ้าผ่อน วัตถุสิ่งของก็ดี การให้ยารักษาโรคแก่คนจำนวนมากก็ดีจัดว่าได้
มหากุศล เพราะการกระทำนั้นมีแต่เครื่องของทั้งหลายทั้งนั้น โดยไม่ได้เฉลียวถึงเจตนาการ
บำเพ็ญกุศลนั้นความจริงการบำเพ็ญกุศลมีผลมากมายนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเจตนาความตั้งใจ
กระทำต่างหากซึ่งพระพุทธเจ้าได้แสดงรับรองเจตนาความตั้งใจ เจตนาหิ ภิกขเว กมมํ วทามิ

^{๓๐} พระอาจารย์ มะธาบาว อาวันโต, *ทางสายสาย*, หน้า ๑๔.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

แปลว่า ฟังก่อนฝึกหัดทั้งหลายเราพระพุทธเจ้าย่อมกล่าวว่าเจตนาความตั้งใจทำนั้นแหละเป็นตัวกรรม^{๓๒}

การบำเพ็ญบุญกุศลทานแต่ละครั้งที่จะเป็นมหากุศลนั้นต้องอาศัยเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยเจตนาทั้งสามคือ

๑) ปุพพเจตนา คือความตั้งใจบำเพ็ญทานเมื่อก่อนจะให้ทาน หมายความว่า มีเจตนาจะให้ทานในขณะที่ตนแสวงหาตลอดถึงได้วัตถุทานมีข้าวของเครื่องทานเป็นต้นและเข้าของเครื่องทานนั้นเป็นของบริสุทธิ์จิตใจของตนก็เชื่อในผลทานอย่างเต็มอกเต็มใจ ๒) มุญจนเจตนาความตั้งใจมอบเครื่องทานนั้นให้แก่ผู้รับด้วยความพออกพอใจบริจาคและมีความเคารพอ่อนน้อมต่อวัตถุทานตลอดถึงผู้รับทานของตนด้วย ๓) อปราปรเจตนา มีความอิมใจในทานการบริจาคของตนที่ได้บำเพ็ญแล้วชั่วดีแล้วการบำเพ็ญทานของการกุศลไม่ใช่ทำลงไปแล้วจะได้ผลบุญอันเป็นมหากุศลข้างเดียวต้องอาศัยเจตนาทั้งสามเป็นตัวตัดสิน”^{๓๓}

ในการทำบุญให้เกิดมหากุศลนั้นท่านเปรียบให้เห็นภาพชัดขึ้นโดยการแสดงให้ชาวบ้านเข้าใจในลักษณะการทำนา ซึ่งต้องอาศัยกิจการเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไว้ว่า

การทำบุญให้เกิดมหากุศลเหมือนกันกับการทำนาต้องอาศัยการตั้ง ๓ คือต้นปีกลางปีและปลายปี มีนาและพืชผลข้าวกล้าอุดมสมบูรณ์ฟ้าฝนอำนวยให้พอความหมางผลที่ได้รับซ่อมพร้อมมูลบริบูรณ์ถ้าเกิดแห้งแล้งการไถการหนึ่งคนที่ได้รับย้อมขาดตกบกพร่องไปเป็นธรรมดาฉันใดการบำเพ็ญทานก็ฉันนั้นถ้าทำด้วยความเฉลียวฉลาดรักษาเจตนาทานทั้ง ๓ ประการไว้ได้ครบถ้วน ผลทานนั้นก็อำนวยให้เข้าถึงความเป็นมนุษย์สมบูรณ์ คือร่างกายเป็นมนุษย์แต่จิตใจอัมหนาสำราญ ชื่นบานในความดีที่ตนได้ทำไว้ แม้จะได้ละความเป็นมนุษย์ไปแล้วก็จะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ๖ ชั้นชั้นใดชั้นหนึ่งตามกำลังบุญกุศลนั้น ๆ เหตุฉะนั้นจึงจะได้ว่ามหากุศลเป็นหนทางไปสู่สวรรค์ ๖ ชั้นดังกล่าวมาแล้ว^{๓๔}

๔) ทางสายที่ ๔ คือ ทางไปสู่พรหมโลก ๑๖ ชั้น

ผู้มุ่งพัฒนาจิตตนให้สูงขึ้นกว่าระดับเทวดาต้องพัฒนาจิตให้สูงขึ้นโดยการเจริญรูปฌานและอรุณฌานโดยปฏิบัติสมถกรรมฐานซึ่งต้องอาศัยการเพ่งอารมณ์ให้เข้าถึงอุเบกขาและเอกัคคตา คือความเป็นหนึ่งเดียวของสิ่งรู้และผู้รู้ จนอารมณ์ประณีตเป็นรูปฌานและอรุณฌานซึ่งเป็นหนทางสู่พรหมโลก พระอาจารย์มหาปาน ได้แสดงธรรมไว้ว่า

ผู้จะภาวนาสมถกรรมฐานให้ได้ดีนั้นจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องของสมถกรรมฐานให้ดีก่อนเพราะการภาวนาจะมาถ้านี้ต้องเลือกบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรได้สถานบำเพ็ญเพียรอย่าง

^{๓๒} พระอาจารย์ มหาวชิราภรณ์ อานันโต, *ทางพุทธศาสนา*, หน้า ๒๔.

^{๓๓} พระอาจารย์ มหาวชิราภรณ์ อานันโต, *ทางพุทธศาสนา*, หน้า ๒๕.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

เหมาะสมและอารมณ์ที่ตนจะภาวนานั้นก็ต้องเลือกให้ถูกกับจริตของตนดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้
จำแนกอารมณ์ของสมณะไว้ ๔๐ ข้อคือ ๑) กลืน ๑๐ มีสีขาว แดง เหลืองเป็นต้น ๒) อสุภะ ๑๐
มีซากเพิงบวมพองเป็นต้น ๓) อนุสติ ๑๐ มีพุทธานุสติเป็นต้น ๔) อัปปมัญญา ๔ มีเมตตา
กรุณาเป็นต้น ๕) อาหารปฏิกุศลสัญญา ๖) จตุธาตุวัตถสถาน ๗) อรูปฌาน ๔ มีอากาศ ที่ว่างเปล่า
เป็นต้น^{๓๕}

โดยได้อธิบายการทำสมถกรรมฐานจนจิตเข้าถึงฌานไว้ดังนี้

การนั่ง ต้องตั้งตัวให้ตรง ไม่ก้ม ไม่เหิน้อย ขาขวาทับขาซ้าย ให้ขาทั้งสองห่างกัน วางมือ
ขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือพอชิดกันหรือจะนั่งพับเพียบวางมือไว้บนตักแล้วแต่ความสะดวกของ
ใครของมันการภาวนา ให้ตั้งสติของตนให้มั่นคงอยู่กับลมหายใจค่อย ๆ หลับตาลง เลื่อนลงลง
มาถึงจุดเปลี่ยนตาทางใต้แล้วตั้งสติกำหนดรู้ให้ติดกับอารมณ์หายใจเข้าออก

ลมหายใจเข้าต้นรวมอยู่ปลายจมูกกลางลมอยู่หน้าอกปลายรวมอยู่สายสะดือหายใจ
ออกต้นรวมอยู่สายสะดือปลายรวมอยู่จมูกกลางรวมอยู่หน้าอก ที่ஙัง วา บางที่ลมเข้ายาวก็มีลม
เข้าสั้นก็มี ที่นัง วา บางที่ลมนั้นยาว ปณัตติ วา บางที่ลมนั้นละเอียด ผู้ภาวนาพึงเอาสติของตน
ตามลมหายใจเข้าออกนั้น คือเมื่อหายใจออกก็ให้มีสติตามรู้ลมนั้น อย่าอยากรู้ หากอยากรู้ให้
รู้ทันจนละเอียดก็ให้ความเป็นอยู่อย่างนี้ให้ติดต่อกันอยู่หลายวันหลายคืนจนเกิดความชำนาญ
ชำนาญยังอุปจารสมาธิคือจิตใกล้จะเข้าถึงฌานให้บังเกิดขึ้น ต่อไปจิตนั้นไม่เอนเอียงไปมา
มีความรู้เป็นอารมณ์อันเดียวกันกับลมหายใจเข้าออกนั้นจากนั้นองค์ของฌานคือ วิตก วิจาร ปีติ
สุข เอกัคคตาก็จะบังเกิดขึ้นตามลำดับ^{๓๖}

เมื่อผู้ปฏิบัติให้จิตเข้าสู่องค์ฌานได้ดังนี้ แม้เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เกิดความสุขอันประณีตมากกว่า
สามัญชนทั่วไป แม้หากตายไปจิตก็จะสร้างภพที่เป็นรูปพรหมหรืออรูปพรหม^{๓๗} ซึ่งเป็นเครื่องประกัน
ได้ทำให้จิตเกิดความปลอดภัยและเป็นจิตยิ่งใหญ่ถึงความเป็นเอกัคคตาคือเป็นมหัคคตจิต ไม่มีอารมณ์
อื่นใดสามารถรบกวนจิตได้ หากจิตมีกำลังดังกล่าวก็นำสามารถออกจากฌานมาพิจารณาอารมณ์ของ
วิปัสสนากรรมต่อก็จะทำให้ง่ายต่อการบรรลุถึงปัญญาญาณในวิปัสสนาญาณได้โดยไม่ยากเกินไป ซึ่ง
ต่างจากปุถุชนที่จิตเต็มได้ด้วยความฟุ้งซ่าน สงสัย ไม่สงบเพราะมีอารมณ์หลากหลายมากกระทบอยู่
ตลอดเวลา ท่านจึงได้สรุปความว่า

เหตุดังนั้นเราพุทธบริษัททั้งหลายจึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติกรรมฐานกรรมฐานถึง
ว่าจะไม่บรรลุถึงฉันทก็ตามก็ยังชื่อว่าเราได้อบรมจิตใจของตนให้มีหลักยึดและคนจะเป็นคนดี
ขึ้นมาได้นั้นก็เพราะการอบรมนิสัยสันดานของตนฝึกหัดจิตใจของตนให้มีธรรมเป็นเครื่องยึด

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๓๖} พระอาจารย์ มະຫາບານ อาวันโທ, *ทางสว่าง*, หน้า ๓๐.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

เหนียวไว้จะเห็นได้จากผู้มีชื่อเสียงเกียรติคุณเป็นที่เคารพนับถือของคนทั้งหลายนั้นก็ล้วนแต่พึ่งได้เคยสร้างสมอบรมมาแล้วในอดีตและปัจจุบันดังพระพุทธภาษิตว่า จิตตสส ทมโถ สาธุ การฝึกฝนจิตย่อมยังประโยชน์ตนและผู้อื่นให้ก้าวหน้ารุ่งเรือง ดังนั้นทางพระพุทธศาสนาจึงนิยมให้มีการปฏิบัติเป็นหลักสำคัญดังได้กล่าวมาแล้ว”^{๓๘}

๕) ทางสายที่ ๕ คือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน

ทางสายที่ ๕ นี้เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตให้รู้แจ้งความเป็นจริงของสรรพสิ่งซึ่งย่อเป็น ชันธ์ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของการเกิดปัญญาญาณที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ คือ ชันธ์ ๕ หรือ รูปนาม เป็นสิ่งที่แท้จริงที่ทุกคนประสบอยู่ทุกขณะจิต ปรากฏเป็นตัวมนุษย์และอารมณ์ที่กระทบกับจิต แต่บุคคลที่ไม่เข้าใจหลักคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้าย่อมตกอยู่ในสภาพหลงเข้าใจสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ในลักษณะเป็นตัวตนคือ เป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ ใฝ่หาความสุขาวรซึ่งเป็นอำนาจของความหลง ทำให้ต้องดิ้นรนฟุ้งซ่านอยู่ไม่เป็นสุขสงบ เมื่อไม่มีความสงบก็ต้องดิ้นรนแสวงสิ่งที่เข้าใจว่าจะเป็นสุขาวรให้แก่ตนเอง ต่างต้องประสบความผิดหวังเพราะสิ่งที่เป็นจริงนั้นตรงกันข้ามกับความอยากของมนุษย์ทั่วไป ผู้มีปัญญาต้องการความจริงแท้ปรารถนาต้องฝึกฝนอบรมวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้จิตพ้นไปจากความหลง ความโลภ และความโกรธ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ถูกต้องที่สุดของพระพุทธศาสนา

พระอาจารย์มหาปานได้เน้นย้ำว่า ทางสายทั้ง ๕ นี้เป็นทางสำหรับจิตใจ เพราะว่าไม่ว่ามนุษย์จะอยู่ในสภาพใด จิตใจก็ยังเป็นสิ่งที่มิอยู่ประจำและแต่ละคนรู้และเข้าใจ ดังคำกล่าวที่ว่า ...จิตซึ่งประจำอยู่ในร่างกายของแต่ละบุคคลย่อมท่องเที่ยวไปมาในทางทั้ง ๕ สายนี้ สายใดสายหนึ่ง แม้ว่าตายไปแล้วจิตวิญญาณของผู้นั้นก็ต้องตกไปสู่ภพ หรือภูมิใดภูมิหนึ่งแล้วแต่จิตของผู้นั้นเที่ยวไปในทางใดในคราวเมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่”^{๓๙}

หากผู้ปฏิบัติธรรมยังไม่สามารถเข้าใจ แต่อยากจะเข้าสู่ภูมิใดก็ไม่สำเร็จตามความประสงค์ได้ การใช้ลักษณะของคำสอนในเชิงเปรียบเทียบให้เป็นหนทางซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนเรื่องมรรคคือหนทางดำเนินชีวิตที่เป็นไปอยู่ทุกขณะจิตเป็นวิธีการสอนให้เห็นชัดกับวิถีชีวิตของคนทั่วไปซึ่งต้องเดินทางท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์แม้ในปัจจุบันก็ไม่แตกต่างกันมากกับคนในสมัยพุทธกาล

๓.๓.๓ หลักคำสอนสำคัญด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานของพระมหาปาน อานนโท ได้รับอิทธิพลคำสอนมาจาก พระภิกษุภริณเถรและพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ซึ่งเป็นแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบของพระภิกษุทันตวิลาสมหาเถร ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่สอนกรรมฐานอยู่ ณ วัดปรก กรุงเทพมหานคร การปฏิบัติกรรมฐานนี้เป็นวิธีที่ทำให้ยากและต้องมีความเข้มงวด มีวิธีการ

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

^{๓๙} พระอาจารย์ มหาปาน อานนโท, *ทางทั้งสาย*, หน้า ๖.

กำหนดรู้อารมณ์โดยการกำหนดรู้การเกิด-ดับของนามรูปที่ใช้การเพ่งการยุบ-พองของท้อง พระอาจารย์มหาปานได้มีการผสมผสานจากวิธีการของโบราณจารย์และประสบการณ์ของตนพร้อมทั้งความรู้พระอภิธรรมโดยได้สร้างวิธีกำหนดรู้อิริยาบถโดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ให้เห็นจิตตัวรู้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นให้มีความชัดเจนที่สุด แล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลัก เพื่อให้เข้าใจความเป็นไปของร่างกาย ความคิดของตนเอง ในฐานะรูปนาม จนเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และไม่มีตัวตน หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกตรงก็จะเจริญก้าวหน้าได้ง่าย ไม่มีนิมิตมารบกวน ไม่เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ง่าย^{๔๐}

นอกจากนั้นพระมหาปาน อานนโท ได้เปิดการสอนวิปัสสนาภาวนามีโครงสร้างหลักสูตรที่ประยุกต์วิถีชีวิตตามบุคคลผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติ โดยแบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับนักบวช และหลักสูตรสำหรับฆราวาส ส่วนของนักบวชหรือพระภิกษุสามเณร จะเน้นการศึกษาพระอภิธรรมเป็นเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถกำหนดรู้รูปนาม ชั้น ๕ โดยความเป็นรูปนามปัจจุบันได้อย่างถูกต้อง ส่วนฆราวาสนั้นจะเป็นการนำพาปฏิบัติวิปัสสนารูปแบบโครงการปฏิบัติสัจจรไปตามวัดหรือสถานที่ต่าง ๆ ในเขตนครเวียงจันทน์ คือ จัดเป็นโครงการปฏิบัติ ๗-๑๐ วัน หรือตามความเหมาะสม เน้นวิธีการปฏิบัติกำหนดสติรู้รูป-นามในอิริยาบถบรรพเป็นหลักแบบไหว-นึ่ง และมีการบรรยายธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย^{๔๑}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในเรื่อง ชั้น ๕ ให้ถูกต้องและชัดเจนก่อน เพราะชั้นห้านี้เองเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและตกอยู่ในภาวะของไตรลักษณ์ คือ เปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นแก่นสารตัวตน (อนัตตา) พระอาจารย์มหาได้อธิบายหลักชั้นห้านี้ว่า

คำว่าชั้นแปดว่ากองก็ได้ แปลว่ารวมก็ได้ หมายความว่านำเอาชั้นภายนอกและภายในมากองหรือมารวมกันเข้าเป็นรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้นและวิญญาณชั้นซึ่งเป็นธรรมชาติไม่มีตัวตน เหมือนกันมารวมกันเข้าเป็นรูป-นาม ชั้นนั้นจำแนกเป็น ๕ อย่างคือ ๑) อย่างหนึ่งซึ่งสามารถสัมผัสและถูกต้องได้ด้วยทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เรียกว่ารูปชั้นดังกล่าวนี้มีลักษณะแตกดับด้วยเย็น ร้อน เป็นต้น ๒) เวทนาชั้น กองเวทนามี สุข ทุกข์ เป็นอาการปรากฏมีการเสวยสุขทุกข์ดังกล่าวแล้วเป็นลักษณะ ๓) สัญญาชั้น กองจดจำอารมณ์ต่าง ๆ เป็นลักษณะ ๔) สังขารชั้นกองปรุงแต่งให้มีชอบและชังอารมณ์เป็นลักษณะ ๕) วิญญาณชั้น กองวิญญาณมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ ชั้นทั้ง ๕ นี้สามารถย่อให้สั้นลง ๒ อย่างคือ ๑)

^{๔๐} พระมหาชาติ กนตสีโล, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิสุทธิมรรค, (เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

^{๔๑} โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาติ กนตสีโล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เวียงจันทน์: พะไซกราฟฟิค, ๒๕๕๖), หน้า ๖๓.

รูป ๒) นาม รูปนั้นคงเป็นรูปเพราะเป็นธรรมชาติที่สัมผัสหรือถูกต้องได้ด้วยทวารทั้ง ๖ ดังกล่าว แล้วส่วนเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณทั้ง ๔ อย่างนี้รวมเข้ากันเป็นนามเพราะเป็นของไม่มีตัวตนไม่อาจสัมผัสถูกต้องได้เป็นแต่เพียงว่าธรรมชาติเท่านั้น^{๔๒}

ต่อมาต้องเข้าใจว่าวิปัสสนากรรมฐานคืออะไร? และการเจริญวิปัสสนาจะอย่างไร? ท่านอาจารย์ได้อธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ โดยแสดงเนื้อหากระทัดรัดเข้าใจง่ายและตรงต่อการปฏิบัติ เนื่องจากการเจริญวิปัสสนาเป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สัมผัสปัญญารู้เท่าทันอารมณ์คือขั้นที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนอยู่ตลอดเวลา โดยท่านแสดงธรรมว่า

คำว่าวิปัสสนากรรมฐานนี้แบ่งออกเป็น ๔ คำคือ วิ คำหนึ่ง ปัสสนา คำหนึ่ง กรรมะ คำหนึ่ง และ ฐานะ คำหนึ่ง วิ แปลว่าแจ้ง ชัดเจน ตลอด ปัสสนา แปลว่า เห็น รู้ กรรมะแปลว่าบำเพ็ญ ฐานะแปลว่า สถานที่ที่รูปนามเกิด เมื่อเอาสี่คำนี้มารวมต่อเข้ากันเป็น “วิปัสสนากรรมฐาน” แล้วหมายความว่า การบำเพ็ญให้รู้ให้เห็นสถานที่ที่รูปนามเกิดนั้นให้แจ้งชัด สถานที่ที่นามรูปอาศัยอยู่ คือ รูปหรือสีกากระทบทางตา รูปธรรมเกิดก็รู้ว่า รูปหรือสีกากระทบทางตา เมื่อเสียงมากระทบทางหู รูปธรรมเกิด รู้ว่าเสียงอะไรเป็นนามธรรม รูปนามเกิดทางจมูก กลิ่นต่างๆ จะเป็นกลิ่นหอม กลิ่นเหม็นก็ตามซึ่งจมูกตามรู้ได้กลิ่นนั้นกระทบกับจมูกรูปธรรมเกิด รู้ว่ากลิ่นนามธรรมเกิดขึ้น รูปนามเกิดทางลิ้น รสต่าง ๆ จะเป็นรสเค็ม รสหวานแบบใดก็ตามซึ่งลิ้นรู้รสนั้นได้รสนั้นกระทบกับลิ้น รูปธรรมเกิด รู้ว่ารสนามธรรมเกิด รูปนามเกิดทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น กระทบร่างกาย รูปธรรมเกิด รู้เย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นต้นนามธรรมเกิด รูปนามเกิดทางใจ ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจซึ่งใจนึกคิดมีขึ้นขึ้นนั้นนอนคู่เหี้ยมตรมเรียกว่าการไหว การนิ่งของขึ้น เดี๋ยว นิ่ง เป็นต้น รูปธรรมเกิด รู้ตั้งหรือแข็งนามธรรมเกิด^{๔๓}

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำได้ทุกที่และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชาวพุทธทุกคนที่ต้องการเข้าถึงวิมุตติในพระพุทธศาสนาไม่จำกัดเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ หรือนักบวชเท่านั้น แม้ชาวบ้านที่ดำเนินชีวิตประกอบกิจการงานในชีวิตประจำวันก็สามารถพัฒนาจิตด้วยการเจริญวิปัสสนาได้ในเวลาที่ทำกิจกรรม การงานนั้นได้และส่งผลให้เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังมีคำอธิบายไว้ว่า

เมื่อเข้าถึง(รู้ชัด)รูปนามทั้งสถานที่ที่รูปนามเกิดชัดเจนแล้วผู้จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องได้ผลชัดเจนจะต้องปฏิบัติอยู่แต่เฉพาะในทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเท่านั้น และพึงรู้และเข้าใจอย่างนี้ว่า การบำเพ็ญวิปัสสนาล้วนไม่มีผลกับสมถกรรมฐาน ดังนั้นการคิดพิจารณาแลก็ดีการเพ่งดูอารมณ์ก็ดีจิตจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้นนาน ๆ ไม่ใช่การบำเพ็ญวิปัสสนา แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ข้อสงสัยที่ว่าปฏิบัติอยู่วัดหรืออยู่ป่าหรือปฏิบัติอยู่ตรงไหน

^{๔๒} พระอาจารย์ มະຫາບານ ฮาวันโต, *ทางสว่าง*, หน้า ๓๓.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

ก็ได้ขอทำความเข้าใจให้ถึถ้วนอีกอย่างหนึ่งว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ที่ใดก็ปฏิบัติ (วิปัสสนา) อยู่ที่นั่น ^{๔๔}

ลักษณะคำสอนดังกล่าวนี้ทำให้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักคำสอนของ พระอาจารย์มหาปาน อานนโธไม่จำเป็นจะต้องปฏิบัติที่วัดอย่างเดียว ทุกคนสามารถพัฒนาจิตให้เป็น พุทธวิธีเพื่อสร้างวัฒนธรรมและสังคมพุทธโดยองค์รวมไม่แยกขาดจากกันทำให้ชาวบ้านสามารถนำ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาไปประยุกต์ใช้ในสังคม ชุมชนได้ตลอดเวลา

ท่านอาจารย์ยกตัวอย่างนิทานโพนปลวกเพื่อให้เห็นชัดเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่มีผลให้บรรลุธรรมคือพระนิพพานโดยนำเรื่องดังกล่าวมาจากเรื่องธัมมปัทมสูตรภา ว่า

นิทานนี้มีอยู่ในธรรมบทกล่าวไว้ว่าพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อประเทศและเป็นผู้แตกฉานใน พระไตรปิฎกเป็นครูสอนผู้ชำนาญจนได้รับการยกย่องสรรเสริญว่ากะทะโรพุตจำพระไตรปิฎกได้ แม่นมั่นอาศัยว่าโปฐิละภิกษุนั้นยังไม่ทันได้บรรลุมรรคผลพระพุทเจ้าจึงเรียกว่าโปฐิละแปลว่าผู้ มีแต่โบลานเปล่าไม่มีทำอยู่ในนั้นจึงเกิดความสลดใจตนเองภายหลังมาได้ไปเรียนวิปัสสนา กรรมฐานกับสามเณรน้อย รูป ๑ ซึ่งสามเณรนั้นให้ข้อคิดเพียงแต่ว่า ท่านอาจารย์ในป่านั้นมีจอม ปลวกอยู่หน้อยหนึ่งในจอมปลวกนั้นมีอยู่ ๖ ช่องเหี้ยตัวหนึ่งเที่ยวเข้าออกอยู่ตามช่องทั้งนั้นเข้าแต่ ท่านอาจารย์ท่านจงบิณฑุกโป่งทั้ง ๕ ไว้แล้วจับตัวเหี้ยนั้นทางรูมันออก โปฐิละภิกษุเข้าใจ ความหมายและตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่แนวทางสามเณรน้อยสอนให้ได้ถูกต้องจน ได้บรรลุมรรคผลตามลำดับในขณะนั้นหมายความว่าจอมปลวกก็คือตัวของเรา รูทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในบรรดาทวารทั้ง ๕ ให้กำหนดทวารในทวารหนึ่งเป็นข้าง ๆ ไปอย่างมาให้ กำหนดรู้ทางตาทวาร ๕ นอกนั้นไม่ให้กำหนดถึงได้ยินทางหูก็ให้กำหนดทางหู ทวารทั้ง ๕ นอกนี้ ไม่ให้คำนึงถึงเป็นต้น ได้รู้ทางทวารใดให้กำหนดทางทวารนั้น ให้อยู่แต่ทางทวารเดียวนั้น ๆ ^{๔๕}

๓.๓.๔ กิจเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาน อานนโธ เป็นการปฏิบัติทำให้เห็นปัจจุบัน ขณะได้ไ้ เน้นการกำหนดรู้ที่อาการ เคลื่อนไหวของกาย ให้เห็นจิตตัวรู้ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ให้ กำหนดรู้อารมณ์นั้น ที่มีความชัดเจนที่สุด แล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลัก เพื่อให้เข้าใจร่างกายตนเอง แนวคิดของตนเอง ในลักษณะที่เป็นรูปนาม ว่ามีความ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และไม่มีตัวตน หากปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกตรงก็จะเจริญก้าวหน้าได้

^{๔๔} พระอาจารย์ มหาปาน อานนโธ, *ทางสว่าง*, หน้า ๓๔.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เบื้องต้น ต้องตัดปليโพธิความกังวล ทำตนให้เหมาะแก่การเข้าประพฤติปฏิบัติ ทำสัปปายะให้เกิดขึ้นกับตนเองให้มากที่สุด เมื่อมีความพร้อมแล้วจึงเข้าไปหา พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน เพื่อขอกรรมฐาน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ๑) ให้ไหว้พระ กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และตั้งนะโม ๓ จบ
- ๒) ให้ว่าไตรสรณคมณ์ ถือนาฬการัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่ระลึก
- ๓) ให้สวดบทพระพุทธานุ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย ว เจตสา วา พุทฺเธ กุมมํ ปกตํ มายํ พุทฺโธ ปฏิกคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตุง ว พุทฺเธ”
- ๔) ให้สวดบทพระธรรมคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย วา เจตสา วา ฐมฺเณ กุมมํ ปกตํ มายํ ฐมฺโม ปฏิกคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตํ ว ฐมฺเณ”
- ๕) ให้สวดบทพระสังฆคุณ แล้วหมอบกราบลงว่าคำขอขมา “กาเยน วาจาเย วา เจตสา วา สงฺฆเณ กุมมํ ปกตํ มายํ สงฺโฆ ปฏิกคณฺหาตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺวริตุง วา สงฺฆเณ”
- ๖) กล่าวคำถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “อหิ ภนฺเต ภควา อุตฺตมาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่พระองค์ในบัดนี้”
- ๗) กล่าวคำถวายตัวแด่พระอาจารย์ ว่า “อหิ ภนฺเต อาจริยํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่อาจารย์ในบัดนี้”
- ๘) ขอกรรมฐานกับพระอาจารย์ ว่า “นิพฺพานสฺสเจ ภนฺเต สจฺจฉิกรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. (ถ้าหลายคนให้ว่า เทถ) ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เมื่ออาจารย์ให้พระกรรมฐานแล้ว จึงกลับไปสู่ที่อยู่ของตน แล้วจึงทำพิธีไหว้พระ จากนั้นเจริญพระพุทธานุ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ แล้วแต่ความสะดวก แต่ให้ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายหรือบนเข่าทั้งสองข้างก็ได้ตั้งกายให้ตรง ทอดสายตาห่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก จากนั้นให้แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ในทิศทั้งสี่ต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกลถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ต่อไป คือ พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปและความสิ้นไปของรูปนาม แล้วจึงทำ ความเพียรให้ ติดต่อกันไป

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ท่านมักจะกล่าวถึงข้อห้าม และ พึง ระวังในการปฏิบัติ^{๔๖} เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้อย่างสะดวกราบรื่น ในรูปแบบของการ

^{๔๖} พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย), วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโท วัดมหาพุทธวงศาปาลหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐), หน้า ๕๔.

แสดงธรรม หรือแนะนำเป็นรายบุคคล เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเหตุที่จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่ ก้าวหน้า^{๔๗} ก็เพราะ

ก. อันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ ประการ ดังนี้

๑) กัมมารมตา ได้แก่ การชื่นชมในกรรมใหม่ เช่น ยินดีต่อเจตนาในการปฏิบัติใหม่ๆ ว่า ทำแบบนี้ดี ทำแบบนี้ไม่ดี เป็นต้น

๒) นิททารมตา การยินดีในการนอน เห็นแก่การหลับนอน

๓) ภัสสารมตา การหวั่นไหวในโวหาร ได้แก่ การอยากพูด อยากแสดงธรรมให้ผู้อื่น ได้ยินได้ฟัง เป็นต้น

๔) สังคณิกาลมตา การชื่นชมต่อสังคม ได้แก่ การมีความยินดีอยากพบปะผู้คน อยากเห็นมิได้ขาด

๕) อकुตทวารตา การไม่สำรวมอินทรี

๖) อโฆชนมัตตัญญตา การไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

ข. กฎของการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา มีอยู่ ๗ อย่างคือ

๑) ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป

๒) ห้ามมิให้จิตห่างจากอารมณ์มากเกินไป

๓) ห้ามมิให้ทำความเพียรกล้าหาญมากเกินไป

๔) ห้ามมิให้ทำความเพียรอ่อนแอเกินไป

๕) ห้ามมิให้คำนึงถึงรูปนามในอดีตที่ล่วงมาแล้ว

๖) ห้ามมิให้คำนึงถึงรูปนามในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

๗) ให้กำหนดดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันเพียงอย่างเดียว

เมื่ออันตรายทั้ง ๖ อย่างมาครอบงำ หรือดเว้นกฎทั้ง ๗ ข้อนี้ไม่ได้เสียแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเห็นรูปนามได้เลย แต่จะเห็นรูปนามได้ก็ต่อเมื่อได้ละเว้นอันตรายทั้ง ๖ อย่างนั้นได้แล้ว จึงจะเห็นรูปนามในปัจจุบันนั้นได้ชัดเจน

ดังนั้น บุพกิจหรือการเตรียมตัวในเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนว คำสอนของพระมหาปาณ อานนโท เป็นการน้อมจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความศรัทธาในพระรัตนตรัยเป็นบาทฐานอันสำคัญ และยังมีการเจริญจิตด้วยการแผ่เมตตาและมรณสติเพื่อยังจิตให้เกิดความไม่ประมาทและมีความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นกรรมฐานที่ช่วยรักษาหรือเกื้อหนุนแก่การปฏิบัติวิปัสสนา และทำความเข้าใจในการกำหนดสติให้รับรู้รูปนาม เพื่อกันไม่ให้ปฏิบัติผิดพลาด

^{๔๗} พระมหาปาณ อานนโท, **ธรรมาภิบาลทางพุทธศาสนา**, (เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๔.

๓.๓.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการกำหนดสติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องทราบวิธีการกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้สะดวกในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักคำสอนและเทคนิคของพระอาจารย์มหาปาน คือ การกำหนดรู้ธรรมชาติของรูปนามโดยการรู้การไหว-นิ่งของอริยาบถจนสติสัมปชัญญะมีกำลังโดยมุ่งไปที่การกำหนดรู้เท่าทันของขั้นห้าที่ปรากฏเป็นนามรูป ซึ่งต้องใช้เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานในการเจริญกรรมฐานพระอาจารย์มหาปาน อานนโท ยังแนะนำให้ใช้สมถกรรมฐานในการเริ่มฝึกจิตเพื่อให้จิตนั้นมีกำลัง

ดังนั้นรูป-นามทั้งหลาย จึงมีอยู่ที่ตัวของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นปรมาัตถธรรม ในขณะที่รับอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ ซึ่งอาจจะกำหนดให้รู้แจ้งสภาวะของอารมณ์คือขั้นห้าว่า

๑) เมื่อตากำลังเห็นสี ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่สี อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ความงาม และชอบหรือไม่ชอบ

๒) เมื่อหูกำลังได้ยินเสียง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เสียง อย่าให้เพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ เสียงดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๓) เมื่อกำลังได้กลิ่น ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่กลิ่น อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ กลิ่นดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๔) เมื่อกำลังรับรู้อรส ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รส อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ รสดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๕) เมื่อกายกำลังรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ ดีหรือไม่ดี และชอบหรือไม่ชอบ

๖) เมื่อใจกำลังนึกคิด หรือสั่งให้ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ให้เอาสติ กำหนดรู้เพียงแต่นึกคิด หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่าให้มีความเพติดเพลินเจริญใจ หรือให้เลยไปถึงสมมุติบัญญัติ คือ เรายืน เรานั่ง เรานอน ดังนี้ เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใดปรากฏขึ้นแก่ทวารใด ก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน ดังปรากฏในภักทเทกธตสูตรว่า “อดีตอย่ากำหนด อนาคตอย่าคำนึงถึง จงเพียรพยายามกำหนดแต่อารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น”^{๔๘} ในการใช้สัมปชัญญะและสติรู้ตัวมีการปฏิบัติดังนี้

ก. การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง ๔

๑) การกำหนดอริยาบถนั่ง มี ๔ จังหวะ

(๑) เมื่อจิตคิดอยากนั่ง ให้มีสติกำหนดรู้ว่า อยากนั่ง ความรู้สึกอยากจะนั่ง ไปทั่ว สรรพทางกาย เป็นนามธรรม ส่วนตัวกายที่ปรากฏอยู่นั้นเป็นรูป ผู้เห็นอาการนั้นคือ นาม จึงไม่มีเรานั่ง ไม่มีเรารู้ มีเพียงรูปกับนาม

^{๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๘.

(๒) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชาโยธาตุ แล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหว ลงแล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง กายที่เคลื่อนไหวนั้นเป็นรูป จิตที่อยากเคลื่อนไหวนั้นเป็นนาม ตัวผู้รู้ที่เห็นอาการนั้นก็เป็นนาม

(๓) เมื่อเข้าสัมผัสถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการสัมผัสนั้น กายที่สัมผัสเป็นรูป ส่วนจิตที่ไปรู้อาการนั้นเป็นนาม

(๔) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ กายที่สงบนั้น จิตที่รู้นั้นเป็นนาม กายที่ถูกรู้เป็นรูป อาการที่จิตรู้นั้นเป็นนาม การเห็นสักแต่ว่าเป็นรูปนามนั้น จะทำลายความเห็นผิดที่ว่า มีเรานั่ง เราดู เราเห็น หากแต่ว่าผู้ที่รู้อาการนั้นจากศีรษะจรดถึงกันเป็นนาม ชื่อว่า สัมมาทิฏฐิ เป็นสัมมาสังกัปปะ คือความ ดำริชอบ เป็นการระวังไม่ให้หลงว่ามีเรานั่ง เราดู เกิดขึ้นเป็นอันขาด จึงได้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ อนึ่ง ในการปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถนี้ ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักเริ่มทำตั้งแต่หยาบ ๆ ไปจนละเอียด โดยพึงมีสติระลึกตั้งแต่การเก็บมือเข้า ออก ในขณะที่พลิกมือ ยกมือ วางมือลง คว่ำมือ มือสัมผัสกัน โดยระลึกรู้ว่า มือที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นรูป ผู้รู้อาการนั้นเป็นนาม ตลอดจนการเคลื่อนไหวเล็กน้อย อันจะได้กล่าวในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยต่อไป

๒) การกำหนดอิริยาบถยืน มี ๓ จังหวะ

(๑) เมื่อจิตคิดอยากยืน ให้มีสติกำหนดรู้ว่า อยากยืน ก่อนจะลุกขึ้นยืน ก็รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ด้วยความต้องการที่จะลุกขึ้นนั้น กายที่ยังไม่ยืนตามจิตที่ต้องการนั้นเป็นรูป เรียกความต้องการที่อยาก ลุกขึ้นนั้นเป็นนาม

(๒) เมื่อกำลังยืนขึ้น เพราะอาศัยจิตตชาโยธาตุ แล่นไปทั่วร่างกายแล้วให้ไหวขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวขึ้น

(๓) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากายสงบ จิตที่รู้กายว่าสงบนั้นเป็นนาม กายนั้น เป็นรูป อาการรู้นั้นเป็นนาม อนึ่ง ทำท่างในการเปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งมาสู่การยืน หรือ จากการยืนมาสู่การนั่ง นั้น อาจกำหนดให้เป็นขั้นตอนแยกย่อยออกเป็นจังหวะได้ ๗ จังหวะ^{๔๔}

จังหวะที่ ๑ ยืนตัวตรง เท้าแยกห่างกันพอกลมมะนาวลอดได้ สายตาทอดไปข้างหน้า ระยะ ๑-๒ เมตร มือประสานไว้ที่ท้องน้อย หรือจับข้อมือก็ได้

จังหวะที่ ๒ ย่อเข้าทั้งสองข้างลง ให้เข้าทั้งสองข้างถ่างออก โดยที่ปลายเท้ายังอยู่ในระยะห่างเดิม

จังหวะที่ ๓ ตั้งเข่าขวาลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

จังหวะที่ ๔ ตั้งเข่าซ้ายลงบนพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

จังหวะที่ ๕ ตั้งส้นเท้าขวาขึ้น กำหนดรู้อาการที่เท้าตั้งขึ้น ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็น นาม

^{๔๔} พระอาจารย์ มหาวชิราภรณ์ อาวันโธ, ทางเท้าสาย, หน้า ๓๖-๓๗.

จังหวัดที่ ๖ ดันเท้าซ้ายมาให้ชนกับเข่าขวา กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็นนาม ไม่ใช่เรา

จังหวัดที่ ๗ วางก้นลงนั่งไปนั่งทับสันเท้าจนสัมผัสถึงพื้น กำหนดรู้อาการที่สัมผัส ว่าเป็นนาม จิตที่รู้เป็นนาม ไม่ใช่เรา

วิธีการนี้ เหมาะกับพระภิกษุสงฆ์เป็นอย่างยิ่ง เพราะไม่ต้องมาเสียเวลาในการจัดผ้าห่ม ผ้าม้วน เพราะโดยส่วนมากมากำหนดนั่งลงแล้ว จะต้องจัดการแต่งกายของตน ในระยะนี้เอง ที่จะเคลื่อนไหวโดยขาดการกำหนด หรือกำหนดไม่ทันหรือได้น้อยทำให้สติไม่ต่อเนื่อง และการจัดแต่งเครื่องแต่งกายนั้น บางครั้งก็เจือด้วยราคะ ความห่วงสวยห่วงงาม จนทำให้ขาดความต่อเนื่องในการกำหนดสตินั่นเอง ในทำนองเดียวกัน เมื่อจะเปลี่ยนท่านั่ง จากพับเพียบ ไปสู่ท่านั่งอื่น ๆ ก็พึงกำหนดให้ได้ตาม ลักษณะเช่นนี้ หรือจะกำหนดให้ละเอียดยิ่งไปกว่านี้ก็ได้อีก ท่านไม่ได้จำกัด แต่ให้ทำเท่าที่ร่างกายรับได้ เพราะการค้างในท่าทางใดนานเกินไปก็จะเกิดผลเสียตามมา คือ การเกร็ง ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติด้วยอำนาจของโมหะ

๓) การกำหนดอิริยาบถเดินจงกรม มี ๕ จังหวัด

(๑) เมื่อจิตอยากเดิน ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากเดิน แล้วจึงเอาสติตั้งไว้ที่เท้า จิตที่อยากเดินเป็นนาม กายที่ถูกรู้เป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา

(๒) เมื่อยกเท้าขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ยกเท้า จิตที่รู้เท้าที่ยกขึ้นนั้นเป็นนาม กายหรือเท้าที่ถูกรู้เป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา

(๓) เมื่อก้าวเท้าไป ก็ให้มีสติกำหนดรู้ กายหรือเท้าที่ก้าวไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้า ก้าวไปนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา

(๔) เมื่อเท้าลง ก็ให้มีสติกำหนดรู้การที่เท้าลง เท้าที่ลงไปนั้นเป็นรูป จิตที่สั่งให้เท้า ลงนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ตัวเรา

(๕) เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ หากรู้สึกอึดอัดไม่แน่นอน ให้ลดขั้นตอนลงให้สั้นโดยลดระดับเอาเพียงก้าวๆ เท่านั้นก็พอ อนึ่ง เมื่อก้าวเท้าไปจนสุดจังหวัดแล้วจะหยุดนิ่งอยู่เสมอ จิตก็จะสั่งให้ก้าวเท้าข้างหลังมา ต่อ หากว่าไม่ขยับไปตามที่จิตสั่ง รูปก็จะทวนไม่ไหว เกิดการปวด การเมื่อย เป็นทุกข์ เช่นเดียวกันในทุก อิริยาบถ จะสามารถเห็นทุกข์ได้ชัด หากนิ่งอยู่ในท่าทางนั้นๆ เป็นเวลานานไม่ยอมขยับ ก็จะมีสติบีบคั้น ทุกข์ กระวนกระวายใจ ทำให้ฟุ้งซ่าน^{๕๐}

๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องกำหนดรู้การไหว-และการนิ่งของรูปนามในขณะที่กำลังนอนแบ่งออกเป็น ๔ จังหวัด^{๕๑} ดังนี้

^{๕๐} พระอาจารย์ มະຫາບານ อวับໂທ, *ทางเท้าสาย*, หน้า ๓๗.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

(๑) เมื่อจิตคิดอยากจะนอน ก็ให้มีสติกำหนดรู้อาการอยากนั้น

(๒) เมื่อกายไหวลง เพราะอาศัยจิตตชวโยธาตุ แล่นไปทั่วสรรพางกายแล้วให้ไหวลง แล้ว ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า ไหวลง

(๓) เมื่อกายสัมผัสถูกพื้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้

(๔) เมื่อกายสงบ ก็ให้มีสติกำหนดรู้ หรือ เมื่อเท้าคู่ เหยียด เคลื่อนไหวบริเวณส่วนส่วนใด ๆ ก็ให้มีสติกำหนดรู้บริเวณนั้นๆ ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ ถ้ามีอารมณ์ใดแทรกเข้ามาทางทวารใดๆ ก็ให้มีสติกำหนด เสียก่อน แล้วจึงกลับคืนมากำหนดในอิริยาบถนั้น ๆ เช่น ถ้ากำลังก้าวเท้าไปได้ยินเสียงเข้ามาทางหู ก็ให้ หยุดก้าวเสียก่อน ให้มีสติกำหนดเสียงแล้วจึงกลับมากำหนดการก้าวต่อไป เป็นต้น อนึ่ง การก้าวนั้นเรา จะไปที่ใดก็ตาม ก็ให้กำหนดรู้ตามจนเท้าถึงพื้น แล้วจึงมากำหนดรู้เท้าอีกข้างเช่นเดียวกันตลอดไป

๕) การกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย มีหลายอย่างเป็นต้นว่าคู่ เหยียด ก้ม เงย เลี้ยวซ้าย แลขวา เอนหลัง พลิกกาย เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอาการของกายผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจอย่างง่าย ๆ ว่า อาการของกายนั้นมีแต่ไหวกับหยุดหรือไหวกับนิ่งอยู่เท่านั้น และจงเข้าใจอีกชั้นหนึ่งว่า การกินอยู่ก็ดี การหยุดอยู่ก็ดี นิ่งอยู่ก็ดี รู้เสียงกินตลอดถึงการนึกคิดย่อมเกิดขึ้นอาการนั้นทุกเมื่อ จงรู้อารมณ์ทางทวารนั้นคราวหนึ่งเท่านั้นแล้วก็กำหนดอารมณ์ใหม่ในทวารใหม่ต่อไป แม้จะเกิดรู้ร้อยครั้งก็ให้กำหนดรู้แล้วไปกำหนดอาการใหม่ก่อนจึงกลับมากำหนดอารมณ์ในทวารนั้น ๆ อีก อาการอื่น ๆ นอกจากนี้เป็นต้นว่า กิน ต้ม ถ่ายเบา ถ่ายหนัก หลับตาลืมตาก็ดีก็ให้กำหนดอาการไหวกับหยุดทุกอย่าง ถ้าหากอาการใดกว้างยาวก็ให้ทำเป็นจังหวะไหวกับนิ่ง^{๕๒} มีรายละเอียดดังนี้

(๑) การกำหนดเมื่อบริโภคอาหาร

ในขณะที่กำลังบริโภคอาหารให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันอาการเหล่านี้ คือ เมื่อเห็นอาหาร เมื่ออยากอาหาร เมื่อพลิกมือ เมื่อยกมือขึ้น เมื่อเคลื่อนแขนไป เมื่อแขนต่ำลง เมื่อสัมผัสถูกช้อน เมื่อจับช้อน เมื่อยก เมื่อเหยียดไป เมื่อส่งของ เมื่อไปถึงจานข้าว เมื่อเอียงช้อน เมื่อตักอาหาร เมื่อยกช้อน เมื่อจะเอาใส่ปาก เมื่อถึงปาก เมื่ออ้าปาก เมื่อใส่ปาก เมื่ออมอาหาร เมื่อถึงช้อนออก เมื่อเคลื่อนแขนลง เมื่อแขนถึง เมื่อปล่อยมือ เมื่อยกมือ เมื่อเคลื่อนแขนออกมา เมื่อแขนตกลง เมื่อมือถูกขา เมื่อคว่ำมือ เมื่อหลับตา เมื่อเคี้ยว อาหาร เมื่อกลืนอาหาร เป็นต้น

(๒) การกำหนดเมื่อดื่มน้ำ

เมื่อจะดื่มน้ำมีจังหวะการกำหนดรู้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อตาเห็นน้ำ, เมื่ออยากดื่มน้ำ, เมื่อพลิกมือ เมื่อยกมือ เคลื่อนแขนไป แขนต่ำลง เมื่อถึงแก้วน้ำ จับแก้วน้ำ ยกมือขึ้น เอาแขนมา

^{๕๒} พระอาจารย์ มหาวชิราภรณ์ อานันโต, *ทางวิปัสสนา*, หน้า ๓๗.

ถูกกับปาก อ้าปาก เอียงแก้ว อมน้ำ กลืนน้ำ เคลื่อนแขนออก เคลื่อนแขนลง แก้วถึงพื้น ปล่อยมือ, ยกแขนขึ้น เคลื่อนแขนออก เคลื่อนแขนลง มือถูก กับขา คว่ำมือลง ฯลฯ

(๓) การกำหนดเมื่ออาบน้ำ

ในขณะที่กำลังอาบน้ำมีจังหวะการกำหนดรู้ว่า อยากอาบน้ำ ก้าวไป หยดก้าว เห็นน้ำ ยกมือขึ้น เคลื่อนแขนไป เคลื่อนแขนลง มือถูกขนน้ำ มือจับขน ยกขึ้น เคลื่อนแขนไป เอียงขน แขนต่ำลง , ตักน้ำ ยกขึ้น เอามา ยกขึ้นสูง เอียงขนเทน้ำ น้ำถูกกับกาย หายขนขึ้น เคลื่อนแขนไป เคลื่อนแขนลง, ปล่อยมือ ฯลฯ อารมณ์หรือจังหวะใดที่กล่าวมานี้ ต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ทันจังหวะพร้อมทุกขณะ เสมอไป ตลอดทั้งการถูตัวหรือซักผ้าก็เช่นเดียวกัน ให้กำหนดไปที่ละจังหวะ ห้ามมิให้กำหนดรวม ๆ เป็นอันใช้ ไม่ได้ คือต้องให้มีสติรู้รูปนามตามจังหวะนั้นๆ ให้ติดต่อกันไปโดยไม่ให้ปล่อยสติ ตลอดถึงการยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่าการนั้นอยู่เสมอ คำว่า “รู้” ในที่นี้หมายเอา การรู้ปรมาัตถธรรม ที่เป็นรูปกับนาม คือ สภาพที่เป็นของจริง มิใช่การรู้เอาบัญญัติที่เป็นของจริง

(๔) การกำหนดรู้นามรูปในขณะที่ได้ยิน

เมื่อได้ยินเสียงก็กำหนดรู้ว่า เป็นนามเท่านั้น เป็นนามที่เกิดทางหู ถ้าหากนั่งอยู่ก็ให้ดูว่า รูปนั่ง และรู้ว่า ผู้ที่ได้ยินเสียงนั้นเป็นนาม ถ้ายืนก็ให้รู้ว่ารูปยืน รู้ว่าผู้ที่ได้ยินเสียงนั้นเป็นนาม เช่นเดียวกัน ในทุกอิริยาบถที่ได้ยินเสียง ก็ให้กำหนดเช่นนี้ คือ รูปที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตามเป็นรูป ผู้ที่ได้ยินเสียงนั้น เป็นนาม นามที่เกิดทางหู คือผู้ที่ได้ยินเสียงกับรูปที่เป็นอยู่นั้นเป็นคนละอันกัน การกำหนดขณะที่ตามองเห็น กับปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ สัตว์ที่เห็นหรือ เป็นนาม เป็นนามที่เกิดทางตา ผู้ที่ได้เห็นนั้นเป็นนาม ผู้ที่ได้เห็นกับรูปนั้นเป็นคนละอันกัน การกำหนดขณะได้กลิ่น กลิ่นนั้นเป็นนาม นามที่เกิดขึ้นทางจมูก ผู้ที่ได้กลิ่นนั้นเป็นนาม กายที่มีอยู่นั้นเป็นรูป ผู้ที่ได้กลิ่นกับรูปนั้นเป็นคนละอันกัน

๖) ในขณะการกราบแบบกรรมฐาน

ในขณะที่นั่งอยู่ เมื่อจะกราบมีจังหวะการกำหนดรู้ โดยผู้จะกราบต้องกำหนดรู้จิตที่อยากนั้นก่อน ว่าเป็นนาม กายที่ถูกจิตสั่ง นั้นเป็นรูป จากนั้นมีสติรู้ทันในทุกขณะที่ พลิกมือ ยกมือขึ้น ขยับมือเข้ามา โดยกำหนดรู้ที่ละข้าง ทุกครั้ง ต้องกำหนดเห็นอาการอยากเคลื่อนไหวก่อนจึงจะเคลื่อนไหวตามที่จิตสั่ง และรู้ว่าจิตที่สั่งนั้นนาม ส่วนกายที่ทำตามนั้นเป็นรูป ไม่ใช่ตัวเรา จากนั้นเมื่อมือทั้งสองชิดกัน ให้กำหนดยกมือขึ้นมาจรด หน้าผาก จากนั้นกำหนดน้อมตัวลง กำหนดวางมือลงที่ละข้าง กำหนดรู้ขณะที่มือสัมผัสพื้น คว่ำมือลง ที่ละข้าง แล้วกำหนดก้มศีรษะลง จนศีรษะถึงพื้น บริกรรมว่า พุทโธ เม นาโถ ครั้งที่สองและสามก็ปฏิบัติ เช่นกัน เปลี่ยนแค่คำบริกรรม เมื่อกราบถึงพื้นเท่านั้น ซึ่งการกราบกรรมฐานนี้ จะกราบให้ช้าที่สุดเท่าที่จำได้ และกราบมากครั้งเท่าไรก็ได้ วันหนึ่งจะกราบเป็นร้อยครั้งก็ได้ เพราะทำให้กายและจิต อ่อนน้อม ควรค่าแก่การฝึกปฏิบัติไม่แข็งกระด้างและจะ กำหนดให้

ละเอียดยให้เข้าเท่าใดก็ได้ตามที่กำหนดได้ทัน ไม่เผละสติไม่ทำด้วยความโลภ อยากได้ อยากมี ให้ทำด้วยความระลึกไว้ว่าเป็นรูป ที่มีจิตหรือ นามเป็นผู้สั่ง ไม่ใช่ตัวเรา^{๕๓}

๗) การเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนรู้การกำหนดสติในทุกอิริยาบถ จนชำนาญแล้ว พระอาจารย์ก็จะส่งเข้าห้อง หรือกุฏิกรรมฐาน^{๕๔} เพื่อจักได้เก็บอารมณ์ โดยปฏิบัติลำพังด้วยตนเอง ปลีกวิเวกหรือตัดขาดจากโลก ภายนอก โดยทั่วไปเมื่อได้สอนวิธีการกำหนดได้ถึง ๑๕ วันแล้ว ก็จะให้เข้าห้องกรรมฐานเพื่อเก็บอารมณ์ ปิดวาจา โดยพระวิปัสสนาจารย์มาเป็นผู้สอบอารมณ์ในการปฏิบัติทุก ๆ ๑๕ วันในวันธรรมสวนะ หรือ ตามโอกาส ตามอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ซึ่งใช้เวลามากน้อยไม่เท่ากัน การเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐานนี้ จะใช้เวลายาวนาน มากหรือน้อยเพียงใดไม่มีกำหนด บางท่านสามารถอยู่ปฏิบัติในห้องกรรมฐาน ปิดวาจาได้นับ ๑๐ ปีก็มี ทั้งนี้ ก็ต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มี ความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้คอยแนะนำอยู่เสมอ โดยปกติหากมีการกำหนดรู้สภาวะของรูปและนาม ได้ถูกต้อง ก็จะไม่มียกนิมิตเข้ามาปรากฏ หรือเมื่อนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏก็กำหนดว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ารูป นาม เท่านั้น ไม่เข้าไปหลงในนิมิตนั้นว่าเป็นเรา ว่าเราเห็น กำหนดรู้แต่เพียงว่าจิตผู้รู้มีนิมิตนั้นเป็นนาม กายที่ตั้งอยู่นั้นเป็นรูป มิใช่ตัวเรา หรือเมื่อเข้าถึงสภาวะละเอียดย ไม่อาจกำหนดรูปได้ เพราะความดับ ก็ให้เห็นแต่นามธรรม คือสภาวะที่เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่าเป็น นาม เท่านั้น มิใช่ตัวเรา ของเรา

ดังนั้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบของพระมหาปณ อานนโพนัน เป็นการปฏิบัติโดยมีรูปนามซึ่งเป็นคือขั้นห้าเป็นอารมณ์ไม่ให้เกิดการคิดหาเหตุผลจนฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์และเน้นไปที่

อิริยาบถซึ่งอยู่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักเพราะมีอิทธิพลต่อจิตของมนุษย์ตลอดเวลา เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป ที่ดำเนินอยู่ทุกขณะจิตด้วยการกำหนดรู้ด้วยสัมผัสปัญญะเท่านั้น โดยกำหนดรู้อิริยาบถ การเคลื่อนไหวต่างๆ เรียกว่า ไหว-นิ่ง จนรู้เห็นจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น

๓.๓.๖ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโพน

การสอบอารมณ์กรรมฐานที่นิยมใช้กันทั่วไปในหมู่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยนิยมกันไม่เป็นที่นิยมมากนักในการปฏิบัติกรรมฐานของชาวพุทธลาว เนื่องจากพระอาจารย์มหาปณนิยมเทศน์สอนหลักการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและสอบสวน สังเกตอารมณ์กรรมฐาน สภาวะธรรมที่

^{๕๓} พระกอบชัย เขมจารี (ปรามภัย), วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปณ อานนโพน วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐), หน้า ๕๙-๖๐.

^{๕๔} อ้างแล้ว.

เกิดขึ้นด้วยตัวเอง โดยให้กำหนดลงให้เป็นไตรลักษณ์ก็จะสามารถผ่านอุปสรรคนั้นได้ ส่วนผู้ที่ยังแก้ไขไม่ได้ก็มาสอบถามท่าน ดังนั้นหลักการสอนถือตัวเองและครูบาอาจารย์เป็นกัลยาณมิตร และอีกเหตุผลหนึ่งการสอบถามผู้ปฏิบัติเป็นการชวนให้ผู้ปฏิบัติคิดปรุงแต่งเสียเป็นส่วนใหญ่ แต่หากผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเคร่งครัดท่านจะคอยสอบถามแนะนำด้วยตัวท่านเอง แต่วิธีการสอบอารมณ์มีดังนี้

๑) วิธีการสอบอารมณ์

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเมื่อต้องการสอบอารมณ์กรรมฐานจะเข้าหาพระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร พระวิปัสสนาจารย์จำทำการสอบถามสภาวะการปฏิบัติโดยการสอบถาม โดยผู้ปฏิบัติต้องตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนอย่างจริงแท้ให้พระวิปัสสนาจารย์ได้ทราบ เพื่อจะได้แก้กรรมและแนะนำให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้อง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ โดยมากพระอาจารย์จะเทศนาสอนธรรมเรื่องหลักการปฏิบัติและการเกิดขึ้นของอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา เหมือนกับในสมัยพุทธกาลซึ่งไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยตรง แต่เป็นไปอย่างธรรมชาติเพราะพระพุทธเจ้าถือเป็นพระบรมครูผู้รู้แจ้งความจริงแล้วจึงสามารถแก้ไข แนะนำ เพื่อปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่พระพุทธองค์มักจะเทศนาสอนธรรมแก่หมู่พระภิกษุ และพุทธบริษัทเป็นประจำทุกวัน

แต่ไม่ใช่การสอบอารมณ์กรรมฐานที่เป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงตรัสถามปัญจวัคคีย์ ในอนัตตลักขณสูตร ว่า “ท่านทั้งหลาย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ เป็นของเที่ยงแท้หรือไม่” ปัญจวัคคีย์ตอบว่า “ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสอีกว่า “เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็น ทุกข์” ตอบว่า “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่น หรือไม่” ตอบว่า “ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า” พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า “ท่านผู้เห็นภัยใน วัฏสงสารทั้งหลาย เมื่อสิ่งเหล่านี้ ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” บรรดา ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระพุทธ ารัส ต่างก็ได้กำหนดพิจารณาตามแล้วก็ได้บรรลุธรรมเป็น พระอรหันต์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน^{๕๕} เพราะการถามตอบสอบอารมณ์เป็นเหตุนั่นเอง การสอบอารมณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปาณ อานนโท มีอยู่ ๒ ^{๕๖}แบบคือ

ประการที่ ๑ สำหรับผู้ที่เริ่มใหม่ พระอาจารย์ก็จะสอนหลักในการปฏิบัติเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจชัดเจนก่อนแล้วจึงนำเข้าสู่การปฏิบัติโดยการกำหนดสติทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน โดย สอนเป็นกลุ่มหรือรวมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม

^{๕๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

^{๕๖} พระอาจารย์ใหญ่ หลวง วัชรธรรมโชติ ปิฎกบัณฑิต, ๒๕๖๓, หน้า ๘๑.

ประการที่ ๒ สำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติเป็นประจำแล้วท่านจะสอบอารมณ์ให้ ครั้งละ ๑ ท่าน ปกติจะสอบอารมณ์ทุกวันธรรมสวนะ คือ ๑๕ วันต่อครั้ง หรือตามโอกาสเหมาะสม โดยมี การถามตอบ ในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามความเป็นจริง หากผู้ใดสงสัยก็จะอธิบายให้เข้าใจ โดยอาศัยแนวทางการปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเกณฑ์ในการถาม ตอบ สอบอารมณ์ โดยส่วนมาก การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติใหม่นั้น ต้องติดตามดูตลอดถึง ๑๕ วัน เป็นอย่างน้อย จึงสามารถปล่อยให้ปฏิบัติเอง ในห้องกรรมฐาน เพื่อเก็บอารมณ์ในการกำหนดสติให้ได้มากที่สุด ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลที่เกื้อกูลจากการ ปฏิบัติของตนได้เร็ว ซึ่งมีครูบาอาจารย์เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางให้เท่านั้นเอง โดยท่านได้ใช้ความเมตตา กรุณาในการสั่งสอนอบรม และปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้ปฏิบัติอยู่ตลอด

หลักการและเทคนิคการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระมหาปณ อานนโท จึงมุ่งไปที่การปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลที่ต่างกันโดยสังเกตได้จากอาการทางกาย วาจาโดยใช้วิธีการเทศนาอบรม และการสอบถาม การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ โดยท่านจะคอยแนะนำในฐานะเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อไม่ให้เกิดการปิดบังต่อกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจในแนวทางการปฏิบัติ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติดี มีความเพียรมาก ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความก้าวหน้าและบังเกิดผลจนเกิดความแจ่มชัดและสงบระงับกิเลสทั้งหลายได้

๒) วิธีการแก้อารมณ์ติดขัดของวิปัสสนากรรมฐาน

พระอาจารย์มหาปณ อานนโท มักเทศนาสอนหลักการแก้อารมณ์ที่มาติดขัดไม่ให้วิปัสสนาภาวนาดำเนินไปสู่เป้าหมายตามหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาตามอย่างพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย กล่าวคือพระพุทธเจ้าทรงสอนตามภูมิธรรมและสติปัญญาของผู้ฟัง บางครั้งจะยังไม่ทรงสอนเข้าสู่ลำดับวิปัสสนาญาณในทันที แต่จะรอจังหวะและโอกาสโดยการเสริมกำลังให้อินทรีย์ของผู้ฟังเกิดความแก่กล้าเสียก่อนจึง นำจิตของผู้ฟังเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ เมื่อยังไม่ถึงจังหวะไม่เป็นโอกาส ต้องรอ ความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ถ้ายังไม่พร้อมที่จะเข้ากระแสแห่งญาณหรืออินทรีย์ พระพุทธองค์ทรงมีความ ยืดหยุ่นในการใช้วิธีการสอน ทรงสอนอย่างไม่มีอัตตา ตัดต้นหา มานะ ให้ละทิฐิเสียได้ มุ่งไปยัง ผลสำเร็จ สุดแต่จะใช้กลวิธีใดก็ได้ผลดีที่สุด ไม่กลัวว่าจะเสียเกียรติ ไม่กลัวจะถูกรู้สีกว่าแพ้ บางคราวเมื่อ สมควรก็ต้องยอมผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่าตนเองปฏิบัติได้ดี บางครั้งอาจใช้การข่มบ้าง บางคราวสมควรอ่อนอ่อน ผ่อนตาม เวลาที่ควรปล่อยก็ปล่อย^{๕๗}

การแก้อารมณ์ธรรมของพระมหาปณ อานนโชนั้น ท่านจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ การได้ศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมอย่างชัดเจน^{๕๘} และการ

^{๕๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๖๗.

^{๕๘} พระกอบชัย เขมจารี (ปรามภัย), วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปณ อานนโท วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว, สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐), หน้า ๖๒.

พระอาจารย์มหาปาน อานนโธ เป็นผู้มึ่วิธีในการแก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติซึ่งท่านจะปรับวิธีการตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสมของแต่ละคน บางครั้งสภาวะเหมือนกันแต่ใช้วิธีแก้ที่ต่างกันตามสภาวะอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ บางครั้งต้องปรับแก้หลายวิธีหลายรูปแบบ บางครั้งก็ดูง่ายและได้ผลเร็ว บางครั้งก็ยาก และเห็นผลช้ากว่าหน้าได้ช้า ต้องใช้เวลานานกว่าผู้ปฏิบัติจะผ่านสภาวะนั้นๆ ได้ ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติเองว่าจะเชื่อฟังครูบาอาจารย์มากน้อยเพียงใด ฉะนั้น บางครั้งท่านก็จะปล่อย บางครั้งก็ขึ้นอยู่กับ อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักปฏิบัติกรรมฐานโดยเฉพาะเรื่องวิปัสสนาภาวนาของพระมหาปณ อานนโท เป็นการกำหนดรู้ปริยาบถหรือความเคลื่อนไหว โดยเน้นไปที่สัมปชัญญะการรู้ตัวทั่วพร้อม คือ ให้มีความรู้ตัวว่าเป็นรูป นาม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยอิงตาม หลักการปฏิบัติในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะพระอภิธรรมปิฎกอันมีวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ เป็นอารมณ์ ว่าโดยย่อ คือ รูปกับนาม เน้นการสอนภาคปริยัติโดยการบูรณาการการศึกษาพระอภิธรรมเป็นหลัก เพื่อให้เข้าสู่ภาวะปรমัตถธรรมได้ง่ายขึ้น ดังนั้นในสำนักจึงมีทั้งพระฝ่ายปริยัติและปฏิบัติ แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การทำที่สุตแห่งทุกขให้ปรากฏขึ้นแก่จิตใจของตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของพระมหาปณ อานนโท เบื้องต้นมีการเลือกหาสถานที่สปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติ มีกัลยาณมิตรที่ดี ชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้วจึงได้เข้าสมาทานพระกรรมฐาน โดยเบื้องต้นท่านจะสอนหลักการกำหนดสติรู้การเคลื่อนไหว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ถูกต้อง ใช้ระยะเวลาประมาณ ๑๕ วัน จากนั้น ก็ส่งให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ห้องกรรมฐานเพื่อเก็บอารมณ์และปฏิบัติเดี่ยวเพื่อให้ได้เรียนรู้สภาวะของรูปนามที่ปรากฏกับกายและจิตของตน มี

໔໙ ພຣະອາຈານໃຫຍ່ ຊາວີ ກັນຕະສິໂລ ຊູນ ປິຈິວິດທັມ (ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ ພະໄຊກຣາບຟິກ, ໒໐໑໓). ໜ້າ ໔໐-໔໑.

การสอบอารมณ์ ทุก ๑๕ วันหรือตามที่ท่านเห็นว่าอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติจะสามารถรับได้ นอกจากนี้ยังมีการเทศนาธรรม อันเป็นการนำข้อบกพร่องหรือปัญหาจากการที่ได้สอบอารมณ์ มาประยุกต์เป็นทักษะในการสอนของผู้อื่น สามารถนำไปใช้ในการสอนกรรมฐาน ถ้าม-ตอบ สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมได้ ถือว่าเป็นการพัฒนาศักยภาพในองค์กรให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ปัจจุบันงานเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระมหาปาน อานนโท ได้รับการสานต่อโดยพระอาจารย์มหาสีทน ไชยะวงสอน หัวหน้ากรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง ช่วยสอนและฝึกหัดพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อสืบทอดงานด้าน วิปัสสนาต่อเนื่องมาโดยลำดับจวบจนถึงปัจจุบัน

๓.๔ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

พระอาจารย์มหาชาลี กนตสีโล เป็นลูกศิษย์องค์สำคัญของพระอาจารย์ใหญ่มหาปาน อานนโท ได้นำเอาหลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปานมาพัฒนาให้เหมาะสมและบรรลุจุดประสงค์ได้ง่ายขึ้น จนเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและพัฒนาวัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ให้เป็นศูนย์กลางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเผยแผ่หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศลาวในปัจจุบัน ทำให้หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบ ไหว-นึ่ง (ติง-เซา) เป็นที่รู้จักและนิยมกันอย่างมาก นอกจากนั้นท่านก็ยังนำหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาไปพัฒนาสังคมของชาวพุทธลาวที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากให้มีหลักแก่นสารอยู่กับพุทธวิธี เพื่อให้ทราบหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ชัดเจนยิ่งขึ้น จึงควรทราบประวัติและหลักการปฏิบัติของท่าน ดังนี้

๓.๓.๑ ชีวิตประวัติ

พระอาจารย์ชาลี (นามเดิมชื่อ ลี) นามสกุล สีหล้า เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๔๗๕ ที่หมู่บ้านสิงห์ ตำบลสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร (ประเทศไทย) บิดาชื่อ นายยง มารดาชื่อ นางตานามสกุล สีหล้า มีญาติพี่น้องร่วมสายโลหิตเดียวกันทั้งหมด ๔ คน พระอาจารย์ชาลี เป็นบุตรคนที่ ๒ เมื่อตอนอายุ ๔ ขวบแม่ได้เสียชีวิตส่วนพ่อได้แต่งงานใหม่ และมีบุตรด้วยกันอีก ๔ คน ชาย ๓ คนและหญิง ๑ คน ด้วยพื้นฐานทางครอบครัวประกอบอาชีพการเกษตร สถานะทางครอบครัวที่ยากจนเด็กชายชาลี จึงไม่มีโอกาสได้เรียนต่อในระดับที่สูงเหมือนคนอื่น ๆ ^{๖๐} จนเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ได้อุปสมบท ณ วัดศรีธาตุ บ้านสิงห์ บ้านเกิดโดยมีพระครูสุวรรณ ศรีหเขต เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์เสาร์ ขนบุญโญ พระอาจารย์สังวร ถาวโร เป็นผู้สวดยติ และคณะ ๑๕ รูป โดยได้นามว่า พระชาลี คำว่า ชาลี แปลว่า ตาหน้าง และได้รับนามฉายาว่า กนตสีโล ที่แปลว่า ผู้มีศีลอันเป็นที่รัก^{๖๑}

^{๖๐} พระอาจารย์ใหญ่ ลาวี กับคณะศิษย์ ๒๐ ปี อธิปัตย์, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

หลังจากอุปสมบทพรรษาแรกจำอยู่วัดศรีธาตุและเรียนนักธรรมชั้นตรี แต่สอบไม่ได้ หลังจากพรรษาที่ ๒ พระมหาแสน ชูรัตน์ ซึ่งเป็นพระพี่ชาย ที่เคยศึกษาพระปริยัติธรรมที่วัดโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคายมาก่อน และเป็นลูกศิษย์พระพิมลธรรมที่ร่วมก่อตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่วัดมหาธาตุ นำไปฝากจำพรรษาที่วัดโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย เพื่อเรียนธรรมและบาลี เป็นเวลา ๒ ปี จากนั้นก็ไปจำพรรษาอยู่กับพระอาจารย์มหาปาน อานนโท เพื่ออบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพุทธวงศาป่าหลวง ที่นครหลวงเวียงจันทน์ ขณะเดียวกันก็เรียนธรรมะและบาลีไปด้วย จนกระทั่งสอบได้ธรรมศึกษาชั้นเอกและเปรียญธรรม ๖ ประโยค^{๖๒}

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังเสร็จงานเฉลิมฉลองครบรอบ ๒๕ พุทธศตวรรษที่พระธาตุหลวงเวียงจันทน์ พระอาจารย์มหาปาน อานนโท ได้ส่งพระอาจารย์ชาลีกับพระเพื่อนอีก ๒ รูป ไปเรียนอภิธรรมปิฎกอยู่กรุงเทพมหานคร ๓ วันแรกได้พำนักอยู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร มีพระมหาโสพน โสพล์ให้การดูแลและพาไปกราบเจ้าคุณพระพิมลธรรม (อาจ อาสโม) จากนั้นเจ้าคุณพระพิมลธรรม ก็ได้นำไปฝากเรียนที่วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร เริ่มแรก คือเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น เรียกว่าจุฬอภิธรรมตรี วิธีการเรียน คือเรียนแบบท่องจำทั้งภาษาบาลี และคำแปลไทย โดยมีพระครูภาวนาวิจารณ์เป็นผู้ดูแลเรื่องการเรียน สำหรับการเรียนอภิธรรมจุฬตรี ๖ เดือน ก็ทำการสอบแล้วสอบเสร็จพระชาลีก็ได้ไปอบรมพิเศษต่ออีก ๑๕ วัน พร้อมร่วมฉลองงานครบรอบ ๒๕ พุทธศตวรรษที่สนามหลวงจนเสร็จงานก็เดินทางกลับประเทศลาว^{๖๓}

ปีพ.ศ. ๒๕๐๑ ท่านก็ได้กลับไปเรียนต่ออีกเป็นครั้งที่สอง คราวนี้ใช้เวลาอยู่นานโดยเรียนอยู่สำนักพระอาจารย์สัทธัมมะ โชติกะ ธัมมาจริยมหาเถระ เป็นเวลาเรียน ๗ ปีทีเดียว^{๖๔} กระทั่งจบหลักสูตรอภิธรรมปิฎก ๙ ชั้น เรียกว่าจบอภิธรรมบัณฑิตและพระอภิธรรมจริยะ และทำการมอบประกาศนียบัตรโดยความเมตตาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดสระเกศ เป็นองค์พระประธานประสาทประกาศนียบัตรให้ หลังเสร็จพิธีท่านก็เดินทางกลับนครหลวงเวียงจันทน์ เพื่อช่วยงานพระศาสนา อาจารย์ใหญ่ พระอาจารย์มหาปาน อานนโท^{๖๕}

พระอาจารย์มหาชาลี กนตสีโล ได้จัดทำโครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา (คพพ) โดยมีหน่วยงานที่สำคัญ ดังนี้ ๑) หน่วยงานฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ๒) หน่วยงานธรรมสัง្យจร ๓) หน่วยงานพัฒนาชุมชน ๔) หน่วยงานสื่อและประชาสัมพันธ์ ๕) หน่วยงานฝึกอบรมและวิชาการ

๑) หน่วยงานฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหน่วยงานอบรมแนวคิดทางศีลธรรมและจริยธรรม กล่าวคือ เป็นงานสอนหรืออบรมหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา (ปริยัติ) และการอบรมด้านการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นพัฒนาศักยภาพของความเป็นผู้มีสติและปัญญาสำหรับ

^{๖๒} ภาระงานไทย ลาว วิถี วัณณะ วิถี ๑๐ ปี วิถี ๑๐ ปี, หน้า ๗๒.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙-๙๐.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

พระภิกษุสงฆ์และประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนที่มีความสนใจเข้ามารับการอบรมเป็นจำนวนมากในแต่ละปี ในเรื่องการอบรมนั้นทางหน่วยงานได้แบ่งเป็น ๒ ลักษณะคือ ๑.ให้การอบรมแบบประจำ และการอบรมในโอกาสต่าง ๆ การอบรมนั้นมีทั้งอบรมระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้นแต่ ๗-๑๕ วัน ส่วนการอบรมระยะยาวนั้นคือตั้งแต่ ๓ เดือนถึง ๗ เดือนหรือ ๑ ปี ส่วนใหญ่การอบรมระยะยาวนั้นจะมีเฉพาะพระภิกษุสงฆ์^{๖๖}

๒) หน่วยงานธรรมสังฆจร เป็นหน่วยงานอบรมชุมชนและเยาวชน เช่น อบรมนักเรียนในโรงเรียนและศูนย์ต่าง ๆ กล่าวคือ การอบรมหลักศีลธรรมและจริยธรรมพื้นฐาน มีเบญจศีลและเบญจธรรมและหลักปฏิบัติกรรมฐานพื้นฐาน ในโรงเรียน ศูนย์เด็กกำพร้า ศูนย์โรคเอดส์และศูนย์คนพิการ เป็นต้น ในโอกาสต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีงามของเยาวชน ให้เป็นเยาวชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและปกครองตนเองได้ เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข นอกจากนี้ทางหน่วยยังให้การช่วยเหลือด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติ เช่น การปลูกป่าการบวชป่าและบวชหนองน้ำ เป็นต้น^{๖๗}

๓) หน่วยงานพัฒนาชุมชน เป็นหน่วยงานส่งเสริมชุมชนด้านการเกษตร โดยเฉพาะ การคิดค้นหาแนวทางการทำเกษตรอินทรีย์ การสร้างเศรษฐกิจพอเพียงในชุมชน พัฒนาการเกษตรธรรมชาติยั่งยืน นอกนั้นก็ช่วยการสืบสารและพัฒนาศิลปวัฒนธรรม โดยการสร้างศูนย์เรียนรู้ในชุมชนต่าง ๆ

๔) หน่วยงานสื่อและประชาสัมพันธ์ เป็นหน่วยงานส่งเสริมงานเผยแผ่ศีลธรรมเป็นหน่วยงานรอบด้านในโครงการพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาโดยการประชาสัมพันธ์และสร้างสื่อ เช่น ทำวารสารจดหมายข่าวชาวพุทธ (๔ เดือน/ ๑ เล่ม) ส่งเสริมการผลิตสื่อธรรมแก่ประชาชน สร้างกิจกรรมบันเทิงธรรมผ่านการสัมมนา วิทยุ โทรทัศน์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์และสื่ออื่นที่ไม่ผิดระเบียบ

๕) หน่วยงานฝึกอบรมและวิชาการ เป็นหน่วยงานวิชาการ กล่าวคือ เป็นส่งเสริมและพัฒนางานบริหารคนและบริหารงาน โดยการอบรมบุคลากรหน่วยงานเป็นระยะ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาทักษะและเทคนิคการสอนแนวคิดทางศีลธรรมและจริยธรรม เพื่อยกระดับความสามารถการนำหลักธรรมไปอบรมประชาชนและเยาวชนให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น นอกนั้นทำการวิเคราะห์และวางแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับสภาพชุมชนและสังคม ทั้งจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับใช้อบรม^{๖๘}

นอกจากการส่งเสริมและพัฒนาพุทธเกษตรแล้วดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว ทางหน่วยงานยังได้ขยายกิจการควบคุมไปถึงการพัฒนาจิตวิญญาณ นั่นคือ การเข้าร่วมงานกับหน่วยเก็บกู้ระเบิด เพื่อ

^{๖๖} ภาระงานใหญ่ ๑๖๖ วัณณะสิโณ ปิฎิฉัตถัม, หน้า ๑๖.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๖๘} ภาระงานใหญ่ ๑๖๖ วัณณะสิโณ ปิฎิฉัตถัม, หน้า ๒๕.

ช่วยเหลือผู้ประสบเคราะห์ร้ายจากการโดนระเบิดตกค้างสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีผู้ประสบเคราะห์ร้ายโดนระเบิดตกค้างจำนวนมาก การที่หน่วยพัฒนาชุมชนเข้าไปช่วยนั่นก็คือ นำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเข้าไปช่วยเยียวยาจิตใจผู้ป่วยให้บรรเทาความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ โครงการเก็บกู้ระเบิดเป็นโครงการช่วยเหลือของศาสนาคริสต์จากประเทศนอร์เวย์เรียกว่า Norwegian Church Aid^{๖๙}

ด้านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานนอกจากท่านจะอบรมพระภิกษุสงฆ์ และประชาชนทั่วไปแล้ว ยังได้ให้การอบรมแก่พระภิกษุระดับผู้ปกครองอีกด้วย นั่นคือ การอบรม พระภิกษุซึ่งเป็นตัวแทนเจ้าคณะอำเภอและเจ้าคณะจังหวัดทั่วประเทศ เรียกพระนักเผยแผ่ระดับผู้ปกครอง ซึ่งเป็นการอบรมพระนักเผยแผ่ระดับผู้ปกครองเป็นการอบรมระยะยาว ๓ เดือน การอบรมนั้นมีทั้งการอบรมธรรมกระทึก และอบรมภาคปฏิบัติ

แนวทางการอบรมวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ชาลีนั้นท่านใช้ไหวพริบ และประสบการณ์เพื่อความเหมาะสมกับหลักวิชาการสมัยใหม่ ซึ่งจะเห็นได้จากเวลาที่ท่านอบรมกรรมฐานที่ไหนก็ตาม นอกจากท่านจะสอนธรรมแล้วยังได้แทรกแนวคิดวิชาการทางโลกเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะวิชาการเมืองในลาว สามารถประยุกต์หลักธรรมเข้ากับการปกครองได้เป็นอย่างดี ทำให้ได้รับประโยชน์ทั้งสองฝ่าย กล่าวคือ พระภิกษุสงฆ์ที่มาเข้ามารับการอบรมก็ได้เรียนรู้วิชาการสมัยใหม่ไปด้วยในเวลาเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทางการลาวยอมรับแนวทางการเผยแผ่ธรรมของท่านทุกประการและให้การสนับสนุนเลื่อยมา เช่น ครั้งหนึ่งที่ท่านอุดม ขัตติยะ ซึ่งเป็นตัวแทนสังเกตการณ์ฝ่ายรัฐบาล ที่ติดตามการอบรมหรือการทำงานของพระอาจารย์ชาลีพูดไว้ตอนหนึ่งว่า

ที่ผ่านมาทางการของลาว (เจ้าหน้าที่รัฐบาล) ได้ติดตามการเคลื่อนไหวของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโลมาโดยตลอด ไม่ว่าท่านจะไปอบรมหรือเทศนาที่ไหนก็ตาม ท่านอุดมยืนยันว่าสิ่งที่ท่านนำมาสอนนั้นเป็นสิ่งถูกต้อง เป็นความจริงและเป็นสิ่งดีงาม ฉะนั้น ทางลาวจึงเห็นดีด้วย และสนับสนุนให้ดำเนินการอบรมอย่างนี้ต่อไป^{๗๐}

สร้างพระไตรปิฎก พระไตรปิฎกเปรียบเหมือนหัวใจของพระพุทธศาสนา เหมือนทางบ้านเมืองต้องมีรัฐธรรมนูญไว้ปกครองประเทศ ทางพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันต้องมีพระไตรปิฎกไว้ปกครองคณะสงฆ์และชาวพุทธ เวลาเมื่อมีปัญหาหรือละเมิดพระวินัย ถ้าอยากศึกษาธรรมชั้นสูงต้องอาศัยพระไตรปิฎกตัดสิน เพราะถ้าเมื่อใดศาสนาไม่มีอยู่ด้วยแล้ว ก็ต้องอาศัยคำสั่งของพระองค์ที่อยู่ในรูปของพระไตรปิฎกรักษาไว้ ในประเทศลาวมีความพยายามจัดหาพระไตรปิฎกอยู่หลายครั้ง แต่ก็ไม่สำเร็จถ้าจะนับจำนวนครั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ๗ ครั้ง

^{๖๙} พระอาจารย์ชาลี ฐาณวชิโรภิตฺตม, หน้า ๒๒.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔.

ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๖๑๑ เป็นยุคที่ลาวอยู่ภายใต้การปกครองของขุนหลวงลิเมา (อาณาจักรหนองแส) การนับถือพุทธศาสนาสมัยนั้นเป็นแบบมหายาน ไม่ปรากฏการสร้างพระไตรปิฎกแต่มีการนำเอาพระไตรปิฎกฉบับมหายานจากอินเดีย

ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๑๘๙๗ ในสมัยเจ้าฟ้าจ๋ม (หุ่งม) มหาราช ปกครองลาว นำเอาพระไตรปิฎกมาจากกำปูลาจารึกด้วยอักษรขอม

ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๐๖๓ สมัยพระเจ้าโพนสีลราช ปกครองลาว เป็นยุคที่ศาสนาพุทธรุ่งเรืองสูงสุด มีพระไตรปิฎกฉบับอักษรธรรมล้านนาจารึกลงใบลาน ที่อัญเชิญมาจากเชียงใหม่

ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๐๐ สมัยนี้ได้สร้างพระไตรปิฎกโดยการนำของสมเด็จพระสังฆราช (บุญทัน บุปผารัตน์) เขียนด้วยอักษรธรรมบาลีสำเร็จไปแค่ ๒๔ เล่มเท่านั้น (ตั้งใจพิมพ์ ๔๕ เล่ม)

ครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๑๔ สมัยนี้การสร้างพระไตรปิฎกโดยการนำของสมเด็จพระสังฆราช (บุญทัน บุปผารัตน์) และพระสังฆนายกพระลูกแก้วคุณ มณีวงศ์ แต่ครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลผสมภายใต้การนำของสมเด็จพระเจ้าสุวรวงศ์ญาติ การพิมพ์ใช้อักษรลาวบาลี ๔๒ ตัว แต่พิมพ์ได้แค่ ๑๒ เล่มก็หยุดลง

ครั้งที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นพระไตรปิฎกฉบับย่อ ๘ เล่ม เขียนโดยมหาจันทรสุข สุริยจักร (เป็นโยมอดิตมหาเก่า) ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้พิมพ์อยู่ที่สหรัฐอเมริกา ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก พระอาจารย์มหาสิงห์ทอง บรรณศักดิ์ ซึ่งเป็นประธานสงฆ์ลาวในสหรัฐอเมริกา เรียกพระไตรปิฎกฉบับนี้ว่า “ฉบับสังเขปน้อย”

ครั้งที่ ๗ เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๒ จนเสร็จสมบูรณ์ พ.ศ. ๒๕๕๔ เพื่อเฉลิมฉลองนครหลวงเวียงจันทน์ครบรอบ ๔๕๐ ปี โดยพระมหาวิจิตร สิงหาราช,ดร. ประธานองค์พระพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาวเป็นประธาน พระอาจารย์มหาผ่อง สมาฤกษ์รองประธานกรรมการ และพระอาจารย์ชาลี กนต์ลีโล,ดร. กรรมการ จัดทำพระไตรปิฎก ๒ ชุด คือ (๑) ฉบับภาษาบาลีลาว ใช้ตัวอักษรของฉบับพุทธบัญญัติมีพยัญชนะครบ ๔๑ ตัว เขียนถูกต้องตามหลักภาษาบาลีไม่มีแปลเป็นภาษาลาว ในฉบับนี้ได้นำไปสวดสาธยายที่พุทธคยาประเทศอินเดีย ในวโรกาสที่ประเทศลาวเป็นเจ้าภาพสาธยายพระไตรปิฎกร่วมกับประเทศบังคลาเทศ รวมมี ๔๕ เล่ม และ (๒) ฉบับภาษาลาว คือฉบับที่แปลเป็นภาษาลาว เขียนด้วยอักษรลาวสมัยใหม่ คนทั่วไปสามารถอ่านเข้าใจได้ แต่กำลังรวบรวมอยู่ยังไม่แล้วเสร็จสมบูรณ์ สำนักงานจัดทำพระไตรปิฎก ตั้งอยู่วัดพระธาตุหลวงเหนือ นครหลวงเวียงจันทน์^{๗๑}

ตำแหน่งที่สำคัญ เริ่มแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๗ หลังจากที่พระอาจารย์ชาลี กนต์ลีโล ได้รับอาราธนามาจำพรรษาอยู่นครหลวงเวียงจันทน์กับพระอาจารย์มหาปาล อานนโท เพื่อช่วยอบรมวิปัสสนากรรมฐาน และเผยแผ่ศีลธรรมแก่ประชาชน พระอาจารย์ชาลีเรียนจบธรรมศึกษาชั้นเอก

^{๗๑} พระมหาดาวสยาม วชิรปัญญา,ดร., พระพุทธศาสนาในลาว, (กรุงเทพมหานคร: เม็ดทรายพริ้นติ้ง, ๒๕๕๖ : ๒๑๒-๒๑๓)

เรียนจบบาลีเปรียญธรรม ๖ ประโยคและเรียนจบอิทธิธรรมปิฎก ๙ ชั้น ท่านได้ทุ่มเทร่างกายแรงใจในการทำงานพระศาสนาเพื่ออาจารย์ผู้จากไป จนทำให้มีผลพวงเด่นมากมาย โดยเฉพาะงานอบรมวิปัสสนากรรมฐานและการพัฒนาชุมชนจนเป็นยอของคณะสงฆ์และประชาชนโดยทั่วไป ทำให้ท่านได้รับตำแหน่งทางคณะสงฆ์ลาวสำคัญ ๆ ดังนี้

พ.ศ. ๒๕๑๒ ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดมหาพุทธวงศา (โศกป่าหลวง)

พ.ศ. ๒๕๕... ได้รับแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านาคุณน้อย เมืองชัยธานี นครหลวงเวียงจันทน์ ซึ่งเป็นศูนย์อบรมวิปัสสนากรรมฐาน

พ.ศ. ๒๕๑๕ ได้รับตั้งเป็นกรรมการจัดสร้างพระไตรปิฎกฝ่ายพระอิทธิธรรมปิฎก

พ.ศ. ๒๕๐๐ ได้เป็นคณะกรรมการจัดพิมพ์และเผยแผ่วารสารพุทธวงศา ซึ่งเป็นวารสารที่จัดตั้งขึ้นโดยพระอาจารย์มหาปาล อานนโ

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นประธานที่ปรึกษาจุลสาร จดหมายข่าวชาวพุทธ

พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นประธานโครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา (คพพ.)

พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นคณะกรรมการจัดสร้างพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีและภาษาลาว ซึ่งเป็นพระไตรปิฎกฉบับฉลองวาระครบรอบ ๔๕๐ ปี การสร้างเมืองหลวงของลาว

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นประธานองค์การพุทธศาสนาฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการบริหารกิจการคณะสงฆ์ศูนย์กลาง (ชั้นสูง) ในชุดที่ ๖ เป็นองค์กรประธานการบริหารลำดับที่ ๔ ฝ่ายเผยแผ่และพัฒนา

นอกจากผลงานสำคัญดังกล่าวข้างต้น ท่านยังได้รับตำแหน่งดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) ท่านถือว่าเป็นพระมหาเถระที่หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญที่โดดเด่นด้านวิปัสสนากรรมฐานและการพัฒนา^{๗๒}

๓.๓.๒ หลักคำสอนสำคัญของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

การเผยแผ่แนวคิดทางจริยธรรมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล นับว่าประสบผลสำเร็จเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะว่าท่านมีหลักการและวิธีการเผยแผ่ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน โดยยืนอยู่บนหลักแห่งศีลธรรมของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือทำให้ดู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส ท่านมีความรู้ธรรมที่ลึกซึ้งสามารถอธิบายธรรมที่ยากได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย ทำให้ผู้ฟังเข้าใจทั้งอรรถและพยัญชนะ ขณะที่ท่านแสดง ขณะที่แสดงธรรมหากใครไม่เข้าใจก็สามารถสอบถามได้หรือบางครั้งท่านก็ถามผู้ฟังเองว่าสิ่งที่ท่านแสดงอยู่นั้นมีใครไม่เข้าใจบ้างหรือไม่ และหากใครจะแสดงความคิดเห็นท่านขณะที่ท่านแสดงธรรมอยู่นั้น ท่านก็เปิดโอกาสให้ทันที ด้วยเหตุนี้ การแสดงธรรมของท่านจึงได้ผลดีเป็นที่พอใจของสัทยานุศิษย์ ผู้ฟังเกิดความซาบซึ้งในหลักคำสอนของท่านจนทำให้ผลงานของท่านปรากฏ

^{๗๒} ละครอาจวนไทย ภาววิ ภัทระสิโร ๒๐ ปีฉิฉิตัม, หน้า ๓๒.

เป็นรูปธรรม จากธรรมที่ท่านแสดงธรรมในที่ต่าง ๆ โดยมีผู้ทำการบันทึกเสียงลงแผ่นเสียงในรูปแบบ CD/DVD (MP ๓) เป็นหลักเพราะเอกสารหนังสืออ้างอิงมีน้อยและไม่ได้จัดพิมพ์ ดังจะแยกศึกษาตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

๑) ธรรมชาติของมนุษย์ คือ ขั้นห้า

ก่อนพูดถึงหลักวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ชาลีนั้น เบื้องต้นต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ก่อนว่ามนุษย์เรานั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง เพราะถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์แล้วจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ง่ายยิ่งขึ้น ว่าโดยธรรมชาติของมนุษย์ และความเป็นไปของชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งที่มนุษย์เองก็ยังไม่รู้และเข้าใจอย่างแท้จริง จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ฉะนั้นเมื่อใดที่มนุษย์รู้และเข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติมนุษย์แล้วปัญหาต่าง ๆ ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด โดยธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ที่ถือว่าเป็นหัวใจหรือเป็นหลักสำคัญที่เชื่อมโยงกับหลักอื่นได้ทั้งหมด และทำให้เราเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ได้ชัดเจน สรุปได้ ๓ หลักใหญ่ ดังนี้

๑) ขั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง และเมื่อรวมกันแล้วจะมีลักษณะอย่างไร และมีธรรมชาติความเป็นไปอย่างไร

๒) ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติที่แสดงหลักธรรมชาติที่เป็นสามัญสำหรับสิ่งทั้งปวง คือ ทั้งมนุษย์ สัตว์ และสิ่งไม่มีชีวิต เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๓) ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นหลักที่แสดงถึงกระบวนการเกิดและกระบวนการดับแห่งทุกข์ โดยเป็นเหตุปัจจัยอาศัยกันและกัน หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เป็นหลักอธิบายที่ขยายความหลักอริยสัจว่าธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์มีสาเหตุที่ทำให้เกิดธรรมชาตินั้น ๆ เป็นกระบวนการของเหตุผลสืบเนื่องและอิงอาศัยกันและกันอย่างไร และมีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ อย่างไร

หลักธรรม ๓ ประการนี้ สามารถนำมาอธิบาย และขยายความสัมพันธ์ ซึ่งกัน และกันได้ ดังนี้

๑) ขั้น ๕ เมื่อเราพูดถึงสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ ก็มีอยู่ในฐานะที่เป็นส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกันเท่านั้น เมื่อพูดถึงมนุษย์ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาก็มียมีส่วนประกอบหรือส่วนผสมอยู่ ๕ อย่างมารวมกัน เรียกว่า ขั้น ๕ หรือเบญจขันธ์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ สามารถอธิบายรายละเอียด ได้ดังนี้

รูป ได้แก่ ส่วนประกอบของธาตุทั้งหลายมารวมกันเข้า มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม หรือเรียกอีกอย่างว่ามหาภูตรูป ๔ หรือสสารพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

เวทนา ได้แก่ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทั้ง ๕ เช่น ตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นกระทบกับรส กายกระทบกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง และอารมณ์กระทบทางใจ

สัญญา ได้แก่ การกำหนดรู้ หรือจำได้ต่อสิ่งที่มากระทบทางกายและใจ คือการกำหนดรู้
อาการผ่านประสาททั้ง ๕ เครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ นั้น ๆ ได้

สังขาร ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดี หรือชั่ว หรือ
เป็นกลาง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ พุดง่าย ๆ ว่าความนึกคิดดี ชั่วต่าง ๆ เช่น สติ ศรัทธา ความรัก
ความเมตตา โทสะ หรือความกลัว เป็นต้น

วิญญาณ ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ คือการเห็น การ
ได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และรู้อารมณ์ทางใจ^{๗๓}

ขั้นทั้ง ๕ นี้ เมื่อย่อลงแล้วก็เหลือเพียงรูปกับนาม หรือกายกับใจเท่านั้น กล่าวคือ รูปขั้น
เป็นรูปธรรม ส่วนนามขั้นคือเวทนา สัญญา สังขารเป็นนามเจตสิก ส่วนวิญญาณเป็นนามจิต (ใจ)
นามทั้งสองนี้มีลักษณะคล้ายกันคือน้อมไปสู่อารมณ์เดียวกัน เมื่อกายและใจมารวมกันจึงเป็นชีวิต กาย
กับใจทำหน้าที่เป็นปกติและประสานสอดคล้องกันชีวิตจึงจะดำรงอยู่ได้ด้วยดี^{๗๔} จากที่กล่าวข้างต้น
เรื่องขั้น ๕ ชี้ให้เห็นว่า มนุษย์ประกอบขึ้นด้วยส่วนประกอบ ๕ อย่าง หากเราแยกส่วนประกอบทั้ง ๕
ออกไป ก็ไม่มีตัวตนเหลืออยู่เลย ซึ่งแสดงถึงความเป็นอนัตตา ดังจะเห็นได้อย่างชัดเจนในเรื่องของไตร
ลักษณ์ อันจะได้กล่าวถึงในลำดับถัดไป

การสอนหลักขั้น ๕ นี้เป็นการย่อความจากหลักปรมัตถธรรมทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป
และนิพพาน เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีคำสอนว่า

“ขั้นห้าคือ รูปขั้นเป็นรูปธรรม เวทนาขั้น สัญญาขั้นและสังขารขั้น เป็นนามเจ
ตสิก และวิญญาณขั้นเป็นนามจิต นามทั้งสองอย่างนี้มีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์เหมือนกันจึง
จัดเป็นนามอย่างเดียวกัน เมื่อย่อลงแล้วจึงมี ๒ อย่างคือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งมาจากขั้น
ห้า”^{๗๕}

๒) หลักไตรลักษณ์

หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ท่านอาจารย์ชาลีได้นำมาจากหลักคำสอนในพระอภิธรรมปิฎก
กล่าวถึงลักษณะของขั้น ๕ ว่าสิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่าง ๆ มาประชุมรวมกันเข้าและเมื่อ
ประกอบเข้าด้วยกันแล้วก็จะเกิดเป็นรูปร่างซึ่งการกล่าวเช่นนี้เป็นเพียงคำกล่าวเพื่อให้เข้าใจง่ายใน
เบื้องต้นเท่านั้น ความจริงแล้วสิ่งทั้งหลายมีอยู่ ในรูปของกระแส กล่าวคือ ส่วนประกอบแต่ละอย่าง
ล้วนประกอบขึ้นจากส่วนประกอบอื่น ๆ ย่อยลงไป แต่ละอย่างไม่มีตัวตนของมันเอง เป็นอิสระ เป็น
การเกิดดับต่อกันไปเรื่อย ๆ ไม่เที่ยงไม่คงที่ กระแสนี้ไหลเวียนหรือดำเนินต่อไป จนดูคล้ายกับรักษา
รูปลักษณะไว้อย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เป็นเพราะส่วนประกอบทั้งหลายมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่อง

^{๗๓} พระอาจารย์ชาลี ฐาณวชิโรภิตฺต, ภาวนาวิธาน, หน้า ๑๕-๑๖.

^{๗๔} พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล, ๒๕๕๕. (เทพบันทึกเสียง)

^{๗๕} พระอาจารย์ชาลี ฐาณวชิโรภิตฺต, ภาวนาวิธาน, หน้า ๑๕-๑๖.

อาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งความเป็นไปทั้งหมดนี้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ หรือสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งลักษณะของกฎธรรมชาติมนุษยธรรมกันแล้วเรียกว่า ไตรลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจตา ทุกขตาและอนัตตตา สรุปได้ดังนี้

อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืนภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

ทุกขตา คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว ภาวะที่กดดัน ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จนทำให้อยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริง หรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยต้นเหตุ และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยาก เข้าไปยึดด้วยต้นเหตุอุปทาน

อนัตตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนที่แท้จริงของตัวมันเอง^{๗๖}

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สิ่งทั้งหลายมีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยอันเนื่องอาศัยกัน คือมีการเกิด การดับ สืบต่อกันอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่ และเมื่อเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัย ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์อยู่ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อเหตุปัจจัยเช่นนี้ ย่อมไม่เป็นตัวของตัว คือความไม่มีตัวตนที่แท้จริงนั่นเอง

ในกรณีของมนุษย์ที่ประกอบด้วยชั้น ๕ ก็เช่นเดียวกัน เมื่อพิจารณาตามชั้น ๕ แต่ละอย่างแล้วจะพบว่า ชั้นทุกชั้นไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ คือมีสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่ยึดติด และที่ว่ามี ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยที่ไม่มีตัวตนทั้งสิ้น ไม่อยู่ในอำนาจของมนุษย์ที่จะบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาได้

ฉะนั้นจึงสรุปหลักของไตรลักษณ์ได้ว่า สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเองตามกฎธรรมชาติ เมื่อเหตุปัจจัยมีก็เกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยหมด ก็ดับหรือหมดสภาพ ดังนั้น สิ่งทั้งหลายจึงไม่เที่ยง ไม่มีตัวตนใด ๆ ทั้งสิ้น

ลักษณะของไตรลักษณ์นี้ย่อลงเหลือการเกิด-ดับในด้านการปฏิบัติเพื่อเป็นการง่ายต่อการปฏิบัติด้วยการมีสติสัมปชัญญะรู้ สังเกตเห็น หากพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตาอาจทำให้จิตไปคิดติดบัญญัติ การเกิด-ดับของรูปธรรมและนามธรรมสังเกตได้ดังนี้

รูปชั้นมีลักษณะแตกดับด้วยเย็นร้อน เวทนาชั้นมีลักษณะเสวยอารมณ์ (สุขทุกข์และอุเบกขา) สัญญาชั้นมีลักษณะจำอารมณ์ คือสิ่งที่ผ่านมาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สังขารชั้นมีลักษณะปรุงแต่งให้รักให้ชังและให้คิดไปต่าง ๆ นานา วิญญาณชั้นมีลักษณะรับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ ตามกับรูป...หูกับเสียง...กลิ่นกับจมูก...ลิ้นกับรส...กายกับสัมผัส..ใจกับธรรม

^{๗๖} พระอาจารย์ใหญ่ วาฬิ วัณณะสิโร ๑๐ ปีฉิฉิฉิฉิฉิ, หน้า ๖๘.

หลักคำสอนปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักคำสอนที่แสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คำว่า ปฏิจจสมุปบาท แปลว่า อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ซึ่งมีความหมายเดียวกับ อิทัปปัจจยตา หมายถึง การประชุมปัจจัยของสิ่งเหล่านี้ หรือภาวะที่มีอันนี้ ๆ เป็นปัจจัย ดังพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาทเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย เพราะการเกิดเป็นปัจจัย ความแก่และความตายย่อมเกิดมีได้ ตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม หลักธรรมนั้นคือ ความดำรงอยู่แห่งธรรม ความเป็นระเบียบสม่ำเสมอแห่งธรรม ความที่ธรรมทั้งหลายเป็นปัจจัยของกันและกันก็ยังคงดำรงอยู่อย่างนั้น^{๗๘}

จะเห็นว่าจุดเริ่มต้นของธรรมชาติทั้งหมดนั้นเป็นสิ่งที่มียุ่ก่อนแล้ว โดยธรรมชาติของตัวมันเอง ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะไม่เสด็จอุบัติขึ้นหรือใครก็ตามที่เกิดมาบนโลกนี้หรือไม่ก็ตาม หลักธรรมดังกล่าวก็จะต้องเกิดมีเองอยู่อย่างนั้นตามธรรมชาติและจะดำรงอยู่ตลอดไป

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะให้เห็นสาระสำคัญธรรมชาตินมนุษย์ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นล้วนเกิดจากปัจจัยสืบต่อกันมา ตามกระบวนการแห่งเหตุผลอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายจึงไม่มีอยู่โดยตัวของมันเอง คือไม่มีตัวตน แต่การที่เรามองเห็นว่าสิ่งทั้งหลายมีตัวตนนั้นเป็นเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นมีลักษณะสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเกิดเป็นรูปกระแสหมุนเวียนอยู่ตลอดเวลาอันเนื่องด้วยเหตุนี้ในกรณีของมนุษย์ที่ประกอบด้วยชั้น ๕ ก็เช่นเดียวกัน ย่อมเป็นไปตามหลักปฏิจลสมุปบาท ทั้งนี้เพราะชีวิตมนุษย์ดำเนินไปพร้อมด้วยการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทุกขณะภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คืออยู่ในภาวะแห่งอนิจจตา ไม่เที่ยง ไม่คงที่ อนัตตตา ภาวะที่ไม่มีส่วนใดที่มีตัวตนแท้จริง และทุกขตา ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัวในทุกขณะซึ่งหากมนุษย์ฝืนกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันนี้ โดยการยึดเอารูปปรากฏของกระแสหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกระแสว่าเป็นตัวตน ย่อมเกิดความขัดแย้ง เกิดภาวะบีบคั้นและเร่งเร้าให้เกิดความยึดติดอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดความทุกข์ตามมาในที่สุด ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนให้รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของร่างกายเราว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงที่ ต้องมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมสลายไปตามกฎของธรรมชาติ มนุษย์เราจึงควรที่จะเข้าใจในธรรมชาติของตนเอง เพื่อที่จะได้ไม่เกิดทุกข์เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์หรือความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งนี้ เพราะการจะเข้าใจกฎของธรรมชาตินี้ได้ต้องอาศัยปัญญารู้เท่าทันสภาวะ

⁂ ພຣະອາຈານໃຫຍ່ ຊາລີ ກັນຕະສີໂວ, ແນວທາງປະຕິບັດວິປັສສນາກັມມະຖານຕາມຫລັກວິ
ສຸດທິມັດ, ພາກ ໒.

අය. ෧෧/෨෦/෨෫.

โดยสรุป มนุษย์ประกอบด้วยชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อแยกมนุษย์เป็นส่วน ๆ ๕ ส่วนแล้วจะพบว่าตัวตนที่แท้จริงของมนุษย์ไม่มี แต่ผู้ไม่รู้จักความจริงมักยึดมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน จึงเกิดความทุกข์ เพราะเกิดความรักและห่วงแหนในตัวตนนั้น ๆ เรียกว่าอุปทานชั้น ๕ ชีวิตมนุษย์อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตามีลักษณะเป็นกระแส คือ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่างเว้น ไม่คงที่ ถูกบีบคั้นให้เปลี่ยนไป และไม่มีตัวตนที่แท้จริงของมันเป็นเอง และกระแสชีวิตที่ไหลเวียนอย่างต่อเนื่องไม่หยุดนี้เกิดจากปัจจัยที่ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจจสมุปบาท โดยมีอวิชชา ตัณหา และอุปาทานเป็นรากฐาน ซึ่งกระแสนี้จะไหลเวียนเรื่อยไปโดยไม่มีจุดเริ่มต้นและสิ้นสุด เรียกว่า สังสารวัฏ อันเป็นเหตุทำให้มนุษย์ติดข้องอยู่ในความทุกข์แต่ถ้ามนุษย์รู้จักแก้ปัญหาด้วยการใช้ปัญญาที่จะเดินทางไปสู่วิธีทางพ้นทุกข์ได้

อารยชาติได้แสดงหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติเข้าถึงแก่นแท้ความ
มั่งคั่งพื้นฐานดังกล่าวมาแล้วข้างต้นเรื่องธรรมชาติของม
พื้นฐานเพื่อเข้าถึงธรรมชาติความเป็นมนุษย์หรือโลก ด้วยก
ติปฏิฐาน มาจากคำว่า สติ คือความระลึกได้ และคำว่า ป
ยหนึ่งว่า การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา และสภ
หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ประการ อันได้แก่กองรูป เวท
ไวัของสติ หมายถึงการล่องพ้นความยินดี ยินร้ายในก

อารยชาติได้แสดงหลักธรรมที่ต้องปฏิบัติเข้าถึงแก่นแท้ความ
มั่งคั่งพื้นฐานดังกล่าวมาแล้วข้างต้นเรื่องธรรมชาติของม
พื้นฐานเพื่อเข้าถึงธรรมชาติความเป็นมนุษย์หรือโลก ด้วยก
ติปฏิฐาน มาจากคำว่า สติ คือความระลึกได้ และคำว่า ป
ยหนึ่งว่า การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา และสภ
หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ประการ อันได้แก่กองรูป เวท
ไวัของสติ หมายถึงการล่องพ้นความยินดี ยินร้ายในก

ตีปฐฐาน มาจากคำว่า สติ คือความระลึกได้ และคำว่า ปี
ยหนึ่งว่า การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา และสภ
หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ประการ อันได้แก่กองรูป เวท
ไวัของสติ หมายถึงการล่งพ้นความยินดี ยินร้ายในกอง

งานปัสสนาสติปัฏฐาน

งานปัสสนาสติปัฏฐาน

ອາຈານໃຫຍ່ຊາວ ດັນຕະສິໂລ, ຮອມບົດເທດສະໜາແນວທາງ
 ໂຄງການພັດທະນາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ, ໒໕໕໙, ໜ້າ ໔.

ท่านมุ่งอธิบายเฉพาะ ๖ หมวดใหญ่เท่านั้น ส่วน ๑๔ หมวดย่อยที่เหลือลงไปนั้นเป็นเรื่องที่มีความละเอียดมาก เป็นการยากที่จะเข้าใจสำหรับบุคคลทั่วไป ๖ หมวดอะไรบ้าง คือ

(๑) อานาปานะสติ การกำหนดรู้ลมหายใจ มีสติพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก กล่าวคือ มีสติอยู่กับลมหายใจตลอดเวลาไม่คิดปรุงแต่ง คิดฟุ้งซ่านในเรื่องต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อการเจริญวิปัสสนาญาณในกายแบบต่าง ๆ อาทิ การพิจารณารูปร่างเป็นปฏิกลมนสิการบ้าง ธาตุมนสิการบ้างหรือนวสวีกาบ้าง เป็นต้น

(๒) อิริยาบถ การกำหนดอริยบทใหญ่ทั้ง ๔ คือการเดิน การยืน กานั่ง การนอน อันย่อมยังให้เกิดจิตวิเวกละความคิดหรือความดำริที่พล่านนั้นออกไปเสีย ย่อมส่งผลให้ไม่ถูกรบกวนงำหรือกวัดแกว่งไปเกิดทุกข์ขึ้น ด้วยจุดประสงค์ คือความวิเวกแห่งจิต

(๓) สัมปชัญญะ การกำหนดรู้อริยบทย่อยมี ๕ คือ หยาบ กิน ต้ม เป็นต้น ทุกอิริยาบถต้องมีสติต่อเนื่องสัมพันธ์กันหรือรู้ตัวทั่วพร้อม อันย่อมยังให้เกิดจิตวิเวก ละความคิดหรือความดำริพล่านนั้นออกไปเสีย เพื่อความวิเวกแห่งจิต

(๔) ปฏิกล สัญญา มนสิการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกล วาร่างกายเป็นของน่าเกลียด มีผม ขน เล็บ เป็นต้น มีสติพิจารณาใส่ใจให้เห็นความจริงเกี่ยวกับกายว่าไม่งาม มีความเป็นปฏิกล เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายความกำหนัด ความมัวเมาความหลงใหล ทั้งในกายตนแลผู้อื่น

(๕) ธาตุ มนสิการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ด้วยการมีสติพิจารณาแบบแยกกายธาตุ ที่แลดูเป็นชิ้นเป็นมวล เป็นก้อนด้วยขณะ ว่าเป็นมายาล่องลงจิตให้เห็นผิดไปจากความจริง จำแนกแยกออกให้เห็นความจริงในกายธาตุ ๔ ว่า เกิดแต่สังขารปรุงแต่ง ความจริงของกายธาตุนั้นเป็นของไม่งาม ไม่สะอาด ล้วนปฏิกล เหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่มีตัวตน บุคคล เราเขา หญิงหรือชาย

(๖) นวสวีกา การกำหนดรู้ลักษณะขากศพ ๑๐ ประการ กล่าวคือการมีสติพิจารณาสุภะ คือขากศพในระยะหรือแบบต่างๆ ที่เขาทิ้งแล้ว ให้เห็นว่า แม้กายนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นจากนี้ไปได้ ทั้งกายเรานี้หรือกายอื่นๆก็ตาม^{๘๐}

การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้กองรูปว่า เป็นเพียงรูป ไม่ให้กำหนดเลยไปถึงสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ด้วยการแยกพิจารณา ๖ หมวด เช่น การกำหนดรู้รูปกายอย่างแรก คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพราะเป็นส่วนรับรู้เข้าใจง่าย ลมหายใจเป็นเรื่องปกติของชีวิต มันทำงานเองของมันตั้งแต่เกิด การหายใจเข้าออกนี้มีความหมายต่อการดำรงชีวิตของเรา มันเป็นไปเองตามธรรมชาติแม้ไม่มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนของลมหายใจเข้าออกก็ตาม แต่นั่นมันไม่เกิดประโยชน์สูงสุดอย่างที่ควรตามความเป็นจริงที่จะได้ แต่เมื่อเราใช้สติกำหนดรู้ด้วยการปฏิบัติที่

^{๘๐} พระอาจารย์ไทยฉาว วิฑฺฒนวิจิตร, ธมมบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๖ เล่ม ๒, หน้า

ถูกต้องก็จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ที่ดี ก็คือการมีสติกำหนดรู้กองสังขาร คือรูปกายธาตุ ๔ นั้นเอง^{๘๑} ดังที่ท่านกล่าวว่า

การจะทำลายสักกายทิฏฐินั้นไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับปุถุชนทั่วไป เพราะการจะทำลายสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานไปถึงขั้นบรรลุมรรคจิต ผลจิตเป็นพระโสดาบันขึ้นไป จึงจะสามารถทำลายความเห็นนี้ได้”^{๘๒}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หมายถึงการมีสติกำหนดรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเวทนา ให้เห็นความจริงว่า เวทนาเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา รู้สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น

คำว่า “เวทนา” แปลว่าการเสวยอารมณ์ ในที่นี้หมายถึงการกำหนดรู้อารมณ์ในเวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ใช่หญิงหรือชาย เป็นแต่เพียงสภาวะที่เกิดขึ้นเท่านั้น^{๘๓} เช่นเมื่อเกิดเวทนา คือ ๑) สุข ๒) ทุกข์ ๓) ไม่ทุกข์ไม่สุข ๔) สุขประกอบด้วยอามิส ๕) สุขไม่ประกอบด้วยอามิส ๖) ทุกข์ประกอบด้วยอามิส ๗) ทุกข์ไม่ประกอบด้วยอามิส ๘) ไม่ทุกข์ไม่สุขประกอบด้วยอามิส ๙) ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ประกอบด้วยอามิสรวมเป็นเวทนา

เวทนานั้น มีที่เกิดจากอายตนะ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น การเกิดเวทนาทางตา เมื่อตากระทบกับสี เราเห็นสี เพราะประสาทตากระทบกับรูปเรียกว่าผัสสะเกิดทางตา ผัสสะคือการกระทบกันสองอย่างของอายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน เมื่อผัสสะทำหน้าที่ ก็เกิดเวทนาขึ้น เวทนาจึงทำหน้าที่รู้รูปรูปเป็นสิ่งที่เกิดกับจิต จักขุวิญญาณ วิญญาณกำหนดรู้ เรียกว่า รูปาสัญญา ทำหน้าที่จำรูปที่กำลังเห็นว่าเป็นคน สัตว์หรือสิ่งของ สังขารก็เข้าไปปรุงแต่งว่าสิ่งที่เราเห็นด้วยตานั้น เมื่อสิ่งที่เราเห็นเป็นสิ่งที่เราชอบก็เกิดสุขเวทนา แต่ถ้าสิ่งที่เรากำลังเห็นอยู่นั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ชอบก็จะเกิดทุกข์เวทนา สองสิ่งนี้ทำหน้าที่ต่างกันไม่สามารถทำหน้าที่แทนกันได้แม้อายตนะส่วนอื่น ๆ ก็ทำงานลักษณะเดียวกัน ดังคำอธิบายว่า

การเกิดเวทนา เกิดได้ทั้ง ๖ ทวารเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลา ตากำลังเห็นสีหรือลูก ระหว่างจักขุประสาทกับรูปารมณ์กระทบกันนี้เป็นผัสสะผัสสะคือการกระทบกัน ๒ อย่าง เมื่อรูปกระทบกัน ขณะที่กระทบนั้นเป็นผัสสะผ่านจากการกระทบนั้นไปก็เป็นเวทนา ถ้าเรียงลำดับแต่ความจริงผัสสะกับเวทนานี้เกิดพร้อมกัน แต่เพื่อให้เข้าใจต้องยกมาแต่ละอย่าง เมื่อผัสสะหน้าที่กระทบ เวทนาเกิดขึ้นมาเสวย ผัสสะกับเวทนานั้นเกิดกับจิต จักขุวิญญาณจิต วิญญาณก็ทำหน้าที่รู้รูปรูปารมณ์ สัญญาก็ทำหน้าที่จำว่ารูปที่กำลังเห็นคืออะไร คนหรือสัตว์สังขารก็เป็นตัว

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๘๓} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, รูป ๒๘, ๒๕๕๕ (เทพบันทึกเทศนา).

ปรุ้งแต่งว่าสิ่งที่เราเห็นด้วยตานั่นสิ่งที่เรา รัก ชอบใจก็จะเป็นสุขเวทนาที่เกิดจากการเห็น ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่น่าชอบใจทุกขเวทนามาก็ทำหน้าที่แทนแต่ว่า เปลี่ยนกัน ไม่มีการลำเอียงหรือว่าทำงานแทนกัน ถ้าเกี่ยวกับสุขเวทยา ก็ขึ้นมารับถ้าเกี่ยวกับทุกข์ทุกขเวทนามาก็ขึ้นมารับ ไม่แก่งแย่งกัน เหมือนพวกเราทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นทุกขเวทนาหรือสุข เวลามาได้เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส หรือ ได้คิดก็ตามสิ่งใดที่ผ่านมาจากทวารทั้ง ๖ แล้ว ก็จะทำหน้าที่เสวยอารมณ์^{๘๔}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาในจิต การกำหนดจิตตานุปัสสนากรรมฐาน ต้องประกอบสติ วิริยะและปัญญา ให้พิจารณาจิตว่า จิตเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เป็นหญิงหรือชาย เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จิตนั้นเป็นตัวจำแนกพบภูมิที่เกิดของสัตว์ให้ต่างกัน เพราะจิตเป็นตัวปรุ้งแต่งกรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) สาเหตุที่ก่อให้เกิดการกระทำที่ดีหรือชั่วนั้นท่านกล่าวว่าเกิดจาก “เจตนา” การกระทำที่เกิดจากเจตนาดี ก่อให้เกิดการกระทำที่ดี เรียกว่ากุศลกรรม ตรงข้ามหากการกระทำที่เกิดจากเจตนาที่ชั่วก่อให้เกิดการกระทำชั่วหรือเลว เรียกว่าอกุศลกรรม

ฉะนั้นท่านจึงให้แนวทางการลดละสิ่งชั่วออกนั้นออกเสีย นั่นคือต้องมีเมตตาและปัญญา ประกอบการกระทำทุกครั้งหรืออีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวว่าทุกการกระทำนั้นต้องทำจิตที่เป็นมหากุศลที่เรียกว่ากุศลกรรมบถ ๑๐ เจตสิกที่ประกอบด้วยหากุศลทำหน้าที่ประกอบด้วยสติ วิริยะ และปัญญา ซึ่งเป็นตัวข่มกิเลส ไม่ให้เกิดหรือกำเริบแสดงออกมาทางกาย วาจา ฉะนั้น การกำหนดจิตตานุปัสสนาในข้อนี้ จึงเป็นการควบคุมจิตพฤติกรรมที่ไม่ดีไม่ให้แสดงออกทางกาย วาจา

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ธรรม หมายถึงการกำหนดรู้สภาวะธรรมทั้งปวงว่า เป็นเพียงแต่เพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา ไม่ใช่หญิงหรือชาย เป็นแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต ใช้สำหรับการเจริญวิปัสสนาตามหลักอริยมรรค หนึ่งในองค์ประกอบของโพธิปักขิยธรรม มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งมีองค์ธรรมที่ต้องพิจารณาดังนี้

๑) พิจารณาธรรมที่ กั้นจิตไม่ให้บรรลุสมานธิ คือ นิเวรณ ๕ มีกามฉันท พยาบาทสิน -มิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เรียกว่า นิเวรณบรรพ

๒) ชั้น ๕ คือ รูป เวทนาส ัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกว่า ชั้นธบรรพ

๓) आयตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูกลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและอัมมารมณ เรียกว่า आयตนบรรพ

^{๘๔} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, รูป ๒๘, ๒๕๕๕ (เทพบันทึกเทศนา).

๔) โพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เรียกว่า

โพชฌงค์บรรพ

๕) อริยสัจ ๔ คือทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา รวม ๕ ส่วน^{๘๕}

ดังนั้น การพิจารณาธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ในจิต เป็นธัมมวิจยะนั้น เพื่อเป็นเครื่องรู้ ระลึก เตือนสติเป็นแนวทาง ให้เกิดปัญญาไม่ไปยึดมั่นถือมั่น เพราะธรรมทั้งหลายเหล่านี้จัดเป็นสังขารในไตรลักษณ์ คือเกิดแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยของสังขารธรรมเหล่านี้แปรปรวนหรือดับ สังขารธรรมนี้ก็ดับเช่นกัน อีกทั้งเมื่อเรารู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็เกิดขึ้น เมื่อเราหยุดรู้ระลึกธรรมทั้งหลายก็ดับลงเช่นกัน เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แม้จักเป็นจริงตามธรรมชาติเช่นนี้ตลอดกาล

โดยสรุป สติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกสติ และใช้สติกำหนดรู้ รูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ได้ในทุกขณะและอริยาบถ โดยไม่จำเป็นต้องปฏิบัติแบบการนั่งสมาธิเต็มรูปแบบ ก็สามารถทำได้ ในขณะที่จิตตื่นสบาย ๆ ไม่เครียดหรือหงุดหงิด ก็นำมาคิด ตรัสตรอง ใช้ปัญญาพิจารณา สังเกตเห็น เวทนาหรือจิตได้ในทุกอริยาบถ เมื่อพิจารณาจนเกิดปัญญาหรือเข้าใจในเวทนาหรือจิตจริง ๆ แล้วเราจะเข้าใจในธรรมนั้น ๆ โดยจะไม่ไปยึดมั่นใน กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม เนื่องจากเรารู้ว่าเป็นกระบวนการทางธรรม (ชาติ) ไม่สามารถไปหยุดไปห้ามได้และเป็นไตรลักษณ์ เหมือนกับห้ามหายใจ ไม่ได้ฉันใดก็ห้ามสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ฉันนั้น เพราะมันไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขาอย่างแท้จริง

๓.๓.๔ หลักการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา

หลักความประพฤติที่ดีงามนั้นเป็นบ่อเกิดของจริยธรรมประเภทต่าง ๆ ในทัศนะของ พระอาจารย์ชาลีท่านถือว่า กรรมหรือการกระทำที่เกิดจากเจตนาไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรม หรืออกุศล กรรมล้วนเป็นพื้นฐานเป็นเครื่องตัดสินการกระทำต่าง ๆ ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร เพราะกรรมนั้น เกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือ กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ซึ่งกรรมทั้ง ๓ นี้มีบ่อเกิด คือ เจตนา ซึ่งเป็นพื้นฐาน กล่าวคือถ้ากรรมหรือการกระทำใดเกิดจากเจตนาฝ่ายดี คือกุศลกรรมมี ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และความไม่หลง เรียกว่าเป็นกรรมดี ตรงข้ามถ้ากรรมใดเกิดจากเจตนาฝ่ายชั่ว คืออกุศลกรรม มีความโลภ ความโกรธ และความหลงเรียกว่าเป็นกรรมชั่ว แนวคิดทางจริยธรรมตามทัศนะของพระอาจารย์ชาลี เมื่อนำมาจำแนกแยกศึกษาถึงรายละเอียดแล้วสามารถ แบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ก.การปฏิบัติธรรมขั้นต้น

ตามทัศนะของพระอาจารย์ชาลี การจะพัฒนาชีวิตที่สูงขึ้นไปนั้น ท่านสอนให้ปฏิบัติหลักจริยธรรมพื้นฐานให้จงดีก่อน เพราะหลักธรรมพื้นฐานนี้เป็นฐานสำคัญในการที่จะพัฒนาหลักธรรมอื่น ๆ ให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป หลักศีลธรรมฐานนั้นคืออะไรเล่า คือหลักมนุษยธรรม ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม ธรรม ๒ ข้อนี้เป็นหลักธรรมปฏิบัติคู่กัน คือ ถือเป็นข้อกำหนดอย่างหนึ่งสำหรับฆราวาสหรือผู้

^{๘๕} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, เรื่องปัญจขันธ์, ๒๕๕๕. (เทพบันทึกเสียงเทศนา)

ครองเรือนต้องปฏิบัติตาม เพราะกฎจริยธรรมนี้กำหนดขึ้นเพื่อป้องกันการประทุติทางกาย วาจา มโน เป็นกฎพื้นฐานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข นั่นก็คือ เบญจศีล (ศีล ๕) และเบญจธรรม (ธรรม ๕) หลักจริยธรรมทั้ง ๒ นี้เป็นข้อธรรมที่ต้องปฏิบัติควบคู่กัน ที่เรียกว่า “สิกขาบท ๕ หรือมนุษยธรรม คือคุณธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีอยู่ ๕ ข้อ ดังนี้

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล คือ การละเว้นความชั่วหรือเว้นจากข้อห้าม ประกอบด้วย

(๑) ปาณาติปาตา เวรมณี จตเวณจากการฆ่า การเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด

(๒) อทินนาทานา เวรมณี จตเวณจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น

(๓) กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี จตเวณจากการล่วงละเมิดการประทุติผิดในกามกับภรรยา

สามีผู้อื่น

(๔) มุสาวาทา เวรมณี จตเวณจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด คำหยาบเพ้อเจ้อ

(๕) สุราเมรัยเมษะปะมาทัฏฐานา เวรมณี จตเวณจากการดื่มน้ำเมา ยาเสพติด ที่ให้โทษทุกชนิด เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท^{๘๖}

ธรรม ๕ หรือ เบญจธรรม คือ การประทุติดีหรือทำตามคำแนะนำสั่งสอนประกอบด้วย

(๑) เมตตากรุณา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดี ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ คู่กับศีลข้อ ๑

(๒) สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒

(๓) กามสัณญามะ คือ การสำรวมในกาม ไม่ประทุติผิดในกาม คู่กับศีลข้อที่ ๓

(๔) สัจจะวาจา คือ มีความจริงใจ ซื่อตรง ไม่พูดเท็จ คู่กับศีลข้อที่ ๔

(๕) สัมมาสติ คือ มีสติสัมปชัญญะ มีสติปัญญาดี รู้รอบ คู่กับศีลข้อที่ ๕^{๘๗}

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ศีลทำให้คนเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อม ซึ่งหมายถึงผู้เป็นอยู่ด้วยการยึดหลักจริยธรรมในการดำเนินชีวิต จริยธรรมพื้นฐานนี้เป็นธรรมสำหรับผู้ครองเรือนหรือฆราวาส เพราะชีวิตของบุคคลผู้ครองเรือนนั้นเป็นชีวิตที่ต้องมีการครอบครองกรรมสิทธิ์เช่น ทรัพย์สินสมบัติต่าง ๆ ที่อยู่อาศัย มีครอบครัว มีการประกอบกิจการงานเพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวอันถือเป็นหน้าที่ของผู้ครองเรือน ฉะนั้นเวลาส่วนใหญ่ของฆราวาสจึงหมดไปกับการปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าว แต่ก็มีฆราวาสบางท่านที่สามารถปลีกเวลาเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีในระดับที่สูงกว่าระดับความสุข คือระดับนิพพานและนิพพาน เช่น พระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่แห่งแคว้นมคธ อนาคตบัณฑิตกเศรษฐี เจ้าของทุนสร้างวัดเชตะวัน และนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่ในสมัยพุทธกาล แม้คนบุคคลเหล่านี้จะดำเนินชีวิตอย่างฆราวาสแต่ก็สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุโสดาปัตติผลเป็นอริยบุคคลชั้นพระโสดาบัน เป็นต้น^{๘๘}

^{๘๖} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๕. (เทพบันทึกเสียง)

^{๘๗} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๕. (เทพบันทึกเสียง)

^{๘๘} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๕ (เทพบันทึกเสียง)

ฉะนั้น จริยธรรมพื้นฐาน คือ เบญจศีล-เบญจธรรม จึงเป็นธรรมข้อปฏิบัติในระดับเบื้องต้นของการดำเนินชีวิตที่ดั่งตามทศนะของพระอาจารย์ชาลี เพราะเบญจศีล-เบญจธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและยังส่งเสริมให้สังคมอยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข ดังนั้น หากฆราวาส หรือผู้ครองเรือนทุกคนปฏิบัติตามหลักธรรมขั้นพื้นฐานนี้แล้วก็จะมีความสุขได้ส่วนหนึ่งและยังสามารถนำพาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าให้สูงขึ้นไปอีก จนสามารถบรรลุถึงจุดหมายที่สูงสุดของชีวิตได้

ข.หลักการปฏิบัติธรรมระดับกลาง

การดำเนินชีวิตที่ดีของผู้ครองเรือน หรือฆราวาสนั้น นอกจากต้องปฏิบัติตามหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานคือศีล ๕ และธรรม ๕ ให้ได้แล้วยังการต้องพิจารณาจากหลักศีลธรรมที่สูงขึ้นมาอีก ธรรมนั้นได้แก่ธรรมอะไรเล่า ได้แก่ กุศลกรรมบถ หรือเรียกว่าทางแห่งความดี ซึ่งเป็นหลักของความประพฤติปฏิบัติตนตามหลักจริยธรรมที่สูงขึ้นไปอีกได้ หลักจริยธรรมขั้นนี้เรียกว่ากุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ประกอบด้วยธรรม ดังนี้

กุศลกรรมบถ หรือทางแห่งความดี ๑๐ ประการโดยแยกเป็นการประพฤติทางกาย วาจา และใจคือ (๑) กายกรรม การกระทำทางกาย ได้แก่ศีลข้อ ๑-๓ แยกเป็น ๓ ข้อ คือ ๑) เว้นจากการฆ่า การเบียดเบียนผู้อื่น ๒) เว้นจากการลักทรัพย์ ๓) เว้นจากการลวงละเมิด การประพฤติดินในกาม (๒) วจีกรรม การกระทำทางวาจา ได้แก่ศีลข้อ ๔ แยกเป็น ๔ ข้อ คือ ๑) เว้นจากการพูดเท็จ ๒) เว้นจากการพูดส่อเสียด ๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ ๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ (๓) มโนกรรม การกระทำทางใจ แยกเป็น ๓ ข้อ คือ ๑) ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ๒) ไม่คิดร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ๓) ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม^{๘๘}

จะเห็นว่าการปฏิบัติธรรมขั้นนี้นั้นเป็นการยกระดับความประพฤติกรรมดีเพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีงามตามแนวคิดทางจริยธรรมของมนุษย์ที่พึงปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัติจริยธรรมขั้นนี้เป็นการปฏิบัติธรรมที่ต้องอาศัยการคิดใคร่ครวญที่รอบคอบ กล่าวคือ ต้องมีโยนิโสมนสิการก่อนแล้วลงมือทำ นอกจากนี้ พึงดเว้นจากอกุศลกรรมบถ ๑๐ ซึ่งเป็นทางแห่งความเสื่อมเพราะอกุศลหรือความชั่วนั้นมีนัยตรงข้าม กุศลกรรมบถดังกล่าวข้างต้น คือ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ หลักจริยธรรมขั้นนี้จึงจัดว่าเป็นหลักธรรมที่ลึกซึ้งกว่าขั้นศีลเพราะต้องใช้วิจาร์ญาณใคร่ครวญก่อนทำทุกครั้งไป

๑) หลักปฏิบัติธรรมขั้นสูง

มัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ทางสายกลาง เป็นทางปฏิบัติที่ไม่เอียงสุดดวงทางวัตถุนตก เป็นทาสของวัตถุหรือขึ้นต่อวัตถุนั้น และก็ไม่เอียงสุดดวงทางจิต คือไม่ได้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นต่อการบำเพ็ญ เพียรและผลทางจิตฝ่ายเดียว จนละเลยไม่เอาใจใส่สภาพทางร่างกายและวัตถุ กลายเป็นการประกอบความเดือดร้อนแก่ตนเอง เป็นทางสายกลางที่มีลักษณะไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

^{๘๘} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๕. (เทพบรรยายธรรม)

เป็นไปด้วยการรู้ เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่จริง ทั้งทางวัตถุและจิตใจ แล้วปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทันสมแก่ เหตุปัจจัย และสอดคล้องพอเหมาะพอดีที่จะให้ได้ผลตามจุดหมาย

มัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค คือหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่งดงาม เป็นหลักการครองชีวิตของมนุษย์ที่จะนำไปสู่จุดหมาย คือความดับทุกข์ หรือนิพพาน ในวารสารจดหมายข่าวชาวพุทธ กล่าวถึงมรรคนั้นว่าประกอบด้วย ๘ ทางดังนี้ ๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา วาจาชอบ ๔) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตชอบ^{๙๐}

หลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรคมองค์ ๘ ข้อดังกล่าวมา เป็นมวลหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมขั้นสูงในหลักปฏิบัติที่ยิ่งขึ้นโดยสามารถนำไปขยายรายละเอียดที่สัมพันธ์กับหลักจริยธรรม ๒ ข้อข้างต้น คือเบญจศีล เบญจธรรม และกุศลกรรมบถ ๑๐ โดยมรรค ๘ ประการดังกล่าวสามารถนำมาขยายถึงรายละเอียด ดังนี้

สัมมาทิฐิ คือความเห็นชอบ หมายถึง เห็นไตรลักษณ์ มีความรู้ ความเข้าใจสิ่งที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไรเป็นกุศลและอกุศล โดยแบ่งออกได้เป็น ๒ ระดับ ได้แก่ สัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะและสัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระ คือสัมมาทิฐิเป็นเป็นโลกียะ เป็นสัมมาทิฐิของผู้ที่ยังเกี่ยวข้องกับในกามคุณอยู่ เป็นความคิดความเชื่อที่จัดอยู่ในฝ่ายบุญ เช่น มีความคิดว่าทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว บุญและบาปมีจริง เป็นต้น เมื่อมีสัมมาทิฐิแล้วย่อมทำให้กาย วาจา ใจ ที่แสดงออกมาเป็นสัมมาไปด้วย และเมื่อตัวเราประพฤติแต่กรรมดี อันเป็นผลมาจากสัมมาทิฐิ ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่น กล่าวคือตัวเราไม่ได้ถูกเบียดเบียนจากผู้อื่นและผู้อื่นก็ไม่ได้รับความเดือดร้อนอันเกิดจากการกระทำของเรา ส่วนสัมมาทิฐิที่เป็นโลกุตตระ เป็นสัมมาทิฐิที่ได้รับการบ่มเพาะตัวเองจนถึงขั้นมีปัญญาเห็นแจ้งในอริยสัจตามความเป็นจริง คือเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา เป็นแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งตามธรรมชาติ ความเห็นชอบก็ คือ ปัญญาพละ ธัมมวิจยสัม โพชฌงค์ ความเห็นชอบแห่งองค์มรรค เป็นต้น แต่สำหรับปุถุชนทั่วไปเห็นว่าทุกสิ่งคือตัวตนของเรา มีความหลงยึดมั่นถือมั่นโลกภายนอกอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ สัมมาทิฐิจึงถูกจัดไว้เป็นข้อแรกในองค์มรรค มีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ดังนี้

๑) ปรโตโฆสะ หมายถึงเสียงที่ดังกาม เสียงที่ถูกต้อง เสียงที่บอกกล่าวชี้แจงความจริง มีเหตุผล เป็นประโยชน์ อำนวยให้เกิดความรู้ที่ถูกต้อง เช่น การมีกัลยาณมิตรคอยให้คำตักเตือน หรือนำเสนอสิ่งที่ดีให้

๒) โยนิโสมนสิการ คือทำใจแยบคาย หมายถึง รู้จักใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลรู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก

^{๙๐} พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล, “ก้าวสู่แดนปรมาตมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล”, จดหมายข่าวชาวพุทธ, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ (ปีพ.ศ. ๒๕๕๓) หน้า ๒๘-๒๙.

ซึ่งทั้ง ๒ ปัจจัยนี้เป็นส่วนสนับสนุนซึ่งกันและกันและจัดเป็นองค์ประกอบที่จะก่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริง และหากอย่างใดอย่างหนึ่งผิดพลาดก็จะได้รับผลตรงกันข้าม คือ มิจฉาทิฏฐิ กล่าวโดยสรุป สัมมาทิฏฐิ คือความเห็นที่ตรงตามสภาวะ คือ เห็นตามสิ่งที่ทั้งหลายเป็นจริง

สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริหรือความคิด ความตั้งใจที่ถูกต้อง ความดำริชอบย่อมเกิดจากความเห็น เมื่อมีความเห็นชอบบุคคลย่อมคิดที่จะกระทำสิ่งที่ถูกต้อง และหากมีความเห็นที่ผิด ความคิดก็ผิดตามไปด้วยเช่นกัน เช่น มีความเห็นว่าการฉ้อโกงจะทำให้ตนเองร่ำรวยเร็วขึ้น (มิจฉาทิฏฐิ) ความคิดหรือความตั้งใจ ก็จะพยายามคิดหาวิธีการที่จะฉ้อโกงคนอื่น เป็นต้น ซึ่งความดำริชอบหรือสัมมาสังกัปปะนั้นแบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือสัมมาสังกัปปะที่เป็นโลกียะ และสัมมาสังกัปปะที่เป็นโลกุตตระ คือ ความดำริชอบ หรือความคิด ในทางที่ถูกต้อง ๓ ประการ คือ

๑) เนกขัมมสังกัปป คือ ความดำริที่ปราศจากโลภะ ความนึกคิดที่ปราศไปรงจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดที่เสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือโลภะ

๒) อพยาบาทสังกัปป คือ ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือ เมตตา ซึ่งหมายถึงปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

๓) อวิหิงสาสังกัปป คือ ความดำริที่ไม่มีการเบียดเบียน การคิดทำร้ายหรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้ามคือ กรุณา ซึ่งหมายถึง ความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน

สัมมาสังกัปปะทั้ง ๓ ประการมีนัยตรงข้ามกับมิจฉาสังกัปปะ ๓ ประการ มีมิจฉาทิฏฐิเป็นต้นเหตุ คือ (๑) กามสังกัปป คือ ความดำริที่เกี่ยวข้องกับกาม (๒) พยาบาทสังกัปป คือ ความดำริที่ประกอบด้วยความเคียดแค้น ชิงชัง อาฆาตพยาบาท (๓) วิหิงสาสังกัปป คือ ความดำริในทางที่จะเบียดเบียน ทำร้าย ต่ตรอนและทำลาย

กล่าวโดยสรุป สัมมาสังกัปปะ มุ่งให้มีภาวะจิตที่ปลอดโปร่ง เป็นอิสระ มีความดำริ หรือความคิดที่เป็นไปตามความเป็นจริง ไม่เอนเอียงยึดครองธรรมฝ่ายเดียว

สัมมาวาจา คือวาจาชอบ หรือเจรจาชอบ สัมมาวาจา แบ่งได้ ๒ อย่างคือ โลเกียสัมมาวาจา ได้แก่ ๑) มุสาวาทา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ คือให้พูดความสัตย์ ๒) ปิสุณาย วาจา เวรมณี เจตนางดเว้นจากวาจาส่อเสียด คือ ให้พูดประสานสามัคคี ๓) ผรุสย วาจา เวรมณี เจตนางดเว้นจากวาจาหยาบคาย ๔) สัมผัปปาลาปา เวรมณี เจตนางดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ ให้พูดมีประโยชน์ ซึ่งสัมมาวาจาดังกล่าวตรงข้ามกับมิจฉาวาจา ๔ ประการ ซึ่งจัดอยู่ในอภุศลกรรมบถ ๑๐ ได้แก่ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ และโลกุตตรสัมมาวาจาได้แก่ การงด การเว้น

การเว้นขาด มีเจตนาตเว้นจากวจีทุจริตทั้ง ๔ ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ มีจิตไร้อาสวะ มีอริยมรรคสมังคี เป็นตัวนำทาง กำลังเจริญอริยมรรคอยู่

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การกระทำชอบ หรือการปฏิบัติงานชอบ โดยแบ่งออกได้เป็น ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะและโลกุตตระ

สัมมากัมมันตะระดับโลกียะ ได้แก่ ๑) ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาตเว้นจากการตดรอนชีวิตหรือตเว้นจากการฆ่าสัตว์ ด้วยเหตุนี้ธรรมที่นำมาประกอบให้ตเว้นจากการฆ่า คือ ความเมตตาปราณี ๒) อทินนาทานา เวรมณี เจตนาตเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้ ดังนั้นหลักธรรมประกอบในการเว้นจากการลักขโมย คือ ทาน เพราะการให้ทานเป็นการทำลายความโลภที่มีอยู่ในจิตใจลงได้ ๓) กาเมสุมิฉฉาจา เวรมณี เจตนาตเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม หมายถึง การไม่ประพฤติดิฉินคู่ครอง บุตร ภรรยา และสามีผู้อื่น การเว้นจากการประพฤติดิฉินในกามจะต้องมีธรรมประกอบ คือ สันโดษ อันเป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดความพอใจในคู่ครองของตน ส่วนสัมมากัมมันตะระดับโลกุตตระ ได้แก่ ความมงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาตเว้นจากกายทุจริตทั้ง ๓ ของภิกษุผู้มีจิตใจไกลข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้พร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่

สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาอาชีวะ แบ่งออกได้เป็น ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตตระ

สัมมาอาชีวะระดับโลกียะ ได้แก่ การประกอบอาชีพสุจริต ละอาชีวะที่เป็นมิฉฉาอาชีวะ ซึ่งเป็นการหาเลี้ยงชีพที่ไม่ถูกต้อง เช่น การคดโกง หรือหลอกลวง การตลบตะแลง การปลอมสินค้าการรับซื้อของโจร เป็นต้น ทั้งนี้ในการประกอบสัมมาอาชีวะ ท่านได้วางหลักธรรมที่ใช้ในการประกอบอาชีพไว้ด้วยคือ หลักทฤษฎัมมิกัตถะประโยชน์ ได้แก่ อุตฐานสัมปทา อารักขสัมปทา กัลยาณมิตตตา และสมชีวิตา ส่วนสัมมาอาชีวะในระดับโลกุตตระ ได้แก่ ความมงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนาตเว้นจากมิฉฉาอาชีวะของภิกษุผู้มีจิตใจไกลข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้พร้อมด้วยอริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่

สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามชอบหรือความเพียรชอบ ดังพุทธพจน์าทรงตรัสถึงสัมมาวายามะไว้ดังนี้ว่า

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ? คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เกิดฉันทะ พยายามปรารภความเพียรประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ^{๙๑}

สัมมาวายามะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปปทาน หรือ ปธาน ๔ ได้แก่ ๑) สังวรปธาน คือ เพียรป้องกัน หรือเพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้น ๒) ปหานปธาน คือ เพียรละ หรือเพียรกำจัดอกุศลที่

^{๙๑} ที.ม. ๑๐/๒๙๙/๒๓๑.

เกิดขึ้นแล้ว ๓) ภาวนาปธาน คือ เพียรเจริญ หรือเพียรสร้างให้กุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น ๔) อนุรักษนาปธาน คือ เพียรรักษา หรือส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้มีอยู่ต่อไป^{๑๒}

ผลจากความเพียรพยายามชอบสำหรับผู้ที่หมกมุ่นอยู่ในความสามารถที่จะดับทุกข์ในระดับโลกียะ แม้ว่าผู้มีความโง่เขลา ก็จะล่วงพ้นด้วยความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน บุคคลจะล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร สำหรับพระภิกษุสงฆ์ที่ปฏิบัติความเพียรเพื่อให้พ้นทุกข์ได้เด็ดขาดนั้น จะต้องปฏิบัติสัมมปปธานอย่างเคร่งครัด

อีกประการหนึ่งในการกระทำความเพียรนี้ ต้องให้สอดคล้องกับธรรมข้ออื่น ๆ ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ กล่าวคือ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ใช้ปัญญาดำเนินความเพียรให้พอเหมาะพอดีไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป

สัมมาสติ การระลึกชอบ หมายถึง ระลึกได้ ความไม่เผลอเรอ ไม่พินเพื่อนเป็นภาวะที่ตื่นตัวคอยรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ตนเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดสติ คือ สติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ที่ตั้งของสติ หรือที่ที่สติเข้าไปอยู่ หรือธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ตอน มีอานาปานสติ เป็นต้น ๒) เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ได้แก่ ความรู้ชัดในความรู้สึกละสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ในขณะที่มีอารมณ์นั้น ๆ อยู่ ๓) จิตตานุปัสสนา คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต รู้ชัดในอาการของจิตในขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ หรือจิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ รู้ชัดตามการทำงานของจิตอยู่ตลอดเวลา ๔) ธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตทั้งที่เป็นกุศล และอกุศล แบ่งเป็นหมวดธรรมมีนิเวธเป็นต้น

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างข้างต้นนี้ จำเป็นต้องใช้ธรรมอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ ทั้งนี้เพราะสติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และคอยยับยั้งตนเองไม่ให้เพเลิดเพเลินอยู่ในความชั่ว ทั้งไม่ปล่อยให้ความชั่วเข้ามาภายในจิตใจ และเตือนตนให้ยึดมั่นในความดีอยู่เสมอ

สัมมาสมาธิ คือความตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่ออารมณ์ภาวะที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่ายไปส่ายมา สมานนั้นแบ่งออกได้ ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี ๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิเวธได้ ๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จของการเจริญสมาธิ

หลักสมาธิ ๓ ระดับนี้เมื่อปฏิบัติสมบูรณ์ จะทำให้จิตใจไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้งหลาย มีจิตใจมั่นคงหนักแน่นไม่ว่าจะคิดทำการใดก็ประสบผลสำเร็จ เพราะจิตใจสงบไม่กระวนกระวาย จิตที่

^{๑๒} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๕, (เทพบันทึกเสียงเทศนา)

เป็นสมานันท์ย่อมเข้มแข็งคล่องแคล่วเหมาะแก่การทำงาน ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงเมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะไม่ทำให้หลงใหลไปกับกิเลส และยังสามารถกำจัดกิเลสอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ได้สิ้นเชิง แต่ถ้าจิตใจไม่มีสมาธิเสียแล้วไม่ว่าคิดจะทำการอะไรก็ไม่สำเร็จ

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น ผู้ปฏิบัติจะเลือกทางใดทางหนึ่งจากทั้งหมด ๘ ทางมาปฏิบัติไม่ได้ เพราะมรรคมีองค์ ๘ ไม่ได้หมายถึงทาง ๘ สาย หากแต่หมายถึงทางสายเดียวแต่มีองค์ประกอบ ๘ อย่าง เปรียบได้กับทางหลวงที่สมบูรณ์ต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง ยกตัวอย่าง เช่น หิน กรวด ทราย ลูกกรวด รวมเป็นพื้นถนน หรือมีขอบเส้นแนว มีสัญญาณ เครื่องหมาย เป็นต้น จึงจะเกิดเป็นถนนที่สมบูรณ์ได้ มรรคก็เช่นเดียวกันต้องประกอบด้วยองค์ ๘ ประการรวมกันจึงจะนำเราไปสู่จุดหมายที่ดีได้ และการจะนำเราไปสู่จุดหมายที่ดีได้นั้นต้องอาศัยปัญญาที่เห็นชอบ หรือมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องช่วยชี้แนะให้ ดังนั้น มรรคจึงมีสัมมาทิฐิเป็นองค์ประกอบข้อแรก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติมีความเห็นที่ผิดก็จะพลอยทำให้องค์มรรคในข้ออื่น ๆ ผิดพลาดตามไปด้วย

อนึ่ง องค์ประกอบทั้ง ๘ ประการของมรรคนั้นสามารถนำมาแยกแยะกระจายเนื้อหาและจัดรูปร่างระบบใหม่ได้ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติธรรมระดับนั้น ๆ ซึ่งระบบปฏิบัติที่ถือได้ว่าเป็นระบบกลางหรือเป็นพื้นฐานที่กว้างขวางครอบคลุม และใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุด ก็คือระบบที่เรียกว่าไตรสิกขาหรือสิกขา ๓ ประกอบด้วยศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา^{๙๓} ดังนี้

๑) ศีลสิกขา เป็นการใช้หลักคำสอนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมภายนอกของบุคคล ให้เรียบร้อยดีงาม กล่าวคือเป็นการฝึกฝนในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดี เพื่อปรับเปลี่ยนให้เป็นพฤติกรรมที่มีวินัย เพราะวินัยเป็นพื้นฐานในการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในภาวะที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยการจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งรูปแบบการฝึกฝนพฤติกรรมเคยชินที่ดีนี้จะช่วยเอื้ออำนวยต่อการปรับเปลี่ยนให้พฤติกรรมที่ไม่ดีกลายเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม

ด้วยเหตุนี้ศีลจึงเป็นกฎเกณฑ์สำหรับสร้างระเบียบให้กับพฤติกรรมซึ่งเป็นไปทั้งในส่วนตัวและในส่วนที่มีความสัมพันธ์กันทางสภาพแวดล้อมทางกาย วาจา ตลอดจนแนวทางการดำเนินชีวิต และจะส่งผลให้กลายเป็นสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติกิจต่าง ๆ ทั้งที่เป็นไปเพื่อจุดหมายอันดีงามระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคม กับการดำเนินชีวิตที่ดีงามของมนุษย์ ฉะนั้น สารของศีล คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลกันในสภาพแวดล้อมที่ตน มีส่วนร่วมช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้อต่อการมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาคุณภาพของจิตและปัญญาต่อไป ซึ่งอริยมรรคในระดับศีลประกอบด้วย สัมมาวาจาสัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

^{๙๓} พระอาจารย์ชาลี กนตสีโล, ๒๕๕๓. (เทพบันทึกเสียงเทศนา)

๒) สมาธิศึกษา เป็นเรื่องของการฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ เพื่อพัฒนาระดับของจิต ทั้งในด้านที่เกี่ยวกับคุณภาพของจิต ให้มีความเมตตา กรุณา ในด้านที่เกี่ยวกับสมรรถภาพของจิต ให้มีความเข้มแข็ง มีสติรับผิชอบ และในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพของจิต ให้มีความปกติ ปราโมทย์ ความบริสุทธิ์แห่งจิตใจ ทั้งนี้เพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม พฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความ-ตั้งใจหรือเจตนา และเป็นไปตามเจตจำนงและแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลัง ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องตั้งมาด้วย สมาธินอกจากจะเป็นกระบวนการพัฒนาระดับของจิตใจแล้ว ยังเป็นการเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผล เนื่องจากปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่ผ่านการฝึกฝนอบรมมาดีแล้ว จึงจะเป็นฐานให้ปัญญาทำงานและพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยเหตุนี้จึงสามารถที่จะสรุปได้ว่า สารของสมาธิก็คือ การพัฒนาคุณภาพของจิต โดยการปรับปรุงให้จิตมีคุณภาพ และมีสมรรถภาพที่พร้อม เมื่อจิตมีสมาธิที่พร้อมแล้วก็จะเอื้ออำนวยต่อการมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้ปัญญาได้อย่างถูกต้องซึ่งอริยมรรคในระดับสมาธิประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

๓) ปัญญาศึกษา เป็นการพัฒนาชีวิตขั้นสูงสุด กล่าวคือ เป็นการพัฒนา ด้านความรู้จริง และความรู้ประจักษ์ ทั้งนี้เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ การพัฒนาทางปัญญาจึงเป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการรู้ไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งประกอบด้วยเหตุผล การไตร่ตรอง วินิจฉัย และตรวจสอบ โดยเฉพาะการรู้ตรงตามสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ดังนั้นสารของปัญญา จึงเป็นการมองดู ตรวจสอบ จนเกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง อันก่อให้เกิดการปฏิบัติต่อโลกและชีวิตดำเนินไปอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

หลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ๘ ประการดังกล่าวมา เป็นประมวลหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล ที่ต้องนำไปปฏิบัติและพัฒนาให้มากขึ้นในตนให้จงได้มากบ้าง น้อยบ้าง ตามความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะให้เป็นไปได้ ซึ่งหลักธรรมเหล่านี้ล้วนมีเกี่ยวโยงส่งเสริมกันกับธรรมข้ออื่น ๆ องค์มรรค ๘ ประการนี้เมื่อย่อส่วนลงแล้วจะเหลือ ๓ ข้อได้แก่ศีล สมาธิ และปัญญา ดังกล่าวแล้ว

๓.๔.๕ ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้นำรูปแบบมาจากแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท แต่พัฒนาให้มีความเป็นรูปแบบมากขึ้นและเน้นไปในทางการขยายเผยแผ่หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ทั่วถึงทุกภูมิภาคของประเทศลาวโดยจุดประสงค์เพื่อความเจริญมั่นคงของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริงโดยเฉพาะด้านการพัฒนาจิตให้

บรรลู่ถึงเป้าหมายคือพระนิพพานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ผู้ต้องการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความเข้าใจความรู้จำเป็นเบื้องต้นดังนี้

๑) ความเข้าใจองค์ธรรมสำคัญก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในเอกสารคำสอนเรื่องแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิสุทธิมรรค พระอาจารย์ชาลี ได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติโดยผู้ปฏิบัติต้องศึกษาหลักวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท ๑๒ ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่นักปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นอย่างยิ่งต้องมีความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แต่ที่เป็นอารมณ์กรรมฐานที่พระอาจารย์ชาลีเน้นคือหลักขั้น ห้า นิรวณ ๕ และวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการรู้เห็นอารมณ์ปรมาตม์และสภาวะธรรมที่เป็นอุปสรรคและการผ่านองค์ความรู้ของวิปัสสนาภาวนาในระดับของญาณขั้นต่าง ๆ ที่สำคัญและใกล้ชิดเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องประสบอยู่ตลอดเวลา คือ ขั้น ๕ และนิรวณ ๕ ดังคำกล่าวของท่านว่า

รายละเอียดของวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่างนั้นถ้านามกล่าวทั้งหมดคงไม่มีเวลาพอและจะทำให้ผู้ฝึกการปฏิบัติวิปัสสนาย่างยากต้องรวมไว้ต่างหากสำหรับผู้สนใจและพระวิปัสสนาจารย์เฉพาะในที่นี้จะได้นำเอาหลักขั้น ๕ และอายุตนะ ๑๒ มาแสดงพอเป็นแนวทางปฏิบัติเท่านั้นส่วนอื่นขอยกเอาพระไตรปิฎก ๓ และปรมาตม์ธรรมเป็นประธานรองรับให้มีขั้นเกิดขึ้นมาก่อน”^{๙๔}

ผู้ปฏิบัติต้องจำแนกให้เห็นปรมาตม์ธรรมกับสมมติหรือบัญญัติธรรม

หลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกทั้ง ๓ นี้บ่มเนนธรรมแท้ เป็นสภาพที่คงไว้ซึ่งธรรม ดังตำรา ยา แต่บ่อเป็นตัวยา เป็นสภาพที่คงไว้ซึ่งยา ดังนั้นองค์ธรรมที่แท้จริงคือ จิ เจ รุ นิ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) สรุปว่า ปรมาตม์ธรรมทั้ง ๔ อันกล่าวไว้ในอภิธรรมปิฎกรายละเอียดต้องศึกษาโดยเฉพาะสำหรับพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนธรรมจะต้องเป็นผู้ชำนาญในด้านพระอภิธรรมจึงจะสามารถแบ่งแยกอารมณ์ปรมาตม์และบัญญัติออกได้ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญ”

ลักษณะสำคัญของปรมาตม์ธรรม ท่านแสดงไว้ดังนี้

ลักษณะของปรมาตม์ธรรม ปรมาตม์ธรรมแปลว่าธรรมที่ละเอียด ลึกซึ้งที่เป็นประธานแก่ธรรมทั้งหลายมี ๔ อย่างคือ ๑) อย่างคือ จิต มีสภาวะรู้อารมณ์เป็นลักษณะ ๒) เจตสิกมีสภาวะประกอบกับจิตมีอาการ ๔ อย่าง คือ เกิดพร้อมกับจิตหนึ่งดับพร้อมกับจิตหนึ่ง มีอารมณ์อันเดียวกับกิจ ๑ และมีที่อาศัยอันเดียวกับจิต ๑ ๓) รูปแปลว่ามีสภาวะแตกดับ เย็น ร้อน เป็นลักษณะ ๔) นิพพานแปลว่ามีความสงบเป็นลักษณะ เมื่อสงเคราะห์จิต ๑๒๑ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ และนิพพาน ๑ ลงในบททุกกมะมาติกาแล้วจะได้ดังนี้ ๑) สังขตธรรมได้แก่จิต ๘๙ เจตสิก

^{๙๔} พระอาจารย์ชาลี ฐาณวิ ภิกษุสงฆ์, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิสุทธิมรรค

๕๒ รูป ๒๘ ๒) อสังขตธรรมได้แก่นิพพาน สังขตธรรมได้แก่ธรรมที่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ มีกรรม จิต อกุศล และอาหาร อสังขตธรรมได้แก่ธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔ ข้างต้น คือ นิพพาน จิต ๘๙ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘ เป็นโลกียธรรม คือธรรมที่เกิดอยู่ในโลก ส่วนโลกุตระจิต ๘ ไม่รับอารมณ์นอกโลกคือพระนิพพาน”^{๕๕}

เมื่อเรามาปฏิบัติกรรมฐานนี้จะได้คิดออกนอกถ้าคิดออกนอกก็จะถือว่าผิด เรียกว่าตกจากอารมณ์กรรมฐานต้องมีสติกับสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ จดจ่ออยู่กับสิ่งนี้ สิ่งที่เป็นปัจจุบันที่เราเรียนมานั้น เอรูปรูจิตเจตสิก ปรมาตมาแจกออกจากกายกับใจแล้วขยายออกมาเป็นชั้นห้า หยาบ จมูก ก็จัดอยู่ในรูปปรมาตมา เรามาเรียนกรรมฐานนี้เพื่อให้ใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นประโยชน์เพื่อส่งเสริมสร้างสติปัญญา ยกกระดับความรับรู้ความเข้าใจให้สูงขึ้นจากสมมติเข้ามาสู่ปรมาตมา”^{๕๖}

ในเอกสารคำสอนเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แสดงความแตกต่างระหว่างปรมาตมาและบัญญัติซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้จำแนกการทำงานและลักษณะเฉพาะ เมื่อทราบบัญญัติแล้วก็จะไม่หลงไปติดกับบัญญัติซึ่งเป็นสิ่งไม่จริง การบัญญัติเป็นเพียงกำหนดหมายให้รู้ไม่สามารถนำมาปฏิบัติวิปัสสนาได้เนื่องจากตกอยู่ในอำนาจของความหลง ดังคำสอนว่า

บัญญัติกับปรมาตมา ๑) สีขาว สีเหลือง สีแดง สี เป็นปรมาตมา ขาว เหลือง แดง เป็นบัญญัติ ๒) เสียงได้ยิน เสียงผู้ชาย เสียงผู้หญิง เป็นต้น เสียงเป็นปรมาตมา แต่ผู้หญิง ชาย เป็นบัญญัติ ๓) กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นเป็นปรมาตมา หอม เหม็น เป็นบัญญัติ ๔) รสหวาน รสเค็ม รสเป็นปรมาตมา หวาน เค็ม เป็นบัญญัติ ๕) เย็น ร้อน อ่อน แข็งเป็นปรมาตมา แต่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นบัญญัติ ปรมาตมาเป็นของจริง บัญญัติเป็นของที่ตั้งขึ้นโดยอาศัยเสียงและรูปร่างสัญญาณ กิริยาอาการของวัตถุนั้น ๆ เป็นหลัก ตัวอย่าง แมว อาศัยเสียงที่มันร้องออกมา คนที่ตั้งขึ้นชื่อให้ว่าแมว เป็นต้น ที่เอาปรมาตมาและบัญญัติแสดงเป็นคู่กันก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับรู้จริงว่าในโลกนี้จึงมี ๒ อย่างคือ ๑) จริงโดยปรมาตมาได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ๒) จริงโดยสมมติบัญญัติได้แก่ ขาว ดำ หญิง ชาย หอม หวาน ดิน น้ำ เป็นต้น”^{๕๗}

๒) หลักขั้น ๕ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในขณะที่ปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติต้องใช้ปัญญาแยกแยะให้รู้ว่สิ่งที่กำลังปรากฏขึ้นเป็นสภาวะธรรมทั้งรูปและนามนั้นอยู่ในขั้นใดของขั้นทั้งห้า นั้น เนื่องจากปุณฺณทวํไปไม่เข้าใจการ

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

^{๕๖} พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล, ปัญจขั้น, ๒๕๕๕ (เทพบันทึกเสียงเทศนา)

^{๕๗} วรรณจากในไทย ภาววิ กับตะสิโล, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทวํ

จำแนกวิเคราะห์ขั้นทั้ง ๕ เป็นส่วน ๆ จะเข้าใจผิดคิดว่ามีตนเองเป็นผู้กระทำ ซึ่งเป็นเหตุให้ติดอยู่กับการคิดปรุงแต่งซึ่งเป็นอาการติดในสมมติบัญญัติย่อมสิ่งผลให้เกิดความผิดพลาดและยึดติดในอารมณ์ที่เป็นวิปลาสได้ง่าย ดังนั้นจึงต้องเข้าใจและสังเกตให้เห็นการเกิดขึ้นและการดับของขั้นห้าท่านจึงอธิบายการเกิดขึ้นของขั้นห้าไว้ว่า

ขั้นทั้ง ๕ นี้เป็นสภาพที่คงไว้ซึ่งความว่างเปล่าและความสูงตามอรรถวิเคราะห์ว่า ต่ สุนฺณฺธฺ ธาเรตฺติ ขนฺธา ธรรมาชาติโดทฺรงไว้ซึ่งความว่างเปล่าธรรมชาตินั้นชื่อว่าขั้น กิจเบื้องต้นก่อนการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลังจากได้เรียนขั้น ๕ อายุตะนะ ๑๒ และฝึกการปฏิบัติจากวิปัสสนาจารย์จนเข้าใจวิธีปฏิบัติและสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้”^{๙๘}

ขั้นทั้งห้านี้มีลักษณะการเกิดขึ้นโดยธรรมชาติและเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมมีอธิบายดังนี้

๑) ขั้น ๕ เกิดทางตา ตากับสี(รูป) กระทบกันเป็นรูปขั้น รู้ว่ากระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำสีที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น ๒) ขั้น ๕ เกิดทางหู หูกับเสียงกระทบกันเป็นรูปขั้น รู้ว่ากระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำเสียงที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น ๓) ขั้น ๕ ทางจมูก กลิ่นกระทบจมูกเป็นรูปขั้น รู้ว่ากระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำกลิ่นที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น ๔) ขั้น ๕ เกิดทางลิ้น รสกับลิ้นกระทบกันกระทบกันเป็นรูปขั้น รู้ว่ากระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำรสที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น ๕) ขั้น ๕ เกิดทางกาย กายกับเย็น ร้อน อ่อน แข็งกระทบกันเป็นรูปขั้น รู้ว่ากระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำสัมผัสที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น ๖) ขั้น ๕ เกิดทางใจ ใจกับสิ่งที่นึกคิดกระทบกันกระทบกันเป็นรูปขั้น รู้ในสิ่งที่นึกคิดที่มากกระทบเป็นวิญญาณขั้น รู้ว่าสบายหรือไม่สบายในขณะกระทบเป็นเวทนาขั้น จดจำสิ่งที่นึกคิดที่มากกระทบได้เป็นสัญญาขั้น ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่มากกระทบเป็นสังขารขั้น”^{๙๙}

^{๙๘} พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโล, ปัญจขั้น, ๒๕๕๕ (เทพบันทึกเสียงเทศนา)

^{๙๙} วรรณจาจนในไทย ภาววิ กับตะสิโล, แนวทางปฏิบัติกับธรรมตามทักกวิ

ท่านยังกล่าวไว้ว่าการกระทบกันของปรมาณูซึ่งทำให้เกิดชั้น ๕ ไม่ทำให้เกิดปัญหาแต่อย่างใด ส่วนที่เป็นปัญหามากคือตัวสังขารชั้นซึ่งคลุกเคล้ากับอกุศลคือกิเลสนั่นเองเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการยึดถือผิด จนเป็นอุปาทานซึ่งนำไปสู่การที่จิตต้องประสบแต่ความทุกข์ตลอดเวลา ดังคำอธิบายเสริมสำหรับให้นักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงรู้ความจริงและระวังจิตในขณะกำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานว่า

ทั้ง ๕ นี้ ตัวสังขารชั้นสำคัญกว่าชั้นอื่น เพราะเป็นผู้ปรุงแต่งให้การอื่นเกิดขึ้น ปรุงแต่งรูปให้แตกดับ ปรุงแต่งเวทนาให้เสวยอารมณ์ ปรุงแต่งสัญญาให้จดจำ ปรุงแต่งวิญญูญาณให้รู้ อารมณ์ ปรุงแต่งให้รูปร่าง ปรุงแต่งให้สูงให้ต่ำ ให้ดำให้ขาว ยากจนหรือมั่งมี ให้ฉลาดให้โง่ ให้เป็นคนเป็นเทวดา เป็นต้นล้วนแต่คือสังขารเป็นผู้ปรุงแต่งทั้งนั้น”^{๑๐๐}

๓) आयตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อายตนะ หมายถึงที่ต่อหรือบ่อเกิดของการเกิดขึ้นของรูปและนามซึ่งอาศัยการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ซึ่งก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวและกิจกรรมต่าง ของจิตในลักษณะของไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ซึ่งสืบต่อเนื่องกันแต่ผู้ไม่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาย่อมไม่เห็นความเป็นไตรลักษณ์นี้เนื่องจากความสืบต่อเนื่องของอารมณ์กระทบกับจิตผู้รู้ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยง อิริยาบถปิดบังไม่ให้เห็นความทุกข์ และชนสัญญาคือการจำเป็นกลุ่มก้อนในภาวะนิ่งแบบสืบทอดปิดปิดความเป็นอนัตตาไว้งั้นเกิดความหลงผิด ผู้เจริญวิปัสสนาจึงต้องรู้ที่เกิดหรือที่ต่อของการเกิดหรืออายตนะนี้ซึ่งทำงานอยู่ทุกขณะจิต

คำว่า อารมณ์ (ของวิปัสสนากรรมฐาน) คือ สิ่งที่มากระทบในทวารทั้ง ๖ ตัวอย่าง รูป มากระทบทางตา เป็นรูปารมณ์ เสียงมากระทบทางหู เป็นสัทธารมณ์ กลิ่นมากระทบทางตั้ง (จมูก) เป็นคันธารมณ์ รสมากระทบทางลิ้น เป็น รสธารมณ์ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ยามมากระทบทางกายเป็นโผฏฐัพพารมณ์ สิ่งที่น่าสนใจ สรุปลักษณะว่าในร่างกายของคนเรามีธาตุอยู่ ๖ อย่าง คือตาหูจมูกลิ้นกายใจและมีธาตุมากระทบอยู่ ๖ อย่างคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์รวมเป็น ๖ คู่^{๑๐๑}

ทำพระอาจารย์ชาลีได้อธิบายความหมายของอายตนะไว้ว่า

อายตนะคือที่ต่อคือยังจิตและเจตสิกให้เกิดขึ้นมี ๒ อย่างคือ ๑) อายตนะภายใน ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ๒) อายตนะภายนอก มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธัมมารมณ์ อายตนะ ๑๒ สามารถจัดเป็นรูปนามคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และรูป เสียง กลิ่น รส

^{๑๐๐} พระอาจารย์ชาลีได้อธิบายความหมายของอายตนะไว้ว่า

สุดทิมัก,, หน้า ๕.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

โผฏฐัพพะจัดเป็นรูปธรรม ใจจัดเป็นนามธรรม ส่วนอัมมมรรณคือ ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ จิต ๘๙ เจตสิก ๕๖ นิพพาน บัญญัติเหล่านี้เป็นได้ทั้งรูปและนาม^{๑๐๒}

ขั้นห้าที่เป็นนามรูป เป็นปัจจุบันคืออารมณ์ปรมัตถ์ที่อายตนะ ๑๒ มีการจัดดังนี้
ขั้นห้าหรือรูปนามเป็นปัจจุบันเมื่อขณะที่ตาเห็นรูป...หูได้ยินเสียง...จมูกได้กลิ่น...ลิ้นได้รส...กายได้ถูกต้องสัมผัส...ใจนึกคิด อายตนะเป็นรูปนามคือ ๑) ตากับรูปกระทบกันเป็นรูป เห็นเป็นนาม รู้ว่าเห็นเป็นสติ ๒) หูกับเสียงกระทบกันเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม รู้ว่าได้ยินเป็นสติ ๓) จมูกกับกลิ่นกระทบกันเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม รู้ว่าได้กลิ่นเป็นสติ ๔) ลิ้นกับรสกระทบกันเป็นรูป ได้รสเป็นนาม รู้ว่าได้รสเป็นสติ ๕) กายกับโผฏฐัพพะกระทบกันเป็นรูป รู้การกระทบเป็นนาม เข้าใจละเอียดในการกระทบเป็นสติ^{๑๐๓}

ในการรู้เท่าทันอายตนะถือเป็นหลักสำคัญเนื่องจากการทำงานเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาซึ่งเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดคืออิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย การกำหนดรู้ที่เกิดของนามรูปที่เป็นปรมัตถ์จนแยกแยะเห็นความเป็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะการเห็นความไม่เที่ยงในลักษณะของการเกิด การเสื่อมสลายกลายเป็นสิ่งอื่นเพื่อนำไปสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ การไม่เที่ยงของอายตนะ ๑๒ คือ

๑) ตากับรูปกระทบกันรูปธรรมเกิด รูปร่างนามธรรมเกิด รูปจางหายไปรูปธรรมดับ ไม่เห็นรูปนามธรรมดับ ๒) หูกับเสียงกระทบกันรูปธรรมเกิด รูปร่างนามธรรมเกิด เสียงจางหายไป รูปธรรมดับ ไม่ได้ยินนามธรรมดับ ๓) จมูกกับกลิ่นกระทบกัน รูปธรรมเกิด รูปร่างนามธรรมเกิด กลิ่นจางหายไป รูปธรรมดับ ไม่ได้กลิ่นนามธรรมดับ ๔) ลิ้นกับรสกระทบกัน รูปธรรมเกิด รูปร่างนามธรรมเกิด รสจางหายไป รูปธรรมดับ ไม่ได้รสนามธรรมดับ ๕) กายกับโผฏฐัพพะกระทบกัน รูปธรรมเกิด รูปร่างการกระทบ นามธรรมเกิด การกระทบจางหายไป รูปธรรมดับ ไม่ได้รู้การกระทบนามธรรมดับ ๖) ใจกับอัมมมรรณกระทบกัน รูปธรรมเกิด รูปร่างการกระทบ นามธรรมเกิด การกระทบจางหายไป รูปธรรมดับ ใจไม่ได้รู้การกระทบนามธรรมดับ^{๑๐๔}

๓.๔.๖ กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ธรรมเนียมปฏิบัติที่พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้นำแบบการปฏิบัติมาจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแบบแผนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท แต่ได้พัฒนาให้เป็นหลักการแบบแผนในการปฏิบัติให้เป็นทางการมากขึ้น โดยในเบื้องต้นผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึง

^{๑๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๑๐๔} พระอาจารย์ใหญ่ ฉาวโร ภิกษุสังฆิโก, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทศวัตร

ชำระร่างกายของตนให้บริสุทธิ์สะอาด นุ่งห่มเสื้อผ้าสะอาด เข้าหาครูบาอาจารย์ ต่อหน้าพระประธานในวัดหรือประจำศาลา หรือที่ห้องพระในบ้าน แล้วทำกิจเพื่อเตรียมตัวปฏิบัติดังนี้ทุกครั้งคือ

๑) ไหว้พระรัตนตรัย

“อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ สวากขาโต ภควตา ธัมโม ธัมมังนะ มัสสามิ สุปฏิปันโน ะคะวะโต สวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ”

๒) กล่าวนะโม ๓ จบ

“นะโม ตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธสสะ”

๓) สวดบทพุทธคุณ

.....

กาเยนะ วาจาเยนะ เจตะสา

๔) คำถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

“อหิ ภนเต ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่พระองค์ในบัดนี้”

๕) กล่าวคำถวายตัวแด่พระอาจารย์

“อหิ ภนเต อาจริยํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ. ข้าแต่ อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถวายอภิปาธแด่อาจารย์ในบัดนี้”

๖) ขอกรรมฐานกับพระอาจารย์

“นิพพานสฺสเจ ภนเต สจฺจฉิกรณตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ. (ถ้าหลายคนให้ว่า เทถ) ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านอาจารย์จงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ข้าพเจ้าไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพเจ้ายอมมอบตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าในบัดนี้”^{๑๐๕}

เมื่อพระอาจารย์ให้กรรมฐานแล้วก็กลับไปที่อยู่ของตนไหว้พระรัตนตรัยจากนั้นก็ให้เริ่มกำหนดนั่งสมาธิภาวนาหรือนั่งพับเพียบก็ได้ สำหรับนั่งขัดสมาธินั้นให้อาชาขาวาบขาซ้ายเอามือขวาทับมือซ้ายตั้งกายให้ตรงและทอดสายตาท่างจากตักไปประมาณ ๒ ศอก แล้วกำหนดความสิ้นไปของอภิปาธ แผ่เมตตาแก่ตนเองและผู้อื่นและสรรพสัตว์ เมื่อกล่าวหมดแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป กล่าวคือให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปแล้วเพิ่มความพากเพียรให้เป็นไปติดต่อกันจิตรู้แจ้งสภาพความเป็นไตรลักษณ์ของนามรูป

ลักษณะของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาซึ่งจัดเข้าในหมวดขันธ์นั้นเมื่อเริ่มปฏิบัติให้รู้สภาวะทั้งหลายให้ย่อลงในนาม (ตัวรู้) และรูป อารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งคู่กันเกิดดับ อาศัยกันและกันเกิด-ดับ ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากนามรูปนี้เท่านั้น นอกจากรูปธรรมนามธรรมนี้แล้วสิ่งอื่นล้วนเป็นสิ่งสมมติ

^{๑๐๕} พระอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่เทสก์ เทสก์รังสี, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทศวิถี

รูปมีลักษณะเกิด เปลี่ยนแปลง ผันแปรและเป็นธรรมชาติที่ไม่รู้เหมือนกันกับก้อนดินและ
ท่อนไม้ เป็นต้น นามมีลักษณะเกิดดับ เปลี่ยนแปลงและเป็นธรรมชาติรู้และนอนไปสู่อารมณ์
ตั้งน้ำที่มีปกติไหลไปสู่ที่ต่ำ สรุปแล้วโลกคือสังขารร่างกายของคนเราและสัตว์มีของจริง
(ปรมัตถ์) อยู่ ๒ อย่างคือ ๑) สภาพที่ยืนให้รู้คือรูปธรรม ๒) สภาพที่เข้าไปรู้นั้น คือ
นามธรรม”^{๑๐๖}

รูปนามเป็นทางสายกลาง สติเป็นผู้เดินทางสายกลาง นามรูปเป็นองค์วิปัสสนา สติเป็นผู้ทำวิปัสสนา สติเป็นการระลึกได้ก่อนทำ พูด คิด เป็นปุ่ ย่า ตา ยายของกุศลและเป็นแม่ทัพของกุศลธรรม เมื่อมีสติ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติก็เกิดขึ้น และถ้าขาดสติกุศลธรรมอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ โมหะ คือความหลง เป็นปุ่ ย่า ยาย ของบาปและเป็นแม่ทัพของอกุศลธรรม เมื่อมี โมหะ โลภะ โทสะ มานะ ทิฏฐิที่เป็นบริวารก็เกิดขึ้น และถ้าไม่มีโหมะ อกุศลธรรมอื่น ๆ ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ สติเป็นตัวทำลายโมหะ เหมือนแสงสว่างทำลายความมืด สติเป็นทางเสือ เรือก็คือกาย ใจเป็นนายคิดว่ายแหวกแหกสังสาร ใจคิดมีสติให้เป็นนายทวาร จะเสียการถ้าสติไม่ติดใจ ตา หู^{๑๐๗}

๑) เมื่อตากำลังเห็นรูปให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รูปอย่าให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติ
บัญญัติคือความ งาม ชอบหรือไม่ชอบ

๓) เมื่อจุ่มกำลังได้กลิ่นให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่กินยาให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติ
บัญญัติคือกลิ่นหอมหรือไม่หอม

สุดทิมัด, หน้า ๘.

๑๐๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

๔) เมื่อลั่นกำลังรับรสให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่รสอย่าให้คิดไหลไปตามถึงสิ่งสมมติบัญญัติคืออร่อยหรือไม่อร่อย

๕) เมื่อกายกำลังรู้เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่าให้คิดไหลเลยไปถึงสมมติบัญญัติคือดีหรือไม่ดีชอบหรือไม่ชอบในการสัมผัสเป็นต้น

๖) เมื่อจิตกำลังนึกคิดหรือสั่งให้เย็น ย่าง นิ่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ให้เอาสติกำหนดรู้เพียงแต่นึกคิด หรือเย็น ย่าง นิ่ง นอน อย่าให้คิดหลงไหลไปถึงสมมติบัญญัติคือ เรื่อย เรา เดิน เราย่างเรานิ่ง เรานอน เป็นต้น

กล่าวคือเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ทางอายตนะนั้น เฉพาะที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น คืออดีตที่ล่วงไปแล้วไม่ให้เอาเก็บมาคิดอีก การคิดที่ยังไม่มาถึงไม่ให้เอามา คิดอีกให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น

๓.๔.๗ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่

อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นหนึ่งในการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดกายา นุปัสสนา เป็นธรรมชาติที่เป็นการกระทำของมนุษย์มีจิตของตนเองไปเกี่ยวข้องและเป็นอาการที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ได้ง่ายกว่าวิธีอื่น เพราะในแต่ละขณะมนุษย์มีการเคลื่อนไหว (ดิ้ง) และการหยุด เคลื่อนไหวเป็นขณะ ๆ ไป (เขา) ซึ่งปรากฏต่อเนื่อง ดังนั้นการกำหนดรู้การไหว-นิ่งย่อมส่งผลให้เกิด การรู้อาการของนามรูปได้ชัดเจนและต่อเนื่องแม้ในเวลาที่กำลังทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จึงทำให้ วิธีการดำเนินชีวิตในทุกวันดำเนินไปในรูปของการเจริญสติสัมปชัญญะจนก่อให้เกิดวิถีวัฒนธรรมพุทธ ที่มีชีวิตอยู่เสมอ โดยให้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ ในขณะที่กำลังปฏิบัติให้ กระทำดังนี้

๑)การยืน

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติเมื่อยืนให้รู้ตัวทั่วพร้อมอิริยาบถเพื่อให้เห็น ความเป็นปรมาตม โดยมีจังหวะของการกำหนดรู้ ๓ จังหวะ ดังนี้

๑) เมื่อจิตคิดอยากยืนให้มีสติกำหนดรู้ว่าอย่างยืน ๒) เมื่อกำลังยืน ยืนขึ้นก็อาศัยจิตกับ วาโยธาตุที่วิ่งทั่วร่างกายแล้วให้ไวกขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าไวกขึ้น ๓) เมื่อกาย ไม่แข็งตึงก็ให้มีสติ กำหนดรู้ว่ากายไม่แข็งตึง”^{๑๐๘}

อนึ่ง ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการเปลี่ยนท่าทางจากอิริยาบถนั่งมาสู่การยืนหรือจากการยืนมาสู่การ นั่งสมาธิผู้ปฏิบัติต้องสร้างสัมปชัญญะความรู้ตัวให้เป็นขั้นตอนแยกย่อยออกเป็นจังหวะในการกำหนด รู้ ๗ จังหวะคือ

^{๑๐๘} พระอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่เทสก์ เทสก์รังษี, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง สดุดิวัตร, หน้า ๑๒.

๒) การเดินจงกรม

๑) เมื่อจิตคิดอยากเดินก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากเดิน (นาม) แล้วจึงเอาสติไปตั้งไว้ที่เท้า (รูป) ๒) เมื่อยกเท้าขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๓) เมื่อก้าวเท้าไปก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ถ้ารู้สึกอึดอัดก็ให้ย่ำส้นเท้าให้สั่นกำหนดแต่เพียงอาการก้าวไปเท่านั้น”^{๑๓๐}

๒) การนั่งมี ๔ จังหวะคือ

“๑) เมื่อจิตคิดอยากนั่งก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าอยากนั่ง ๒) เมื่อกายไหวลงเพราะอาศัย จิตกับวาโยธาตุวิ่งไปทั่วร่างกายทำให้ไหวลงแล้วก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่าไหวลง ๓) เมื่อเท้าถึงพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อกายไม่แข็งตึงก็ให้มีสติกำหนดรู้”

ຜະຈາຊານໃຫຍ່ ຊາວີ ກັນຕະລີໂລ, ແນວທາງປະຕິບັດວິປັສສນາກັມມະຖານຕາມຫລັກວິ
ສຸດທິມັຄ, ໜ້າ ໑໒.

การนั่งเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการฝึกทั่วไปที่นิยม เมื่อนั่งเสร็จแล้วก็ให้กำหนดรู้ตัวคือ รูปนามที่กำลังปรากฏขึ้นในอายตนะทั้ง ๖ อยู่เสมอ เนื่องจากอาการนั่งทำให้การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นไปอย่างรวดเร็วและปรากฏชัดกว่าอิริยาบถอื่น

๓) อิริยาบถนอน

เมื่อผู้ปฏิบัติต้องการจะนอนทั้งในเวลาปฏิบัติหรือในเวลาจะเข้านอนประจำวันก็ให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวว่ากำลังจะทำอิริยาบถนอนในขณะปฏิบัติ ห้ามทอดทิ้งหรือหยุดปฏิบัติเป็นอันขาด ให้ทำต่อเนื่องทั้ง ๔ อิริยาบถเพราะร่างกายอาศัยอิริยาบถทั้ง ๔ นี้เป็นอยู่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ซึ่งโดยปกติคนทั่วไปมักคิดว่าตนเองทำอิริยาบถทั้ง ๔ และขาดกัน อิริยาบถนอนมี ๔ จังหวะคือ

๑) เมื่อจิตคิดอย่างอนก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๒) เมื่อกายไหวลงเพราะอาศัยจิตกะวโยธาตุริง ไปทั่วร่างกายก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๓) เมื่อกายสัมผัสกับพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ๔) เมื่อกายไม่แข็ง ตึงก็ให้มีสติกำหนดรู้หรือเมื่อมัน ดึง คู่ เคลื่อนไหวก็ให้มีสติกำหนดรู้ที่ตรงนั้น”^{๑๑๑}

สรุปว่าในขณะที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอนอยู่นั้น ถ้ามีอาการใดมาปรากฏในทวารใดทวารหนึ่งก็ให้มีสติกำหนดรู้หน้าที่นั้นก่อนแล้วจึงกลับมากำหนดอิริยาบถนั้นนั้น ตัวอย่างเมื่อกำลังก้าวไป ถ้าได้ยินเสียงเข้ามาทางหูก็ต้องหยุดการก้าวไปก่อน ให้ตั้งสติกำหนดที่เสียง แล้วจึงกลับมากำหนดการก้าวไปต่อดังนี้ เป็นต้น การก้าวนั้นจะก้าวไปที่ใดก็ตามก็ให้มีสติกำหนดรู้เช่นเดียวกับวิธีกำหนดเดิน จกรรม เมื่อก้าวเท้าขวาก็ให้มีสติกำหนดรู้จนถึงพื้นแล้วจึงกำหนดรู้เท้าซ้ายเช่นเดียวกันตลอดไป

๓.๔.๘ การรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไปซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้การเจริญสติสัมปชัญญะขาดช่วงได้ง่าย ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องรักษาความเพียรไม่ให้ขาดโดยการปฏิบัติต่อไปอีกอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดวันแล้วเข้านอนเพื่อไม่เปิดโอกาสให้เกิดความคิดยึดติดการสมมติของ ันธ์ห้าเข้าครอบงำจิต โดยมีการปฏิบัติดังนี้

๑) รู้ตัวเมื่อฉันอาหาร

ในขณะที่กำลังฉันอาหารท่านพระอาจารย์สอนให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้ตัวคือการทำงานของ นามรูปไม่ให้เกิดความต่อเนื่อง ซึ่งโดยปกติผู้ปฏิบัติทั่วไปมักสนใจอยู่เฉพาะอิริยาบถใหญ่ในการฝึก กรรมฐาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติมีความรู้ตัวดูอาการไหว-นิ่งของกาย ซึ่งเป็นที่เกิดของนามรูปนั่นเอง ดังนี้

เมื่อเห็นอาหารรู้สึกอยาก พริกมือ ยกมือ เคลื่อนแขนไป มือไถลงต่ำ แขนลง มือสัมผัสช่วง ยกมือขึ้นเพื่อนแขนไปยกมือลงมือถือชาม เมื่อตักอาหาร เมื่อยกขึ้น เมื่อเอามา เมื่อถูกปาก เมื่อ

^{๑๑๑} พระอาจารย์ใหญ่ หลวงปู่ หลวงพ่อ, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทวิภิกขุ

อ้าปาก เมื่อใส่เข้าปาก เมื่อชิมอาหาร เมื่อช้อนเข้าออก เมื่อเคลื่อนแขนลง เมื่อถึง เมื่อปล่อยมือ
เมื่อยกมือ เมื่อขึ้นแขนมา เมื่อแขนต่ำลง เมื่อมือถูกขา เมื่อหลับตา เมื่อเคี้ยวอาหาร เมื่อกิน
อาหาร”^{๑๑๒}

๒) รู้ตัวในขณะการดื่มน้ำ

กำหนดเมื่อเวลาที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมกำลังจะดื่มน้ำมีจังหวะดังนี้

เห็นน้ำ อยากน้ำ คลิกมือ ยกมือ เครื่องแขนไป ตามแขนลง ถึงภาชนะ จับภาชนะตักน้ำ
ยกมือขึ้น เอาแขนลง สัมผัสปาก อ้าปากอมน้ำ กินน้ำ เคลื่อนแขนรอ ลดแขนลง ถ้วยถึงพื้น ย่อ
มือ ยกแขนขึ้น เคลื่อนแขนมา ลดแขนลง มือแตะขา เอามือลง^{๑๑๓}

๓) รู้ตัวในขณะอาบน้ำ

การกำหนดเมื่ออาบน้ำมีจังหวะเช่นเดียวกันกับอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ผู้ปฏิบัติต้องยังคง
ดำเนินการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องโดยกำหนดรู้ตัวดังนี้

อยากอาบน้ำ ก้าวไป หยดก้าว เห็น ยกมือขึ้น ลดแขนลง มือถือขันน้ำ มือจับขันน้ำยกขึ้น
เพื่อนแขนไป ลดแขนลง ตักน้ำยกขึ้น เคลื่อนไหวนมา ยกขึ้นสูง น้ำถูกกาย เงยหน้าขึ้น เคลื่อน
แขนไป เคลื่อนแขนลง^{๑๑๔}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวให้ถือปฏิบัติได้ทั้งช่วงการปฏิบัติในศูนย์ปฏิบัติธรรม
และแม้ในการหยุดและใช้ชีวิตประจำวันในบ้านก็ให้ถือปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ได้ผลเร็วขึ้น หากทำ
แล้วหยุด แล้วกลับมาทำใหม่ย่อมบังเกิดผลได้ช้าจนละความเพียรไปเลยก็ได้ เพราะไม่ได้เห็น
ผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติอย่างจริงจัง อาจเป็นเหตุให้ท้อถอยและหมดศรัทธาต่อการฝึกจิต
ของตนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

การเจริญวิปัสสนาแบบการสร้างสรรค์สติสัมปชัญญะด้วยการรู้ตัวในอิริยาบถบรรพเป็น
ประโยชน์มาก และเป็นการปฏิบัติได้ง่ายและต่อเนื่องซึ่งจะช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมการปฏิบัติวิปัสสนา
ให้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาแบบนี้จึงได้รับ
ความนิยมอย่างมากในหมู่ชาวพุทธลาวและต่างประเทศที่สนใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะไม่ต้อง
แบ่งเวลาจนทำให้ขาดช่วงของการปฏิบัติ อีกอย่างหนึ่งการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นนิสัย
ถือเป็นการปลูกฝังวัฒนธรรมพุทธให้เป็นสังคมที่เจริญรุ่งเรืองทั้งทางจิตใจและวัตถุอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลนำมาสอนและ
พาปฏิบัติมีความเหมือนกันกับแบบการฝึกฝนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท
ทุกประการ แต่ที่ต่างกันมากนั้นคือ พระอาจารย์ชาลีได้ค้นพบหลักการปฏิบัติที่ง่ายขึ้นโดยการจำแนก

^{๑๑๒} พระอาจารย์ใหญ่ ฐาณิ วัณโณ, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก

ชุดที่ ๑๓, หน้า ๑๓.

^{๑๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๑๑๔} อ้างแล้ว.

อารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติรู้และจำแนกความแตกต่างกันระหว่างอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมาตม ไม่ใช่อารมณ์บัญญัติสมมติ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติจะพลัดไปเพราะการหลงติดคิดอยู่กับอารมณ์บัญญัติซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริงจึงตกอยู่ในอำนาจของโมหะ ส่วนวิธีการของพระอาจารย์มหาปณานันทโหยงเน้นไปที่ความเข้าใจและดำเนินตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และการใช้สมถกรรมฐานมาปราบจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ในขณะที่พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลใช้วิธีการจำแนกให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันอารมณ์ปรมาตมจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ไม่ฟุ้งซ่านและติดอยู่กับอารมณ์ที่มาปรุงแต่งให้ติดกับสิ่งสมมติบัญญัติตลอดเวลา

นอกจากนี้แล้วผู้ปฏิบัติต้องประทับระคองและพึงระลึกไว้ตลอดเวลาหรือภัยที่ซึ่งเป็นอุปสรรคของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ให้ยึดติดในอารมณ์ใด ๆ ภัยมี ๙ อย่างคือ

ภัยของการเจริญวิปัสสนา ๗ อย่างคือ ๑) ห้ามไม่ให้จิตยึดติดอารมณ์จนเกินไป ๒) ห่างจากอารมณ์จนเกินไป ๓) ห้ามไม่ให้ทำความเพียรกล้าหาญจนเกินไป ๔) ห้ามไม่ให้ทำความเพียรอ่อนแอจนเกินไป ๕) ห้ามไม่ให้เพ่งรูปนามในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ๖) ห้ามไม่ให้เพ่งรูปนามในอนาคตที่ยังไม่มาถึง ๗) ให้ดูรูปนามที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียวนั้น^{๑๑๕}

สรุปความว่าอารมณ์หรือจังหวะของอิริยาบถที่กล่าวมานี้ต้องเอาสติกำหนดรู้ให้ทันทุกจังหวะพร้อมทุกจังหวะเสมอไป ถึงการชักผ้า และการใช้ชีวิตตลอดวันก็ทำเช่นเดียวกันคือต้องกำหนดแต่ละจังหวะไปห้ามไม่ให้หลงลืมคือต้องให้มีสติกำหนดรู้รูปนามตลอดไปตามจังหวะนั้น ๆ และต้องให้ทำเป็นไปติดต่อกันโดยไม่ปล่อยสติให้หลงในขณะที่กำลังยืน เดิน นั่ง นอนซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ คู่เหยียดเคลื่อนไหวเป็นต้น ซึ่งเป็นอิริยาบถย่อย ต้องมีสติกำหนดรู้อาการนั้น ๆ ไม่ให้ขาดอยู่เสมอ ทุกวันมิให้ขาด คำว่ารู้ตัวคือสัมปชัญญะ หมายถึงเอากำหนดรู้ปรมาตมธรรมคือสภาพที่เป็นของจริงไม่ได้เอาบัญญัติที่เป็นสมมติ ให้เจริญดังนี้ตลอดไม่ว่าจะกำลังทำอะไร อยู่ที่ไหน คิดอะไรจนกว่าจะบรรลุมรรคญาณรู้แจ้งสัจธรรม ก็จะสามารถดับทุกข์ได้ในที่สุด

^{๑๑๕} พระอาจารย์ใหญ่ ฉาว วิ กนตสีโล, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักวิชชา

ตารางที่ ๓ รูปแสดงกรอบแนวคิดการเจริญวิปัสสนาแบบอริยาบถบรรพแบบรู้ ตึง-เซา
(ไหว-นึ่ง)

ในปัจจุบันแม้ทางสำนักวัดป่านาคุณน้อยไม่มีพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล เป็นผู้คอย
สอยชี้แนะแต่การประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ดำเนินและขยายออกไปทั่วประเทศลาว มี
ชาวต่างชาติเป็นจำนวนมากเข้ามาฝึกปฏิบัติกับทางศูนย์ตลอดปีจนเป็นที่นิยมและรู้จักของชาวพุทธ
ทั่วไป โดยทางวัดได้จัดตารางของการปฏิบัติโดยได้กำหนดช่วงของการปฏิบัติธรรมอบรมวิปัสสนา
กรรมฐานแก่พระภิกษุสามเณรและผู้สนใจปฏิบัติธรรมเฉพาะในพรรษา แต่ได้ทำการขยายกิจกรรม
การปฏิบัติธรรมไปที่สำนักปฏิบัติธรรมหลัก ๓๘ ซึ่งเป็นสาขาหนึ่งของวัดนาคุณน้อยได้จัดให้มีการฝึก
ปฏิบัติแก่ผู้สนใจหลักวิปัสสนากรรมฐาน ทุกวันซึ่งเหมาะสมกับฆราวาสทั่วไปในลักษณะศูนย์ปฏิบัติ
ธรรม โดยมีพระอาจารย์สีทน ไชยะวงสอน เจ้าอาวาสวัดป่านาคุณน้อยเป็นประธานกิตติมศักดิ์

แม่ทองแก้ว ได้ซื้อไร่มาบริจาคจำนวน ๕ เฮกตา มูลค่าร้อยละล้านกีบ โดยเงินส่วนตัว
ด้วยน้ำใจจากจะเสียสละอย่างแท้จริง ถวายสร้างเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม เพื่อทำประโยชน์ให้แก่มวล
มนุษย และสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม หลัก ๓๘ สาขาวัดป่านาคุณน้อย เมือง
ปากงึม นครหลวงเวียงจันทร์” ศูนย์ดังกล่าว ได้ถูกสร้างตั้งขึ้นอย่างเป็นทางการ โดยการอนุมัติเห็นดี
ตามข้อตกลงของท่านเจ้าครองนครหลวงเวียงจันทร์ ว่าด้วยการอนุมัติสร้างตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรม อยู่
บ้านสร้างใส (ปัจจุบันขึ้นกับบ้าน หนองบัวทอง) เมืองปากงึม นครหลวงเวียงจันทร์ ฉบับเลขที่ ๓๑๐/
จบว ลงวันที่ ๐๗ เมษายน ๒๐๑๐ ปัจจุบันได้ดำเนินการฝึกการปฏิบัติธรรม แก่ทายาทพุทธศาสนา

โดยมีการให้คำปรึกษาของพระอาจารย์ ชาลี กันตะสีโล ประธานองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว
แขนงเผยแผ่ศีลธรรม และวิปัสสนากรรมฐานในทั่วประเทศ

๔) ขั้นตอน/วิธีการการปฏิบัติธรรม โดยมีตารางการปฏิบัติธรรมประจำวัน

การปฏิบัติธรรมได้เปิดให้ปฏิบัติได้ทุกวัน โดยการฝึกปฏิบัติตามวิธีและอิริยาบถคือ ยืน
เดิน นั่ง นอน และวิธีนั่งสมาธิหมู่ บริหารกายเพื่อกำจัดโรคนานาชนิดตามตามรางด้านล่างนี้

ภาคเช้าเริ่มตั้งแต่เวลา ๕.๐๗.๓๐ (รวม ๒ ชั่วโมง ๔๐ นาที)

๐๕.๐๐ ให้อาหารเช้าจากนั้นมีการนั่งสมาธิพิจารณาลมหายใจเข้าออก เข้าใจให้รู้ ออก
ยาวให้รู้ เข้าสั้นให้รู้ ออกสั้นก็ให้รู้ประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นนั่งสมาธิหมุนกาย เห็นกายเคลื่อนไหว
หมุนเป็นรอบวงกลม รอบกว้างก็รู้ รอบแค่งก็รู้ แล้วระลึก พร้อมทั้งฟังทำไปพร้อมกันจนถึงเวลา ๐๖.๓๐
น.

๐๖.๓๐ น. ออกเดินจงกรมประมาณ ๓๐ นาที

๐๗.๐๐ น. บริหารกายแบบกำหนดสติไปพร้อม ประมาณ ๒๐ นาทีหลังจากบริหารกาย
เสร็จแล้วก็แผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย แล้วก็กำหนดสติรู้ใสบาตร การก้าวของเท้าเพื่อเข้าไปสู่
ศาลา เลือดและเมือถึงที่นั้งของตนเองก็นั่งสมาธิยืนเพื่อพิจารณากายให้รู้กายตนเองกำลังยืนอยู่เห็น
กลายเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม ประมาณ ๕ นาทีแล้วจึงกำหนดกายนั่งลง ๗ ขั้นตอนหลังจากนั้นก็แผ่
เมตตาและกราบ ๕ ครั้ง

๐๗.๔๐ รับประทานอาหารเช้า

ภาคสาย เริ่มเวลา ๐๙.๐๐ ถึง ๑๑.๐๐ น. (รวม ๒ ชั่วโมง)

๐๙.๐๐ น. เริ่มต้นด้วยการยืนสมาธิเพื่อพิจารณาร่างกายให้เห็นกายตนเองกำลังยืนอยู่
ด้วยตาในพิจารณากายเห็น ไม่งาม ประมาณ ๒๕ นาที แล้วพักผ่อน ๕ นาที เดินจงกรม ๒๐ แล้ว
พักผ่อน ๕ นาที นั่งสมาธินิ่งและนั่งสมาธิหมุนกายประมาณ ๑ ชั่วโมง

๑๑.๐๐ น. แผ่เมตตาอีก กราบ ๕ ครั้ง ครั้งแล้ว ครั้งแล้วจะสายพักผ่อนรับประทาน
อาหารเที่ยง

ภาคบ่าย เริ่มเวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๓๐ น. (รวม ๒.๓๐ ชั่วโมง)

๑๔.๐๐ น. เริ่มต้นด้วยการยืนสมาธิพิจารณาร่างกายให้เห็นโดยตนเองกำลังยืนอยู่ด้วยตา
ในพิจารณาเห็นกายเป็นของไม่สวยไม่งาม ประมาณ ๒๕ นาที แล้วพักผ่อน ๕ นาที

๑๔.๓๐ น. เดินจงกรม ๒๕ นาทีและพักผ่อน ๕ นาที

๑๕.๐๐ น. นั่งสมาธินิ่งและนั่งสมาธิหมุนกาย

๑๕.๓๕ น. นอนสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าไม่หายใจออกตาย
หนอ หายใจออกไม่หายใจเข้าก็ตายหนอ พิจารณาร่างกายเห็นกายตาย ตายวันแรกสภาพศพเป็น
เช่นใด ตายวันที่ ๒ และวันที่ ๓ สภาพศพจะเปลี่ยนแปลงเป็นเช่นใด

๑๖.๐๐ น. กราบกรรมฐาน

๑๖.๑๕ น. รักษาสติ (รักษาสติไม่มีการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของมือ)

๑๖.๓๐. น. แผ่เมตตาจิตกราบ ๕ ครั้งแล้วจบภาคบ่ายเพื่อพักผ่อนรับประทานอาหารเย็น
ภาคค่ำ เริ่มเวลา ๑๘.๓๐ น. - ๒๐.๓๐ น. (รวม ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที)

๑๘.๓๐ น. ไหว้พระแล้วเสริมพุทธคุณธรรมคุณสังฆคุณและบทสวดพิเศษหลายบททั้ง
ภาษาบาลีและภาษาลาวเพื่อความเข้าใจแจ่มแจ้งในสัจธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้า หลังจากไหว้พระแล้วก็แผ่บุญให้เจ้าศรัทธาทั้งหลาย จากนั้นนั่งสมาธิประมาณ ๑๐ นาทีแล้วก็
นั่งสมาธิพร้อมทั้งฟังธรรมเทศนา

๒๐.๓๐ น. จบการปฏิบัติประจำวันแล้วพักผ่อนเข้านอน

๓.๔.๙ การสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

ในการสอบอารมณ์กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัตินั้นพระอาจารย์ชาลี ได้ใช้เทคนิคเช่นเดียวกับพระ
อาจารย์มหาปณ อานนโศคือคอยเป็นผู้แนะนำเป็นกัลยาณมิตรเพื่อน้อมให้ผู้ปฏิบัติทำความเพียรด้วย
โยนิโสมนสิการ ปรับอินทรีย์ของตนให้เหมาะสม หลักการแก้อารมณ์ส่วนมากเกิดจากการฟังเทศน์โดย
พระอาจารย์จะเทศน์เป็นประจำ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดข้อสงสัยหรือต้องการพัฒนาแก้ไขอารมณ์ที่ติดขัด
หรือไม่มีความเจริญก้าวหน้า ท่านจะสอบถามและแนะนำให้พากเพียรภาวนาต่อไป

เนื่องจากวิธีการใช้สติสัมปชัญญะตามรู้อารมณ์ปรมาตมคือขั้นที่ปรากฏทางอายตนะนั้น
เป็นสิ่งที่ง่ายต่อการกำหนดรู้ ไม่เหมือนวิธีการกำหนดรู้นามรูป ในลักษณะการเกิด-ดับ ซึ่งอาจเอาจิต
ไปคิดจนติดบัญญัติซึ่งเป็นที่มาของความสงสัยจนต้องซักถามขึ้นมา การรู้การไหว-นิ่งของอิริยาบถจิต
จะสามารถจำแนกให้เห็นอารมณ์ปรมาตมอยู่ตลอดเวลา และสามารถทำได้ทุกที่ที่มีการสืบทอดเนื่องของ
อายตนะที่ปรากฏในการดำเนินชีวิตตลอดเวลา การรู้ทันอาการของอิริยาบถทางกายช่วยปิดไม่ให้จิต
ได้คิดอย่างเร็วและเป็นขณิกสมาธิไปในเวลาเดียวกันด้วยนั่นเอง

๑) ลำดับญาณในวิปัสสนากรรมฐาน

เทคนิควิธีการสอบอารมณ์เป็นการอธิบายหรือเทศน์ธรรมให้ผู้ปฏิบัติกรรมให้มีความรู้และ
เห็นความเป็นปรมาตมของขั้นห้าหรือรูป-นามตามหลักการที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก และคัมภีร์วิ
สุทธิมรรค อย่างไรก็ตามความรู้เรื่องวิปัสสนาญาณจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน จะต้องเรียนรู้หรือทำความเข้าใจให้ชัดเจนพระอาจารย์จึงได้แสดงไว้ในหลักการปฏิบัติเพื่อ
เป็นองค์ความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติและอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจ
วิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งจะทำให้เกิดความเข้าใจถึงความเจริญขึ้นหรืออุปสรรคของการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน โดยมีหลักการที่พระอาจารย์ใหญ่ชาลี ได้เทศนาไว้ดังนี้

เมื่อได้ปฏิบัติตามแบบมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันโดยไม่
ขาดสายตลอดกาลเป็นนิตยดังกล่าวนั้น วิปัสสนาญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ

ตามลำดับ ผู้บรรลุปิเศษในฝ่ายโลกุตระคือมรรคผลนิพพานนั้นได้แก่ผู้บรรลุปฏิเวธธรรมเป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐไกลจากข้าศึกคือกิเลส ความเป็นปุณฺณได้สูญเสียไปพร้อมกับมรรคญาณที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนั้นจะได้กล่าวถึงส่วนที่เป็นโลกียปัญญาสืบทอดไปตามลำดับดังต่อไปนี้

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญา รู้จักนามรูปแน่ใจว่าในโลกนี้สิ่งที่มีแท้เป็นจริงมีอยู่ ยืนยันให้พิสูจน์ได้มี ๒ อย่างคือ รูปประธรรมคือสิ่งที่ยื่นให้รู้ นามธรรมสิ่งที่เข้าไปรู้เท่านั้น โดยอาศัยทวารคือประตู ๖ आयตนะอารมณ์ทางนอกมากระทบ

๒) ปัจจยปริคคญาณ ปัญญา รู้จักปัจจัยของรูปนามคือรู้รูปนามนี้ต่างก็เป็นปัจจัยแก่กันและกัน

๓) สัมมสนญาณ ปัญญา รู้นามรูปเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หนอยุไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะนามรูปร่วมกันเกิดขึ้นและดับไปเสมอ โมหะก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อโมหะเกิดขึ้นไม่ได้ โลภะ โทสะ และอกุศลธรรมอื่น ๆ ก็เกิดขึ้นไม่ได้เพราะถูกบังคับด้วยสติตลอดวันตลอดคืน

๔) อุทฺธยัพพญาณ ปัญญา เห็นนำรูปทั้งเกิดทั้งดับพร้อมกันไปกับวิปัสสนาผู้รู้ก็ดับไป มีอารมณ์เป็นปัจจุบันแท้ ไม่เป็นไปกับอดีต อนาคต กำหนดรู้เห็นนามรูปแจ้งชัดยิ่งขึ้น เห็นไตรลักษณ์ที่ปราศจากอุปกิเลสต่างๆ รู้แต่สภาวะปรมาตฺถ์ ไม่มีสันติ สืบเนื่องให้เลยไปถึงบัญญัติ

๕) ภัคคญาณ รู้แจ้งเห็นแต่นามรูปมีแต่ดับไปดับไปละเอียดขึ้น และเห็นถูกต้องขึ้นมากกว่าแต่ก่อน ต่อจากได้มีวิปัสสนาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปพร้อมกับนามรูป อุปมาดังคน ๒ คน เดินกอดกันล้มหายไป กำลังของศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาก็แก่กล้าขึ้นตามลำดับ คือ อินทรีย์และพละ ๕

๖) ภาวทูปฏฐานญาณ ปัญญา เห็นนามรูปดับไป ดับไปเป็นภัยน่ากลัว เมื่อได้เจริญวิปัสสนาเห็นรูปนามดับไป ดับไปโดยไม่ขาดสติ มีความเพียรเป็นไปติดต่อกัน ปัญญาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ปรากฏติดต่อกับรูปนามเสมอ ย่อมเห็นความดับไป ความดับไปของรูปนาม เป็นภัยใหญ่ที่น่าหวาดกลัวมาก

๗) อาทีนวญาณ ได้แก่ปัญญาเห็นนามรูปดับไปดับไปโดยความเป็นทุกข์ ไม่มีความปรารถนาหรือยึดมั่นในรูปนามใดรูปนามหนึ่งแม้แต่น้อย

๘) นิพพิทาญาณ ปัญญา เห็นนามรูปดับไปดับไปน่าเบื่อหน่าย ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อมาถึงนิพพิทาญาณเห็นนามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่ายไม่น่ายินดีคือเหมือนบุคคลผู้แต่งกายสะอาดเกิดความชัดเจนของโสโครก จิตก็จะยินดีอยู่กับความสะอาดบริสุทธิ์เท่านั้น

๙) มุญฺจิตุกัมมยตาญาณ ปัญญา เห็นรูปนามดับไปดับไป อยากจะหนีไปให้พ้นเสียจากรูปนามเปรียบดังกับที่อยู่ในปากงูแม้มีความปรารถนาอยากพ้นจากปากงู ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนถึงวันที่ตัวเขาไม่ซัดๆอย่างก็อยากจะพ้นจากรูปนามที่ดับไปฉนั้น

๑๐) ปฏิสังขญาณ คือปัญญาเห็นนามรูปเกิดดับหาทางหนีจากรูปนาม เมื่อวิปัสสนาญาณเห็นรูปนามเกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ปรากฏติดอยู่กับรูปนาม มีรูปนามเป็นเครื่องรับรองไว้ เมื่อนั้นก็เห็นภัย เห็นโทษน่าเบื่อหน่าย อยากจะหนีไปให้พ้น โดยอนุโลมแล้วพิจารณาหาทางที่เป็นอุบายปล่อยวางรูปนามนี้ อุปมาเหมือนกับบุคคลคิดจะจับปลาถือเอาสุ่มลงไปในน้ำแล้วย่อมมือลงไปตามปากสุ่มจับงูพิษเข้าที่คอ แล้วมีความยินดีว่าจับปลาได้ แต่เมื่อเขายกมือขึ้นเห็นหัวงูก็รู้ว่า เป็นงู เลยมีความตกใจ หวาดกลัว เบื่อหน่ายในสิ่งที่ถืออยู่นั้น ประราณจะปล่อยงูพิษไปฉนั้นใด ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อรู้นามรูปแจ้งชัดก็จิตใจถือว่าไม่เป็นตัวตนดังบุคคลที่จับคองูในน้ำสำคัญมั่นหมายแล้วก็จิตใจแต่เมื่อเห็นนามรูปที่พึ่งไปจับเกิดความหวาดกลัวเพราะการเห็นการเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ก็มีความตกใจกลัว เห็นโทษ น่าเบื่อหน่ายดังบุคคลยกมือขึ้นจากปากสุ่มเห็นแฉกหัว ๓ แฉกของงูก็สะดุ้งตกใจ ประราณจะกวาดแขนงูพิษนั้นให้พ้นไปจากตน

๑๑) สังขารเพกขาญาณ ปัญญาเห็นว่าไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรเป็นของตน ว่างเปล่า สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกที่รู้ได้ด้วยสมมติบัญญัติย่อมดับไปสิ้นไปเหลือแต่สภาวะของรูปนามแท้ ๆ ที่ไม่มีแก่นสาร มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ก็จำเป็นต้องวางเสีย อุปมาดังสามีวางเสียต่อหน้าภรรยาที่หย่าร้างจากกันไปแล้วฉนั้น นั้น สังขารเพกขาญาณนี้สงบและเห็นแจ้งนิพพานแล้วมีอาการดับสังสาระสังขาร น้อมเข้าหาพระนิพพาน หากไม่เห็นแจ้งนิพพานก็เจริญอยู่ในนามรูปที่ดับไปอยู่

๑๒) อนุโลมญาณ ปัญญาเห็นนามรูปดับไปดับไปปฏิบัติจนมีกำลังยิ่งขึ้นตามอำนาจของอริยสัจจนสามารถทำลายความมืดที่ปกคลุมอริยสัจได้ เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญยิ่งขึ้นตามลำดับโดยอนุโลมญาณเข้ากับปฏิโลมกลับไปกลับมาตั้งแต่อุทยัพพญาณจนถึงสังขารเพกขาญาณจนรู้แจ้งรูปนาม รู้ทุกขอริยสัจแจ่มแจ้งเป็นความจริงที่ไกลจากข้าศึกคือกิเลสเห็นนามรูปดับไปดับไปมากขึ้น

๑๓) โคตรภูญาณ ปัญญาที่รู้พระนิพพานทำลายโคตรแห่งปุถุชน ความรู้ที่น้อมไปสู่พระนิพพาน คือความดับรูปนาม ไม่เกิดอนุโลมญาณเป็นปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสที่ปิดบังความจริงไปได้ แต่ไม่สามารถเห็นนิพพานได้ เป็นปัจจัยส่งให้โคตรภูญาณ โคตรภูญาณสามารถน้อมไปสู่นิพพานได้แต่ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ โดย จะทำหน้าที่รวมโคตรจากปุถุชนไปสู่อริยโคตรได้ โดยมีวิปัสสนาญาณเป็นปัจจัย เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นทำหน้าที่ของตน ญาณในโลกุตรคือมรรคญาณและผลระยะซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างไม่มีระหว่างขั้นตามลำดับแห่ง มัคคะขวนะวิถิ อุปมาเหมือนบนหลุมจะข้ามห้วยน้ำแล่นมาด้วยกำลังแรงและจับถือไม้ที่ผูกติดกับต้นไม้แล้วโหนตัวให้ข้ามไปถึงอีกฝั่งหนึ่งแล้วปล่อยถือไม้นั้นเสีย ตั้งตัวให้เป็นปกติสบาย

รู้สึกว่าได้ข้ามไปสำเร็จแล้วฉันใดการปล่อยถือไม้ ก็เหมือนการตัดเชื้อชาติของปุณฺณการตั้ง
ตัวให้เป็นปกติได้ก็เท่ากับได้โสดาปฏิมรรค โสดาปฏิผล

๑๔) มรรคญาณ ปัญญาในโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรคอนาคามิมรรค อรหัตมรรค ทำลาย
กิเลสตามกำลังของตนโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนกัน

๑๕) ผลญาณปัญญาในโสดาปฏิผล สกทาคามีผล อนาคามีผลอรหัตผล กันโดยไม่มีระหว่างชั้น

๑๖) ปัจจเวกขณะญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้นพิจารณาผลนิพพานที่ละได้แล้วและยังเหลืออยู่
ตามอำนาจของมรรคผลนั้น ๆ

อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นอย่างต่ำทำให้คนชั่วให้เป็นคนดีทำคนดีให้เป็น
คนดียิ่งขึ้นไป ทำคนโง่ให้เป็นคนฉลาด ให้เลิกละอบายมุข เลิกดื่มสุรา เลิกหลงการพนัน
เป็นคน ขยันขันแข็งในการทำงาน มีสติปัญญามั่นคงอย่างสูงยิ่งถ้าหากมีอุปนิสัยแก้กล้าก็
สามารถเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามนิสัยของตนได้^{๑๖}

จากหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ข้อนี้เมื่อผู้ปฏิบัติและศึกษาด้วยความเข้าใจ
อย่างแจ่มแจ้งแล้วย่อมสามารถกำหนดรู้และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติได้อย่างง่าย ๆ
เพราะทุกครั้งของการเจริญสติสัมปชัญญะด้วยอิริยาบถบรรพ อารมณ์ของอิริยาบถคือการเคลื่อนไหว
และการหยุดนิ่งจะปรากฏอยู่ทุกเมื่อจึงไม่ผิดพลาดในการรู้เท่าทัน

นอกจากการเทศนาแล้วพระอาจารย์ชาลียังใช้วิธีสอบอารมณ์โดยเฉพาะกับพระภิกษุ
สามเณรที่ปฏิบัติอยู่ภายในวัดซึ่งมีเวลาทำอย่างต่อเนื่องจนเกิดผลได้ชัดเจนมากกว่าฆราวาส โดยการ
ซักถาม สังเกตพฤติกรรมทางกาย วาจา ของผู้ปฏิบัติอยู่ตลอด เมื่อมีโอกาสก็จะเทศนาสอนเป็นความรู้
เพื่อให้ปฏิบัติและพิจารณาตาม พร้อมกับปฏิบัติไปในตัว เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ปรมัตถ์ย่อมไม่ยอมให้จิตตก
ไปสู่อารมณ์บัญญัติสมมติซึ่งเป็นที่มาของการลัษณสังขยจนเกิดการฟุ้งซ่าน เนื่องจากอารมณ์ปรมัตถ์
เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตัว เมื่อเกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมาผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความรู้ชัดอารมณ์ปรมัตถ์และ
แยกได้ย่อมไม่เผลอตามความคิดปรุงแต่งใด ๆ เลย

โดยท่านได้เก็บข้อมูลหรือข้อบกพร่องในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์จากผู้ปฏิบัติธรรมแต่
ละบุคคล ที่ได้จากพระอาจารย์มหาปณ อานนโท แล้วนำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิควิธีการสอน การ
ปฏิบัติสำหรับสาธุศิษย์ในสำนักได้สืบทอดและนำมาพัฒนามาเป็นหลักสูตรในการอบรมบุคคลกรใน
การเผยแผ่ สำหรับการสนทนา การตอบปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติในการสอบอารมณ์และการ
แก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะจะได้ทราบความคืบหน้าหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนา หากไม่มีการสอบถามก็อาจรู้ได้ด้วยการสังเกต เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาและพัฒนาการ
ปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติให้ได้ผลประจักษ์แจ้ง ชัดมากที่สุด

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวไหว-นั่งของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล มีการควบคุมและตรวจสอบโดยอาจารย์ผู้ดูแล ปัญหาที่เกิดในการแก้กรรมคือ ๑) ผู้ปฏิบัติไม่ดำเนินการตามหลักการที่ถูกต้องของคำสอน ส่วนมากจะเกิดจากการสังเกตเห็นพฤติกรรมที่แตกต่าง ตีอรั้น ๒) ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติแต่ตกอยู่ในความคิดฟุ้งซ่านเรื่องชีวิต วิตกกังวล ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมอย่างแจ่มชัด และหมกมุ่นอยู่ในความคิดนั้นตลอดเวลา อย่างที่สองนี้ อาจารย์ผู้สอบอารมณ์จะช่วยแก้ไขให้เข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ เมื่อเข้าใจดีและปฏิบัติถูกต้องแล้วก็สามารถสงบระงับจากความฟุ้งซ่านได้^{๑๑๗}

ท่านอาจารย์ชาลีได้เคยกล่าวถึงหลักการเจริญกรรมฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติใหม่ โดยเริ่มจากการเฝ้าติดตามรู้อารมณ์หลักในการเจริญสติปัฏฐานได้แก่เท่าทันอิริยาบถ สภาพธรรมทางกายและทางจิตนั้นเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาทางอายตนะทั้งหกของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อสภาพธรรมการเห็นเกิดขึ้นตาที่ทำหน้าที่รับกระทบและภาพทีู่กเห็นก็เป็นสภาพธรรมที่เป็นรูป ในขณะที่การระลึกรู้ทางตาหรือการเห็นนั้นเป็นสภาพธรรมทางจิต ในทำนองเดียวกันกับการได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทางกายและใจ ตลอดจนอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การคู้ และการเหยียดแขน การหัน หรือการเอนเอียงร่างกาย และการก้าวเดิน ท่านได้สั่งสอนไว้ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาพธรรมเหล่านี้้อย่างใกล้ชิดแนบแน่น ในขณะที่สภาพธรรมนี้เกิดขึ้นโดยต่อเนื่อง

๒) การสอบอารมณ์โดยการดูแลเอาใจใส่ในฐานะกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติ

ทางสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีการสอบถามอารมณ์กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติโดยการคอยให้คำแนะนำ สั่งสอนเพื่อให้การปฏิบัติสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งพระอาจารย์ชาลี กนตสีโลจะเป็นผู้คอยควบคุมและเทศนาชี้แจง โดยทำหน้าที่หลักคือ

๑) การแสดงธรรมเทศนา

การแสดงพระธรรมเทศนาถือเป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมที่สุดและเป็นวิธีการที่เก่าแก่ที่สุดในกระบวนการวิธี อธิบายธรรมะ มาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา เมื่อเวลาว่างงานบุญกุศลในวันสำคัญชาวพุทธจึงนิยมมีการฟังเทศน์ฟังธรรมนอกจากการทำบุญทำทานและรักษาศีลแล้ว การแสดงธรรมเทศนาจึงเป็นไปเพื่อการแสดงหลักพระธรรมความจริงเพื่อส่งเสริมให้จิตเกิดสติปัญญารู้แจ้งความเป็นจริงตามหลักธรรมคำสอน บางครั้งการฟังธรรมเทศนาเป็นเรื่องของภาษาสมมุติที่เกิดจากการบัญญัติก็ตามที่เกิดจากการบัญญัติก็ตามแต่ก็สามารถทำให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและปฏิบัติอย่างถูกต้องจนเกิดผลคือการปฏิบัติจนรู้แจ้งความเป็นจริงสูงสุดได้ ดังนั้นพระอาจารย์ชาลีจึงนิยมเทศเป็นประจำเนื่องจากในปัจจุบันมีจำนวนของผู้ปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้นจาก

^{๑๑๗} สัมภาษณ์อาจารย์พระมหาสิน ไชยวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง. ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

สมัยก่อน ประชาชนนิยมฟังทำเป็นประเพณียิ่งเป็นการดีและถือเป็นวิธีการรักษาวัฒนธรรมของชาวพุทธจึงมักจะแสดงธรรมเทศนาที่แฝงด้วยหลักของการปฏิบัติและการแก้อาณัติกรรมฐานของผู้ปฏิบัติอยู่ ดังนั้นในตารางช่วงการปฏิบัติจึงมีการเทศน์ธรรมะทุกวันในตอนกลางคืนเป็นประจำก่อนที่จะเลิกการเจริญวิปัสสนาเพื่อพักผ่อนในแต่ละวัน และถือเป็นหลักการที่ขาดไม่ได้โดยเฉพาะสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่

การแสดงธรรมเทศนาจะทำในศาลาปฏิบัติกลางที่ใช้เป็นสถานที่ร่วมประชุมทำกิจกรรมคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรม โดยผู้มีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและประชาชนทั่วไปที่มาพร้อมทำบุญร่วมฟังเทศนาและปฏิบัติธรรมด้วย

๒) การแนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักธรรมอื่นที่สนับสนุนการปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาที่เกิดขึ้นท่านจะคอยแนะนำโดยอธิบายให้เห็นชัดว่าเพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น และจากนั้นก็แนะนำให้ปรับอินทรีย์ให้การปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินไปสู่เป้าหมายเท่าที่ความเพียรและบุญบารมีของแต่ละบุคคลมี โดยไม่ได้บังคับหรือทำโทษในการทำผิด หากมีการผิดปฏิบัติจนขึ้นวิปัสสนาเนื่องจากอาจมีปัญหาด้านสมอง ซึ่งไม่สามารถแก้ไขได้ ถือเป็นอภัพบุคคลอาจารย์ก็จะวางจิตให้เฉย และแนะนำหลักการดำเนินชีวิตในระดับศีลธรรม^{๑๑๘} ส่วนผู้ที่มีศรัทธาและเป็นภพพบุคคลท่านจะแนะนำให้ถูกต้องโดยอาศัยหลักอภิธรรมและวิสุทธิมรรค ซึ่งท่านมีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน โดยอธิบายถึงสภาวะญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญสัมปชัญญะในอิริยาบถตามหลักมหาสติปัฏฐานซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถรู้เข้าใจและแก้ไขด้วยตนเองโดยกำหนดให้มีความรู้ตัวจดจ่ออยู่ที่ปรมาตม์ และเพื่อเป็นการเสริมกำลังใจให้บรรเทาความฟุ้งเฟ้อในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดหมายในที่สุด

๓) การซักถาม

การซักถามถือเป็นหน้าที่สำคัญในการสอบอาณัติกรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติของพระอาจารย์ซึ่งเป็นต้นแบบของการปฏิบัติ การซักถามเป็นการนำจิตของผู้ปฏิบัติจดจ่อในการปฏิบัติซึ่งต้องอาศัยอาณัติปรมาตม์ได้ใกล้ชิดที่สุด ซึ่งทำให้เกิดความใกล้ชิดระหว่างผู้ปฏิบัติกับพระอาจารย์ผู้มีประสบการณ์และผ่านการฝึกฝนมาก่อนจึงเป็นการง่ายในการแก้ไขและปรับวิธีการเจริญวิปัสสนาให้ได้ดียิ่งขึ้น อีกอย่างหนึ่งการซักถามเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่ต้องการเปิดเผยหรือบอกเล่าสภาวะธรรมที่ตนประสบอยู่ได้มีโอกาสดำเนินการถามกับอาจารย์ผู้ถามโดยตรง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกปลอดภัยและปลอดภัยไม่วิตกกังวล และไม่จำเป็นต้องตกแต่งความคิดสร้างคำถามด้วยความเกรงใจคนอื่น

^{๑๑๘} สัมภาษณ์อาจารย์พระมหาสีทน ไชยะวงสอน, ประธานกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง. ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

การซักถามระหว่างพระอาจารย์กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการสนทนาแบบส่วนตัว เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีโอกาสฟังหลักคำสอนและคำแนะนำโดยตรงจากพระอาจารย์ที่ตนเองเคารพเลื่อมใสย่อมมีความใกล้ชิด เชื่อมั่นอยู่ก่อนแล้วย่อมยังศรัทธาให้เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง และผู้ปฏิบัติสามารถเล่าหรือตอบ (ส่งอารมณ์) กรรมฐานได้อย่างเปิดเผย ในการซักถามท่านอาจารย์จะถามเพื่อตรวจสอบเรื่องกำหนดอารมณ์ปรมาัตถ์หรืออารมณ์บัญญัติสมมติเป็นหลัก หากจิตฟุ้งซ่านเนื่องมาจากยังหลงสมมติบัญญัติอยู่ หากผู้ปฏิบัติสามารถมีสติสัมปชัญญะอยู่กับอริยาบทใหญ่ก็สามารถรักษาจิตให้อยู่กับปรมาัตถ์^{๑๑๙} ซึ่งจะเป็นทางนำไปสู่การรู้แจ้งไตรลักษณ์ซึ่งจะดำเนินไปสู่กระแสของลำดับวิปัสสนาญาณแน่นอน อีกประการหนึ่งทำให้ทราบภูมิความรู้เข้าใจหลักการปฏิบัติอย่างถูกต้องหรือไม่ หากยังปฏิบัติไม่ถูกต้องแสดงว่าขาดความต่อเนื่องเพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ ยังไม่สมบูรณ์และสมบูรณ์ การแก้ไขอารมณ์แบบนี้เป็นเรื่องที่ไม่ซับซ้อนโดยการเรียนรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่กำลังปรากฏในปัจจุบันเท่านั้นไม่ต้องทำอะไร การคิดว่าตนเองกำลังปฏิบัติดีนั้นเป็นการง่ายที่จะทำให้จิตหลงคิดติดอารมณ์สมมติบัญญัติ

๓) การตรวจสอบหรือสอบอารมณ์ด้วยตัวของปฏิบัติเอง

การตรวจสอบตัวเองอยู่ตลอดเวลาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน ยิ่งผู้มีปัญญินทรีย์และสตินทรีย์อย่างแรงกล้ายิ่งทำให้สามารถแก้ไขอารมณ์ที่ตนเองขัดข้องนั้นได้อย่างง่าย ในขณะที่ผู้มีปัญญินทรีย์และสตินทรีย์อ่อนย่อมตกอยู่ความฟุ้งซ่าน คิดสงสัยอยู่ตลอดเวลา จนจิตไม่สามารถเกาะอยู่กับอารมณ์ปรมาัตถ์ซึ่งเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การลงมือปฏิบัติและการรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องทำด้วยตนเองและจะให้คนอื่นทำแทนไม่ได้ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเคารพและซื่อตรงต่อการประพฤติปฏิบัติ มีความมั่นคงแน่วแน่เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายคือการบรรลุถึงญาณในระดับต่าง ๆ ในการตรวจสอบนั้นคือยึดถือการรู้จำแนกชั้นหยาบ ให้เห็นปรมาัตถ์อารมณ์ไม่ต้องดูอาการเกิด-ดับ อารมณ์ปรมาัตถ์จะแสดงให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์โดยธรรมชาติ เมื่อจิตดำรงอยู่ในปรมาัตถ์อารมณ์อยู่ทุกขณะจิต ติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียร ถือเป็นการเจริญวิปัสสนาในตัวเอง

ในปัจจุบัน ศูนย์การเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง วัดนาคูนน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ ได้จัดให้มีการเข้าปฏิบัติธรรมเป็นประจำช่วงเช้าพรรษาและยังเปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้เข้าร่วมฝึกกรรมฐานช่วงเวลาที่แต่ละคนสะดวก เมื่อมีบุคคลที่แตกต่างกันจึงต้องมีการอบรมสอนการปฏิบัติธรรมและมีพระอาจารย์คอยให้คำแนะนำและแก้ไขปัญหาช่วงการทำกรรมฐาน ซึ่งเป็นการสอบอารมณ์กรรมฐาน แต่ไม่ได้เรียกว่า การสอบอารมณ์แต่เป็นการสนทนาธรรม ถือเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งที่พระอาจารย์ต้องคอยเป็นกัลยาณมิตร โดยมีหลักการแก้ไขดังนี้

^{๑๑๙} บทสัมภาษณ์พระอาจารย์ครูสุเทพคำ วงทะวีโล, เลขาธิการศูนย์การเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, วัดนาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

๔) วิธีการการสนทนาธรรมเพื่อแก้อาการกรรมฐานที่ขัดข้องในอิริยาบถ

ผู้มาปฏิบัติต้องทำตามหลักคำสอนของพระอาจารย์และต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่เกียจคร้าน เมื่อเกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ซึ่งเกิดจากการคิดจะทำให้จิตลุดกำลงลง หากจิตมีสติรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งอยู่ตลอดเวลา ความคิดซึ่งเป็นสมมติบัญญัติทั้งปวงก็จะหายไป จิตก็จะสงบ ให้ทำจิตให้สงบพร้อมกับสติสัมปชัญญะพร้อมกับอาการเคลื่อนไหว (ติง) และหยุด (เซา) จิตก็จะอยู่กับปรมัตถอารมณ์ซึ่งจะทำให้จิตรู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์โดยอัตโนมัติ ไม่ต้องกำหนดรู้หนอ ๆ ก็ได้ เพราะอาการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้เกิดเวทนาที่แรงจนจิตจดจ่อหน่วงให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ได้^{๑๒๐}

๑) การแก้ไขอารมณ์ในอิริยาบถนั่ง

หากผู้ปฏิบัติกรรมฐานไม่รู้เท่าทันอาการของการเคลื่อนไหวและหยุดนิ่งในขณะที่กำลังนั่งอยู่ ย่อมทำให้จิตฟุ้งซ่านเพราะความคิดหลงกับอารมณ์อื่น ผู้ปฏิบัติต้องมีความจริงใจในการถามและบอกความเป็นจริงแก่พระอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร วิธีแก้ไขก็ให้น้อมจิตไปรับรู้อาการของร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ และให้รู้เท่าทันเวทนา เช่น การเจ็บ เมื่อย ชา คัน ที่กำลังเกิดขึ้นเพียงรับรู้เฉย เมื่อกำหนดรู้ลึกลงไปในจิตว่า จิตเกิดความพอใจหรือไม่พอใจ ฟุ้งซ่าน รำคาญ หรือ เป็นสุข หรือทุกข์อยู่ ให้เพียงแต่รู้อาการของจิตหรือความคิดที่มาปรุงแต่งไม่ต้องคิดพิจารณาสิ่งใด ให้จิตอยู่กับอิริยาบถเหมือนปกติ เพื่อรักษาคำให้เป็นผู้ตามธรรมชาติและเป็นปกติ คือไม่คิดไปในอดีตหรืออนาคต เมื่อจิตไม่คิดสัญญาในอดีตก็จะมีกำลังน้อย ความปรุงแต่งคิดเรื่องเหตุการณ์ในอนาคตจนทำให้จิตฟุ้งซ่านก็จะน้อยลง แล้วจึงให้รู้ว่าสิ่งที่เป็นอยู่นี้เป็นธรรมชาติของปรมาตมอย่างนั้น โดยไม่คิดปรุงแต่ง จิตก็จะสงบ ผ่องใส

๒) การสอบอารมณ์ในอิริยาบถเดิน

การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถเดิน เมื่อกำลังเดินนั้น สติสัมปชัญญะหลงลืมหรือไม่ เมื่อหลงแล้วแก้ไขอย่างไร หากผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะรู้ไม่ทันอาการร่างกายที่กำลังเดินอยู่ ก็ให้รู้อาการเคลื่อนไหวและการหยุดนิ่งให้ทัน เพราะเป็นอารมณ์ปรมาตมอยู่แล้ว เมื่อรู้ร่างกายแล้ว ให้รู้ทันเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นและเปลี่ยนไปตลอดเวลา เช่น เป็นทุกข์ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น และให้รู้เท่าทันว่าจิตในขณะนั้น พอใจหรือไม่พอใจ ให้เห็นสักว่าเป็นอาการของจิต และให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอิริยาบถใหญ่ของร่างกายเหมือนเดิม เพื่อป้องกันการหลงอาการของความคิดปรุงแต่ง ไม่ต้องพิจารณาใด ๆ อาการของไตรลักษณ์ย่อมปรากฏให้เห็นเอง ไม่ต้องไปทำให้เห็นไตรลักษณ์ เพียงแต่เห็นประจักษ์ความจริงของธรรมชาติเท่านั้นเอง

๓) อิริยาบถยืน

^{๑๒๐} บทสัมภาษณ์พระอาจารย์ครูสะเพาคำ วังทะวิไล, เลขาณุกรการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, วัฒนาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถยืน คืออาการนั่งของร่างกายก็ให้จิตอยู่ที่ร่างกาย นั่ง หรือไหว เมื่อรู้ว่ายืนแล้วก็ให้รู้ว่าเวทนาใดกำลังเกิดอยู่ คือ ปวด เมื่อย ชา คัน เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อร่างกาย จากนั้นให้รู้ทันความคิดที่กำลังปรุงว่า ชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ ไม่ปล่อยให้จิตหลงจากอิริยาบถยืน เมื่อจิตนิ่ง ความคิดมักหาโอกาสชักชวนให้คิดหลงจากอาการของกายคืออิริยาบถยืน เมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถก็ไม่คิด ให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถ หากเปลี่ยนไปอยู่ในอิริยาบถใดก็ให้รู้เท่าทันเช่นนี้ เพราะทุกอิริยาบถเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ทั้งสิ้น ไม่ต้องแสวงหา อยากได้หรือไม่อยากได้ ให้ดำเนินไปตามธรรมชาติเท่านั้น ความรู้นี้เป็นแต่เพียงสักรู้ ไม่ต้องการอยากรู้ไปมากกว่านี้ ความรู้อื่นนอกจากการรู้นี้ล้วนออกไปจากความรู้ที่จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ การเห็นแจ้งไตรลักษณ์เท่านั้นจึงจัดเป็นปัญญานทรีย์แท้

๔) อิริยาบถนอน

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังนอนซึ่งโดยมากไม่ใช่อิริยาบถของการทำความเพียรแต่ ก็ให้รู้อาการของร่างกายว่านั่งหรือไหวเช่นอิริยาบถอื่น จนกว่าจะหลับไป การรู้เท่าทันร่างกายซึ่งเป็นปกติอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ใกล้เคียงอารมณ์ปรมาัตถ์ซึ่งเป็นที่ตั้งของวิปัสสนาภาวนา อาการไหวนิ่งของร่างกายที่กำลังนอนก็สามารถนำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อรู้เท่าทันได้ตลอดเวลา

ข้อดีของการเจริญสติสัมปชัญญะรู้อาการไหว-นิ่งของร่างกายเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย ไม่เลือกสถานที่และเวลา หรืออิริยาบถใด เป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่ก่อให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านไป และจิตเป็นสมาธิได้เร็ว

๕) การสอบถามอิริยาบถย่อยอื่น ๆ

อิริยาบถย่อยอื่น ๆ ของร่างกาย คืออิริยาบถที่อาศัยอิริยาบถหลักคือ นั่ง เดิน ยืน และนอน เช่น การงอแขนขา การล้างหน้าแปรงฟัน การอาบน้ำ การบิดตัว เป็นต้น ก็ให้รู้เท่านั้นเพียงการนั่งหรือไหวเท่านั้น เนื่องจากอิริยาบถย่อย เป็นอิริยาบถเล็กมีความเกิดขึ้นถี่ อาจทำให้พลังพลอยหลงได้ง่าย ผู้ปฏิบัติหากพลาดก็สามารถกลับมาให้เท่าทันอาการของอิริยาบถใหญ่ก่อนก็ได้ เมื่อสติสัมปชัญญะแก่กล้า อินทรีย์อื่นก็จะยังมีกำลังไปด้วย ทำให้จิตตั้งมั่นและดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจของความหลง ความยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจได้

โดยปกติปัญหาเรื่องความไม่เข้าใจหรือไม่รู้จะทำอย่างไรในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์จะมีการแสดงธรรมชี้แจงหลักการปฏิบัติทั้งภาคทฤษฎีและแนวทางการปฏิบัติอยู่แล้วเพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจให้ชัดเจนจนสามารถปฏิบัติได้อย่างไม่ติดขัด ทุกขณะของการดำเนินชีวิตทุกคนต้องอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งอยู่แล้ว แม้ในขณะที่ฟังธรรมก็ต้องปฏิบัติกรรมฐานไปด้วยได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย จึงจัดเป็นความเพียรที่มีผลมาก

๕) สภาพปัญหาที่ไม่ก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการแก้ไข

สภาพปัญหาที่มีบ่อยคือ ผู้ปฏิบัติรู้ไม่ทันอาการของอริยาบถ คือบังคับจิต ไม่รอบคอบและมีความคิดท้อถอย เกียจคร้าน ฟุ้งซ่าน จึงนำไปสู่การบกพร่องคือขาดสติสัมปชัญญะต่อเนื่อง ทำให้จิตถูกปรุงแต่งจนฟุ้งซ่าน ไม่เป็นสมาธิ แต่หากมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการไหวของอริยาบถอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะมีลักษณะดังนี้

- (๑) การเคลื่อนไหว-หยุดนิ่ง เป็นไปอย่างเป็นปกติและธรรมชาติ
- (๒) การเคลื่อนไหว-หยุดนิ่ง มีความสงบมากขึ้น
- (๓) การเคลื่อนไหว-หยุดนิ่ง มีความละเอียดลึกลงไปเป็นอาการเกิด-ดับของจิตและอารมณ์ทั้งหลาย

ความสำเร็จของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบรู้ไหว-นิ่งนี้คือภาวะจิตที่เป็นไปโดยธรรมชาติและดำรงจิตรู้ความเป็นปรมาตม^{๑๒๑} ไม่คิดปรุงแต่งยึดติดกับภาวะสมมติที่เกิดจากความคิดทั้งหลาย ละจากบัญญัติทั้งปวง เมื่อจิตประจักษ์แจ้งภาวะปรมาตมแล้วย่อมสามารถอยู่เหนือบัญญัติสมมติทุกอย่างที่เป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้คิดได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งถือเป็นทางแห่งอริยมรรคและอริยผล จิตย่อมไหลไปสู่วิถีแห่งวิปัสสนาญาณโดยอัตโนมัติ

ดังนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล เป็นไปตาม หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อริยาบถเป็นหลักโดยให้ดูอารมณ์ปรมาตม แม้การปฏิบัติดังกล่าวเป็นการดูรูปนามที่ปรากฏย่อมส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอ ไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวัฏฏสงสารได้ในที่สุด โดยใช้ วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานได้ทำตามทีพระพุทธองค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวกและบรรลุเป้าหมายตามอินทรีย์และกำลังของบุญบารมีของแต่ละคน

๓.๕ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาวได้เริ่มมาพร้อมกับการเข้ามาของพระพุทธศาสนา ในสมัยโบราณเน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ และ วัดป่านาคุณน้อยของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล นครเวียงจันทน์เป็นศูนย์การ

^{๑๒๑} บทสัมภาษณ์พระอาจารย์ครูสะเพาคำ วงทะวีโล, เลขาณุกรการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์กลาง, วัดนาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์, ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑.

ปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งมีพระอาจารย์สีทน ปณฺญาวุฑฺฒ (ไชยวงสอน) เป็นผู้ดูแลและคอยเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานได้ขยายไปทั่วภูมิภาคของประเทศลาว พระอาจารย์มหาปาน อานนโท เรียนบาลีมูลกัจจายนะ ศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวกำหนด รูป-นาม ในประเทศไทยกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนเน้นให้เห็นปัจจุบันขณะได้ไวโดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย คืออิริยาบถเมื่อมีอารมณ์มากระทบให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถบรรพจะเป็นหลัก และมีการบรรยาย ธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย

ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วจึงนั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลาย จากนั้นให้เจริญมรณัสสติ จนเกิดความสลัดใจแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารมตา ๒) นิททารมตา ๓) ภัสสารมตา เป็นต้น และ กฎของการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ มีห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูป-นามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถใหญ่และย่อยให้เห็นลงนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่หลักธรรม พัฒนาและทำกิจการคณะสงฆ์ลาว และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่การพัฒนาสังคมให้เป็นรูปแบบโดยนำหลักธรรมมาเป็นแก่นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีศรัทธาในการปฏิบัติ โดยท่านเริ่มสร้างศูนย์ปฏิบัติที่วัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชันธ์ ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มินอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม โดยปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งหรืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งของสติคือการไม่ใส่ใจความยินดี ยินร้ายในรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีลและเบญจธรรม เพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันธ์ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลัก

พระปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอนผ่านการเทศนา ให้ผู้ปฏิบัติพยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ๆ ในลักษณะ “ไหว-นิ่ง” ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรমัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับวิปัสสนาญาณเพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้สภาวะที่ตนกำลังประสบอยู่ หากเกินความสามารถอาจารย์จะสอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง ต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกอบรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบเป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า



บทที่ ๔

วิเคราะห์ความสอดคล้องรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

หลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งต้องเป็นไปเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือต้องนำไปสู่การพ้นทุกข์หรือพระนิพพาน หากไม่เป็นสิ่งที้นำไปสู่เป้าหมายดังกล่าวย่อมไม่ถูกต้อง รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานแม้จะมีความแตกต่างกันแต่เนื้อหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหลักการทั่วไปจะต้องมีความสอดคล้องและนำไปสู่มรรคญาณตามหลักวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเท่านั้น บทนี้ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นเพื่อวิเคราะห์ในเชิงสังเคราะห์เพื่อนำไปสู่หลักการปฏิบัติกรรมฐานแบบของพุทธศาสนาในประเทศลาว ดังนี้

๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโ

๔.๒ วิเคราะห์ความสอดคล้องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโ

๔.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามหลักคำสอนของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

๔.๔ วิเคราะห์การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามหลักคำสอนของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล

๔.๕ สรุปท้ายบท

๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโ

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่เด่นชัดและเป็นที่ยอมรับทั่วไปของชาวพุทธลาวผู้มีความสนใจปฏิบัติกรรมฐาน และมีข้อมูลการบันทึกและหลักการปฏิบัติซึ่งสามารถสืบค้นจากเอกสารและที่สำคัญคือมีพระภิกษุสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาผู้สนใจทั่วไปนำไปประพฤติปฏิบัติเป็นจำนวนมากสืบเนื่องมาจากหลักคำสอนเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนุ

โท วัดมหาพุทธรังศาป่าหลวง นครหลวงเวียงจันทน์ และของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล วัดนาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวซึ่งสอนเน้นเรื่องหลักการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวหรือการไหว-นิ่ง (ติง-เซา) ในอิริยาบถซึ่งเน้นรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวและนิ่งเพื่อรู้แจ้งนามรูปจนเกิดปัญญาญาณเห็นความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

ตามที่ปรากฏเอกสารการสอนและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่กล่าวไว้แล้วในบทที่แล้ว เพื่อตรวจสอบว่าหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์สำคัญคือ พระไตรปิฎก ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ ๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน ๒) ความสอดคล้องด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑.๑ ความสอดคล้องสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติกรรมฐาน

ทฤษฎีหรือหลักการใหญ่ของการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทได้นำมาจากหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาทนั่นเอง ซึ่งเกิดจากการศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎก โดยเฉพาะพระอภิธรรมพร้อมกับการใช้ประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานที่ตนเองได้เคยพากเพียรปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่องและเคร่งครัด นอกจากนั้นท่านยังมีความพากเพียรและความฝึกฝนอย่างแรงกล้าที่จะนำความรู้และประสบการณ์ด้านพระพุทธศาสนาไปแก้แค้นและสร้างสรรค์ให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองทั้งทางสังคมและจิตใจภายใต้อิทธิพลของหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หลักการของกรรมฐานที่ท่านได้สอนคือ การใช้สัมปชัญญะและสติรู้เท่าทันอิริยาบถ ซึ่งมีความสอดคล้องเป็นไปในทิศทางเดียวกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท แต่เน้นเฉพาะบางส่วนและเทคนิควิธีทำให้จิตสงบและรู้แจ้งสัจธรรมได้เร็วและง่ายขึ้น สะดวกต่อชาวพุทธลาวในการปฏิบัติในทุกที่โดยมีประเด็นสำคัญคือ

๑) ลักษณะของการปฏิบัติกรรมฐานส่วนที่เป็นสมถะมีการหยุดความไม่พึงชานเป็นลักษณะวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ ตามหลักคำสอนและเทคนิคการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปานเป็นการใช้ความรู้เท่าทันอิริยาบถในอิริยาบถปัพพะ ซึ่งสามารถกำหนดได้ในลักษณะไหว-นิ่ง มีการใช้สัมปชัญญะและสติเข้ามาเป็นเครื่องมือสำคัญ สัมปชัญญะเป็นองค์ของปัญญินทรีย์ซึ่งจะนำไปสู่การเห็นแจ้งความเป็นจริงของนามรูป

๒) ในกรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาทมีกิจคือการกำจัดนิวรณ์ ๕ มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้นในลักษณะการข่มไว้ ไม่ได้ตัดขาดอย่างถาวรเนื่องจากขาดองค์ธรรมสำคัญคือปัญญินทรีย์ซึ่งมีเป็นองค์ของกุศลจิต ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเมื่อเกิดขึ้นและบรรเทาหมายมีการทำกิจคือกำจัดความไม่รู้คืออวิชชาหรือโมหะซึ่งเป็นรากเหง้าของความชั่วและทุกข์ทุกอย่าง ในขณะที่การปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปานมีกิจคือการทำให้จิตสงบ ไม่ติดความคิดฟุ้งชานและให้มีความรู้ตัวโดยอาศัย

อิริยาบถใหญ่ทำให้ง่ายต่อการรู้และทำให้เกิดความสงบมากกว่าคนทั่วไปในภาวะปกติซึ่งใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

๓) ผลที่ตามมาหรือปัจจุปัญฐานั้น สมถกรรมฐานมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว วิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยเหตุความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวงเป็นผลที่ปรากฏ ในช่วงของการปฏิบัตินั้น ผลที่ปรากฏเมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน มีการกำหนดรู้ อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทุกขณะตามความเป็นจริงซึ่งเป็นทางที่จะนำไปสู่การบรรเทาทุกข์คือการพ้นจากทุกข์ ความเห็นผิดและทุจริตทั้งหลาย

๔) สมถกรรมฐานมีความสุขเป็นผลจัดเป็นองค์จิต เอกัคคตาเจตสิก ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีปัญญาหรือญาณที่สามารถนำไปสู่การสิ้นอาสวะทุกอย่างอยู่ในปัญญาเจตสิกส่วนในคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน เมื่อผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันอิริยาบถ ก็จะสามารถธรรมตามความเป็นจริงแล้วก็จะส่งผลให้ความยึดติดในตัวตน (อัตตา) น้อยลง จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) ขึ้นมา ซึ่งต้องใช้ความเพียรในลักษณะการกระทำต่อเนื่อง ไม่หยุดกลางคัน (อาตปปี) ความรู้เท่าทันอิริยาบถใหญ่ (สมปชาโน) และต้องตั้งอยู่บนฐานของมหาสติปัญฐานคือใช้การระลึกรู้เป็นตัวตัดกระแสความคิด (สติมา)

๕) อารมณ์ที่ใช้ในการทำกรรมฐาน คือ สมถกรรมฐานมี กสิณ อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป เป็นต้นเป็นเครื่องเพ่งหรืออารมณ์ของการฝึกกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานมีขันธ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ เป็นต้นที่เป็นปัจจุบันธรรมคือปรากฏเฉพาะหน้าของผู้ปฏิบัติโดยหลักการกว้าง ๆ ส่วนอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานแบบของพระอาจารย์มหาปานใช้อิริยาบถคืออาการเคลื่อนไหวเป็นจุดทำให้เกิดความสงบและฐานหลักของการรับรู้ซึ่งเป็นหมวดหนึ่งในหมวดอิริยาบถและสัมปชัญญะของกายานุปัสสนาสติปัญฐาน จากนั้นให้ใช้สติสัมปชัญญะรู้เท่าทันการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและอายตนะภายนอกในฐานะเป็นรูป-นาม ฝ่ายปรมาตม

๖) ชนิดของจิต สมถกรรมฐานเป็นมหัคคตจิตส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีโลกุตตรจิตเป็นทางไป ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานแบบของพระอาจารย์มหาปานจัดเป็นกุศลจิต (ขณะปัจจุบัน) ในขณะที่ของการปฏิบัติอยู่แต่เมื่อมีการพัฒนาไปถึงจุดสูงสุดแล้วก็มี การเข้าถึงโลกุตตรจิตเช่นเดียวกับหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนานั่นเอง ซึ่งในการดำเนินชีวิตอยู่นั้นจะส่งผลให้เกิดสังคมที่มีความสงบสุขเป็นตัวช่วยสร้างพุทธวัฒนธรรม

๗) ด้านกระบวนการ สมถกรรมฐานพัฒนาไปในรูปของการข่มนิรณด้วยองค์ประกอบของรูปฌาน ๔ และอรุณ ๔ ด้วยการพัฒนาจิตให้เกิดวิตก วิจารณ์ ปีติ สุขและเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาใช้การเห็นแจ้งไตรลักษณ์จนจิตดำเนินไปสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณจนบรรลุมรรค ผล และนิพพาน สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทน ยังจัดอยู่ในกระบวนการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา การรักษาศีลถือเป็นหลัก

ปฏิบัติพื้นฐาน ส่วนสมาธิและปัญญานั้นจัดอยู่ในกระบวนการฝึกฝนด้วยการทำกรรมฐานแบบการกำหนดการรู้ทันการเคลื่อนไหวของอริยาบถใหญ่

๘) ปัจจุบันผล สมถกรรมฐานทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้ายได้อาสวักขยญาณ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์มหาปานทำให้รู้เห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ ว่าเป็นโดยจำแนกเป็นปรมาณและบัญญัติ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้วเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

๙) ด้านอนาคตผล สมถกรรมฐานส่งผลให้บังเกิดในสุคติพรหมโลกหลังจากสิ้นชีวิตจากภพมนุษย์ในปัจจุบันแต่ต้องอยู่ในภาวะของฌานในขณะที่จิตจตุติ (มรณสนั่นวิถิ) วิปัสสนากรรมฐานทำลายกิเลสให้หมดสิ้นได้และไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก ส่วนแนวปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปานเป็นการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนายานิก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้จริงเช่นเดียวกันกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑๐) ด้านการประหารกิเลส สมถกรรมฐานไม่สามารถทำให้กิเลสหมดไปอย่างเด็ดขาดได้เป็นแต่เพียงข่มไหว้เหมือนหินทับหญ้า (วิกขัมภนปหาน) เนื่องจากขาดสติปัญญารู้ความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์คือมองไม่เป็นไตรลักษณ์ทำให้จิตมีอัตราแบบสุดโต่งเนื่องจากประสบการณ์และภาวะจิตของตนถึงความเป็นใหญ่ มีอำนาจจิตในการรู้สิ่งต่าง ๆ ผู้เจริญสมถกรรมฐานแบบมีดบอดย่อมนำไปสู่การหลงยิ่งขึ้น มีความยึดมั่นในตัวตนแบบอันทาคาทิกทัญญูเพราะมัวหาคะติจิต ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน มีอำนาจทำให้กิเลสต่าง ๆ สิ้นสูญได้ (สมุจเฉทปหาน) ปฏิบัติสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปริชาสามารถรู้เท่าทันอริยาบถ รู้ถึงใจที่เป็นบัญญัติและปรมาณแยกจากกันนี้ถือว่าบรรลุถึงนามรูปปัจจุณญาณเป็นต้นซึ่งจะนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ และแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถะมีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ส่วนแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกรรมฐานแบบไหว-นึ่งของพระอาจารย์มหาปาน อานนโหมืออยู่ในพระพุทธศาสนาและอาจนำไปปฏิบัติในคำสอนของศาสนาใดก็ได้ที่ต้องการบรรลุถึงการพ้นจากความทุกข์และกิเลส อวิชชาทั้งหลาย

ตารางที่ ๔ แสดงความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับกรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ

ประเด็น	สมถกรรมฐาน	วิปัสสนากรรมฐาน	กรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปานอานนโ
ลักษณะ	มีการหยุดความไม่พึงชานเป็นลักษณะ	มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ	ใช้รู้ทันอริยาบถในอริยาบถปัพพะในลักษณะไหว-นึ่ง

กิจ	กำจัดนิรณัน ๕	กำจัดความไม่รู้คืออวิชชา	ทำลายความคิดฟุ้งซ่านและให้ความรู้ตัวโดยอาศัยอิริยาบถใหญ่ ทำให้ง่ายต่อการรู้และสงบ
ปัจจุภูฐาน	มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว	มีความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง	เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง
ปทัฏฐาน	ความสุข	ปัญญา	เมื่อเรารู้ทันอิริยาบถ ก็จะรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) ขึ้นมา
เจตสิก	เอกัคคตาเจตสิก	ปัญญาเจตสิก	อาตาปี สมปะชาโน สติมา
อารมณ์	กสิณ อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูปกรรมฐาน	ขันธ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์	รู้เท่าทันอายตนะภายในและอายตนะภายนอกในฐานะเป็นรูป-นาม ฝ่ายปรมัตถ์
กระบวนการ	อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-วัตถถาน	อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ หมดอิริยาบถและสัมปชัญญะ
ชนิดของจิต	มหัคคตจิต	โลกุตตระ	กุศลจิต (ขณะปัจจุบัน)
กระบวนการ	รูปมาน ๔, อรูปมาน ๔	มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑	ศีล สมาธิ ปัญญา
ปัจจุบันผล	ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้	ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขญาณ	การเห็น รูป นาม ตามสภาวะธรรมนั้นๆ ว่าเป็นโดยจำแนกเป็นปรมัตถ์และบัญญัติ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว เห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็ว สภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่
อนาคตผล	เกิดในสุคติพรหมโลก	หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก	เป็นการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนาญาณิก ซึ่งเป็นหลัก

			ปฏิบัติที่ทำให้สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้จริง
ปหาน ๕	วิกัมภนปหานด้วย อำนาจ ฉานจิต	สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคต จิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วย ผลจิต นิสสรณปหาน ด้วย นิพพาน	เมื่อผู้นั้นเกิดปรีชาสามารถ รู้เท่าทันอริยาบถ รู้ถึงใจที่รู้พอ ความเป็นบัญญัติและปรมาต্মว่า แยกจากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนาม รูปปัจจุณญาณเป็นต้น
การปฏิบัติ	มีทั้งนอก พระพุทธศาสนาและใน พระพุทธศาสนา	เฉพาะในพระพุทธศาสนา เท่านั้น	มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและ สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ของพระอาจารย์มหาปธาน อานน โท

เพื่อให้เกิดความชัดเจนในด้านการสอดคล้องเราสามารถนำมาเปรียบเทียบให้เห็น
ความสัมพันธ์กันในด้านต่าง ๆ คือ

๑) การเกิดขึ้น

สมถกรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหล่า
นักพรตของอินเดียโบราณนิยมปฏิบัติกันมาตามประเพณีสืบต่อกันมา ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สูง
ยิ่งของอินเดียโบราณซึ่งได้พัฒนามามากกว่า ๕๐๐๐ ปี เจ้าชายสิทธัตถะเมื่อทรงตัดสินพระทัยพอใจ
ในเนกขัมมวิถิได้ถือเอาเพศนักพรตและการปฏิบัติสมถกรรมฐานอย่างอุกฤษฏ์โดยได้ทรงไปศึกษากับ
อาจารย์ดาบสกาลามโคตร เป็นคนแรก จนได้บรรลุอาภิญญาตนแรก ซึ่งเป็นอรุณญาณสูงสุดใน
สมัยนั้น ต่อมาพระองค์เห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก
“อุทกดาบส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุดคือ “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยัง
ทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสอง
เพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็
ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ จึงได้แสวงหาการพ้นทุกข์แบบใหม่คือการดูที่จิตที่เป็นตัวทุกข์แทน

วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงปฏิบัติค้นคว้าทางหลุดพ้นนั้นก็ได้พบทางสายกลางคือการฝึกจิตให้เห็นความเป็นจริงคือปรมัตถธรรม ในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุต
ฌาน ไฉนจิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรกคือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒
ทรงบรรลุ จตุปปาตญาณ แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อ
รู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาจึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ”
คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั้นคือ
ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ จนจิตเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณนับตั้งแต่สัมมสนญาณ จนกระทั่งถึงมรรค

ญาณผลญาณ เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอริยาบถตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทมีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล มีพระภิกษุปฏิบัติโดยการมีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง จนจิตบรรลุธรรมได้ พระอาจารย์มหาปานได้เรียนรู้เรื่องกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในประเทศไทยและพระอาจารย์ตามท้องถิ่นต่าง และในที่สุดได้เดินทางไปศึกษาที่ประเทศไทย ได้ศึกษาพระอภิธรรมอย่างแตกฉาน และมีโอกาสศึกษาและปฏิบัติตามแบบพระอาจารย์คือพระพิมลธรรมและพระอาจารย์จากพม่า จากนั้นได้เดินทางเข้าสู่ประเทศลาวได้เห็นวัฒนธรรมการเป็นอยู่และการปฏิบัติกรรมในประเศลาวจึงได้เริ่มสร้างรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาให้เหมาะกับชาวพุทธลาวโดยเน้นให้นำไปใช้ได้ในทุกที่เพราะมีอิริยาบถอยู่ตลอดเวลาซึ่งส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมพุทธในสังคมกระทั่งถึงปัจจุบัน

๒) ประเภทของธรรม

สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้วต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นนั้นๆ จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า วิกขัมภนพหาน วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า สมุจเฉทพหาน ส่วนประเภทของธรรมที่พระอาจารย์มหาปานจัดอยู่ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดอริยาบถและสัมปชัญญะ

๓) พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐาน

ด้านสมถกรรมฐานผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่ มิกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ เป็นต้น ซึ่งหลักกรรมหรืออารมณ์เหล่านี้จะถูกใช้เป็นอารมณ์ในการเพ่ง เรียกว่า ฌาณ จนจิตเข้าถึงความเป็นเอกัคคตา

ในส่วนของวิปัสสนากรรมฐานผู้เจริญจะต้องมีความรู้ในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔

ส่วนผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ต้องการจะปฏิบัติตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง ๑) ปรมัตถ์และบัญญัติ ๒) आयตนะภายใน-นอก ๓) ขั้น ๕ ๔) การกำหนดจิต ๕) การกำหนดตามทวาร ๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย ๖) การกำหนดอิริยาบถใหญ่

๔) อารมณ์ที่นำมาใช้

สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิตาน หมายถึงการเข้าไปเพ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนจิตรวมเป็นเอกัคคตาจิต

วิปัสสนากรรมฐานใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่า ลักษณะูปนิมิต คือ เพ่งลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นขณะปัจจุบันตามความเป็นจริง

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ให้ฝึกกราบด้วยอาการเคลื่อนไหวของกาย เมื่อกำหนดอาการกาย ได้ชัดเจนแล้ว ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามความคิดหรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและสามารถเชื่อมโยงไปที่เวทนาและจิตได้ง่ายขึ้น อารมณ์ของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถจัดเป็นปรมัตถอารมณ์

๕) หลักในการปฏิบัติ

สำหรับสมถกรรมฐานผู้ทำสมาธิให้ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น

วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทถือการฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญญลักษณะของสรรพสิ่ง

พระอาจารย์มหาปานแนะนำให้ศึกษาความรู้ทางธรรมและฟังธรรมให้เกิดความเข้าใจการทำงานของอายตนะและขันธ ห้า อย่างถูกต้อง ชัดเจนจากนั้นให้จำแนกขันธห้าให้เห็นเป็นนาม-รูป โดยการให้รู้ตัวเฉย ๆ ไม่ต้องยกจิตขึ้นหรือลงไม่พิจารณาสิ่งใด

๖) ผลที่ได้รับ

จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้

๗) มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทยัพพญาณ ถึง อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในทุติยนิทกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า จมมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพติดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพติดเพลิน และความกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว

๗) การสืบต่อในการปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดติดไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดติดไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบพระอาจารย์มหาปาน ตลอดเวลาที่รู้เท่าทันการทำงาน ของอายตนะ การกระทบของอายตนะ และมีการใช้อิริยาบถใหญ่และย่อยช่วยทำให้จิตเป็นขณิกสมาธิ และปัจจุบันขณะโดยอัตโนมัติ สามารถมองเป็นความเป็นสามัญลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาได้

๘) เป้าหมายในการปฏิบัติ

สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้

วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระ อริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ ๑) พระโสดาบัน ๒) พระสกทาคามี ๓) พระอนาคามี ๔) พระอรหันต์

การปฏิบัติแบบไหว-นั่งทำให้รู้ปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นปรมาตถ์นำไปสู่การรู้แจ้งธรรมได้เร็วและ เป็นปกติส่งผลให้สามารถนำไปใช้ในบ้าน การทำงาน ทุกที่ซึ่งจะส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมการปฏิบัติ ธรรมจนก่อให้เกิดวัฒนธรรมของชาวพุทธที่เข้มแข็ง ป้องกันมิฉฉาภิภูติ

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบพัฒนาการของการเกิดขึ้นของกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ

	สมถกรรมฐาน	วิปัสสนากรรมฐาน	กรรมฐานแบบอิริยาบถ ตามแนวพระอาจารย์มหา ปาน อานนโ
๑. การเกิดขึ้น	สมถกรรมฐานเป็น วิชาที่มีอยู่ก่อนการตรัส รู้ของสมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะ เมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ ได้ทรงไปศึกษากับ "อาหารดาบสกาลาม โคตร" เป็นคนแรก ทรง บรรลุอาภิญญายตน ฌาน พระองค์เห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่ อาศัยแห่งความสงบ จึง ได้ไปทรงศึกษาต่อจาก	วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นใน สมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรง ค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจุตถุฌาน โนม จิตทำการสร้างวิชา ๓ ตัวแรก คือ "บุพเพนิวาสานุสติญาณ" (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง "จุตูปปาตญาณ" (มี ตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้ วิชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติ ปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและ ปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริง แล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง ๒ เป็น พื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา	การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานแบบอิริยาบถมี หลักฐานยืนยันว่า การ ปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณ กาล มีพระภิกษุปฏิบัติโดย การมีสติสัมปชัญญะในอิริ ยาบถต่าง จนจิตบรรลุนิพพาน ได้ พระอาจารย์ได้เรียนรู้ เรื่อง กรรมฐาน แบบ เคลื่อนไหวในประเทศไทย เมื่อท่านพระอาจารย์ ไหว้มหาปานได้เดินทางไป ศึกษาที่ประเทศไทย ได้

	"อุทกดาบสรามยุส" ก็ สามารถบรรลุธรรมในขั้น สูงสุดคือ "เนวสัญญานา สัญญายตนฌาน" แต่ พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่อง อาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วย ความสงบเท่านั้น จึงได้ทูลลาอาจารย์ ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหา ทางหลุดพ้นจากวิภว ด้วยพระองค์เอง โดยใน ขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญ กริยา แต่ก็ไม่สามารถ ที่จะปราบกิเลสได้	จึงได้บรรลุ "อาสวัชฌญาณ" คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้น กิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุ ปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ "ปฏิจจสมุปบาท ๑๒" เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอด ในอริยสัจ ๔ ด้วยการบรรลุ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ เจ้าในที่สุด	ศึกษาพระอภิธรรมอย่าง แตกฉาน ได้ปฏิบัติตาม แบบพระอาจารย์คือพระ พินลธรรมและพระอาจารย์ จากพม่า จากนั้นได้เดินทางเข้าสู่ ประเทศลาวได้ เห็น วัฒนธรรมการเป็นอยู่และ การปฏิบัติกรรมในประเทศ ลาวจึงได้เริ่มสร้างรูปแบบ การปฏิบัติกรรมฐานใน พระพุทธศาสนาให้เหมาะ กับชาวพุทธลาวโดยเน้นให้ นำไปใช้ได้ในทุกที่เพราะมี อิริยาบถอยู่ตลอดเวลาซึ่ง ส่งผลให้เกิดวัฒนธรรม พุทธในสังคม
๒. ประเภท ของธรรม	สมถกรรมฐานจัดอยู่ ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้อง ทำให้เกิดความชำนาญ ยิ่งขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะ ทำให้เสื่อมไป ความสงบ ที่ได้รับขณะดำรงอยู่ใน สมาธิในชั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วย อำนาจของการข่มไว้ด้วย องค์ฌาน เรียกว่า "วิกขัมภนป	วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ใน ประเภทโลกุตระธรรม เพราะ เมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระ อรหันต์แล้ว ปัญญาย่อมไม่ เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้ว จะ ไม่ เกิด ขึ้น อีก เรียกว่า "สมุจเฉตพหาน"	สติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติ ฐาน

	หาม"		
๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐาน	ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในในกรรมฐานเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่ ๑ กสิณ ๑๐ ๒ อนุสสติ ๑๐ ๓ อสุภะ ๑๐ ๔ อัปมัญญา ๔ ๕ อรูป ๔ ๖ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๗ จตุธาตุววัตถานะ ๑	ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ๑ ขั้น ๕ ๒ อายุตนะ ๑๒ ๓ ธาตุ ๑๘ ๔ อินทรีย์ ๒๒ ๕ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ๖ อริยสัจ ๔	ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาในเรื่อง ๑) ปรมาตม์และบัญญัติ ๒) อายุตนะ ๓) ขั้น ๕ ๔) การกำหนดจิต ๕) การกำหนดตามทวาร ๖) การกำหนดอริยาบถย่อย ๖) การกำหนดอริยาบถใหญ่
๔. อารมณ์ที่นำมาใช้	สมถกรรมฐาน ใช้ "ปัฏฐิติ" ใช้ "ปรมัตถอารมณ์" คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมเคลื่อนไหวของกาย เมื่อหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามนามธรรม จึงได้ชื่อว่าการ จึงได้ชื่อว่า "ลักขณุปนิมิต" ว่า "อารมณ์อุปนิมิต"	วิปัสสนากรรมฐาน ใช้ "ปรมัตถอารมณ์" คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมเคลื่อนไหวของกาย เมื่อหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามนามธรรม จึงได้ชื่อว่าการ จึงได้ชื่อว่า "ลักขณุปนิมิต" ว่า "อารมณ์อุปนิมิต"	สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ให้กำหนดอาการกาย ได้ชัดเจนแล้ว ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตาม หรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและสามารถเชื่อมโยงไปที่เวทนาและจิตได้ง่ายขึ้น
๕. หลักในการปฏิบัติ	ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมพิจารณาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น	ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญญลักษณะ	ศึกษาและฟังธรรมให้เกิดความเข้าใจการทำงาน ของอายุตนะและขั้น ห้า จำแนกขั้นห้าให้เห็นเป็นนาม-รูป โดยการให้

			รู้ตัวเฉย ๆ ไม่ต้องยกจิตขึ้นหรือลงไม่พิจารณาสิ่งใด
๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน	มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษคือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้	มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทัพพญาณ" ถึง "อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ	พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้ในพุทฺธยํนันทิกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า จมมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพติดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพติดเพลิน และความกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว
๗. การสืบทอดในการปฏิบัติกรรมฐาน	เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ	เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบทอดต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ	ตลอดเวลาที่รู้เท่าทันการทำงานของอายตนะ การกระทบของอายตนะ และมีการใช้อริยาบทใหญ่และย้อย ช่วย ทำให้ จิตเป็นขณิกสมาธิและปัจจุบันขณะโดยอัตโนมัติ
๘. เป้าหมายในการปฏิบัติ	สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ	วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โลกุตตรกุศล สามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็น	เมื่อปฏิบัติไหวะหนึ่งทำให้รู้ปัจจุบันธรรมซึ่งเป็นปรมัตถ์นำไปสู่การรู้แจ้ง

	๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้	พระอริยบุคคลแต่ละชั้นตอนดังนี้คือ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกทาคามี ๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์ และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด	ธรรมได้เร็วและเป็นปกติ ส่งผลให้สามารถนำไปใช้ในบ้าน การทำงาน ทุกที่ซึ่งจะส่งผลให้เกิดวัฒนธรรมการปฏิบัติธรรมจนก่อให้เกิดวัฒนธรรมของชาวพุทธที่เข้มแข็ง ป้องกันมิฉนาคาญุ
--	--	--	--

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบกรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพระอาจารย์มหาปณ อานนโท จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการรู้ทันอริยาบถเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่าการเคลื่อนไหว-หยุด ซึ่งเป็นสัมปชัญญะ

ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโท กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑บรรพในพระไตรปิฎก

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพจากในพระไตรปิฎก	กรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโท
๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ -กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี	-ก่อนเจริญอริยาบถให้ทำจิตโดยการใช้อานาปานสติเพื่อทำให้จิตสงบเป็นพื้นฐาน
-กำหนดอริยาบถ ๑ วิธี	-กำหนดอริยาบถ ๔ (ยืน เดิน จกรม นั่งสมาธิ นอน) และทุกอริยาบถตามความเป็นจริง
-กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี	-กำหนดทุกรูปนามอย่างต่อเนื่องตามความเป็นจริงโดยไม่นิ่ง จม หรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์โดยให้รู้ภาวะปรมัตถ์เสมอ (หยุดคิด)
-กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี	-ขณะที่ปฏิบัติเป็นการพิจารณาร่างกายแต่ใช้เพียงชั่วขณะไม่ให้คิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ปรุงแต่งซึ่งเป็นบัญญัติ

-กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี	ให้พิจารณาศึกษาเพื่อเข้าใจลักษณะของธาตุสี่
-กำหนดปาฐา ๙ วิธี	-ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเห็นนิมิตให้กำหนดว่า อยู่กับอารมณ์ตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ -กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์	-ให้รู้ตัวว่ากำลังเสวยอารมณ์เวทนาตามปกติแต่ไม่ให้ ปรุงแต่งต่อจากเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบัน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ -กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี	-รู้เท่าทันจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น ให้รู้เป็นเพียง ความคิดซึ่งเป็นอารมณ์สมมติแล้วกลับมาอยู่อิริยาบถ ใหญ่และย่อยเป็นหลัก
๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ บรรพ -กำหนดนิรณ ๑ วิธี	ไม่มีการกำหนด
-กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี	-รู้เท่าทันอาการของธรรมที่เป็นที่รวมคือ ขันธ์ ห้าซึ่ง เบ่งที่รวมของธรรมทั้งหมด ในชีวิตประจำวัน อย่าง ต่อเนื่อง
-กำหนดอายตนะ ๑ วิธี	-กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถใหญ่และ ย่อยที่ปรากฏชัดเจน
-กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี	-เป็นการทำให้จิตดำเนินไปตามธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติไม่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ใด ๆ
-กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี	-เมื่อกำหนดจนได้ปัจจุบันเป็นธรรมชาติ ตามอารมณ์ ปรมาตมอย่างต่อเนื่อง

๔.๑.๒ ความสอดคล้องสัมพันธ์กันด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน

ตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบกรรมฐานแบบอิริยาบถตาม
แนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโธ พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่
ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันนี้ในเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบสำนักกรรมฐานแบบกรรมฐานแบบ

อริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ มีการแสดงให้เห็นความการนำรูปแบบที่เคยใช้ในสมัยพระพุทธกาลซึ่งทำให้การปฏิบัติธรรมในสมัยนั้นได้ส่งผลให้พระสาวกจำนวนมากได้รู้แจ้งสัจธรรมจนพ้นทุกข์เช่นเดียวกันกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเทคนิควิธีการดังกล่าวก็ได้รับการสืบทอดและปฏิบัติมาจนกระทั่งถึงปัจจุบันแม้บางอย่างจะแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมสภาพการทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่โดยหลักการและเป้าหมายแล้วล้วนแต่ตั้งอยู่บนแนวคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งสิ้น

แม้การสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนและเป็นรูปแบบมาตรฐาน แต่ก็สามารถนำมาปรับใช้ได้ตามตัวอย่างที่ปรากฏเมื่อพระพุทธเจ้าทรงใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อแนะนำและสั่งสอนแก่พระสาวกเมื่อทรงพระชนมชีพอยู่ วิธีการสอนที่ปรากฏชัดในสมัยพุทธกาลกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธมีลักษณะคือ แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐานพอเห็นได้ชัดคือ

๑) การถามให้ตอบ

พระพุทธเจ้าจะทรงตั้งคำถามและให้พระสาวกหรือผู้ฟังตอบไปเรื่อย ๆ และชักนำจิตให้เข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ ในขณะที่ผู้ฟังอื่น ๆ ก็ตั้งใจฟังเพื่อสร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเช่นทรงสอบพระปัจจุวัคคีย์ ส่วนพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ ใช้หลักการสนทนาธรรมตามโอกาสเพื่อตอบคำถามหรือท่านอาจถามผู้ปฏิบัติเองด้วยตัวเอง เพื่อให้กรอบการพิจารณาธรรมแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

๒) การสอบอารมณ์ตามลำดับจากง่ายไปหายาก

การสอบอารมณ์แบบนี้พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำเมื่อทรงแสดงพระธรรมเทศนาไม่ว่าจะเป็นแบบเฉพาะตัว หรือในที่ประชุมกลุ่ม คณะโดยทรงลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากเพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐาน ตัวอย่างหลักคำสอนที่พบมากคือ คำสอนอนุปปฟิภา ในกรณีนี้เช่นเมื่อพระพุทธเจ้าทรงสอบพระยสกุลบุตรจนพระยสะเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณได้ดวงตาเห็นธรรมคือบรรลุปะระสโตนันซึ่งเป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้น ลักษณะแบบนี้จะเห็นได้จากการที่พระอาจารย์มหาปาน มักแสดงธรรมตามภูมิปัญญาของชาวบ้านในวันสำคัญให้เห็นความจำเป็นในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะหลักวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรณีที่มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่มีความต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้นท่านก็จะช่วยแนะนำเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างง่ายและเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

๓) การสอบอารมณ์ด้วยวิธีปราบหรือข่ม

วิธีการปราบหรือข่มผู้ที่มีทวิภูมิมานะเห็นได้ชัดในกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดชฎิล ๓ พี่น้องและบริวารที่ทรงทรมานด้วยการแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ส่วนพระอาจารย์มหาปาน ไม่พบหลักฐานดังกล่าว

๔) การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจิต อุปนิสัย อินทรีย์

วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์นี้พระพุทธเจ้าทรงใช้อยู่เป็นประจำเมื่อทรงให้กรรมฐานแก่พระภิกษุสงฆ์ไปปฏิบัติและทรงติดตามอยู่ห่าง ๆ เมื่อมีโอกาสพระพุทธเจ้าจะทรงเข้าไปแนะนำเช่นกรณีทรงแก่นิรณธรรมพระโมคคัลลานะจนท่านพระมหาโมคคัลลานะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ส่วนพระอาจารย์มหาปานให้คำแนะนำเตรียมความพร้อมโดยการจัดระบบการเรียนการสอนพระอภิธรรมและสังคัมภีระเพื่อให้นำหลักศีลธรรมไปวางไว้ให้ชาวบ้านก่อน ส่วนผู้ปฏิบัติที่มีความรู้ด้านพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์จะช่วยให้คำสอนและแนะนำการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง

๕) การพิจารณาไปตามเนื้อความให้มีศรัทธาเกิดขึ้น

บุคคลิกภาพของพระพุทธเจ้านำมาซึ่งศรัทธาแก่ผู้พบเห็นและเมื่อได้ฟังธรรมคำสอนจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าก็จะเกิดทั้งศรัทธาและปัญญาสร้างความเข้าใจและปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน เห็นได้ชัดเช่นกรณีของพระสารีบุตรส่วนพระอาจารย์มหาปานจัดให้มีการบรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรมเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่จะเป็นผู้นำในด้านการปฏิบัติ มีศีลข้อวัตรน่าเลื่อมใสศรัทธา เมื่อได้ปฏิบัติธรรมกับท่านและได้ฟังธรรมเทศนาทำให้คณะพุทธบริษัทและลูกศิษย์เกิดความมั่นใจและยึดมั่นในแนวปฏิบัติกรรมฐานจนก่อให้เกิดหลักการปฏิบัติที่ได้รับความนิยมและเผยแพร่ไปทั่วประเทศลาว

๖) การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ

พระพุทธเจ้าทรงสร้างความเข้าใจและปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเพื่อให้จิตของพระสาวกมองเห็นภาพชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นทรงเล่าอดีตชาติซึ่งมีเห็นการส่งผลให้เกิดประเด็นหรือข้อบกพร่องนั้น และทรงเร้าด้วยหลักคำสอนประโยชน์ที่จะเกิดใจปัจจุบันเมื่อมีการปฏิบัติและดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งจะทำให้ถึงที่สุดของทุกข์ได้ เช่นกรณีที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระภิกษุในอัมมัตตานิจจุสูตร ส่วนพระอาจารย์มหาปาน มักเปรียบเทียบยกตัวอย่างหลักธรรมคำสอนและอุทาหรณ์ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่ใช้มากเมื่อให้ตัวอย่างนั้นมีความใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อเตือนให้เร่งปฏิบัติกรรมฐานเพื่อบรรลุเป้าหมายคือความสุขอันบริบูรณ์คือการบรรลุพระนิพพาน

ตารางที่ ๗ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	จุดประสงค์ในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	กรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท
๑. การถามให้ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเช่นทรงสอบพระปัจจุวัคคีย์	มีการสทนาธรรมตามโอกาส
๒. การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก	ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐานด้วย อ นุ ปุ พ ฬ ก ฎ า เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอบพระยสกุลบบุตร	มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น
๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร	วิธีการปราบหรือข่มผู้มีทิฏฐิมานะชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร	ไม่มี
๔. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสย อินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ แก่นิรวรรณธรรมพระโมคคัลลานะ	มีการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง
๕. การพิจารณาไปตามเนื้อความ ให้มีศรัทธาเกิดขึ้น	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระสารีบุตร	มีการบรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม
๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระภิกษุในอัมมตตานิจสูตร	เปรียบเทียบยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า
๗. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามอินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสมกับสมาธิพระโสณโกฬิวิสะ	มี
๘. การสอบอารมณ์ด้วย	แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น	แนะนำด้วยการเทศน์สอนและ

คำแนะนำที่เหมาะสม	ได้อย่างถูกต้องพระสมิทธิ	ปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง
๙. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร	ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อปณิกะ ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่าบรรลุลหรรณแล้ว	พระอาจารย์เป็นครูอาจารย์ที่มีปฏิบัติพาเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเสมอ
๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม	ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่เหมาะสมสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตร	มีการเลือกหัวข้อธรรมและบรรยายให้รู้ความจริงซึ่งมีความเชื่อมโยงกับภาวะจิตของผู้ปฏิบัติเสมอ

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบไทว-นึ่งตามแนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโท พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเน้นเรื่องอิริยาบถใหญ่และย่อย และท่านได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๔.๒ วิเคราะห์หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล หลักคำสอนส่วนใหญ่ได้นำมาจากแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปณ อานนโท ซึ่งเป็นเหมือนอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ใกล้ชิดของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

๔.๒.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติกรรมฐาน

ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลมีความเหมือนกันกับหลักการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์มหาปณ อานนโท แต่มีที่ต่างกันคือรูปแบบการปฏิบัติมีความเป็นมาตรฐานมากขึ้น จนได้พัฒนาเป็นรูปแบบการปฏิบัติแบบไทว-นึ่ง (ดิง-เซา) ซึ่งสามารถนำไปเป็นหลักการพัฒนาจิตในรูปแบบอื่นได้อีก การรู้นึ่ง-ไทวแบบของพระอาจารย์ใหญ่ชาลีไม่ต้องการคลอจิตคือ ไม่การบริกรรมว่า “หนอ” เนื่องจากเน้นที่การรู้เท่าทันอาการทาง

อิริยาบถเป็นหลักโดยใช้สัมปชัญญะมาควบคุมกันไปเพื่อให้ปัญญาเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทั้งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นไปอย่างต่อเนื่องแม้เมื่อยังมีการเคลื่อนไหวคืออิริยาบถอยู่ รูปแบบนี้ยังทำหน้าที่ในการป้องกันการคิดหลงยึดติดร่างกายอย่างที่คนทั่วไปมักเป็นอยู่ และทั้งตนออกห่างจากการรู้ธรรม รู้ความคิดซึ่งสามารถแยกได้ว่าเป็นปรมาต্মหรือบัญญัติ

การปฏิบัติแบบไหว-นึ่งของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลมีการรู้แจ้งอารมณ์ปรมาต্মที่กำลังเกิดขึ้นและดับหายไปตลอดเวลาเมื่อมีการกระทบสัมผัสระหว่างอายตนะ เป็นลักษณะ สามารถกำจัดความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นได้แต่ไม่เด็ดขาดและป้องกันกายทุจริตและวจีทุจริตเมื่อยังมีการปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง ต่อเมื่อเข้าสู่มรรคญาณแล้วย่อมตัดได้เด็ดขาด มีการปฏิบัติฝึกจิตโดยให้มีสติสัมปชัญญะตลอดจนเกิดการเห็นแจ้งความเป็นปรมาต্মและสามารถรู้ธรรมชาติของบัญญัติและปรมาต্মได้ไม่แยกกันในระดับปุถุชนทำให้เกิดศรัทธามั่นคงในการปฏิบัติ ไม่คล้อยตามอารมณ์ของโลกซึ่งเป็นสมมติบัญญัติใด ๆ โดยเน้นไปที่การใช้ สัมปชัญญะและมีสติคอยเป็นตัวกัน จัดเป็นปัญญาเจตสิก

ในการปฏิบัตินั้นต้องใช้ขั้นห้าหรือนามรูป เป็นอารมณ์ มีสัมปชัญญะรู้อายตนะการกระทบ โดยตั้งอยู่บนฐานของปรมาต্মไม่ต้องคิดเพื่อพิจารณาใด ๆ ในขณะปฏิบัติต้องเข้าใจเรื่องปรมาต্মและสมมติบัญญัติให้แจ่มชัดเสียก่อน โดยมีเป้าหมายคือการพัฒนาจิตให้บรรลุถึงโลกุตระซึ่งนำไปสู่การเกิดความสุข และปัญญาเข้าใจความเป็นปรมาต্মและบัญญัติจนจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณบรรลุมรรค ผล และนิพพานในที่สุด

ในขณะปฏิบัติกรรมฐานแบบไหว-นึ่ง จัดอยู่ในทศกัณฐะ วิถีการปฏิบัติแบบนี้มีอยู่ตามแบบกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธและพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล และคล้ายกับหลักการเจริญสติแบบหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

ตารางที่ ๘ การเปรียบเทียบให้เห็นความสอดคล้องกันระหว่างกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล

สมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา	วิปัสสนาสมถกรรมฐาน ตามหลัก พระพุทธศาสนา	กรรมฐานแบบไหว-นึ่ง พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล
มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น ลักษณะ	มีความรู้แจ้ง สภาวะธรรมตามความเป็น จริงเป็นลักษณะ	มีการรู้แจ้งอารมณ์ปรมาต্মที่กำลังเกิดขึ้นและ ดับหายไปตลอดเวลาเมื่อมีการกระทบสัมผัส ระหว่างอายตนะ
กำจัดนิรวณ ๕	กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา	กำจัดความฟุ้งซ่าน และป้องกันกายทุจริต และวจีทุจริตเมื่อยังมีการปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง

มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว	มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง	มีการปฏิบัติฝึกจิตโดยให้มีสติสัมปชัญญะตลอดจนเกิดการเห็นแจ้งความเป็นปรมาตม์และสามารถรู้ธรรมชาติของบัญญัติและปรมาตม์ได้ไม่แยกกัน
ความสุข	ปัญญา	สัมปชัญญะและสติ
เอกัคคตาเจตสิก	ปัญญาเจตสิก	ปัญญาเจตสิก
กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน	ชั้นธ อาทนะ ธาตุ อินทรีย์	มีชั้นธห้า आयตนะการกระทบโดยตั้งอยู่บนฐานของปรมาตม์ไม่ต้องคิดเพื่อพิจารณาใด ๆ ในขณะที่ปฏิบัติต้องเข้าใจเรื่องปรมาตม์และสมมติบัญญัติให้แจ่มชัดเสียก่อน
อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุ ธาตุ- วัตถาน	อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท	วิปัสสนาญาณ อารมณฺ์ปรมาตม์และบัญญัติ
มหัคคตจิต	โลกุตตระ	พัฒนาจิตเพื่อให้บรรลุโลกุตระ
รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔	มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑	นามรูปเป็นปรมาตม์
ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุขเยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้	ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้ อสวัชฌญาณ	เกิดความสงบ และปัญญาเข้าใจความเป็นปรมาตม์และบัญญัติจนจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณ บรรลุ มรรค ผล และนิพพานในที่สุด
อนาคต - เกิดในสุคติพรหมโลก	หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก	ปัญญาญาณสมบูรณ์
วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจ ฌานจิต	สมุจเฉทปหาน ด้วย มหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิ ปหาน ด้วยผลจิต นิสรณปหาน ด้วย นิพพาน	ทตังคปหาน
มีทั้งนอกพระพุทธศาสนา และในพระพุทธศาสนา	มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น	มีอยู่ตามแบบกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโทและพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล

ส่วนพัฒนาการเกิดขึ้นของการปฏิบัติกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล โดยมีตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลได้นำหลักการปฏิบัติมาจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโท โดยท่านเองเป็นศิษย์ได้ศึกษาพระอภิธรรมและปฏิบัติจนเห็นผลด้วยตนเอง แต่เพิ่มเติมให้ทันเหมาะสมและเป็นหลักการมากขึ้น โดยท่านเน้นการประยุกต์หลักธรรมและการปฏิบัติเข้ากับชีวิตประจำวัน ในลักษณะตามที่ยังมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยถือว่าการดำรงชีวิตอยู่คือการปฏิบัติธรรมกรรมฐานตลอดเวลา ซึ่งข้อดีนั้นทำให้เกิดการปฏิบัติกรรมฐานเป็นแก่นสารในการดำเนินชีวิตจนเกิดเป็นวัฒนธรรมพุทธในสังคมลาวที่ชัดเจน

หลักการปฏิบัติกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทของโลกียธรรมคือกุศลจิต แต่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตให้บรรลุโลกุตตรธรรมในที่สุด ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุดคือต้องเข้าใจเรื่องของสิ่งที่จริงที่กำลังปรากฏอยู่ตลอดเวลาในฐานะตัวคนเราคือ หลักคำสอนเรื่องขันธ ๕ ไกล่ชิดเข้ามาคือหลักอายตนะ ๑๒ รูป ๒๘ และในการปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถตรวจสอบอารมณ์ของตนเองได้ โดยอาศัยความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งจะเป็นคำอธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ เมื่อจิตเดินทางเข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณแล้ว ดังนั้น พระอาจารย์ใหญ่ชาลี จึงถือว่าผู้ปฏิบัติตนเองสามารถสอบอารมณ์กรรมฐานให้แก่ตนเอง หากแก้ไม่ได้แล้วค่อยพึ่งพาครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร อีกเหตุผลหนึ่งการรู้แยกแยะจำแนก อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานเป็นปรมัตถ์ ส่วนอารมณ์ที่ไม่ใช่กรรมฐานล้วนเป็นสมมติบัญญัติด้วยกันทั้งสิ้น สมมติบัญญัติเกิดจากความหลง ส่วนปรมัตถ์เป็นองค์ของปัญญาคือความไม่หลง

ในด้านการปฏิบัติให้เริ่มชำระจิตให้สะอาด ใจว่าพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิ และปฏิบัติด้วยการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอริยาบถใหญ่และย่อยอย่างต่อเนื่อง ให้เห็นเป็นปรมัตถ์ (นามรูป) ไม่ให้คิดจึงเป็นลักษณะของการเพ่งลักษณะหรือลักษณะอุปนิมิต ใช้หลักสัมปชัญญะรู้ตัวอริยาบถใหญ่และย่อยขณะปัจจุบันของการเกิดการไหว-นิ่งเพื่อให้เห็นความเป็นปรมัตถ์และความคิดบัญญัติ

ประโยชน์ของการฝึกวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ทำให้จิตสงบได้ง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกที่เพราะไม่ต้องเคร่งครัดต่อการตั้งสติก่อนเพียงแต่ให้มีสัมปชัญญะและสติจะทำงานโดยอัตโนมัติ เมื่อจิตฝึกฝนได้ชำนาญแล้วย่อมเป็นไปตามธรรมชาติจนสามารถบรรลุมรรคญาณได้ เข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นไปเองตามธรรมชาติ

	แต่ก็ไม่สามารถที่จะปะทาน กิเลสได้		
ประเภทของ ธรรม	สมถกรรมฐานจัดอยู่ใน ประเภทโลกียธรรม เมื่อ ปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้ เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะ ดำรงอยู่ในสมาธิในชั้นฌาน จิตนั้น จะระงับดับกิเลส ด้วยอำนาจของการข่มไว้ ด้ ว ย อ ง ค์ ฌ า น เรียกว่า “วิกขัมภนป หาน”	วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ ใน ประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรล ุธรรมคือกุศลจิต แต่มี เป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตให้ ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้น อีก เรียกว่า “สมุจเฉท จิตนั้น จะระงับดับกิเลส ด้วยอำนาจของการข่มไว้ ด้ ว ย อ ง ค์ ฌ า น เรียกว่า “วิกขัมภนป หาน”	ประเภทของธรรมเมื่อมี การปฏิบัติอยู่จัดอยู่ในโลกีย ธรรมคือกุศลจิต แต่มี เป้าหมายเพื่อพัฒนาจิตให้ บรรลุลोकุตระธรรมในที่สุด
พื้น ฐานความรู้ที่ ต้องทำความ เข้าใจในการ ปฏิบัติ กรรมฐาน	ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจ ในในกรรมฐานชนิด นั้นๆ ก่อนที่จะลงมือ ปฏิบัติ นั้น คือ สมถ กรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรุป ๔ อาหารเรปฏิกุลสัณญา ๑ จตุธาตุวัตถถานะ ๑	ผู้เจริญจะต้องศึกษาใน เรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔	ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ รูป ๒๘ ปฏิจจสมุปบาท วิปัสสนาญาณ ๑๖
อารมณ์ที่ นำมาใช้	สมถกรรมฐานใช้ บัญญัติอารมณ์ อย่างใน อย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อ ว่า อารัมมณูปนิมมาน	วิปัสสนากรรมฐานใช้ ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเส สลักษณะของรูปธรรม นาม ธรรม จึงได้ ชื่อ ว่า ลักษณะอุปนิมมาน	การไหว-นิ่งของอิริยาบถ ใหญ่และย่อย ให้เห็นเป็นป รมัตถ์ (นามรูป) ไม่ให้คิดจึง เป็น ลักษณะของการ เพ่งลักษณะหรือลักษณะอุป นิมมาน

หลักในการปฏิบัติ	ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น	ฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณ์ต่อไป	ใช้สัมปชัญญะรู้ตัวอริยาบถใหญ่และย่อยขณะปัจจุบันของการเกิดการไหว-นิ่ง เพื่อให้เห็นความเป็นปรมาตถ์ และความคิดบัญญัติ
ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ	มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ช่วงขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญา จิตให้เกิดขึ้นได้	มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า วิปัสสนาญาณ มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่อุทยัพพญาณ ถึง อนุโลมญาณ ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ	จิตสงบได้ง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้ทุกที่เพราะไม่ต้องเครียดต่อการตั้งสติก่อน มีเพียงแต่ให้มีสัมปชัญญะและสติจะทำงานโดยอัตโนมัติ
การสืบทอดในการปฏิบัติกรรมฐาน	เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญาณจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไป ปัญญาจะไม่ติดตามไป ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ	เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้ว ในอดีตชาติ	เมื่อจิตฝึกฝนได้ชำนาญแล้ว ย่อมเป็นไปตามธรรมชาติจนสามารถบรรลุธรรมชาตินั้นได้
ที่สุดในการปฏิบัติ	สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติได้ถึงสมบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังไม่ถึงความเป็นพระยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้	วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนนี้ ตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด	เข้าสู่ลำดับของวิปัสสนาญาณ ๑๖ เริ่มตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สัมปชัญญะและสติในการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอิริยาบถในกายา วิปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และไม่มีการบริกรรมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เข้าใจเรื่องขั้น ๕ อายุตนะ และอารมณ์ปรมัตถ์และบัญญัติ โดยใช้การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

๔.๒.๒ วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันด้านการสอบอารมณ์กรรมฐาน

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกันพระอาจารย์มหาปาน อานนโท คือ ท่านอาจารย์ใหญ่ชาลี ได้นำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏชัดในสมัยพุทธกาลกับแนวทางปฏิบัติกรรมฐานและหลักการของพระอาจารย์มหาปาน อานนโหมีลักษณะคือ แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐานพอเห็นได้ชัดคือ

๑) การถามให้ตอบ

จัดให้มีพระอาจารย์ฝึกอบรมการสอบอารมณ์กรรมฐานโดยใช้วัดป่านาคุณน้อยเป็นศูนย์กลางในการอบรม ส่งพระที่ปฏิบัติไปศึกษาด้านการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แล้ววนมาประยุกต์ใช้โดยตัวท่านเองใช้หลักการสหธรรมตามโอกาสเพื่อตอบคำถามหรือสอบถามผู้ปฏิบัติเองด้วยตัวเอง เพื่อให้กรอบการพิจารณาธรรมแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

๒) การสอบอารมณ์ตามลำดับจากง่ายไปหายาก

การสอบอารมณ์แบบนี้ปรากฏชัดในงานแสดงธรรมเทศนาตามภูมิธรรมความรู้ของคนในสถานที่นั้น ๆ และความต้องการของชาวบ้านในวันสำคัญให้เห็นความจำเป็นในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะหลักวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรณีที่มีผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นพระที่ปฏิบัติธรรมในวัดหรือฆราวาสที่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานในขณะที่อยู่ที่บ้านหรือดำเนินชีวิตสำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์มีความต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้นท่านก็จะช่วยแนะนำเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างง่ายและเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติเพราะท่านถือว่า หากนำการปฏิบัติวิปัสสนาไปปฏิบัติจริงย่อมเกิดผลจริง ในลักษณะนี้ท่านมักจะเทศน์ให้รู้สมมติและปรมัตถ์และลำดับญาณ ๑๖ แก่ผู้สอบอารมณ์

๓) การสอบอารมณ์ด้วยวิธีปราบหรือข่ม

พระอาจารย์ไม่สอบอารมณ์ด้วยวิธีนี้เพราะเป็นการทำลายศรัทธาหรือเป็นอันตราย มักจะอธิบายความเป็นจริงของสังขารธรรมและชั้น ๕ หากผู้ปฏิบัติไม่สนใจเขาก็จะละทิ้งไปเองถือว่าเป็นอภัพบุคคล ต่อเมื่อมีความต้องการจะพ้นทุกข์จริง ๆ ก็จะเข้ามาปฏิบัติเอง ไม่ใช่วิธีการสอบอารมณ์แบบเชิงรุก แต่เป็นรับและกลยาณมิตรที่ดี เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องกิจกรรมเฉพาะตน คนอื่นถึงแม้จะแนะนำอย่างไร หากผู้ปฏิบัติยังไม่ยอมเข้าหาตนเอง ฝึกตนเอง ย่อมเปล่าประโยชน์

๔) การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจิต อุปนิสัย อินทรีย์

วิธีนี้เป็นการสอบอารมณ์ต่อหน้า คือเฉพาะบุคคล พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เนื่องจากผู้ปฏิบัติต้องการปฏิบัติจริง เห็นจริง กรณีเข้าร่วมปฏิบัติ ๗ วัน ส่วนชาวบ้านทั่วไปท่านจะนำพาพัฒนาสังคม ให้เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนา และความสำคัญของหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ในลักษณะสังคมสังเคราะห์การพัฒนา ส่วนผู้ปฏิบัติที่มีความรู้ด้านพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์จะช่วยให้คำสอนและแนะนำการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง

๕) การพิจารณาไปตามเนื้อความให้มีศรัทธาเกิดขึ้น

ให้มีการบรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรมเมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่จะเป็นผู้นำในด้านการปฏิบัติ ลงท้าวตรสวดมนต์ในฐานพระสงฆ์ เอื้อเฟื้อ มีศีลข้อวัตรนำเลื่อมใสศรัทธา ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมกับท่านและได้ฟังธรรมเทศนาทำให้เกิดความเชื่อมั่นและต้องการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าและเห็นความสำคัญของพระพุทธศาสนา และความเชื่อมั่นในหลักธรรมที่สามารถนำพาตนให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ หากผู้ฟังหรือผู้ปฏิบัติมีศรัทธาน้อยก็จะแสดงธรรมเท่าที่สติปัญญาจะรับได้แต่ก็จะสอนไปตามลำดับ การสอนธรรมคือการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งเหมือนกัน

๖) การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ

การยกตัวอย่างประกอบให้เห็นภาพชัดเจน ใช้คำท้องถิ่นในการสร้างอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดความขัดแย้งและคล้อยตามอยากปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ตัวอย่างที่ยกมาประกอบเกิดจากการนำประสบการณ์ที่พระอาจารย์มหาปาน อานนโธได้เก็บและเรียบเรียงไว้ นอกจากนั้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็เป็นสิ่งที่นำมาแสดงให้เห็น เช่นการเปรียบเทียบการทำงานของชั้น ๕ โทษของชั้น ๕ เป็นต้น

ตารางที่ ๑๐ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	จุดประสงค์ในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	กรรมฐานแบบอริยาบถ
	กรรมฐาน	ตามแนวพระอาจารย์ใหญ่ชาลี

		อานนโท
๑. การถามให้ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันเช่นทรงสอบพระปัจจุวัคคีย์	มีการสทนาธรรมตามโอกาส
๒. การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก	ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุพุพพิททาเช่นพระพุทเจ้าทรงสอบพระยสกุลบุตร	มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น
๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร	วิธีการปราบหรือข่มผู้ที่มีทิฐิมานะชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร	ไม่มี
๔. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจริต อุปนิสัย อินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ แก่นิรณธรรมพระโมคคัลลานะ	มีการปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วยตนเอง
๕. การพิจารณาไปตามเนื้อความให้มีศรัทธาเกิดขึ้น	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระสารีบุตร	มีการบรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม
๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกันพระภิกษุในอัมมัตตานิจจุสูตร	ยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของพระพุทธเจ้า
๗. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามอินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ ปรับวิริยะให้เหมาะสมกับสมาธิพระโสณโกฬวิริยะ	มีการจัดให้สอบอารมณ์ต่อตัวซึ่งเป็น การส่งอารมณ์ กับ พระอาจารย์ผู้สอบโดยตรง ส่วนมากจะให้ทำความเข้าใจและอยู่กับอารมณ์ปรมัตถ์
๘. การสอบอารมณ์ ด้วยคำแนะนำที่เหมาะสม	แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องพระสมิทธิ	ให้คำแนะนำ เทศน์อบรมก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ

๙. การสอบอารมณ์ด้วยความ เป็นกัลยาณมิตร	ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้ ทำความเข้าใจต่อไปอีก ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่าบรรลุนิพพานแล้ว	มีปฏิบัติพาเป็นกัลยาณมิตรที่ ดีต่อผู้ปฏิบัติเป็นหลักผู้นำ
๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการ เลือกธรรมที่เหมาะสม	ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่ เหมาะสมสัทธิวิหาริกของพระ สารีบุตร	ในการเทศน์หรืออบรมแต่ละ ครั้งท่านเลือกข้อธรรมที่ เหมาะสมในการให้คำแนะนำ ด้านการปฏิบัติ โดยให้การฟัง เทศน์เป็นการแก้ไขและการ สอบอารมณ์ไปในเวลาเดียวกัน

เมื่อว่าโดยหลักการแล้วการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติ
กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และ
ฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึง
ปัจจุบันนี้ โดยแนวปฏิบัติกรรมฐานของประเทศไทยเน้นไปที่หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยใช้
หลักการปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและสัมปชัญญะ ตามรู้ทันการเคลื่อนไหวของ
อริยาบถ ซึ่งไม่ใช่คำสอนอื่น แต่เป็นพัฒนาการและสภาพสังคมที่ก่อให้เกิดรูปแบบที่เหมาะสมดังกล่าว
ดังภาพตารางข้างล่าง

ตารางที่ ๑๑ แสดงสภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ใน
ประเทศไทย

สภาวะธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔			
รูป	นาม	นาม	รูป/นาม
กายานุปัสสนา ๓	เวทนานุปัสสนา ๓	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๕
อริยาบถปัพพะ	สุขเวทนา	๑-๒ จิตมีราคะ/ไม่มีราคะ	นิเวณธรรม ๕
สัมปชัญญะปัพพะ	ทุกขเวทนา	๓-๔ จิตมีโทสะ/ปราศจากโทสะ	อุปทานชั้น ๕
รูป ๒๘	อุเบกขาเวทนา	๕-๖ จิตมีโมหะ/ปราศจากโมหะ	อายตนะ ๑๒
		๗-๘ จิตหดหู่ ท้อถอย/ฟุ้งซ่าน	
		๙-๑๐ จิตเป็นมหัคคตะ/ไม่เป็นมหัคคตะ	
		๑๑-๑๒ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า/ไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า	
		๑๓-๑๔ จิตสงบ/ไม่สงบ	
		๑๕-๑๖ จิตพ้นจากกิเลส/ไม่พ้นจากกิเลส	

ดังนั้น การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏประเทศลาว คือการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมแต่เน้นที่กายโดยการสร้างสัมปชัญญะรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของอริยาบถ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธร่องค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

๔.๕ สรุปท้ายบท

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาว แบ่งออกเป็นการวิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับหลักคำสอนของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาวคือ

๑) การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปานใจใช้หลักการเจริญสัมปชัญญะและสติในการรู้อารมณ์ที่มากระทบกับอายตนะ ซึ่งต้องตั้งหลักจิตรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่ในรูปอริยาบถใหญ่และย่อย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอริยาบถบรรพ เป็นหลัก พร้อมทั้งการกำหนดสติในการรู้อริยาบถย่อยหรือ สัมปชัญญะบรรพ เพื่อให้รู้ทันรูปนาม เป็นปัจจุบันให้เห็นว่า รูปนี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เองได้ ต้องอาศัยนามจิต หรือนามธรรมนี้เป็นผู้สั่งการ เมื่อกำหนดรู้ด้วยสติว่า นามเป็นผู้สั่งการ รูปเป็นผู้ทำตาม ก็จะเห็นว่า หากกายหรือรูปนี้ ไม่เคลื่อนไหว ตามที่นามคือจิตสั่งการ ก็จะเกิดสภาวะเป็นทุกข์ความทุกข์ บีบคั้น กระวนกระวายหรือ เคลื่อนไหวกาย อย่างไร จิตเกิดความทุกข์เป็นสุข ก็พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพิจารณาเวทนานุปัสสนา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูป นามในอริยาบถใดก็ตาม หากมีความนึกคิด และความขุ่นข้อง ความรำคาญ ซึ่งโดยมากเป็นอารมณ์ ที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต รวมเรียกว่า รูปนามทางใจ ก็กำหนด อารมณ์ที่ปรากฏนั้นตามความเป็นจริง ชื่อว่าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรูป นาม ด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมปรากฏสภาพธรรมมาให้เห็น ได้รับรู้ เช่นความง่วง ซึ่งอยู่ในนิเวณธรรม ก็กำหนดเห็น อารมณ์นั้น ว่าเป็นนาม ที่อยู่หนึ่ง ๆ ไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้น คือ รูป เป็นปัจจุบันอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าได้พิจารณาธัมมานุปัสสนา เห็นเป็นปรมาตถธรรม มิใช่ความเป็นสมมติบัญญัติ

การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับแนวคำสอนกรรมฐานแบบอริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการสอบอารมณ์

กรรมฐานตามแนวคำสอนของพระมหาปณ อานนโท เป็นตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็นหลักก็ตาม แต่รูปนาม ที่ปรากฏย่อมส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอ ไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวัฏฏสงสารได้ในที่สุด โดยใช้วิธีการสอนตามที่พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวก

ในการวิเคราะห์การสอบอารมณ์ของพระมหาปณ อานนโท ก็พบว่าท่านใช้การบรรยายเป็นเบื้องต้น ซึ่งเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นการ แนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยท่านได้เก็บข้อมูลหรือข้อบกพร่องในการปฏิบัติ การสอบ อารมณ์จากผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละบุคคล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิควิธีการสอน การปฏิบัติสำหรับ การสนทนา การตอบปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติในการสอบอารมณ์และการแก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะจะได้ทราบความคืบหน้าหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หากไม่มีการสอบถามก็อาจรู้ ได้ด้วยการสังเกต เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาและพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติให้ได้ผลประจักษ์แจ้งชัดมากที่สุด

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อทำลายวิปัสสนาทั้งหลาย เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) การสอบอิริยาบถ ๒)การสอบความเข้าใจ ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

๒)หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้

สัมปชัญญะและสติในการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และไม่มี การบริการรรมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เข้าใจเรื่องชั้น ๕ อายุตนะ และอารมณ์ปรมัตถ์และบัญญัติ โดยการใช้การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็น องค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาตาม คำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกันพระอาจารย์มหาปาน อานนโทคือท่านมีการสทนา ธรรมตามโอกาส มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น มีการ ปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วย ตนเอง ท่านทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์บรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม ในขณะที่แสดงธรรม มีการยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของ พระพุทธเจ้า ให้คำแนะนำ เทศน์อบรมก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ โดยบุคลิกภาพท่านมีปฏิบัติปทา เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเป็นหลักผู้นำ มีการเลือกหัวข้อธรรมและบรรยายให้รู้ความจริงซึ่งมี ความเชื่อมโยงกับภาวะจิตของผู้ปฏิบัติเสมอ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเอกสารเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ศึกษาจากหลักฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกและอรรถกถา และการสังเกต สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัย จึงสรุปตามประเด็นที่ศึกษาเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ พร้อมทั้งนำเสนอองค์ความรู้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว และเพื่อทดสอบคล่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาวและเพื่อนำเสนอแนวทางและองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับพุทธวิธีการสอน วิปัสสนาที่บูรณาการจากพุทธวิธีการสอนโดยเรียงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังที่ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยไว้ ดังนี้คือ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๕.๑.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

๕.๑.๓ ความคล่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

๕.๒ องค์ความรู้ในการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพุทธศาสนาเถรวาทเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการเรียนรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิตรู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะ

เพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนาม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววัฏฐาน ๑ ๗) อากาสนัญจายตนะ ๘) อาภิกขัญญายตนะ ๙) วิญญานัญจายตนะ ๑๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลुเอกัคคตาเรียกว่านิรณ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริญญฐานกิเลส คือ ๑) กามฉันทนิรณ หมายความว่า ความกำหนัดหมกมุ่นอันมีรากะเป็นต้น ๒) พยาบาทนิรณ หมายความว่า ความขัดเคืองใจ การร้าย การผูกใจซึ่งเคียดอันมีผลมาจาก ความโกรธเป็นเจ้าเรือนเดือดดาลงุ่นง่านมัวมีด มองไม่เห็นเหตุผลที่ผิดถูกบาปบุญคุณโทษได้เพราะจิตโกรธ ชุ่นเคือง ความรังเกียจ ความเกลียด ๓) ถีนมิทธนิรณ หมายความว่า ความหดหู่และเซื่องซึม เคลิบเคลิ้ม ความคร้าน หรือเจียบ สงัด มีการปล่อยสติเป็นต้น ๔) อุทธัจจกุกกุกนิรณ หมายความว่าความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ มีความกระสับกระส่าย ๕) วิจิกิจฉานิรณ หมายความว่า ความลังเลสงสัย ไม่แน่นอน ผู้ปฏิบัติพึงละนิรณ ๕ ด้วยองค์ของฌานและการเจริญสติปัฏฐาน

จิตของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานและต้องใช้อารมณ์กรรมฐานคือ (๑) ผู้มีรากจิตควรเจริญอสุภกถา (๒) การเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจิต (๓) ผู้มีโมหจิตต้องดำรงอยู่ในการศึกษาธรรมให้แจ้งชัด (๔) อานาปานสติเหมาะแก่ บุคคลวิตกจิต (๕) นิमितแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มี อาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจิต ระดับของฌานมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปฌาน ๔ ไตถก ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน โดยการเพ่งรูปธรรมหรือ รูปาวจร ไตถกรูปของวัตถุเป็นอารมณ์ เรียกว่ารูปฌาน มี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปติ สุข และเอกัคคตา ๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ ปติ สุข และเอกัคคตา ๓) ตุตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา (ความมี อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว) ๒) อรูปฌาน ๔ ไตถก ๑) อากาสนัญจายตนะ ๒) วิญญานัญจายตนะ ๓) อาภิกขัญญายตนะ ๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์อย่างไรอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจิตของตน บริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปจารภาวนาจนละนิรณได้แล้วสมาธิเป็นอัปปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิมีทั้งหมด ๖ หมวด คือ อายตนะ ๑๒ ชั้น ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงมุขบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม คือ กายกับใจ ถือว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญต้องให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถปัพพังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนापุพพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนายุกนัทธภาวนา ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนูกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ

และสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มี อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรถือเป็นหลักปฏิบัติที่รวมเอาหลักการทั้งหมดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องและมีประสิทธิผลซึ่งเป็นหนทางเดียวเพื่อให้ถึงความรู้แจ้งมรรค ผล และนิพพานที่ชัดเจนที่สุด โดยให้ฝึกสติกำหนดรู้ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอารมณ์ในเชิงบัญญัติ เรียกว่าสมถกัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุมรรคสมาบัติ แต่ถ้ามีสติตั้งมั่นพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอานิสงส์ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป การสอบอารมณ์เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสบการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุล การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ (ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์ (ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ผู้สอบควรประกอบด้วยสัปปุริสธรรม ๗ คือ ๑) รู้จักธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๒) รู้จักอรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ ๓) รู้จักตน คือ มีคุณธรรม ๖ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ ๔) รู้ประมาณในการบริโภค ๕) รู้จักกาล ในการปฏิบัติธรรมที่สมควร ๖) รู้จักบริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ ๗) รู้จักเลือกบุคคล และปรับอินทรีย์ให้มีสภาวะญาณที่แก่กล้า ประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสำเร็จตามเป้าหมาย

๕.๑.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

การปฏิบัติกรรมฐานได้เริ่มมาพร้อมกับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาเน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ และ วัดป่านาคุณน้อยของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล นครเวียงจันทน์เป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งมีพระอาจารย์สีทน ปญญาจุฑา (ไชยะวงสอน) เป็นผู้ดูแลและคอยเป็น

พระอาจารย์สอนกรรมฐานได้ขยายออกไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศลาว พระอาจารย์มหาปาน อานนโธ เรียนบาลีมูลกัจจายนะ ศึกษาพระอภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวกำหนด รูป นาม ในประเทศไทยกับพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ เผยแผ่ธรรมะให้ขยายไปสู่สาธารณชนเน้นให้เห็น ปัจจุบันขณะได้ไวโดยเน้นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายเมื่อมีอารมณ์มากระทบ ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นแล้วกลับมากำหนดอารมณ์หลักในอริยาบถบรรพจะเป็นหลัก และมีการบรรยาย ธรรม เพื่อเป็นการสร้างศรัทธาในกับประชาชนทั่วไปด้วย

ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัว ต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเอง และแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารมตา ๒) นิหารมตา ๓) ภัสสารมตา ๔) สังคณิกาลมตา ๕) อคฺคตวารมตา ๖) อโภขณมัตตัญญูตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่าง คือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะรับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมไม่เห็นเป็น สมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอริยาบถ ๔ และอริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโธในการสอนการ ปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำ สอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมากขึ้นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมี จิตใจเลื่อมใสศรัทธาอย่างมาก โดยท่านเริ่มสร้างศูนย์ปฏิบัติที่วัดปานาคูณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำ หลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวตนมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการ ปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติ คือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่าง มั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล และเบญจธรรม เพื่อป้องกันความ เสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขึ้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทา หรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔

และปฏิจกสมุปาบท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอน เทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้ อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอิริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ ให้ลงใน รูปและนาม ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไปตามลำดับญาณของวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ที่กำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถอาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกอบรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕.๑.๓ ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศลาว แบ่งออกเป็นการวิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับหลักคำสอนของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว คือ

๑) การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปานใจใช้หลักการเจริญสัมปชัญญะและสติในการรู้อารมณ์ที่มากระทบกับอายตนะ ซึ่งต้องตั้งหลักจิตรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งอยู่ในรูปอิริยาบถใหญ่และย่อย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถบรรพ เป็นหลัก พร้อมทั้งการกำหนดสติในการรู้อิริยาบถย่อยหรือ สัมปชัญญะบรรพ เพื่อให้รู้ทันรูปนาม เป็นปัจจุบันให้เห็นว่า รูปนี้ไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เองได้ ต้องอาศัยนามจิต หรือนามธรรมนี้เป็นผู้สั่งการ เมื่อกำหนดรู้ด้วยสติว่า นามเป็นผู้สั่งการ รูปเป็นผู้ทำตาม ก็จะเห็นว่า หากกายหรือรูปนี้ ไม่เคลื่อนไหว ตามที่นามคือจิตสั่งการ ก็จะเกิดสภาวะเป็นทุกข์ความทุกข์ ปิ๊บคัน กระทบกระวายหรือ เคลื่อนไหวกาย อย่างไร จิตเกิดความรู้เป็นสุข ก็พิจารณาตามสภาพความเป็นจริง เป็นการพิจารณาเวทนานุปัสสนา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรูป นามในอิริยาบถใดก็ตาม หากมีความนึกคิด และความขุ่นข้อง ความรำคาญ ซึ่งโดยมากเป็นอารมณ์ ที่คิดถึงอดีตหรืออนาคต รวมเรียกว่า รูปนามทางใจ ก็กำหนด อารมณ์ที่ปรากฏนั้นตามความเป็นจริง ชื่อว่าเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดรูป นาม ด้วยสติอย่างต่อเนื่อง ก็ย่อมปรากฏสภาพธรรมมาให้เห็น ได้รับรู้ เช่นความง่วง ซึ่งอยู่ในนิเวศธรรม ก็กำหนดเห็น อารมณ์

นั่น ว่าเป็นนาม ที่อยู่หนึ่ง ๆ ไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้น คือ รูป เป็นปัจจุบันอารมณ์ ก็ได้ชื่อว่าได้พิจารณาธัมมานุปัสสนา เห็นเป็นปรมาตธรรม มิใช่ความเป็นสมมติบัญญัติ

การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับแนวคำสอนกรรมฐานแบบอิริยาบถตามแนวพระอาจารย์มหาปณ อานนโธ มีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานตามแนวคำสอนของพระมหาปณ อานนโธ เป็นตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ โดยเน้นการกำหนดรู้อิริยาบถเป็นหลักก็ตาม แต่รูปนาม ที่ปรากฏย่อมส่งผลถึงเวทนา จิต และธรรมได้ทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ด้วยสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติได้ด้วยตนเอง และหากว่ามีบุญบารมีมากพอ ไม่ลดละความเพียร ตั้งใจปฏิบัติเรื่อยไป ก็ย่อมที่จะก้าวล่วงทุกข์ พ้นไปจากวิภวสงสารได้ในที่สุด โดยใช้วิธีการสอนตามที่พระพุทธองค์ทรงเลือกใช้ นั่นคือ การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การตอบปัญหาและ การใช้กฎระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปได้โดยสะดวก

ในการสอบอารมณ์ของพระมหาปณ อานนโธ ก็พบว่าท่านใช้การบรรยายเป็นเบื้องต้น ซึ่งเป็นผู้มีความสามารถในการแสดงพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นการ แนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยท่านได้เก็บข้อมูลหรือข้อบกพร่องในการปฏิบัติ การสอบ อารมณ์จากผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละบุคคล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิควิธีการสอน การปฏิบัติสำหรับ การสนทนา การตอบปัญหา เป็นเรื่องที่ต้องทำเป็นปกติในการสอบอารมณ์และการแก้สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติอยู่แล้ว เพราะจะได้ทราบความคืบหน้าหรือข้อขัดข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หากไม่มีการสอบถามก็อาจรู้ได้ด้วยการสังเกต เพื่อที่จะได้แก้ปัญหาและพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติให้ได้ผลประจักษ์แจ้งชัดมากที่สุด

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อทำลายวิปลาสทั้งหลาย เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบัน การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ

๑) การสอบอิริยาบถ ๒) การสอบความเข้าใจ ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทาง

ในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

๒) หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติ กรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สัมปชัญญะและสติในการรู้เท่าทันอาการไหว-นิ่งของอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และไม่มีการบริกรรมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้เข้าใจเรื่องชั้น ๕ आयตนะ และอารมณ์ปรมัตถ์ และบัญญัติ โดยใช้การมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา ตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกันพระอาจารย์มหาปาน อานนโทคือท่านมีการสท นารธรรมตามโอกาส มีการเก็บอารมณ์สำหรับพระภิกษุหรือคฤหัสถ์ที่ต้องการปฏิบัติแบบเข้มข้น มีการ ปรับอินทรีย์แก่ผู้ปฏิบัติแต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มชัดจะสามารถแก้ไขและปรับอินทรีย์ด้วย ตนเอง ท่านทำหน้าที่เป็นพระอาจารย์บรรยายธรรมทุกวันตอนเย็นที่ปฏิบัติธรรม ในขณะที่แสดงธรรม มีการยกตัวอย่างด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนท้องถิ่นเพื่อให้เห็นและทราบซึ่งในคำสอนของ พระพุทธเจ้า ให้คำแนะนำ เทศน์อบรมก่อนแล้วจึงสอนและปฏิบัติ โดยบุคลิกภาพท่านมีปฏิบัติปทา เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อผู้ปฏิบัติเป็นหลักผู้นำ มีการเลือกหัวข้อธรรมและบรรยายให้รู้ความจริงซึ่งมี ความเชื่อมโยงกับภาวะจิตของผู้ปฏิบัติเสมอ

๕.๒ องค์ความรู้ในการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้รับจากการวิจัยเรื่องหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาวคือ

๑) หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว การปฏิบัติ กรรมฐานตามหลักคำสอนของพระสงฆ์ในลาวส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลคำสอนของพระอาจารย์ปาน อานนโท ซึ่งสอนให้ใช้การรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย ด้วยสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน อาการ “ไหว-นิ่ง” ในอิริยาบถบรรพ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระ รัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้วจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทัน อิริยาบถหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรมัตถ์ของรูปนามที่ปรากฏใน

ทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการคิดติดบัญญัติทั้งหลายจนทำลายความความหลง กิเลสต่าง ๆ ได้ในที่สุด

๒) หลักการใช้สัมปชัญญะ สติและความเพียร ซึ่งโดยทั่วไปสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วไปมักเน้นไปที่สตีก่อนซึ่งเป็นการนำมาจากหลักมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในการปฏิบัติตามแบบอย่างของชาวพุทธพม่า ซึ่งเน้นการใช้สตีกำหนดรู้ แต่รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในลาวกลับเน้นไปที่สัมปชัญญะก่อนโดยไม่ต้องทำการจดจ่อหรือบริการมใด ๆ สติและความเพียรก็จะทำงานโดยอัตโนมัติ

๓) หลักการปฏิบัติวิปัสสนามีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา เป็นต้น ไม่แตกต่างกัน

๔) หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของทั้งสองสำนักเหมือนกันต่างแต่สำนักของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลได้พัฒนารูปแบบให้เป็นที่รู้จักและขยายการปฏิบัติเป็นรูปแบบที่ชัดเจนและเน้นในเรื่องอารมณ์ปรมัตถ์มากกว่าบัญญัติโดยถือว่าปรมัตถ์เป็นสิ่งที่จริงแท้แน่นอน ไม่ต้องคิดพิจารณาใด ๆ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบถสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณได้

๓) สถาบันการศึกษาที่เกิดสอนพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้นสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อประกอบการเรียนการสอน หรือนานวิจัยอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรของรัฐสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพและเพื่อพัฒนาจิตโดยวิปัสสนากรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้นในภูมิภาคอาเซียนและสังคมโลก

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาว ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์

๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเขมร

๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาว

๔) การสร้างยุทธศาสตร์ร่วมในการสืบทอดวัฒนธรรมของชาวพุทธในกลุ่มประเทศอาเซียน

๕) การสร้างระบบเครือข่ายด้านการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนากรรมตามหลักพระพุทธศาสนาในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน

๖) วิเคราะห์สัมปชัญญะ สติ อาตาปัวว่าแตกต่างกัน และมีกระบวนการทำงานที่ช่วยในการพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐานสูตร



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

----- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

----- อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

----- ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงมหาจุฬาลงกรณ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

๑.๒.๑ หนังสือ

กำพล จำปาพันธ์. นาคยุคครุฑ: ลาว (การเมืองในประวัติศาสตร์นิพนธ์ไทย). พิมพ์ครั้งแรก.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมืองโบราณ, ๒๕๕๘.

เกษณี เกลิมดิระกุล. คู่มือวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗

สมุจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๓๖.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

----- ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คำตัน เทพบัวลี. พุทธศาสนากับสังคม. เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙.

โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา. ๘๐ ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนฺตสีโล. พิมพ์ครั้งที่

ที่ ๒, เวียงจันทน์: พะไซกราฟฟิค, ๒๕๕๖.

จิตร ภูมิศักดิ์. ความเป็นมาของคำสยาม ไทย ลาว และขอม และลักษณะทาง สังคมของชนชาติ.

พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: ชนนิยม, ๒๕๕๖.

เต็ม วิภาคย์พจนากิจ. ประวัติศาสตร์ลาว. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และ

มนุษยศาสตร์, ๒๕๓๐.

ทรงคุณ จันทจร. แฉกหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: เศรษฐกิจ สังคม

วัฒนธรรม. มหาสารคาม: สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัย

มหาสารคาม, ๒๕๕๑.

แนบ มหานครนนท์. คู่มือการศึกษาอภิมัตถสังคหะ, ปริเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหะวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

บรรณจบ บรรณรุจิ. อสิติมหาสาวก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ปิ่น มุกกันต์. แนวสอนธรรมะ. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พจนานุกรม ราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, กรุงเทพมหานคร: นามิบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๒.

พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์. เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระคันธสราภิวังศ์. โพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๐.

พระเทพสิทธิมุณี (โชดก ญาณสิทธิ). เดือนสติผู้ปฏิบัติธรรมและการเจริญสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: แคนนากราฟฟิค, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒.

_____. คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๐.

_____. โลกที่ปณี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕.

_____. หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____. คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____. คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____. อุดมวิชา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๑.

_____. คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๔๒.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๔๒.

พระปลัดวิสุทธิ คุตตชโย. คู่มือการเรียนการสอนปริเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิภาครวมมิตร), กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๒๙.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙.

. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙.

พระพรหมมุนี สวจเณร (ผิน ธรรมประณีป). **ธรรมประทีป**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๗.

พระพุทฺธโสมเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระภัททนต์ อาสภมหาเถร อัครมหาคัมภีร์ฐานาจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพมหานคร: C 100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖.

พระภวนาวินัยคุณ. **คู่มือวิปัสสนาจารย์ สภาธรรมของผู้ปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร:

หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๔.

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, ดร. **พระธรรมนำชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: เอส อาร์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๐.

พระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ, ดร. **พระพุทธศาสนาในลาว**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เม็ดพรินต์ติ้ง, ๒๕๕๕.

พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**. วัดภัททนต์อาศาราม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๕๔๗.

พระมหาสมปอง มหิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งแรก, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระสีลันันทาภิกขุ. **สีลวันตสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, นนทบุรี: บริษัทไทยร่มเกล้า, ๒๕๕๓.

. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

. **วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญ ธรรมดา แปล, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.

. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.) ตรวจชำระ, นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระอุปัชฌาย์ รจนา. **วิมุตติมรรค**. คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ,

- กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระมหาปาน อานนโท. **ธรรมาภิบาลในทางพุทธศาสนา**. เวียงจันทน์: องค์การพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, ๒๕๕๓.
- ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- ภาสกร วงศ์ดาวัน. **นานาชาติเหนือแผ่นดินสยาม**. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: นานาสำนักรพิมพ์, ๒๕๕๖.
- มหาสีลา วีระวงส์. **ชีวประวัติ พระเจ้าอนุกว**. จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ ดอกเกตุ. เพื่อประกอบส่วนเข้าในโอกาสฉลอง เวียงจันทน์ เป็นนครหลวง ๔๕๐ ปี, ๒๕๕๓.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๔.
- วศิน อินทสระ. **วิธีทำจิตให้บริสุทธิ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.
- ศ.นพ. ประเวศ วะสี. **ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงความจริงทั้งหมด**. พิมพ์ครั้งที่ ๑, นนทบุรี: สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ, ๒๕๕๓.
- ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.
- สยาตอภัททันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**. แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖.
- สุนทร โพธิสาน. **ความเป็นมาของพระพุทธศาสนาในลาว**. เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๔๔.
- เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. พระนคร: รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕.

๑.๒.๒ บทความวารสาร

- พระโสภณพัฒนบัณฑิต, รศ.ดร.และ ดร.อุทัย วรเมธีศรีสกุล. **พระพุทธศาสนาในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม**, วารสารพินิตธรรม ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือน มกราคม – มิถุนายน ๒๕๖๐.
- พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล. “ก้าวสู่แดนปรมาตมของพระอาจารย์ชาลี กนตสีโล”, **จดหมายข่าวชาวพุทธ**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ ปีพ.ศ. ๒๕๕๓.

๑.๒.๓ รายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์

- พระอธิการทองใบ อมโร. “การศึกษาหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ธนาคม บรรเทาทุกข์. “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคร
คมหากัมมัฏฐานจริยะ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระกอบชัย เขมจารี (ปราบภัย). วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาปาน อานนโฑ วัด
มหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว,
สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๖๐.

พระครูประคุณสารกิจ (สุชาติ ชีโนโร). “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนัก
วิปัสสนาวิเวกอาศรม”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร(แช่เตียว). “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติ
ของพระโสภณมหาเถระ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูพิศิษฐ์รการ (มานพ ชินวิโส). “การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง
สิริมงคล)”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ. “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน”, **รายงานการวิจัย, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์** : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระวิชัย ฉายสุปฏิปันโน (กลั๊กทองคำ). “ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา :เฉพาะกรณีแนวการ
ปฏิบัติของ อุบาสิกาแนบ มหานิรณนท”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระอุดมศักดิ์ ปญญาวโร. ศึกษาการดำเนินชีวิตตามศรัทธาในพุทธศาสนาของชาวพุทธลาว,
วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

แมชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “ศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตาม
หลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”,
วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**,
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

๑.๒.๔ สัมภาษณ์

พระมหาสีทน ไชยะวงสอน (ปญญาวุฑโฒ). หัวหน้ากรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติ วิปัสสนา

ກຣຸມຮູ້ສູນຍຸດທະສາດ ອົງການພຸດທະສາດສາມພັນຮຸ່ນລາວ. ໒໐ ຈຶ່ງວາດ ໒໐໒໐.
 ພະອາຈານຮຸ່ນສະເພາະກຳ ວະທະວິໄລ. ຜູ້ຊ່ວຍເຈົ້າອາວາສວັດນາຄຸນນ້ອຍ. ນະຄອນຫຼວງເວີງຈັນ, ໑໑
 ພຸດທະພາກ ໒໐໒໑.

໑.໒.໕ ສິ່ງບັນທຶກເສຍແລະສື່ (CD/DVD/MP3)

ຈັນສຸກ, ວິທະຍາສາດສາດ. ບົດບາດທາງສາດສະໜາ ພຸດທະສາດ. ໗ ມິຖຸນາ ໒໐໒໔.

ພະອາຈານຮຸ່ນສະເພາະກຳ ວະທະວິໄລ. ຮູບ ໒໔, ເປັນບັນທຶກເສຍ. ໒໐໒໕.

_____. ປັດຈຸບັນ, ເປັນບັນທຶກເສຍເສຍ. ໒໐໒໕.

_____. ເປັນບັນທຶກເສຍເສຍ. ໒໐໒໕.

໒. ເອກະສານພາສາອັງກິດ

Hans Georg Berger, *Great Monks of Luong Prabang 1854-2007*. Luangprabang:

Anantha Publishing, 2011.

Paravaher Vajiranana Mahathera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*,

Kandy: M.D.Gunasena&Co.,Ltd.1962.

Stuart-Fox, Martin.1996. “Marxism and Theravada Buddhism: The Legitimation of

Political Authority”. In: Stuart-Fox, M., *Buddhist Kingdom, Marxist State. The Making of Modern Laos*. Bangkok.

Winston L. King, *Theravada Meditation: the Buddhist Transformation of Yoga*,

Delhi: Motilalbanarasidass Pub.,1992.

໓. ເອກະສານພິມພາສາລາວ

ພະອາຈານດຳຮຽ ພ.ທັມມິກມຸນີ, ພະພຸດທະສາສນາໃນປະເທດລາວ, ກຸມມະສັນນິກາຍສຸຂະພາບໃຈ,
 ໒໕໕໓.

ພະອາຈານໃຫຍ່ ຊາວີ ກັນຕະສິໄລ, ສູນ ປັດຈຸບັນ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ພະໄຊກຣາບພິກ, ໒໐໑໓.

ອາຈານຮຸ່ນສະເພາະກຳ ວະທະວິໄລ, ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ:

ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ (ຄ.ພ.ພ.), ໒໐໒໔.

ພະອາຈານ ມະຫາປານ ອານັນໂທ, ທາງຫ້າສາຍ, ເພື່ອກຳລັງ ພິມ (ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ປຶ້ມດາການພິມ,
 ໒໐໒໖.

ພະອາຈານໃຫຍ່ ຊາວີ ກັນຕະສິໄລ, ແນວທາງປະຕິບັດວິປັສສະນາກັບມະຖານຕາມຫຼັກວິສຸດທິມັຄ,

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ, ໒໐໒໔.

ພະອາຈານໃຫຍ່ ຊາວີ ດັນຕະສິໄລ, ຮອມບົດເທດສະໜາແນວທາງການປະຕິບັດທັມ ໒,

ນະຄອນຫຼວງວຽງຈັນ: ໂຄງການພຸດທະສາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ, ໒໐໒໕.



ที่ ศธ ๖๑๕๖/๑๙๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
วัดมหาสวัสดิ์นาคพุดาราม ต.หอมเกร็ด
อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระอาจารย์มหาสีทน ไชยะวงสอน
ประธานคณะกรรมการเผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐานแห่งชาติ นครหลวงเวียงจันทน์

ด้วย ดร.ชัยชาญ ศรีหานู อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่อยู่ ตำบลหอมเกร็ด
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โทรศัพท์ ๐๘๘-๒๒๐-๐๕๒๕ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและ
การสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการ
วิจัย

ในการทำวิจัยนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พระเดชพระคุณฯ จึงขอความ
อนุเคราะห์เมตตาให้ดำเนินการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการด้านพระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา ปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้ดำรงสืบต่อ
ยาวนาน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทาง
วิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์



(พระมหาโกมล กมล, ผศ.)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

วิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส : ๐๓๔-๒๔๔-๓๕๖

E-mail : palisbbc@gmail.com

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑.๑ ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปีพรรษา.....

๑.๒ ที่อยู่ปัจจุบัน.....

๑.๓ ตำแหน่ง.....

ตอนที่ ๒ ก. ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานสายพระมหาปาน อานนโท

๒.๑ ท่านทราบเรื่องราวชีวิตประวัติของพระมหาปาน อานนโท อย่างไรบ้าง

.....
.....
.....

๒.๒ หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระมหาปาน อานนโท เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๒.๓ มีหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างไร

.....
.....
.....

๒.๔ มีเทคนิคการสอบอารมณ์กรรมฐานเฉพาะอย่างไร

.....
.....
.....

ตอนที่ ๓ ข้อมูลการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโล,ดร.

๓.๑ ท่านทราบเรื่องราวชีวิตประวัติของพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโล,ดร. เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๓.๒ หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กนตสีโล,ดร. เป็นอย่างไร

.....
.....
.....

๓.๓ มีหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างไร

.....

.....

.....

๓.๔ มีเทคนิคการสอบอารมณ์กรรมฐานเฉพาะอย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ ๔ หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์เผยแผ่ศีลธรรมและปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐานแห่งชาติในปัจจุบัน

๔.๑ หลักการปฏิบัติกรรมฐานเน้นเรื่องใด มีหลักการอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

๔.๒ หลักการสอบอารมณ์ที่ใช้ในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีเทคนิคอย่างไร

.....

.....

.....

๔.๓ หลักการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ฯ มีความชัดเจน ถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

๔.๔ เมื่อท่านได้ศึกษาปฏิบัติกรรมฐาน ท่านได้รับประโยชน์จากการศึกษาและปฏิบัตินั้นอย่างไร

.....

.....

.....

๔.๕ ในความเห็นของท่าน ในปัจจุบันหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานควรเป็น
อย่างไร สำหรับผู้สนใจปฏิบัติกรรมฐานทั้งชาวลาวและต่างประเทศ

.....

.....

.....

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ดร.ชัยชาญ ศรีฐาน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถานที่สัมภาษณ์..... ตำบล
.....อำเภอ.....จังหวัด.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๐ เวลา.....น.

หมายเหตุ ข้อมูลนี้จะใช้เพื่องานวิจัย คำตอบของท่านทุกข้อสำคัญยิ่งต่องานวิจัยครั้งนี้ จึงขอ ความ
กรุณาท่านโปรดตอบคำถามตามความเป็นจริงและความเห็นที่เป็นจริง ขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา
ณ โอกาสนี้



ภาคผนวก ภาพ



พระอาจารย์มหาปาน อานันโท

วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว



พระอาจารย์ใหญ่ ฤาฬ กัณตสีโล

พระอาจารย์ใหญ่ ชาลี กนตสีโล (1933-2013)

วัดป่านาคูนน้อย นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ภาคผนวก ก

บทความวิจัย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทใน ประเทศลาว

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Laos

ดร.ชัยชาญ ศรีหานู
Dr. Chaichan Srihanu¹

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาวและเพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวมีความคุ้นเคยกันมากกับหลักพระพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยโบราณแต่ไม่มีหลักฐานบันทึกอย่างเป็นทางการ ในปัจจุบันส่วนใหญ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานได้รับอิทธิพลจากคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท ผู้ได้รับการยกย่องอย่างมากและขยายไปทั่วประเทศ หลักการปฏิบัติกรรมฐานใช้การรู้เท่าทันอริยาบถปัพพะ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้วจึงนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอริยาบถหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ทันความเป็นปรมาตมของรูปนามที่กำลังปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็รู้จักและไม่ยึดติดบัญญัติจนทำให้จิตหลงและฟุ้งซ่านเป็นเหตุของการยึดมั่น กิเลสตัณหา และทุจริตทั้งหลาย

คำสำคัญ กรรมฐาน การสอบอารมณ์ พระมหาปาน อานนโท อริยาบถ

Abstract

This research article aims at investigation on the meditation practice and examining tradition in Lao PDR with analysis for its consistency of original Tipitaka scripture. the result revealed that meditation practice in the Lao PDR has been coupled with Buddhism since ancient times, but there is no official record. At present, most of the principles of meditation are inspired by the teachings of Master Pan Ananda, who has been highly praised and spread his method throughout the country. His meditation technique emphasizes on contemplating on bodily manners. In the beginning of meditation, one must worship Triple Gems and asking for forgivingness, then reminding to his body with

¹ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบพิตักษิปุทธโฆส นครปฐม., Lecturers of Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Palisueksabuddhagosa Nakhornpathom Campus.

death mindfulness, and meditating, observing the main bodily manners as well as partial manners until his mind became restless. With strong concentration, he continues observing the ultimate states of name and forms appearing through six sensual organs, no longer he will attain realization and detaching from clinging of conventional things, rooted by delusion and distractions causing passions, lust and all wrong deeds.

Keywords: Meditation, Meditation examining, Ven.Maha Pan Anando, Bodily manners

๑.บทนำ

กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทต่างมีประวัติศาสตร์ยาวนานซึ่งได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นทางวัฒนธรรม สังคมและวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนแบบเถรวาทตั้งแต่สมัยหลวงพระบาง² หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกระทั่งปัจจุบัน ประเทศลาวมีประวัติศาสตร์ยาวนานจากตำนานเรื่องขุนบรมราชาธิราชซึ่งเป็นต้นตระกูลเผ่าเดียวกับชนชาติไทย³ ชนชาติลาวได้รับเอาพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทก่อนแล้วนับถือฝ่ายมหายานแล้วจึงเปลี่ยนรับเอาพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบกัมพูชาจากนั้นจึงรับเอาหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทจากประเทศไทยจนกระทั่งถึงปัจจุบันด้วยเหตุนี้ชนชาติลาวจึงมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีพุทธ ก่อให้เกิดวัฒนธรรม คุณค่าและอุดมคติเชิงพุทธทั้งด้านสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ⁴ ซึ่งเห็นได้ชัดจากพุทธศาสนสถานและวิถีชีวิตในประจำวัน หัวใจหลักของการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยาวนานคือการฝึกฝนจิตใจให้สงบและการเจริญสติปัญญาให้เห็นแจ้งความจริงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมุ่งให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และเป็นทางเดียวมีเฉพาะในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัญญา⁵ ซึ่งปรากฏในขุททกนิายว่า “ภิกษุควรเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและควร เป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาล ในกุศลธรรมทั้งหลาย

² คำตัน เทพบัวลี, **พุทธศาสนากับสังคม**, (เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙), หน้า ๑๔-๑๖.

³ เต็ม วิภาคย์พจนานิกิจ, **ประวัติศาสตร์ลาว**. (กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๓๐) หน้า

⁴ มหาสิลา วีระวงส์. **ชีวประวัติ พระเจ้าอนูง**. (นครหลวงเวียงจันทน์: สำนักพิมพ์ ดอกเกด. เพื่อประกอบส่วนเข้าในโอกาสฉลอง เวียงจันทน์ เป็นนครหลวง ๔๕๐ ปี, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

⁵ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี”^๖

หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่เด่นชัดในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวคือ แนวคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโท^๗ วัดพุทธวงศาโสภะปาหลวง ซึ่งเป็นพระผู้นำด้านการปฏิบัติกรรมฐานของชาวพุทธลาวในปัจจุบัน จนมีศิษย์ทั้งพระสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของท่าน แนวคำสอนของพระพุทธรศาสนาได้ซึมซับเข้ากับวัฒนธรรม ค่านิยมจนก่อให้เกิดเป็นอัตลักษณ์ของชาวที่เกิดจากการดำเนินชีวิต ค่านิยมและหลักการปฏิบัติโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้งสามคือ ประโยชน์ในภพนี้ ประโยชน์ในอนาคตและประโยชน์สูงสุดคือการดับทุกข์ตามหลักคำสอนของพระพุทธรศาสนาคล้ายกับประเทศที่นับถือพระพุทธรศาสนาเถรวาทที่อยู่ใกล้เคียงคือไทย พม่า และกัมพูชา แต่ลักษณะการนำความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานได้ใช้เทคนิคและแนวทางการสอบอารมณ์ที่แตกต่างบ้าง ขึ้นอยู่กับสภาพท้องถิ่น และประสบการณ์ทางการปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ผู้สั่งสอน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ด้านความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียน และพระพุทธรศาสนาโดยรวม

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธรศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธรศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรม และถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานแก่พุทธรศาสนิกชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์ (Interview) เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

- ๓.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธรศาสนาเถรวาท
- ๓.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย ลาวและนานาชาติ
- ๓.๓ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก ๒ สำนักปฏิบัติใหญ่ของประเทศลาว
- ๓.๔ ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียงเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์

^๖ พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

^๗ อาจารย์บุญนาคสอน(อิตติและอานนโท)พระอาจารย์ มหาปาน อานนโท), (นคตของอานนโท): โครงการพุทธศาสนศึกษา เพื่อการพัฒนา (อ.พ.พ.), (2010),, หน้า ๒๐.

๓.๕ นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖ จัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนิกชน

๑๓.๗ เผยแพร่ผลงานวิจัยโดยจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์แก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป

๔. ผลการวิจัย

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิตรู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลายซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่า กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนามซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววัฏฐาน ๑ ๗) อากาสานัญจายตนะ ๘) อากิญจัญญายตนะ ๙) วิญญูณัญจายตนะ ๑๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลุนิเวศน์เรียกว่านิเวศน์ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปรัญญฐานกิเลส

ระดับของฌานมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปฌาน ๔ ได้แก่ ภาวที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน โดยการเพ่งรูปธรรมหรือ รูปาวจร ไตรารูปของวัตถุเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปติ สุข และเอกัคคตา ๒) ทุตติฌาน มีองค์ ๓ ปติ สุข และเอกัคคตา ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ๒) อรูปฌาน ๔ ได้แก่ ๑) อากาสานัญจายตนะ ๒) วิญญูณัญจายตนะ ๓) อากิญจัญญายตนะ ๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์เหมาะสมกับจริตของตน จนละนิเวศน์ใดแล้วสมาธิเป็นอัปปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิมีทั้งหมด ๖ หมวด คือ อายตนะ ๑๒ ชันธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม ถือว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนาญาณทัตถภาวนา ฌมมูทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับหลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะเป็น

เครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ประสพการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่า ก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสพการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุล การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริต อุปนิสัยและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ(ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์ (ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติที่มีฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสำเร็จตามเป้าหมาย

การปฏิบัติกรรมฐานได้เริ่มมาในประเทศลาวพร้อมกับการเข้ามาของพระพุทธศาสนา เน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธ วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ เป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐาน ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอมมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเองและสัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัสสารามตา ๔) สังคณิกาลามตา ๕) อคฺคตทวารตา ๖) อโภขเนมัตตัญญูตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสพการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนฺตสีโลได้สืบทอดงานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโธในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำ

สอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมาก หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่องพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล (ศีล ๕) และเบญจธรรม (ธรรม ๕) ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอน เทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูป เมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ๆ ให้ลงในรูปและนาม สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ว่กำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายเพื่อทำลาย สุกวิปาส สำคัญว่างามจนจิตลุ่มหลง ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำลาย สุข วิปาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการทำลายนิจจวิปาส ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อทำลายอัตตวิปาส ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล

๕. สรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระสงฆ์ในลาวส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลคำสอนของพระอาจารย์ปาน อานนโท ซึ่งสอนให้ใช้การรู้เท่าทันอริยาบถหลักและอริยาบถย่อย ด้วยสติสัมปชัญญะ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้ว

จึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอริยาบทหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรมาตมของ
รูปนามที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการคิดติดบัญญัติทั้งหลายจนทำลายความความหลง กิเลส
ต่าง ๆ ได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑) ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

๑) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบทสามารถนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้
สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลิกภาพและเพื่อพัฒนาจิต
โดยวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็น
การรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น

๒) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

งานวิจัยต่อไป ควรจะศึกษาในเรื่องของการประยุกต์นำมาใช้ในหน่วยงานและองค์กรอย่าง
เป็นรูปธรรม การสร้างสติสัมปชัญญะในรูปแบบของวัฒนธรรม การศึกษาจิตเชิงวิเคราะห์ของการ
เจริญกรรมฐานเพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบและพัฒนาพฤติกรรมและคุณภาพของจิตของ
ปัจเจกชน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ การวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาสติสัมปชัญญะเพื่อให้เข้าถึงมรรค
ญาณ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
คำตัน เทพบัวลี, พุทธศาสนากับสังคม. เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙.
เดิม วิภาคย์พจนากิจ, ประวัติศาสตร์ลาว. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์
, ๒๕๓.
มหาสีลา วีระวงส์. ชีวประวัติ พระเจ้าอนุนง. นครหลวงเวียงจันทน์: สำนักพิมพ์ ดอกเกด. เพื่อ
ประกอบส่วน
เข้าในโอกาสฉลองเวียงจันทน์ เป็นนครหลวง ๔๕๐ ปี, ๒๕๕๓.
อาจริยะบุญานุสอน(ຂີວິດແລະຜົນງານຂອງພະອາຈານ ມະຫາບານ ອານັນໂທ), (ນຄອນຫຼວງ
ວຽງຈັນ:
ໂຄງການຝຸດທະສາສະໜາເພື່ອການ ພັດທະນາ (ຄ.ພ.ພ.), 2010.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบัน

การศึกษาหลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาวิจัย รูปแบบลักษณะการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือพระไตรปิฎกอรรถกถาและปกรณ์วิเสสต่าง ๆ จนได้รับความรู้ที่ถูกต้องตามหลักฐานและเอกสาร จากนั้นได้ทำการศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการแก้ไขอารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับความนิยมและถือเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่สำคัญของชาวพุทธในประเทศไทย หลักการปฏิบัติธรรมนี้สามารถนำไปประกอบการศึกษาในวิชาธรรมะปฏิบัติ ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา และสิ่งที่ได้ก็คือการนำไปประกอบการศึกษาในวิชาพุทธยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ได้นำมาเป็นตัวอย่างและศึกษาและใช้ประกอบการเรียนการสอนในเรื่องเกี่ยวกับสำนักปฏิบัติกรรมฐานและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในแบบต่าง ๆ ซึ่งรูปแบบที่เด่นชัดของการปฏิบัติธรรมในประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพุทธศาสนาแบบเก่า พระกรรมฐานที่มีชื่อที่สุดคือ เจ้าราชครูหลวงโพนสะเม็กหรือ ญาคุช็หอมเป็นพระวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียง เป็นพระที่มีจริยาวัตรงดงาม เป็นผู้มีฤทธิ์และเป็นที่เคารพเลื่อมใสจำนวนมาก ได้เดินทางไปทำนุบำรุงเผยแผ่หลักการปฏิบัติที่นครจำปาศักดิ์และได้ปกครองเมืองเป็นพระสังฆราชที่ปรึกษาของพระเจ้าสร้อยศรีสมุทรพุทธางกูรและผสมผสานเข้ากับหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนโธและลูกศิษย์องค์สำคัญคือพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กันตสีโล,ดร. ซึ่งเป็นพระเถระที่เป็นผู้นำและได้รับการยกย่องจากทางคณะสงฆ์และชาวพุทธในการสอนแนะนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสังคมให้เป็นไปในทิศทางแบบพุทธวิธีให้ทันโลกปัจจุบันอย่างมีสติและสัมปชัญญะ

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นสิ่งที่ควบคู่มากับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาในลาวตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเริ่มตั้งแต่สมัยเมื่อหลวงพระบางเป็นราชธานี มีพระเถรานุเถระถือปฏิบัติสืบทอดกันมาถึงสมัยปัจจุบัน โดยพระสงฆ์ถือเป็นหน้าที่สำคัญของพุทธบริษัทคือการเอาธุระทางด้วยการศึกษาหรือปริยัติซึ่งเป็นเรื่องของความรู้หลักคำสอนในเชิงบัญญัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการวิปัสสนาธุระซึ่งเป็นเรื่องของการรู้แจ้งความจริงปรมัตถ์ และในอดีตการทำสมาธิกรรมฐานเชื่อมโยงกับการอธิบายชีวิตในเชิงมิติทางจิตเน้นไปใน

เรื่องสมถกรรมฐาน เกี่ยวพันกับอธิปัตติและการรักษาโรคร้ายต่าง ๆ ซึ่งเชื่อว่า การที่ชีวิตต้องประสบความทุกข์เป็นเหตุมาจากจิตของตนยังอยู่ในอกุศล การทำสมาธิกรรมฐานส่วนของสมถะทำให้เกิดปัญญาและความสามารถพิเศษอื่น ๆ สามารถบรรเทาความทุกข์ทางร่างกาย ส่วนวิปัสสนาเป็นเครื่องมือในการทำลายเชื้อโรคของจิตซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ทางจิต

ในปัจจุบันหลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปณ อานนโท เน้นไปที่การสร้างสัมปชัญญะในการกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันที่มากระทบทางอายตนะที่ ๖ ซึ่งสรุปรวมเรียกว่า ขั้น ๕ หรือนามรูปตามหลักพระอภิธรรมปิฎกและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแก่นพุทธธรรม คือ หลักคำสอนเรื่อง ทางห้าสาย โดยคำสอนดังกล่าวมุ่งเน้นไปที่หลักจริยธรรมและปฏิบัติธรรมซึ่งตั้งอยู่บนหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเป็นหลักการทางปฏิบัติธรรมเป็น ๕ สายที่มีการเชื่อมโยงกันในลักษณะคุณลักษณะของจิตตามแบบหลักคำสอนอนุปพิภพิกาคือแสดงลำดับของจิตจนกระทั่งการบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดคือเข้าสู่ภาวะจิตคือนิพพาน โดยเนื้อหาสาระสำคัญมี ๓ ประการคือ ๑) กล่าวถึงเส้นทางเดินของชีวิต ๒) กล่าวถึงการเดินตามเส้นทาง (มรรค) ๓) กล่าวถึงผลที่จะได้รับการเดินทางเป็นเส้นทางของการฝึกจิตไม่ใช่เรื่องของกายหรือด้วยพาหนะอย่างอื่น

ในด้านสมถกรรมฐานพระอาจารย์มหาปณมีเทคนิคการสอนไม่ต่างกับในพระไตรปิฎกแต่นำวิธีการเฉพาะที่ได้ประพจน์และประสบมาด้วยตัวเอง โดยใช้อารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่าง ในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ได้อธิบายการทำสมถกรรมฐานจนจิตเข้าถึงฌานไว้ดังนี้

“การนั่ง ต้องตั้งตัวให้ตรง ไม่ก้ม ไม่เหิน้อย ขาขวาทับขาซ้าย ให้ขาทั้งสองห่างกัน วางมือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือพอชิดกันหรือจะนั่งพับเพียบวางมือไว้บนตักแล้วแต่ความสะดวกของใครของมัน การภาวนา ให้ตั้งสติของตนให้มั่นคงอยู่กับลมหายใจค่อย ๆ หลับตาลง เลื่อนลงลงมาถึงจุดเปลือกตาทางใต้แล้วตั้งสติกำหนดรู้ให้ติดกับอารมณ์หายใจเข้าออก ลมหายใจเข้าต้นรวมอยู่ปลายจมูกกลางลมอยู่หน้าอกปลายรวมอยู่สายสะดือหายใจออกต้นรวมอยู่สายสะดือปลายรวมอยู่จมูกกลางรวมอยู่หน้าอก ที่นั่ง ว่า บางทีลมเข้ายาวก็มีลมเข้าสั้นก็มี หีนัง ว่า บางทีลมสั้นยาว ปณิธ ว่า บางทีลมสั้นละเอียด ผู้ภาวนาพึงเอาสติของตนตามลมหายใจเข้าออกนั้น คือเมื่อหายใจออกก็ให้มีสติตามรู้ลมนั้นอย่าอยากรู้ หากอยากรู้ให้รู้ทันจนละเอียดก็รู้ความเป็นอยู่อย่างนี้ให้ติดต่อกันอยู่หลายวันหลายคืนจนเกิดความชำนาญชำนาญอุปจารสมาธิคือจิตใกล้จะเข้าถึงฌานให้บังเกิดขึ้น ต่อไปจิตนั้นไม่เอนเอียงไปมาไม่มีความรู้เป็นอารมณ์อันเดียวกันกับลมหายใจเข้าออกนั้นจากนั้นองค์ของฌานคือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาที่จะบังเกิดขึ้นตามลำดับ”

วิปัสสนากรรมฐานหมายถึง การบำเพ็ญให้รู้ให้เห็นสถานที่รูปนามเกิดนั้นให้แจ้งชัด สถานที่นามรูปอาศัยอยู่ คือ รูปหรือสีมากระทบทางตา รูปธรรมเกิดก็รู้ว่า รูปหรือสีมากระทบทางตา เมื่อเสียงมา

กระทบทางหู รูปธรรมเกิด รู้ว่าเสียงอะไรเป็นนามธรรม รูปนามเกิดทางจมูก กลิ่นต่างๆ จะเป็นกลิ่นหอม กลิ่นเหม็นก็ตามซึ่งจมูกคมรู้ได้กลิ่นนั้นกระทบกับจมูกรูปธรรมเกิด รู้ว่ากลิ่นนามธรรมเกิดขึ้น รูปนามเกิดทางลิ้น รสต่าง ๆ จะเป็นรสเค็ม รสหวานแบบใดก็ตามซึ่งลิ้นรู้รสนั้นได้รสนั้นกระทบกับลิ้น รูปธรรมเกิด รู้ว่ารสนามธรรมเกิด รูปนามเกิดทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้นกระทบร่างกาย รูปธรรมเกิด รู้เย็น ร้อนอ่อนแข็งเป็นต้นนามธรรมเกิด รูปนามเกิดทางใจ ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจซึ่งใจนึกคิดมีขึ้นในใจนั้นนอนคู่เหี้ยมตรมเรียกว่าการไหว การนิ่งของใจ เติบ นิ่ง เป็นต้น รูปธรรมเกิด รู้ตั้งหรือแข็งนามธรรมเกิด

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถทำได้ทุกที่ และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชาวพุทธทุกคนที่ต้องการเข้าถึงวิมุตติรสในพระพุทธศาสนาไม่จำกัดเฉพาะพระภิกษุสงฆ์ หรือนักบวชเท่านั้น แม้ชาวบ้านที่ดำเนินชีวิตประกอบกิจการงานในชีวิตประจำวันก็สามารถพัฒนาจิตด้วยการเจริญวิปัสสนาได้ในเวลาที่ทำกิจกรรม การงานนั้นได้และส่งผลให้เกิดขึ้นเช่นเดียวกัน ดังมีคำอธิบายไว้ว่า

“เมื่อเข้าถึง(รู้ชัด)รูปนามทั้งสถานที่รูปนามเกิดชัดเจนแล้วผู้จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้องได้ผลชัดเจนจะต้องปฏิบัติอยู่แต่เฉพาะในทวารทั้ง ๖ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเท่านั้นและพึงรู้และเข้าใจอย่างนี้ว่า การบำเพ็ญวิปัสสนาล้วนไม่มีผลกับสมถกรรมฐาน ดังนั้นการคิดพิจารณา ลมก็พิจารณาเพ่งดูอารมณ์ที่ดีจิตจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้นนาน ๆ ไม่ใช่การบำเพ็ญวิปัสสนา แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อแก้ข้อสงสัยที่ว่าปฏิบัติอยู่วัดหรืออยู่ป่าหรือปฏิบัติอยู่ตรงไหนก็ได้ขอทำความเข้าใจให้ถึถ้วนอีกอย่างหนึ่งว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ที่ใดก็ปฏิบัติ (วิปัสสนา)อยู่ที่นั่น”

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบของพระมหาปณ อานนโทจึงเป็นการปฏิบัติโดยมีรูปนามซึ่งเป็นปรมาตมธรรมเป็นอารมณ์ไม่ใช่อารมณ์บัญญัติซึ่งเกิดจากการคิดหาเหตุผลเป็นอารมณ์ และเน้นไปที่อริยบาลเป็นหลักเพราะมีอิทธิพลต่อจิตของมนุษย์ตลอดเวลา เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป ที่ดำเนินอยู่ทุกขณะจิตด้วยการกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะเท่านั้น โดยกำหนดรู้อริยบาล การเคลื่อนไหวต่างๆ เรียกว่า ไหว-นิ่ง จนรู้เห็นจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น

หลักการและเทคนิคการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระมหาปณ อานนโท ได้มุ่งไปที่การปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลที่ต่างกันโดยสังเกตได้จากอาการทางกาย วาจาโดยใช้วิธีการเทศนาอบรม และการสอบถาม การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ โดยท่านจะคอยแนะนำในฐานะเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อไม่ให้เกิดการปิดบังต่อกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจ ในแนวทางการปฏิบัติ ฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติดี มีความเพียรมาก ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความก้าวหน้าและบังเกิดผลจนเกิดความแจ่มชัดและสงบระงับกิเลสทั้งหลายได้ ในขณะการสอบอารมณ์นั้นท่านจะทำการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้

สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะ
ปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบทอดงานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติ
กรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่สังคมให้
เป็นรูปแบบมากขึ้นจนทำให้พระพุทธศาสนาในลาวมีความเจริญและชาวพุทธลาวมีจิตใจเลื่อมใสศรัทธา
อย่างมาก โดยท่านเริ่มสร้างศูนย์ปฏิบัติที่วัดป่านาคุณน้อย นครหลวงเวียงจันทน์ หลักคำสอนสำคัญเน้น
เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ
ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การ
ปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ
กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกอง
รูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับ
ต้นให้มีเบญจศีล และเบญจธรรม เพื่อป้องกันความเสื่อมการดำเนินชีวิตและ ระดับกลางให้ดำเนินตาม
กุศลกรรมบถ ๑๐ ขึ้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ๕
อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้อง
ตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการ
สอน เทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นใน
ทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถ
ย่อย ๆ ให้ลงใน รูปและนาม ให้ชัดเจนมั่นคง สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง และดำเนินไป
ตามลำดับญาณของวิปัสสนาญาณ ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนา
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ว่าการกำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกิน
ความสามารถอาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วย
ตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะ
และเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิ
สุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของ
พระพุทธเจ้า

ด้านการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานน
โท มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่พระอาจารย์มหาปาน อานนโทจะใช้
หลักการปฏิบัติแบบผสมซึ่งท่านได้ศึกษาเล่าเรียนและจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ที่เห็นชัดคือ

การใช้มนต์ก่อนปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ละทิ้งความอาลัยในกายและมีความเพียรมั่นคงอยากพ้นไปจากกองทุกข์คือร่างกาย จากนั้นจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนา เริ่มกำหนดรู้นามรูปที่กำลังปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คืออายตนะซึ่งเป็นภูมิวิปัสสนาซึ่งเป็นเหมือนประตูแรกที่ปรากฏขึ้นทุกขณะอยู่เป็นปกติอยู่แล้ว ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหาอารมณ์อื่นไถ่จากร่างกาย การกำหนดดังกล่าวทำให้ผู้เจริญวิปัสสนาไม่เกิดความซับซ้อนยุ่งยากจนจิตห่างจากผู้รู้และสิ่งถูกรู้อยู่ตลอดเวลาแล้วให้เจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีกาย เวทนา จิต สภาวะธรรม ที่เกิดปรากฏชัดแล้วแต่ว่าอารมณ์ใดชัดเจน และเป็นปัจจุบันที่สุด เมื่อต้องเคลื่อนไหวก็ให้รู้เท่าทันอริยาบถไม่ต้องมีบริกรรม ให้มีสติรู้ตัวกับเคลื่อนไหวโดยจำแนกให้เห็นผู้รู้การเคลื่อนไหวเป็นนาม และอาการเคลื่อนไหวเป็นรูป ไม่มีการสออารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นแบบแผนรูปธรรมชัดเจน แต่มีการสอบถามและการเทศน์ธรรมค้อยี่แนะให้ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

ส่วนการปฏิบัติและสออารมณ์กรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล หลักคำสอนเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานมีความสอดคล้องสัมพันธ์การหลักการของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่หลักการสอนการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโลจะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับการกำหนดรู้อริยาบถในระหว่างที่เคลื่อนไหว (ไหว-นิ่ง) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นำไปใช้ได้แม้เมื่อดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็ตามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ และทำให้ง่ายต่อการรู้ทันอารมณ์กรรมฐานและเป็นเหตุให้เกิดสติได้ง่ายขึ้น ส่วนการสออารมณ์กรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานตามคำสอนของพระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ได้มีการพัฒนาเทคนิคในการสออารมณ์กรรมฐานให้เหมาะสมกับจริต นิสัย และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติในท้องถิ่นเป็นสำคัญ เพิ่มเติมเทคนิคในการสออารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น เพื่อให้ นำหลักพระพุทธศาสนาให้เกิดการพัฒนาทางวัฒนธรรมวิถีชีวิตของชาวพุทธลาวเพื่อความเจริญมั่นคงถาวรของพระพุทธศาสนาในระยะยาว

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสออารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปร่างนั้นเป็นเป็นสิ่งที่ต้องตาย แตกทำลายและเป็นสิ่งปฏิภูล ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิตซึ่งเป็นนามธรรม ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และ

นามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้ รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ควรให้มีการฝึกฝนเพื่อเพิ่มจำนวนพระวิปัสสนาจารย์ให้มีความรู้และผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการประเมินผลการปฏิบัติธรรมด้วยการสอบอารมณ์เป็นระยะอย่างเป็นระบบเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑) ให้มีความรู้ด้านการสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อยเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติจนจิตคุ้นเคยและเป็นธรรมชาติ ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่มีวัฒนธรรมพุทธเป็นแก่นแท้ ๒) ด้านการความรู้เรื่องปรมัตถธรรม การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การรู้ทันเวทนา การรู้ทันจิต การรู้ทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะธรรมแก่ผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสม คือการพัฒนาหลักการเจริญสติในอิริยาบถ จากนั้นตามด้วยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้และประสบผลสำเร็จจนในสมัยพุทธกาลและส่งผลทำให้วัฒนธรรมของพระพุทธศาสนาหยั่งรากลึกลงในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

องค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้คือ

๑) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอิริยาบถสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณได้

๓) สถาบันการศึกษาที่เกิดสอนพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้นสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อประกอบการเรียนการสอน หรืองานวิจัยอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรของรัฐและเอกชนสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลากรภาพและเพื่อพัฒนาจิตโดยวิปัสสนากรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและ

พระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้นในภูมิภาคอาเซียนและสังคมโลก

๒. กิจกรรมด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและศิลปวัฒนธรรม

- สามารถพัฒนาโครงการสัมมนาทางพระพุทธศาสนาในด้านวิปัสสนาภาวนาให้มีความรู้ความเข้าใจ และชำนาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งในภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ
- นำหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในงานวิจัยเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาว เช่น หลักธรรมเรื่องสมาธิ (กรรมฐาน) มาประยุกต์ใช้กับโครงการปฏิบัติธรรมตามวัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริงซึ่งเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับการพัฒนาจิต

๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

- ได้มีการนำเสนอผลการวิจัยในที่ประชุมระดับชาติและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เสวนาถึงลักษณะเด่นชัดของการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นเทคนิคเฉพาะของคณะสงฆ์และพุทธบริษัทในประเทศลาว
- นำความรู้ที่ได้ไปบูรณาการกับการเรียนการสอนวิชาพุทธศาสตร์การบริหารจัดการสำนักวิปัสสนาภาวนาแก่นิสิตระดับมหาบัณฑิต ประชาสัมพันธ์ให้นิสิตไปศึกษาดูงานกิจการด้านการจัดการสำนักปฏิบัติกรรมฐานในประเทศลาว
- นำองค์ความรู้ที่ได้ไปแลกเปลี่ยนและศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมกับคณะสงฆ์ผู้บริหารจัดการสอนกรรมฐานวัดนาคุณน้อย ในประเทศลาว
- นำองค์ความรู้ที่ได้ไปบูรณาการกับการเรียนการสอนวิชาประวัติพระพุทธศาสนา โดยอาจารย์ประจำวิชาและอาจารย์ผู้บรรยายพิเศษ

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้

และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

กิจกรรม	ผลที่ได้รับ	บรรลุวัตถุประสงค์	ผลลัพธ์
๑. ศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ กรรมฐานในคัมภีร์พุทธ ศาสนาเถรวาท	ทำให้เข้าใจหลักการ ปฏิบัติกรรมฐานและ วิธีการสอบอารมณ์ผู้ ปฏิบัติกรรมฐานในครั้ง พุทธกาลซึ่งเป็นองค์ ความรู้สำคัญของ พระพุทธศาสนาที่ ปรากฏหลักฐานในชั้น คัมภีร์และยังทำให้เห็น ภาพชัดเจนในการเรื่อง การปฏิบัติกรรมฐานทั้ง สอง อย่าง	ข้อที่ ๑	ทำให้ทราบหลักคำสอน และ การ ปฏิบัติ กรรมฐานและวิธีการ แนะนำฝึกจิตของผู้ เจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้บรรลุถึงมรรคผล และนิพพานในสมัย พุทธกาลและคำอธิบาย ของพระอรรถกถาจารย์
๒. เพื่อศึกษาการ ปฏิบัติการสอบอารมณ์ กรรมฐานในประเทศ ลาว	ทำให้ทราบหลักการ ปฏิบัติกรรมฐานของ สำนักกรรมฐานของพระ อาจารย์มหาปาน อานน โท และสำนักของพระ อาจารย์ชาลี กนตสีโล	ข้อที่ ๒	ทำให้ทราบเข้าใจการ ปฏิบัติและหลักคำสอน เรื่องการเจริญกรรมฐาน และเทคนิคการแนะนำ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานใน ขณะที่กำลังปฏิบัติธรรม โดยการใช้หลักการ เทศนา การซักถาม และ วิธีการเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยสัมปชัญญะใน อิริยาบถทั้งใหญ่และ ย่อย
๓. วิเคราะห์ความ สอดคล้องการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์	ทราบถึงรูปแบบการ ปฏิบัติและการสอบ อารมณ์ กรรมฐานที่	ข้อที่ ๓	ทำให้ทราบถึงการ ปฏิบัติและการสอบ อารมณ์กรรมฐานตาม

กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทกับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว	เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล		หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้
๔. ข้อเสนอแนะอื่น	ทราบถึงแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นข้อมูลที่เป็นต่อการวิจัย ๑) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบถสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุ	ข้อที่ ๓	ทำ ำ ให้ ได้ ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ และพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญยั่งยืน และเป็นประโยชน์กับมนุษย์และสังคม

	ถึงมรรคญาณได้ ๓) สถาบันการศึกษาที่ เกิ ด ส อ น พระพุทธศาสนา การ ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน เป็นต้น สามารถนำองค์ความรู้ ไป ประยุ กต์ ใช้ เพื่ ประกอบการเรียนการ สอน หรืองานวิจัยอื่นที่ เป็นประโยชน์ต่อการ พัฒนาคุณภาพชีวิตและ สังคม ๔) สถาบัน หน่วยงาน และองค์กรของรัฐ สามารถนำไปพัฒนา ปรับปรุงบุคลากรและ เพื่อพั ฒ นา จิต โดย วิปัสสนากรรมตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อ สั ง ค ม แ ล ะ พระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษา วัฒนธรรมถึงรากให้ เจริญมั่นคงยิ่งขึ้นใน ภูมิภาคอาเซียนและ สังคมโลก		
๕. รายงานฉบับ สมบูรณ์	ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ ที่ ส า ม า ร ถ ต อ บ วิ ต ถุ ป ระ ส ง ค์ ข อ ง โครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ คือ	ข้อ ๑-๒-๓	ได้รายงานการวิจัยที่มี คุณค่าสามารถตอบ วัตถุประสงค์ของการ วิจัยและการส่งเสริมการ เรี ย น รู้ ก า ร ป ฏิ บั ติ

	๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย ๓. เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์และนำเสนอการปฏิบัติกรรมฐานที่ตรงกับพระไตรปิฎกในประเทศไทย		วิปัสสนากรรมฐานและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย
--	---	--	---

ภาคผนวก ง

แบบสรุปโครงการวิจัย

สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	ว.๐๔๗/๒๕๕๙ MCU RS 610759056
ชื่อโครงการ	การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศลาว
หัวหน้าโครงการ	ดร.ชัยชาญ ศรีหานู
ความเป็นมาและความสำคัญ	กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทต่างมีประวัติศาสตร์ยาวนานซึ่งได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นทางวัฒนธรรม สังคมและวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนแบบเถรวาท ที่ได้เผยแผ่จากสมัยพระเจ้าอโศกมหาราชของอินเดียและสืบทอดกันมาไม่ขาดสาย หลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสมณะและวิปัสสนาซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญก็ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาจนกระทั่งปัจจุบัน ประเทศลาวมีประวัติศาสตร์ยาวนานจากตำนานเรื่องขุนบรมราชาธิราชซึ่งเป็นต้นตระกูลเผ่าเดียวกับชนชาติไทย¹ ชนชาติลาได้รับเอาพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทก่อนแล้วนับถือฝ่ายมหายานแล้วจึงเปลี่ยนรับเอาพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบกัมพูชาจากนั้นจึงรับเอาหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทจากประเทศไทยจนกระทั่งถึงปัจจุบัน² ด้วยเหตุนี้ชนชาติลาวจึงมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีพุทธก่อให้เกิดวัฒนธรรม คุณค่าและอุดมคติเชิงพุทธซึ่งเห็นได้ชัดจากพุทธศาสนาสถานและวิถีชีวิตในประจำวัน ไม่มีหลักฐานชี้ชัดว่าเพราะเหตุใดพุทธศาสนาจึงเผยแผ่อย่างรวดเร็วในสมัยพุทธกาล แต่พบว่าไม่เพียงชนชั้นนำที่บวชเป็นพระแต่ชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ ก็มีการบวชในพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาปฏิบัติยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจเป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์

¹ เต็ม วิภาคย์พจนากิจ, ประวัติศาสตร์ลาว.(กรุงเทพฯ : มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๓๐) หน้า ๗

² จันสุข, วัฒนธรรมลาว. บทบรรยายทางสถานีวิทยุเอเชียเสรี ๗ มิถุนายน ๒๕๔๔.

ค้นพบมาซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาล และหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

หัวใจหลักของการสืบทอดพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยาวนานคือการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนจนได้เข้าถึงจุดมุ่งหมายตามลำดับขั้นคือเริ่มจากระดับศีลธรรม การฝึกฝนจิตใจให้สงบและการเจริญสติปัญญาให้เห็นแจ้งความจริงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า วิปัสสนากรรมฐานจึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั้งไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกาย พร้อมทั้งพฤติกรรม เรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา คือความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้นเรียกว่า ธัมมานุปัสสนา มีมาในพระบาลีว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตฺติกกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानัง อตฺตณฺคิกมฺยา ญายสฺส อธิคมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺธิ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองโดยมุ่งให้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เพื่อแก้ปัญหาหรือความพันทุกข์ด้วยการสำรวจตัวเราเองว่า ทางนี้เป็นทางเดียว ที่จะทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลาย ล่วงพ้นโสกะ ปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว โดยเฉพาะวิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นส่วนที่พระองค์ทรงเน้นย้ำให้เห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว หลักคำสอนดังกล่าวได้กลายมาเป็นวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนตั้งแต่อดีตกระทั่งถึงปัจจุบันซึ่งส่งผลให้เกิดศิลปะ วัฒนธรรมและค่านิยมทางสังคมพุทธ การชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้เป็นวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักไว้เรียกว่า กรรมฐาน หรืออีกนัยหนึ่งเรียกว่า ภavana แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานเป็นกระบวนการฝึกพัฒนาตนเองเมื่อใดมนุษย์เข้าไปเรียนรู้ความจริงของชีวิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จิตจะเห็นความเป็นจริงของชีวิต มีสติคอยป้องกันและทำลายอุปสรรคทุกอย่างที่

อาจเกิดขึ้นได้ ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ และรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก และอยู่อย่างเป็นปกติสุขได้เป็นอย่างดีจึงทำให้มีการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนา มาใช้อยู่เป็นจำนวนมาก และวิธีการปฏิบัติที่ต่างกันไปในรูปแบบต่างๆ

พระพุทธศาสนาในประเทศลาวได้ซึมซับเข้ากับวัฒนธรรม ค่านิยมจนก่อเกิดเป็นอัตลักษณ์ ของตนที่เกิดจากการดำเนินชีวิต ค่านิยมและหลักการปฏิบัติโดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้รับประโยชน์ทั้ง สามคือ ประโยชน์ในภพนี้ ประโยชน์ในอนาคตและประโยชน์สูงสุดคือการดับทุกข์ตามหลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาคล้ายกับประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทที่อยู่ใกล้เคียงคือไทย พม่า และ กัมพูชาแต่ลักษณะการนำความรู้ด้านการปฏิบัติกรรมฐานได้ใช้เทคนิคและแนวทางการสอบอารมณ์ที่ แตกต่างบ้างขึ้นอยู่กับสภาพท้องถิ่น และประสบการณ์ทางการปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ผู้สั่ง สอน โดยแบ่งเป็น ๓ ภาคคือ หลวงพระบาง ซึ่งเคยเป็นเมืองที่เจริญรุ่งเรืองและยังคงอิทธิพลคำสอน ทางพระพุทธศาสนาอย่างมากได้รับคำสอนแบบพม่าและไทยเหนือ เวียงจันทร์เป็นเมืองศูนย์กลางของ ลาว ได้รับอิทธิพลไปจากพระป่าสายพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโลและส่วนใต้คือแขวงจำปาสักซึ่งได้รับ อิทธิพลของแนวการสอนแบบกัมพูชา ดังนั้นอิทธิพลคำสอนด้านการปฏิบัติกรรมฐานจึงมีความสำคัญ ต่อการเป็นที่พึ่งทางจิตอย่างยอดเยี่ยมตามหลักพระพุทธศาสนาและยังคงมีอิทธิพลต่อพุทธศาสนิกชน ในการพิสูจน์หลักความจริงแท้ของพุทธธรรม

จากการตกลงร่วมมือกันของประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียนนั้นมีหลายประเทศที่ ประชากรส่วนใหญ่ นับถือพุทธศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับพุทธศาสนา มีการสร้างความ ร่วมมือทางพุทธศาสนาและวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่จะส่งผลต่อพุทธ ศาสนาและวัฒนธรรมในประชาคมอาเซียนอย่างไร รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์กับศาสนาต่างๆ ใน ทิศทางที่เหมาะสม ยังขาดการศึกษาวิเคราะห์ในเชิงลึกเกี่ยวกับพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในแต่ละ ประเทศ โดยเฉพาะประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา

ดังนั้น ผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงานที่ทำการศึกษาและส่งเสริมและพัฒนาองค์ความรู้ทางด้าน พุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์ถึงหลักการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธ ศาสนาเถรวาทในประเทศลาว โดยทำการศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของวิปัสสนา จารย์ในลาวว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางใน การจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานตามหลักฐานที่ ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาซึ่งจะได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยเฉพาะผู้เจริญวิปัสสนา เพื่อการเจริญในธรรมและพระพุทธศาสนาสืบไป

วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว
๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรม และถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องกรรมฐานแก่พุทธศาสนิกชนในกลุ่มประชาคมอาเซียน

ผลการวิจัย

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดความรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และปัญญาตึจนจิตรู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลายซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่า กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนามซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตฺตาตฺตวชิฏฐาน ๑ ๗) อากาสาณัญญาตนะ ๘) อากิญจัญญาตนะ ๙) วิญญาณัญญาตนะ ๑๐) เนวสัณญานาสนัญญาตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลุเอกัคคตาเรียกว่านิรณ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริญญฐานกิเลส

ระดับของฌานมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปฌาน ๔ ไตรภ ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน โดยการเพ่งรูปธรรมหรือ รูปาวจร ไตรภรูปของวัตถุเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปติ สุข และเอกัคคตา ๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ ปติ สุข และเอกัคคตา ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ๔) จตตฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ๒) อรูปฌาน ๔ ไตรภ ๑) อากาสาณัญญาตนะ ๒) วิญญาณัญญาตนะ ๓) อากิญจัญญาตนะ ๔) เนวสัณญานาสนัญญาตนะ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์เหมาะสมกับจริตของตน จนละนิรณใดแล้ววสมาธิเป็นอัปปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิมีทั้งหมด ๖ หมวด คือ ๑) อายตนะ ๑๒ ๒) ฐาน ๕ ๓) ๑๘ อินทริย์ ๒๒ ๔) อริยสัจ ๔ ๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม ถือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนาญคันทภาวนา ธัมมูทจจวิคคิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนุกิเลส

ปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ และ สัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑) อาตาปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนา ญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ประสพการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนา กรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการการสอบอารมณ์ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถาม ประสพการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับ อินทรีย์ให้สมดุลย์ การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์ จนบรรลุธรรม เป็นต้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริต อุปนิสัยและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมี วิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ(ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์ (ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถาม สภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ การ ปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏ ฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็น ระบบและสำเร็จตามเป้าหมาย

การปฏิบัติกรรมฐานได้เริ่มมาในประเทศลาวพร้อมกับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาเน้นไปที่ หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผน ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระ อาจารย์มหาปาน อานนโท วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ เป็นศูนย์การ ปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐาน ก่อนการ ปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเองและสัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วง ละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัสสารามตา ๔) สังคณิกาลามตา ๕) อकुตทวารตา ๖) อโฆชนมัตตัญญูตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มาก เกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูปนามทาง ทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมัตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมัตถ์ ไม่เลยไป คิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์

นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนตสีโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมาก หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไปและเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ 1) ชันธ์ 5 ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ 2) ไตรลักษณ์ 3) ปฏิจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ 4 ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน 4 มี 3 ลักษณะ คือ (1) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ 4 คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (2) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (3) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล (ศีล 5) และเบญจธรรม (ธรรม 5) ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ 1๐ ขึ้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการสอน เทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย ๆ ให้ลงในรูปและนาม สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ที่กำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถอาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกอบรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายเพื่อทำลาย สุภวิปาสสำคัญว่างามจนจิตลุ่มหลง ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทำลาย สุขวิปาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการทำลายนิจวิปาส ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อทำลายอหัตตวิปาส ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระสงฆ์ในลาวส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลคำสอนของพระอาจารย์ปาน อานนโท ซึ่งสอนให้ใช้การรู้เท่าทันอริยาบทหลักและอริยาบทย่อย ด้วยสติสัมปชัญญะ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้วจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอริยาบทหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรมาตมของรูปนามที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการคิดติดบัญญัติทั้งหลายจนทำลายความความหลง กิเลสต่าง ๆ ได้ในที่สุด	การนำผลการวิจัยไปใช้ ๑) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบอริยาบทสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้ สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ ๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลากรและพัฒนาจิต โดยวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยัง เป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น การประชาสัมพันธ์ จัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับชุดความรู้เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานใน ประเทศลาว และนำเสนอในเวทีการประชุมระดับชาติและนานาชาติ นำเอกสารวิจัยที่สมบูรณ์ไป นำเสนอต่อสถานปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจการศึกษาและการปฏิบัติกรรมฐานแบบของ พระพุทธศาสนาเถรวาทแบบลาว และพิมพ์เป็นเอกสารสรุปแจกแก่ผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน
---	---

ประวัติผู้วิจัย

- ๑.ชื่อ/ฉายา/นามสกุล : ดร.ชัยชาญ ศรีหานู
Dr.Chaichan Srihanu
- ๒.การศึกษา : ๑) Ph.D. (Philosophy and Religion) Dr.B.R.Ambedkar
University, Agra, India
๒) M.A. (Indian Philosophy and Religion) Banaras
Hindu University, India
๓) ปริญญาตรี ศน.บ. (ศาสนาและปรัชญา)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
๔) เปรียญธรรม ๗ ประโยค
- ๓.ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬี
ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- ๔.ผลงานทางวิชาการ :
- งานวิจัย
- ๑) วิเคราะห์จิตนิยมในฐานะภูมิศาสตร์พื้นฐาน
- หนังสือ
- ๑) ปรมัตถธรรมเพื่อวิปัสสนาพิจารณาด้วยจิตนิยม:รากเหง้าแห่งศีลธรรม
- บทความวิชาการ
- ๑) วิเคราะห์หลักกรรมในฐานะโอกาสพัฒนาเพื่อรู้แจ้งสัจธรรม”
๒) การบรรลุมรรคในพุทธศาสนาตามทฤษฎีคำสอนของพระโพธิธรรม
๓) Status of World Existence in Buddhist Perspective
- เอกสารประกอบการสอน
- ๑) การจัดการศึกษาคณะสงฆ์
๒) พระพุทธศาสนากับสันติภาพ
๓) ภาษาอังกฤษ
- ๕.สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๔-๒๙๙๓๕๖ มือถือ ๐๘๘-๒๒๐๐๕๒๕
มือถือ ๐๘๘-๒๒๐-๐๕๒๕ E-mail : chan10880@gmail.com