



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในประเทศเมียนมาร์

The Practical and Examination of Theravada Meditation in Myanmar

โดย

ดร.บุญญา วิวิธจกร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759051



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในประเทศเมียนมาร์

The Practical and Examination of Theravada Meditation in Myanmar

โดย

ดร.บุญญา วิวิธจร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๙

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610759051

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Practical and Examination of Theravada Meditation in Myanmar



by

Dr. Boonchaya Wiwikhajorn

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuksa Buddhagosa Campus Nakornphathom

B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610759051

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศไทยเมียนมาร์

ผู้วิจัย: ดร.บุญญา วิริยจร

ส่วนงาน: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีงบประมาณ: ๒๕๕๙

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

รายงานการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๓ สำนัก ในประเทศไทยเมียนมาร์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยเมียนมาร์ โดยงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยการศึกษา ๓ สำนัก คือ สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า และศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ จากการศึกษาพบว่า

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นไปตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มต้นจากสมถกรรมฐาน ตามแนวสมถยานิก หรือวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนววิปัสสนายานิก ทั้งนี้ต้องอาศัยการบำเพ็ญอินทรีย์ ๕ ประการมี ศรัทธา เป็นต้น และกล่าวได้ว่า การแสดงธรรมของพุทธองค์ส่วนใหญ่ ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์โดยอ้อม เพื่อให้บุคคลนั้นบรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่จะพึงได้ โดยทรงวางแนวทางไปสู่สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา เน้นการกำหนดรู้ทั้งในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย งดเว้นการไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา มีการสอบอารมณ์ทุกวัน สำหรับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม เพียงแค่รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก มีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา ในการสอบอารมณ์ สามารถสอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่เน้นว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แครู้เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนเกิดนิมิตแสง แล้วสามารถทั้งลมหายใจ

ได้เอง เน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้อาการพองยุบจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ



Research Title: The Practical and Examination of Theravada Meditation in Myanmar

Researcher: Dr. Boonchaya Wiwikhajorn

Department: Buddhist Research Institute,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2016

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This research has the objectives which are; to study the practical and the examination guidelines in Theravada, to study the practical and the examination of the three Meditation Organization in Myanmar, to study and analyse the practical and the examination guidelines in the Buddhist scriptures and the Meditation Organization in Myanmar. The three Meditation Organizations studied by this research composes of the Buddha Sasana Nuggaha Organization (Mahasi Sayadaw), the Vipassana Meditation Centre - Dhamma Joti (S.J. Goengka), and PaAuk Tawya Meditation Centre, Mawlamyine. From the research it has found that :

The practical and the examination guidelines in Theravada Buddhist Scriptures is in according to the Four Foundations of Mindfulness Principles. By beginning from Samatha meditation for samathayanika or Insight meditation for Vipassanayanika. Thus depends on the incubator of the five organism (Indriya) i.e., faith etc. and can be said that the preachment of the Lord Buddha mostly are the indirect examination for purpose of reaching the highest enlightenment which that person can be able to. By placing the way to the Four Foundations of Mindfulness which is the teaching that all other Dhamma principles concernd with Vipassanabhavana are inclusive. Because the principle of the Four Foundations of Mindfulness is an evidence the Lord Buddha confirmed that it is the only way for purification of all beings in order to step over the sorrow, the suffering for enlightenment of great knowledgement (wisdom) and for nibbhana. Thus brings beings to end of suffering. For other principles, they are also conformable to insight meditation principles in the Four Foundations of Mindfulness.

The practical and the Meditation examination of Phra Sapanamahathera (Mahasi Sayadaw) is the Insight menditation practice according to the vipassanayanika. By knotting the movement of the wind element which is the inner wind that is one of the six categories as

appeared in the Tipitaka. The important character is to knot the nature of the Meditation on the Elements (Dhatu - Kammattana) which is the temperament of Vipassanabhavana, including the emphasize on knotting both the great deportment and the subsidiary postures. That is the guideline in according to the Tipitaka and there also have the practical for not talking all the times to support the continuously mindfulness in insight meditation practice temperament regarding the examination with emphasizing on having the examination every day with the insight meditation teacher in order to clear the problems and queries incurred during the practice. The practical and the examination of Dr. S.J Goengka is the insight meditation practice according to the way of Samathayanika. By knotting the impact (touching point) of breathing at the sinus area assumed as the triangle. The knotting of the breath impact is just only to realize without words. Thus is the Anapanassati practice which is Samathabhavana. Till the forth day the practical will notice about the nature of the tight, loose, soft and hard which are the temperament of the insight meditation practice. With chasing the feeling down and up from the upper head to all over the body and having the practical of not talking all the times thus in according to the Tipitaka by using the sitting posture as a main. In the examination the practitioners could ask the problems & queries and the obstacles during practice with the owner of the meditation centre, without emphasizing on having the examination every day. Whenever there is a problem & queries the practitioners can ask immediately. The practical and the examination of the PaAuk Tawya is the Vipassanabhavana practice according to Samathayanika. By knotting the breath impact at the sinus area like Dr. S.J. Goengka. The difference is due to Dr. Goengka's centre knot only the breath in and out with no wording. That is the Anapanassatibhavana which is the temperament of Samathabhavana. Thus generate the premonition of the white light until the breathing disappeared. That is the way according to the Tipitaka, but emphasizing on long time sitting as a main with no stress on subsidiary postures. The examination also emphasizes on having the examination with the meditation teacher every day.

The concordance is the practical and the examination way in the Buddhist Scriptures with the Meditation Centres in Myanmar found that the practical and the examination of Phra Sopanamahathera (Mahasi Sayadaw) is the way conformable to the Tipitaka. Even if the knotting of the rise and fall does not exist in the Tipitaka, but can be summarize that it is the

knotting of the Elements (Dhatu Kammattana) . Besides the practical way of Phra Sopanamahathera ((Mahasi Sayadaw) also depends on the knotting of the great deportment and the subsidiary postures which is in according to the Four Foundations of Mindfulness such a awareness (Sampajanna Bappa), etc. in order to generate the continuity of Mindfulness. The practical and the examination of Phra Sopanamahathera (Mahasi Sayadaw) is the way conformable to the Tipitaka. For the practical and the examination of Dr. S.J. Goengka is the meditation way in accordance with the Tipitaka as same as the practical and the examination of the PaAuk Tawya International Meditation Centre.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นทุนสนับสนุนการวิจัยประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙ ภายใต้แผนงานวิจัยของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) เถล้า ฯ ขอประทานโอกาส กราบขอบพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สเมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม และเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม เป็นอย่างสูงยิ่ง

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้พิจารณาโครงการวิจัยและสนับสนุนทุนวิจัย กราบขอบพระคุณพระมหาสุทนต์ อาภาภิโร ผู้อำนวยการสถาบันผู้บริหารและ กราบขอบพระคุณพระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานและส่งเสริมการวิจัย ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์พระมหาสุรชัย วราสโก ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์และหัวหน้าโครงการ กราบขอบพระคุณคณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ให้โอกาสในการทำงานวิจัยครั้งนี้

กราบขอบพระคุณพระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. วิปัสสนาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา สำหรับแนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐาน กราบขอบพระคุณพระจักรพงษ์ ปิยธมโม วิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๗ ที่ได้ช่วยเรียบเรียงข้อมูลให้ถูกต้อง ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์เวท บรรณากรกุล รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ กราบขอบคุณ ดร.วิญญู กิณะเสน บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธร ที่ให้คำปรึกษาในการจัดเรียงข้อมูล ขอขอบคุณ คุณพาวณี เครือไทย วิปัสสนาภาวนารุ่นที่ ๙ ที่ได้ช่วยตรวจทานข้อมูลภาษาต่างประเทศ

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และห้องสมุดวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้เอื้อเฟื้อและช่วยค้นหาข้อมูล ขอขอบคุณคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกรูป ทุกท่าน ที่มีส่วนให้งานวิจัยนี้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ณ โอกาสนี้ ปัญญานิสงส์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาคุณพระรัตนตรัย และขอมอบถวายเป็นธรรมบรรณาการแด่บิดามารดา คุณครู อุปัชฌาย์ คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทคุณงามความดีและความรู้ ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ขอผลานิสงส์แห่งคุณความดีในการศึกษาครั้งนี้และโอกาสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งงานวิจัยเล่มนี้จงเป็นผลสำเร็จ ต่อการบรรลุบรรลุนิพพานแก่ทุกคนๆ ด้วยเทอญ

ดร.บุญญา วิวิชจร

๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ณ
สารบัญตาราง	ฐ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ท

บทที่ ๑	บทนำ.....	๑
๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๔
๑.๓	ปัญหาที่ต้องการทราบ.....	๔
๑.๔	ขอบเขตการวิจัย.....	๕
๑.๕	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๖	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖
๑.๗	กรอบแนวความคิดของงานวิจัย.....	๑๑
๑.๘	วิธีดำเนินการวิจัย.....	๑๑
๑.๙	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๑๒

บทที่ ๒	การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....	๑๑
๒.๑	ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน.....	๑๑
๒.๒	อารมณ์ของกรรมฐาน.....	๑๗
๒.๒.๑	อารมณ์ของสมถกรรมฐาน.....	๑๘
๒.๒.๒	อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน.....	๒๒
๒.๒.๓	หลักสำคัญที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา.....	๒๙
๒.๒.๔	อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔.....	๓๔
๒.๒.๕	อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามทัศนะของวิปัสสนาจารย์.....	๓๗
๒.๓	การสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๓๙

๒.๓.๑	ความหมายและความสำคัญ.....	๓๙
๒.๓.๒	การสอบอารมณ์กับหลักอินทรี ๕.....	๔๑
๒.๔	การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.....	๔๔
๒.๔.๑	การสอบอารมณ์แก่ปัจจุวัคคีย์ หรือที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร.....	๔๕
๒.๔.๒	การสอบอารมณ์แก่พระพาหิยทารุจิริยะ.....	๔๖
๒.๔.๓	การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร.....	๔๖
๒.๔.๔	การสอบอารมณ์แก่พระมหาโมคคัลลานะ.....	๔๘
๒.๔.๕	การสอบอารมณ์แก่พระสารีบุตร.....	๔๙
๒.๔.๖	การสอบอารมณ์แก่พระราหุล.....	๕๐
๒.๔.๗	การสอบอารมณ์พระสมิทธิ.....	๕๐
๒.๔.๘	การสอบอารมณ์แก่พระโสณโกปิวิสะ.....	๕๑
๒.๔.๙	การสอบอารมณ์แก่พระวัคคิเถระ.....	๕๑
๒.๔.๑๐	การสอบอารมณ์แก่พระภิกษุในพระสูตร.....	๕๒
๒.๔.๑๑	การสอบอารมณ์แก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป.....	๕๓
๒.๔.๑๒	การสอบอารมณ์ของพระสารีบุตรเถระ.....	๕๓
๒.๕	แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....	๕๔
๒.๕.๑	กรณีของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร	๕๔
๒.๕.๒	การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสัย อินทรี	๕๕
๒.๕.๓	การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร.....	๕๖
๒.๕.๔	การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกแสดงธรรมให้เหมาะสมกับเวลา.....	๕๗
๒.๕.๕	การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก.....	๕๘
๒.๕.๖	การสอบอารมณ์ของพระสารีบุตรเถระ.....	๕๘
๒.๖	สรุปแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....	๕๘

บทที่ ๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์..... ๖๐

๓.๑	การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ)	
		๖๐

๓.๑.๑	การกำหนดรู้ตามแนวทางของพระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).....	๖๑
๓.๑.๒	หลักการส่งและสอบอารมณ.....	๗๖
๓.๑.๓	วิธีการส่งและสอบอารมณ.....	๗๘
๓.๑.๔	ประโยชน์ของการสอบอารมณ.....	๘๐
๓.๒	การปฏิบัติและการสอบอารมณในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า.....	๘๒
๓.๒.๑	แนวทางการสอนกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า.....	๘๒
๓.๒.๒	การปฏิบัติกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า.....	๘๕
๓.๓	การปฏิบัติและการสอบอารมณในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๐๔
๓.๓.๑	การปฏิบัติตามขั้นตอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๐๔
๓.๓.๒	การกำหนดนิมิตของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๐๖
๓.๓.๓	การเจริญอานาปานสติของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๐๘
๓.๓.๔	ข้อกำหนดในการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๑๘
๓.๔	สรุปแนวทางการปฏิบัติและการสอบอารมณกรรมฐานของทั้ง ๓ สำนัก.....	๑๒๐
๓.๕	สรุปแนวทางการสอบอารมณกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....	๑๒๑

บทที่ ๔ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณของสำนักกรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท.....

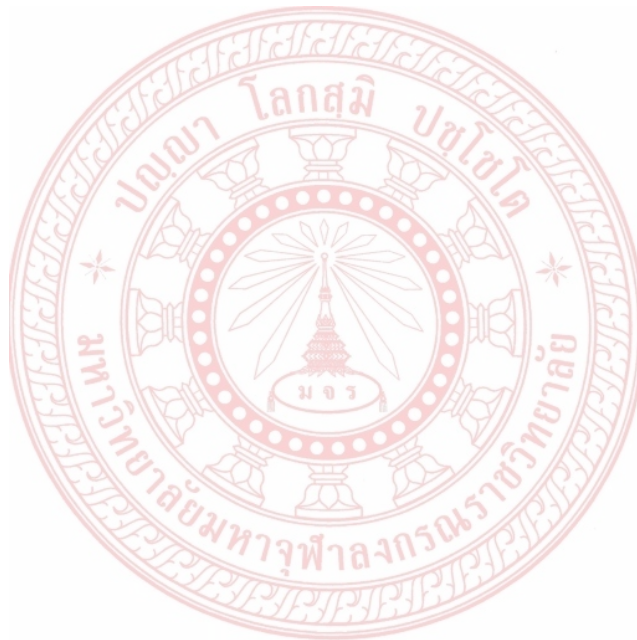
๔.๑	ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณกรรมฐาน ในสำนักกรรมฐาน ของพระโศภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)	๑๒๒
๔.๒	ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณกรรมฐาน ในสำนักกรรมฐาน ของอาจารย์โกเอ็นก้า.....	๑๒๕
๔.๓	ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณกรรมฐาน ในศูนย์ปฏิบัติ ธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๒๗
๔.๔	สรุปความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณกรรมฐานในคัมภีร์ พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศเมียนมาร์.....	๑๓๐

สารบัญตาราง

เรื่อง

หน้า

ตารางที่ ๑ แสดงปริญญา ๓ สงเคราะห์เขาในวิปัสสนาภูมิ ๖.....	๓๒
ตารางที่ ๒ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน.....	๕๙
ตารางที่ ๓ แสดงกำหนดการปฏิบัติในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีหยาดอ).....	๘๑
ตารางที่ ๔ แสดงกำหนดการปฏิบัติในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า.....	๑๐๓
ตารางที่ ๕ ตารางแสดงกำหนดการปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ.....	๑๒๐
ตารางที่ ๖ สรุปแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท.....	๑๒๑



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

รายงานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งมีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บ ฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๐๕ หน้า ๒๖๖

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในรายงานการวิจัยนี้ เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (ไทย)					
เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (ไทย)					
เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปิ่นธนาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรินิธนาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถาวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ติก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.นวก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
	ขุ.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส (ภาษาไทย)

เล่ม คำย่อ ชื่อคัมภีร์
๓๑ ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๔	อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ธ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธาตุกถา (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ขึ้นรองจากพระไตรปิฎก

รายงานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ขึ้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ พระอรรถกถาฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสส โดยใช้ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๑๐/๒๐ หมายถึง วินัยปิฎก สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๔ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

การอธิบายอักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในรายงานการวิจัยนี้เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๒	๑	๒	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา
๓	๑	๓	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา
๔	๒	-	-	วิ.มหา.อ. (ไทย)	สมณตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๑๔	๒	๒	-	ที.ม.อ. (ไทย)	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๑๘	๑	๒	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี มุลปณาสกอรรถกถา
๒๓	๓	๒	-	ม.อ.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี อุปริปณาสกอรรถกถา
๒๖	๒	-	-	ส.นิ.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี นิตานวรรคอรรถกถา
๒๘	๔	๑	-	ส.สพ.อ. (ไทย)	สารัตถปกาสินี สฬายตนวรรคอรรถกถา
๓๒	๑	๑	-	อง.เอกก.อ. (ไทย)	มโนรณปุรณิ เอกกนิบาตอรรถกถา
๓๓	๑	๒	-	อง.เอกก.อ. (ไทย)	มโนรณปุรณิ เอกกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๒	-	-	อง.จตุกก.อ. (ไทย)	มโนรณปุรณิ จตุกกนิบาตอรรถกถา
๔๒	๑	๒	๓	ขุ.ธ.อ. (ไทย)	ปรหมัตตโชติกา คาทาธรรมบท

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา	
๖๘	๗	๑	-	ขุ.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปัชโชติกา	ปฏิสัมภิทามรรคอรรรถกถา
๖๙	๗	๒	-	ขุ.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปัชโชติกา	ปฏิสัมภิทามรรคอรรรถกถา
๗๕	๑	๑	-	อภิ.สง.อ. (ไทย)	ธัมมสังคณี	อรรถสาธินีอรรถกถา
๗๘	๒	๒	-	อภิ.วิ.อ. (ไทย)	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา

ค. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

รายงานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์ โดยไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป. = ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์



บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความมั่นคงและความเจริญงอกงามของพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การมีศาสนวัตถุหรือศาสนสถานที่ยิ่งใหญ่ แต่อยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงการพ้นจากความทุกข์^๑ มองเห็นความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่ง สามารถทำลายรากเหง้าของอกุศล อันส่งผลให้จิตใจมั่นคงเป็นสมาธิที่จะก่อให้เกิดสติปัญญา^๒ แม้จะประสบกับความทุกข์เพียงใด ก็ยังคงดำเนินชีวิตด้วยความสุขสงบ ซึ่งเป็นผลของการปล่อยวางอุปาทานทั้งปวง^๓ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติกรรมฐานจึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดในการดำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ ทรงแสดงพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรแก่พระปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรมไปตามลำดับ เพราะพระพุทธองค์ทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระปัญจวัคคีย์ หลังจากท่านอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาบัน ปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ๔ รูป ก็เริ่มเจริญวิปัสสนาภาวนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๘ ท่านวัปปะและท่านภัททิยะบรรลุโสดาบันในวันรุ่งขึ้น หลังจากนั้นท่านทั้งสองก็ออกบิณฑบาตนำมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาปัญจวัคคีย์อีก ๒ รูปที่เหลือ คือ ท่านมหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัญจวัคคีย์ทุกรูป ต่างก็ทำความเพียรโดยได้รับการดูแลจากพระพุทธองค์โดยตรง เพื่อยกยอแนะนำและแก้ไข้ปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ซึ่งถือเป็นการสอน การปฏิบัติ และการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาครั้งแรกของมวลมนุษยชาติ^๔ และยังคงมีการปฏิบัติ และการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาต่อเนื่องเรื่อยมาจนเป็นวิปัสสนาวงศ์ จนในรัชสมัยของพระเจ้าอโศกมหาราช ได้ส่งพระธรรมทูต

^๑ อภ.ติก. (ไทย) ๒๐/๙๒/๓๒๐.

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๐.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^๔ วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๔/๓๑.

ออกเผยแผ่ยังดินแดนต่างๆ พระอรหันต์สองท่าน คือ พระโสดน และพระอุตตระ^๕ ได้มาเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ดินแดนสุวรรณภูมิ

ในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น ประเทศไทย เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา เป็นต้น ประเทศเหล่านี้มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา การปฏิบัติกรรมฐานจากอดีตกระทั่งปัจจุบันอย่างต่อเนื่องโดยพระวิปัสสนาจารย์ หรือคณาจารย์เจ้าสำนัก เพื่อให้เกิดปัญญาญาณในการข้ามพ้นอุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่ เรียกว่า วิปัสสนุกิเลส ได้^๖ มีสำนักกรรมฐานที่นิยมเข้าปฏิบัติกรรมฐานจนเกิดผลสำเร็จ ทำให้มีผู้ปฏิบัติสืบทอดหลัการูปแบบการปฏิบัติ การสอน การสอบอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน หลักการปฏิบัติดังกล่าว ถือเป็นหัวใจสำคัญ เพราะพระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญแก่สติปัฏฐาน ^๗ ทรงเจริญสติปัฏฐานเป็นต้นแบบตลอดระยะเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ๔๕ ปี ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์ และโสมนัส เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๘

เมียนมาร์เป็นประเทศที่ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสุวรรณภูมิในอดีต และเป็นประเทศในกลุ่มประชาคมอาเซียนที่ขึ้นชื่อ ในเรื่องของความเป็นดินแดนแห่งพุทธศาสนา และมีวัดที่เก่าแก่ มีคุณค่าทั้งทางศิลปกรรมและโบราณคดี ไม่ว่าจะเป็นนครย่างกุ้ง มัณฑะเลย์ และเมื่อรัฐบาลเมียนมาร์เดินทางเปิดสู่โลกประชาธิปไตย และเปิดประเทศเข้าสู่ความเป็นประชาคมอาเซียนนี้^๙ พระพุทธศาสนาตามแบบฉบับของเมียนมาร์ จึงเป็นจุดเด่นสำคัญที่นานาชาติให้ความสนใจ คือรูปแบบในการปฏิบัติธรรมหรือแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงหลายสำนัก แต่ละสำนักมีผู้นิยมปฏิบัติกรรมฐานในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก เช่น สำนักกรรมฐานของพระโสดนมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์อาจารย์โกเอ็นก้า, ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง

^๕ สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๙.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๗), หน้า ๓๗๕.

^๗ **ข.ม.** (ไทย) ๒๙/๔๘/๑๖๗.

^๘ **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๓.

^๙ คัทลียา เหลี่ยมดี, **เมียนมาร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สถาพรบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๖๕.

สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) หรือสำนักมหาสีศาสนแยกตัวตั้งอยู่ในกรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ ซึ่งถือเป็นสำนักต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพองยุบ ริเริ่มโดยท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ชาวพม่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา ท่านมหาสีสยาตอได้รับเกียรติจากรัฐบาลสหภาพพม่า ยกย่องถวายปริญญาดุษฎีบัณฑิต เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ท่านมหาสีสยาตอเป็นผู้ตั้งปูจนา-ปูจนกะ ซึ่งเป็น ผู้ถามข้อความในพระไตรปิฎก ในคราวที่การประชุมสังคายนาพระไตรปิฎกในครั้งที่ ๖ (ฉัฎฐสังคายนา) ที่จัดขึ้นในกรุงย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) มีสำนักสาขาทั้งในประเทศเมียนมาร์และต่างประเทศที่เปิดสอนโดยวิปัสสนาจารย์ศิษย์ของท่านราว ๓๐๐ แห่งทั่วโลก สำหรับในประเทศไทย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบ เริ่มเข้ามาในประเทศไทย เริ่มจากความดำริริเริ่มของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

สำนักกรรมฐานของท่านอาจารย์อาจารย์โกเอ็นก้าเป็นอีกสำนักกรรมฐานที่มีชื่อเสียงริเริ่มโดยท่านสัตยา นารายัน โกเอ็นก้า (Satya Narayan Goenka) เป็นวิปัสสนาจารย์ฆราวาสผู้เผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางในระดับนานาชาติ คนไทยมักเรียกท่านอย่างคุ้นเคยด้วยชื่อว่า "ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า" เกิดในครอบครัวชาวอินเดียนับถือฮินดูที่ลงหลักปักฐานในประเทศพม่า ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเติบโตเป็นนักธุรกิจหนุ่มผู้ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยังน้อย เมื่ออายุ ๓๑ ปี ท่านได้ทดลองเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วันเป็นครั้งแรกกับท่านอาจารย์อุบาซิน หลังจากการปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วันแล้ว ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในเนื้อหาสาระของคำสอนและในแนวทางปฏิบัติเป็นอย่างมาก จึงพิจารณาตัวเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง จนต่อมาท่านอาจารย์อุบาซินได้แต่งตั้งให้ท่านทำหน้าที่เป็นอาจารย์ผู้ช่วย สอนและอุทิศตนฝึกปฏิบัติและทำงานในศูนย์วิปัสสนาที่ย่างกุ้งนาน ๑๔ ปี มีศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ๑๗๒ แห่งทั่วโลก มีศูนย์ปฏิบัติธรรมในเมืองไทยรวม ๙ แห่ง โดยมีศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมธานี ตั้งอยู่ในเขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ หรือพะเอ้า ตอยะ ริเริ่มโดยพระอาจารย์ใหญ่มีฉายาว่า อาจิณณะ แต่ชาวเมียนมาร์มักเรียกท่านว่า พะอ็อก ตอยะสยาตอ ท่านเป็นเจ้าของอาวาสองค์ปัจจุบัน ท่านสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ชำนาญ และมักจาริกไปแสดงธรรมและสอนกัมมัฏฐานในประเทศต่างๆ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้นำสอนกัมมัฏฐานที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น อังกฤษ ศรีลังกา มาเลเซีย และสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ท่านได้นำสอนกัมมัฏฐานหลักสูตรระยะยาวที่สหรัฐอเมริกา ในปีพ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านจาริกไปบำเพ็ญสมณธรรมที่เทือกเขาหิมาลัยอินเดียและพะอ็อก ศรีลังกา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้นำสอนกัมมัฏฐานที่ได้หวั่น สิงคโปร์ เยอรมันนี สหรัฐอเมริกา เกาหลี และอินโดนีเซีย และในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับการยกย่องจากรัฐบาลเมียนมาร์ให้เป็น

"อัครมหาภิกษุญาณนาคจริยะ" ซึ่งหมายถึง พระอาจารย์ภิกษุญาณผู้ได้รับความเคารพอย่างสูง สำหรับในประเทศไทยมีสำนักสาขาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ อยู่ที่ตำบลจำปาหล่อ อำเภอเมือง จังหวัดอ่างทอง

จากข้อมูลเบื้องต้นทั้ง ๓ สำนักกรรมฐาน แสดงให้เห็นถึงสำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในการเจริญกรรมฐานของพุทธศาสนิกชน ทั้งประชาชนเมียนมาร์ ชาวไทย และชาวต่างชาติ โดยเฉพาะชาวยุโรปและอเมริกา ซึ่งกำลังหันมาสนใจแนวคิดและแนวปฏิบัติเพื่อสันติภาพ ศูนย์ฝึกวิปัสสนากรรมฐานเหล่านี้ มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นแบบแผนและมีคณะพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติตลอดจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), สำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า และศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ จึงได้ทำการศึกษา “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๓ สำนักในประเทศไทย” ว่าการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร การปฏิบัติและสอบอารมณ์นั้น มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการเจริญสติปัฏฐานภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง เป็นมาตรฐานเดียวกัน และจะได้เป็นประโยชน์ต่อสาธุชนทั้งหลายสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๓ สำนักในประเทศไทยเมียนมาร์

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานในประเทศไทยเมียนมาร์

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

๑.๓.๑ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๓ สำนักในประเทศไทยเมียนมาร์เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ วิเคราะห์การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับสำนักกรรมฐานในประเทศไทยเมียนมาร์มีความสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ๓ ด้านคือ

๑.๔.๑ ขอบเขตเนื้อหาที่วิจัย

เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์เสวิสสุตธรรมรค โดยผู้วิจัยเลือกใช้คำภีร์ต่อไปนี้

๑) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลอง สิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๔๙

๒) พระไตรปิฎกภาษาไทย และอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพุทธศักราช ๒๕๕๖

๓) ปกรณ์เสวิสสุตธรรมรค ฉบับแปลโดยสมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และฉบับแปลโดยอาจารย์สิริ เพ็ชรไชย และปกรณ์เสวิสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ผู้วิจัยใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และของพระเถระ ผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านสถานที่ทำวิจัย

ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนักในประเทศเมียนมาร์

- สำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)

สำนักวิปัสสนาพุทธศาสนาเถกัตตา กรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์

Buddha Sasana Nuggaha Organisation , No. 16, Sasana Yeiktha Road, Bahan , Yangon, (Rangoon) 11201 Myanmar (Burma)

- สำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

Vipassana Meditation Centre, Dhamma Joti , Nga Htat Gyi Pagoda Rd ,

Bahan Township, Yangon , MYANMAR , Tel. [95] 1 549-290

- ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองเมะละหมะยั้ง

PaAuk Tawya Meditation Centre, Mawlamyine, Mon State, Myanmar

(Burma). Telephone: (95) 57-22853, (95) 57-27853, (95) 57-27548

Email: paauktawya@baganmail.net.mm, revatabhikkhu@gmail.com,

paauktawya.main@gmail.com

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านระยะเวลาที่วิจัย

ระยะเวลา ๑ ปี (ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๙)

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation practice) หมายถึง สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตาธรรม จนสามารถปิดกั้นกิเลสที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวคือนิวรณ์ และ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนาม จนสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาดเป็นพระอริยบุคคล

๑.๕.๒ การสอบอารมณ์ (Temperament examination) หมายถึง กระบวนการสอน การตรวจสอบความก้าวหน้าของการปฏิบัติกรรมฐาน

๑.๕.๓ อารมณ์กรรมฐาน (Objects of Meditation) หมายถึง อารมณ์สำหรับฝึกกรรมฐาน โดยสมถกรรมฐานมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ประการ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานมีอารมณ์กรรมฐาน โดยสรุปคือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ประการ หรือรูปนาม

๑.๕.๔ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง อารมณ์ หรือความรู้สึกใดๆ ในขณะที่ปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ทุกอย่าง ทุกอาการ ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติกรรมฐาน

๑.๕.๕ สำนักกรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ หมายถึง สถานปฏิบัติธรรมหรือสำนักกรรมฐานวิปัสสนาพุทธศาสนาเถรวาท กรุงย่างกุ้ง สำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า กรุงย่างกุ้ง และศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ หรือพะอ็อก ตอยะ เมืองเมะละเหมียง หรือเมืองเมะละไย

๑.๖. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในรายงานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึง พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส เป็นต้น ดังนี้

๑) คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มีเนื้อความกล่าวถึงแก่นสารของการบวชเป็นพระภิกษุในพระศาสนาที่มุ่งหมายให้ปฏิบัติกรรมฐาน ตอนหนึ่งว่า “เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการแก่นไม้ กลับมองข้ามแก่นไม้ กระพี้ เปลือก และสะเก็ดไป เข้าใจ กิ่งและใบ ว่าเป็นแก่นไม้ จึงตัดนำไป หรือเข้าใจ สะเก็ด ว่าเป็นแก่นไม้จึงถากนำไป เข้าใจ เปลือกไม้ ว่าเป็นแก่นไม้จึงถากนำไป เข้าใจ กระพี้ ว่าเป็นแก่นไม้จึงถากนำไป เรียกว่าไม่รู้จักแก่นไม้ กระพี้ เปลือก สะเก็ด กิ่งและใบแท้จริง จึงตัดนำไป และกิจที่เขาจะต้องใช้แก่นไม้จึงทำจักไม่สำเร็จ เมื่อบุรุษผู้ต้องการแก่นไม้ รู้แก่นไม้ว่าเป็นแก่นไม้ จึงตัดนำไป เรียกว่า รู้จักแก่นไม้ กระพี้ เปลือก สะเก็ด กิ่ง และใบแท้จริง จึงตัดนำไป

และกิจที่เขาจะต้องใช้แก่นไม้ทำจักสำเร็จประโยชน์ เหมือนพรหมจรรย์นี้จึงมิใช่มีลาภสักการะและความสรรเสริญเป็นอันสงส์ มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งศีลเป็นอันสงส์ มิใช่มีความสมบูรณ์แห่งสมาธิเป็นอันสงส์ มิใช่มีญาณทัสสนะเป็นอันสงส์ พรหมจรรย์นี้มีเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบเป็นเป้าหมายเป็นแก่น เป็นที่สุดเพราะลาภสักการะ เปรียบได้กับ กิ่งและใบศาสนา ศีล เปรียบได้กับ สะเก็ดศาสนา สมาธิ เปรียบได้กับ เปลือกศาสนา ญาณทัสสนะหรือปัญญา เปรียบได้กับ กระพี้ศาสนา อาสวักขยญาณหรือวิมุตติที่ไม่กำเริบอีก เปรียบได้กับ แก่นไม้แห่งพระศาสนา^{๑๐}”

๒) อรรถกถาคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มูลปณณาสก มีเนื้อความกล่าวถึงแก่นสารของการบวชเป็นพระภิกษุในพระศาสนา ตอนหนึ่งว่า “ธรรมทั้งหลายมีปฐมฌานเป็นต้น เป็นบาทของวิปัสสนา ชื่อว่าต่ำกว่า ธรรมเหล่านี้จึงชื่อว่าเป็นบาทแห่งนิโรธ เพราะฉะนั้น พึงทราบว่ายานทัสสนะนั้น ยิ่งยวดกว่า”^{๑๑}

๓) คัมภีร์ปรกณวิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึงการสอนกรรมฐาน ปรากฏใจความว่า “พระผู้มีพระภาคเมื่อทรงสอนคุณอันอัศจรรย์ มีปฐมฌาน เป็นต้น ให้แก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายซึ่งมีศีลบริสุทธิ์แล้วเป็นต้น และทรงสอนมัคคปฏิบัติ ขั้นสูงขึ้นไปให้แก่พระอริยเจ้าทั้งหลายลำดับพระโสดาบันเป็นต้น ชื่อว่า ย่อมทรงฝึกแม้ซึ่งบุคคลทั้งหลายผู้ที่ฝึกแล้วเหมือนกัน”^{๑๒}

๔) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “วิปัสสนานัย เล่ม ๑” ได้อธิบายว่า “เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้รู้อย่างชัดเจน นามธรรมย่อมปรากฏด้วยอาการ ๓ ประการโดยความเป็นผัสสะ เวทนา หรือวิญญาณ นักปฏิบัติผู้ที่ตามรู้รูปธรรมอย่างชัดเจน จนกระทั่งหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปธรรมแล้ว นามธรรมที่เกิดทางจักขุทวาร ย่อมปรากฏชัดโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญญาณจิตบ้าง เมื่อรับรู้ผัสสะก็นับว่ารับรู้นามธรรมอื่น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอื่นด้วย เพราะนามธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกัน”^{๑๓}

๕) พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาตอ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “คำแนะนำเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติ” ได้อธิบายว่า “เมื่อเจริญสมาธิ จนผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริงได้ นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงสนับสนุนผู้เริ่มปฏิบัติให้เจริญสมถกรรมฐานก่อน ก็เพื่อเจริญสมาธิให้มี

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๑๒-๓๒๔/๓๔๘-๓๕๖.

^{๑๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๘/๓๖๐/๕๗๐.

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๖๐.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี. เอ. โอ. เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

กำลังแก้กล่าก่อน จึงจะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายด้วยญาณ”^{๑๔} และในหนังสือ “อานาปานสติและจตุธาตวชิราวุธฐาน” ได้อธิบายว่า “ผู้ปฏิบัติต้องฉลาดทั้งในการยกจิตและข่มจิตโดยโพชฌงค์ทั้งหลาย กาลใดวิริยะย่อหย่อนมาก จิตผู้ปฏิบัติจะหลุดหลุดจากปฏิภาคนิมิต อย่าพึ่งเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ แต่พึ่งเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ธัมมวิจยะ วิริยะและปิติสัมโพชฌงค์ จิตที่หลุดนั้นย่อมง่ายที่จะช่วยยกขึ้นด้วยสัมโพชฌงค์ กาลใดมีการปรารภความเพียรเคร่งเครียดเกินไปจิตจะฟุ้งซ่าน กาลนั้นอย่าพึ่งเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ธัมมวิจยะ วิริยะ และปิติสัมโพชฌงค์ แต่พึ่งเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการ คือ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นย่อมง่ายที่จะข่มให้สงบลงด้วยสัมโพชฌงค์”^{๑๕}

๖) พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” จากการศึกษาพบว่า “การวัดอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวิธีการวัดที่หลากหลาย แต่การสอบ อารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งการสอบอารมณ์ทั้งสี่ด้านดังกล่าวข้างต้นเป็นวิธีการสอบที่วัด โดยละเอียดก่อน ลึกซึ่งเป็นลำดับขั้น ทั้งด้านกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อวัดผลการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง หากแต่ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้งต้องอาศัยภูมิรู้ภูมิธรรม รวมทั้งประสบการณ์และความเชี่ยวชาญของอาจารย์ผู้สอบอารมณ์อย่างแท้จริง”^{๑๖}

๗) ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ได้เขียนหนังสือเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น” ได้อธิบายว่า “บุคคลพึงเจริญสติให้เป็นสิ่งรู้ระลึกอยู่เสมอ ดังคำสอนที่ว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติดีแล้วเพื่อบรรลุมรรค สติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ พิจารณากายในกาย เป็นภายใน เมื่อภิกษุ

^{๑๔} พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาตอ, การเจริญอานาปานสติ คำแนะนำเบื้องต้น, อัยยา (แม่ชี) จิตรญาณิ แบล, สำนักพิมพ์ (ไม่ปรากฏ), หน้า ๑.

^{๑๕} พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาตอ, อานาปานสติและจตุธาตวชิราวุธฐาน, อัยยา (แม่ชี) จิตรญาณิ แบล, สำนักพิมพ์ (ไม่ปรากฏ), หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๖} พระครูวิมลธรรมรังสี และ คณะ, การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒-๓.

พิจารณาภายในกาย เป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายใน เมื่อภิกษุพิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น พิจารณาจิตในจิตเป็นภายใน เมื่อภิกษุพิจารณาจิตในจิตเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้น และพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายใน เมื่อภิกษุพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ ยังญาณทัสสนะให้เกิดในธรรมอื่นในภายนอก สติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้แล อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้นทรงบัญญัติแล้ว เพื่อบรรลุลุคณ^{๑๗}

๘) **ลดาวัลย์ คำจันทร์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์สมณะ – วิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก” จากการศึกษาพบว่า “สำนักวิถีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาไว้วามี ๓ วิธีการด้วยกัน (๑) เริ่มจากกรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตสงบมีกำลังสมาธิแล้วจึงหันไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ มุ่งพิจารณาขั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๒) วิธีเจริญสติในทุกขณะ หรือ ทุกอิริยาบถ พร้อมมีคำบริกรรมว่า “หนอ” ประกอบกับควบคุมไม่ให้สติไปอยู่ที่อื่นด้วยการกำหนด เช่น ถ้ายืน ภาวนาว่า “ยืนหนอฯ” ถ้าเดินก็ภาวนาว่า “เดินหนอฯ” ถ้านั่งก็ภาวนาว่า “นั่งหนอฯ” ถ้ากินก็ภาวนาว่า “กินหนอฯ” ส่วนรายละเอียดในการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ก็จะต้องภาวนาด้วยเพื่อให้สติหลงลืมหรือส่งไปสู่อารมณ์อื่นๆ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลายวัน หลายเวลา จิตก็จะสงบและมีพลัง มีสมาธิ จึงเริ่มพิจารณาขั้น ๕ ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๓) เป็นวิธีสุดท้าย คือ ให้พิจารณาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน หรือ การกระทำขณะที่กำลังกระทำอยู่ แต่ไม่ต้องภาวนาว่า “หนอ” เหมือนวิธีที่ ๒ เพียงแต่เป็นว่ากำลังทำอะไร และกำลังอยู่ในอารมณ์ดีหรือชั่วอย่างไร กำหนดรู้เท่านั้น เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง จิตจะสงบเป็นสมาธิ ในที่สุดก็จะรู้แจ้งในองค์ธรรมนั้นๆ ตามหลักของอริยสัจ ๔ นั่นเอง^{๑๘}

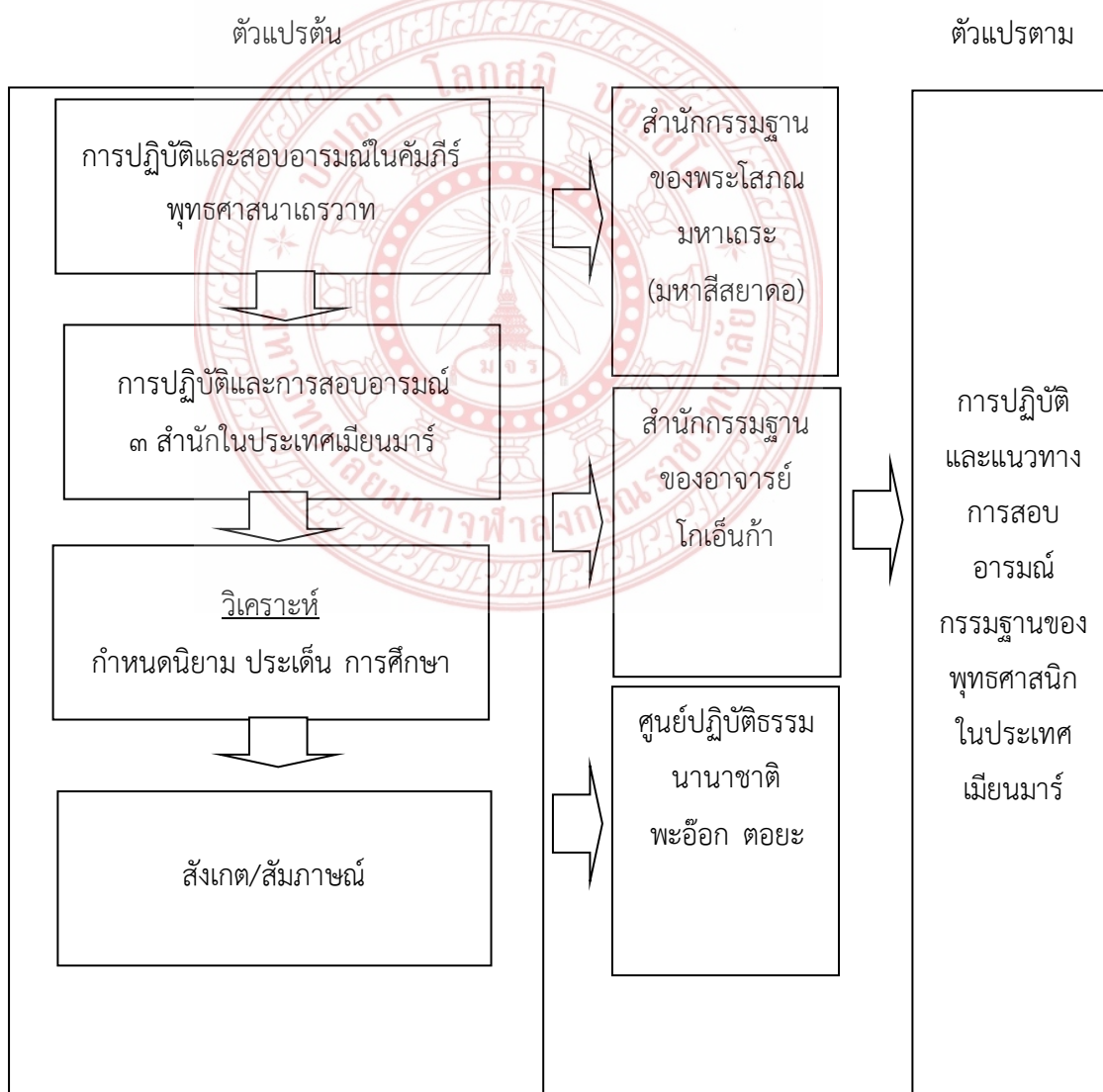
จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีเอกสารงานวิจัยมีการศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานไว้หลายประเด็น แต่มีการศึกษาวิจัยเฉพาะประเด็นที่

^{๑๗} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยาย ฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิชัยตม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.

^{๑๘} ลดาวัลย์ คำจันทร์, วิเคราะห์สมณะวิปัสสนากรรมฐานของห้าสำนัก, งานวิจัยอิสระคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยอีสานใต้, ๒๕๓๔), หน้า ๑-๒.

สอดคล้องและใกล้เคียงกัน ทั้งนี้ยังไม่มีปรากฏงานการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารที่ศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างครอบคลุมประเด็นเนื้อหาทั้งหมด มีเพียงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา และยังไม่เคยปรากฏงานวิจัยที่กล่าวถึงการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์อย่างชัดเจน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์ เพื่อทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจในการศึกษา และเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้มีความก้าวหน้าเพื่อดำเนินสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป

๑.๗ กรอบแนวความคิดของงานวิจัย



๑.๘ วิธีดำเนินการวิจัย

รายงานการวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๘.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๘.๒ นำมาเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือ ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญ จากแหล่งที่มาที่สัมพันธ์กับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๘.๓ ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อกำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่นๆ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑.๘.๔ วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลที่ได้ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๘.๕ ลงพื้นที่ สังเกต สัมภาษณ์ ในสถานปฏิบัติธรรมทั้ง ๓ สำนักในประเทศไทย

๑.๘.๖ เสนอผลงานในเชิงวิชาการ

๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย

๑.๙.๑ ทำให้ทราบการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๓ สำนักในประเทศไทย

๑.๙.๓ ทำให้ทราบความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

บทที่ ๒

บทนำ

รายงานการวิจัยนี้ จะได้ศึกษา “การปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน

๒.๒ อารมณ์ของกรรมฐาน

๒.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐาน

๒.๔ การสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน

๒.๑.๑ ความหมายและความสำคัญของกรรมฐาน

กรรมฐาน หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา^๑ การปฏิบัติกรรมฐาน หรือ การเจริญกรรมฐานจัดเป็นฐานะในพระพุทธศาสนา^๒ มีคั่นถูระ กับวิปัสสนาธุระ และวิปัสสนาธุระ มีความหมายถึง การเจริญกรรมฐาน ในการเจริญภาวนาก็ประกอบไปด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา รวมความว่า กรรมฐานเป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม จัดเป็นฐานะในพระพุทธศาสนาในส่วนของวิปัสสนาธุระ และเฉพาะส่วนวิปัสสนาธุระนี้ ถ้ากล่าวถึงในส่วนของภาวนา วิปัสสนาธุระยังรวมความทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาเข้าไปด้วย นอกจากนี้ การเจริญกรรมฐาน ยังหมายความถึง สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ อย่างแน่วแน่มั่นสามารถปิดกั้นกิเลสที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว คือ นิวรณ์ ตามกำลังของสมาธิ ที่มีความละเอียดเป็นลำดับขั้น แต่ไม่สามารถชำระกิเลสได้เด็ดขาด ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติ

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๙), หน้า ๗๐.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก। ญาณสิริ), หลักปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๒๑.

แท้จริงของรูปนาม^๓ มีอานิสสเป็นการละกิเลสได้เด็ดขาด ตามลำดับขั้น เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งจะเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ อีกไม่เกิน ๗ ชาติ สำหรับพระโสดาบัน^๔ และเป็นชาติสุดท้าย สำหรับพระอรหันต์^๕

กรรมฐานในพระไตรปิฎก เท่าที่ได้ค้นพบ ดังปรากฏรายละเอียดต่อไปนี้

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ อิตถวิมาน จิตตลตาวรรค หมวดว่าด้วยสวนจิตตลาของเหล่าเทวดา ทาสวิมาน ว่าด้วยวิมานที่เกิดขึ้นแก่หญิงคนใช้ พระมหาโมคคัลลานะถามว่า เพราะบุญอะไรผิวพรรณจึงงาม และโกละทั้งหลายจึงเกิดขึ้น เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรไว้ จึงมีอานุภาพรุ่งเรือง มีรัศมีสว่างไสวไปทั่วทุกทิศ อดีตหญิงคนใช้ผู้เป็นเทพธิดาผู้มีอานุภาพ ตอบปัญหาว่า เมื่อเกิดเป็นมนุษย์เป็นคนใช้ ทำงานรับใช้ผู้อื่น ได้มีความ پاکเพียรออกจากกิเลส มีมณสิการมันอยู่ในใจว่า แม้ถึงร่างกายนี้จะแตกสลายไปก็ตามที่ การที่เราจะหยุดความเพียรในการเจริญกรรมฐานนี้ จะไม่มีเป็นอันขาด เพราะผลแห่งความเพียรออกจากกิเลสด้วยกรรมฐาน จึงได้บรรลุอริยมรรค สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำบุญไว้อย่อมไม่มีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า ส่วนผู้ที่ได้ทำบุญไว้อย่อมมีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า^๖

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา เอกกนิบาต นวมวรรค สุนาคเถรคาถา ภาสิตของพระสุนาคเถระ ทราบว่า ท่านพระสุนาคเถระได้กล่าวคาถาว่า ผู้ฉลาดในนิมิตแห่งจิต รู้สแห่งวิเวก เพ่งพินิจอยู่ ฉลาดในการบริหารกรรมฐาน มีสติตั้งมั่น พึงบรรลุสุขที่ไม่อิงอาภิสได้^๗

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา ดิงสนิบาต สาริปุตตเถรคาถา ภาสิตของพระสาริปุตตเถระ พระสาริปุตตเถระเมื่อจะพยากรณ์พระอรหันต์แก่ภิกษุทั้งหลาย จึงได้กล่าวภาสิตเหล่านี้ว่า ผู้ใดมีสติประพาสเหมือนผู้สำรวมกาย เหมือนสัตว์บุรุษ ไม่ประมาท เหมือนผู้สำรวมความคิด ยินดีในการเจริญกรรมฐานไว้ภายใน มีจิตตั้งมั่นคืออยู่ผู้เดียว สันโดษ นักปราชญ์ทั้งหลาย เรียกผู้นั้นว่าเป็นภิกษุ^๘

ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา ปัญญาสนิบาต ตาลปฏฐเถรคาถา ภาสิตของพระตาลปฏฐเถระ พระตาลปฏฐเถระหวังจะจำแนกแสดงโยนิโสมนสิการโดยประการต่าง ๆ จึงได้ กล่าว

^๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **หลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๗๐.

^๔ อ.ทส. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^๕ ข.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๗.

^๖ ข.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๕๗-๑๗๑/๒๙-๓๐.

^๗ ข.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๕/๓๓๔.

^๘ ข.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๘๑/๕๐๐.

สอนภิกษุทั้งหลายด้วยภาษิตเหล่านี้ว่า เราจะผูกท่านไว้ที่อารมณ์กรรมฐานด้วยกำลังภาวนา เหมือนนายควาญช้างใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสาตะลุง จิตที่เราคุมครองดี อบรมดีแล้วด้วยสติ จะเป็นจิตอันค้นหาในภพทั้งปวงอาศัยไม่ได้^๙

นอกจากนี้ คำว่า “กรรมฐาน” ยังพบว่า มีการใช้ในลักษณะ “กัมมัฏฐาน” ซึ่งคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ กมม+ฐาน แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา และตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ (หรือโยคีผู้ปฏิบัติธรรม) พึงกระทำ ที่ตั้งของกรรม คืออะไร ท่านอาจารย์สุเมธมุนี ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมัตถกวิภาณี อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้นได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการทำภาวนา สำหรับกรรมฐานนั้นมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน หรือผู้ปฏิบัติธรรม และอารมณ์กรรมฐาน^{๑๐} การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิฐาน หมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาอย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรถึงกุศล และรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป^{๑๑}

๒.๑.๒ การเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน ๔ วิธี

ในยุคนันทสูตร^{๑๒} การเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน มี ๔ วิธี ได้แก่

วิธีที่ ๑ สมถปุพพังคมิวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนำหน้า^{๑๓} เพราะจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินี้ โดยความเป็นไตรลักษณ์ สมถะจึงมีก่อนวิปัสสนามีภายหลัง^{๑๔}

วิธีที่ ๒ วิปัสสนาปุพพังคสมถภาวนา คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนาหน้า เช่น พระมหาปันถก ผู้มีความชำนาญในการเจริญวิปัสสนา^{๑๕} มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนแล้วสมถะจึงมี

^๙ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๔/๕๒๖.

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๖.

^{๑๑} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๕๗-๕๘.

^{๑๒} อ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๑๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓, ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๕} พระครูกัลยาณสิทธิวัฒน์, *เอตทัคคะในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๙.

ภายหลัง^{๑๖}

วิธีที่ ๓ สมถวิปัสสนาญาณทัศนา เป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่กันไป^{๑๗}

วิธีที่ ๔ ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากนิรวณคืออุทธัจจะ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิอันเกิดจากขณิกสมาธิ ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค^{๑๘}

วิธีปฏิบัติ ๔ อย่างนี้ เป็นวิธีที่พระอานนท์แสดงมรรค ๔ แก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีย่อมทำให้แจ้งอรหัต ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้^{๑๙}

ข้อที่ ๑ สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายไว้ว่า เบื้องต้นนั้น มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิ ต่อจากนั้นใช้ปัญญาที่เกิดจากความสงบ พิจารณาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิธีปฏิบัติอย่างนี้ชื่อว่า สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง “เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า”

ข้อที่ ๒ วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ เจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำ ที่เรียกว่าวิปัสสนานำ เพราะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมด้วยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ในขณะที่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมจิตมีความสงบ สภาวะที่จิตปลอดโปร่งธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เรียก ว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

ข้อที่ ๓ ยุคัณทสมถวิปัสสนา เจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ในปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง^{๒๐} ตัวอย่างเช่น เมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ ละอวิชชาได้ เกิดวิปัสสนาเพราะพิจารณารู้เห็นตามเป็นจริงมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึง

^{๑๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๔๘.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒.

^{๑๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๔๔๘.

^{๑๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓-๔๑๔.

^{๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๐.

กล่าวว่า “ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์”^{๒๑} สำหรับผู้ที่เป็นฆานลาภีสามารถที่จะพิจารณาหลังจากออกจากฌานแล้วควบคู่กันไปดังนี้ คือออกจากปฐมฌาน ก็นำธรรมในปฐมฌานมาพิจารณา ออกจากทุติยฌาน ก็นำธรรมในทุติยฌานนั้นมาพิจารณา ทำโดยทำนองนี้ไปตามลำดับแห่งฌาน^{๒๒} การเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไปนี้ มิได้หมายถึง การเจริญพร้อมกันทั้งสอง เพราะไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติได้ แต่หมายถึงเข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหนก็เข้าสมาบัติถึงนั้น คือเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาสังขารธรรม ครั้นพิจารณาสังขารธรรมแล้วเข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้วพิจารณาสังขารธรรมอีก ครั้นพิจารณาแล้วเข้าตติยฌาน ฯลฯ เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกแล้วก็พิจารณาสังขารธรรมอีก อย่างนี้ชื่อว่า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป

ข้อที่ ๔ ัมมัทธัจจวิคคหิตมานัส มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ วิถีปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้เป็นทางออกหรือวิถีปฏิบัติเมื่อจิตเซวเพราะอัมมัทธัจ^{๒๓} (ความฟุ้งในธรรม) การปฏิบัติในข้อที่ ๔ นี้ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ก็ตาม อุทธัจจะพญญาณเกิดขึ้นครั้งแรก วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ นั้น บางครั้งนักปฏิบัตินั้นเข้าใจเอาเองว่า ตนได้บรรลุธรรมวิเศษแล้วก็ว่าได้^{๒๔} ซึ่งการรู้การเข้าใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า อัมมัทธัจ ในปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายว่า เมื่อภิกษุมนสิการด้วยความไม่เที่ยง โอภาส คือ แสงสว่าง^{๒๕} ย่อมเกิดขึ้น เข้าใจหรือนึกเอาว่า โอภาสเป็นธรรม คือคุณพิเศษ เพราะเข้าใจว่าได้บรรลุคุณพิเศษ ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงที่กำลังปรากฏอยู่ด้วยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ การปฏิบัติที่จะละอัมมัทธัจได้นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้ได้ ไม่ต้องสนใจหรือให้ความสำคัญกับวิปัสสนูปกิเลสนั้นโดยกำหนดพิจารณาวิปัสสนาเท่านั้น ถ้าทำได้อย่างนี้ อัมมัทธัจก็จะหายไปโดยอัตโนมัติ^{๒๖} หรือครั้นได้เวลาเหมาะจิตเป็นสมาธิสงบสนิทลงได้ในภายใน เคนซัด มรรคก็เกิดแก่ผู้ปฏิบัติ และวิธีที่จะให้จิตเป็นสมาธิ ก็คือการใช้ปัญญา พิจารณารู้อาตม อูปกิเลสที่ ๑๐ นั้น ฉลาดไม่ลุ่มหลงคล้อยตาม จิตไม่หวั่นไหว บริสุทธีไม่

^{๒๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๐.

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญธรรมดา แบล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๕.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิตวิมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๒๙.

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), หน้า ๗๕.

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๗๕-๗๖.

หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาดไม่เสื่อมเสีย^{๒๗}

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

การเจริญสมถะและวิปัสสนานั้น จิตย่อมตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งมีสมาธิที่ถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ อันเกิดจากการเจริญสมถะที่เป็นฐานหรือควบคู่กับวิปัสสนา และเจริญขึ้นถึงมรรคญาณในที่สุด มีปรากฏในการปฏิบัติ ๓ วิธีข้างต้น ถ้าเกิดอุทธัจจธรรม หรืออาการฟุ้งซ่านที่เกิดจากความสำคัญผิดเอาโอภาส เป็นต้น นั้นว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน^{๒๘} ให้พยายามกำหนดรู้ที่จิตกำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับ ปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณได้ หรือเป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตมีความฟุ้งซ่าน เกิดความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างว่าเป็น มรรค ผล และ นิพพาน แล้วกำหนดรู้จนนิรวรณ คือ อุทธัจจจะนั้นดับ จิตย่อมสงบตั้งมั่นด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิ อันเกิดจากขณิกสมาธิ (ที่มีกำลังเทียบเท่าองค์ฌาน) ซึ่งถือว่าเป็นสมาธิในองค์มรรค ซึ่งวิธีที่ ๔ ถือเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน โดยอาศัยสัมมาสมาธิในองค์มรรคเท่านั้น

๒.๒ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้ หรือถูกรับรู้^{๒๙} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๓๐} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น สามารถแยกประเภทของอารมณ์กรรมฐานได้ ตามลักษณะของการเจริญกรรมฐาน ว่า มีอารมณ์ของสมถกรรมฐาน และอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๒๙), หน้า ๓๒๙.

^{๒๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘๔.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๔๑๑.

^{๓๐} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๓๖๗.

๒.๒.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌาย์ ท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการ ดังนี้

- | | |
|------------------------|--|
| ๑) กสิณ ๑๐ | ๒) อสุภ ๑๐ |
| ๓) อนุสสติ ๑๐ | ๔) อัปปมัญญา ๔ |
| ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ | ๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑ |
| ๗) อาภิวัจฉญาณายตนะ ๑ | ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑ ^{๓๑} |

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๓๒} โดยเพิ่มอากาสนัญญายตนะ ๑ และวิญญานัญญายตนะ ๑ ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริต พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริต ท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภ-กรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ สามารถจำแนกออกได้ ๗ หมวด เพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

๑) กสิณ ๑๐

คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๓๓} และเป็นบ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์^{๓๔} และตามความหมายว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิety่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”^{๓๕}

^{๓๑} พระอุปัชฌาย์ ญาณ, วิมุตติมรรค, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเชมินเถระ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

^{๓๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๔๑.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๒.

^{๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๓๕} พระอุปัชฌาย์ ญาณ, วิมุตติมรรค, หน้า ๗๒.

กสิน ๑๐ ประกอบด้วย ๑. ปฐวีกสิน ๒. อาโปกสิน ๓. เตโชกสิน ๔. วาโยกสิน ๕. นีลกสิน ๖. ปิตกสิน ๗. โลหิตกสิน ๘. โอทาทกสิน ๙. อากาสกสิน ๑๐. อาโลกกสิน^{๓๖}

๒) อสุภะ ๑๐

คำว่า “อสุภะ” แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิม คือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิม คือ น แปลว่าไม่ สุข แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุข=อสุภ สิ่งที่ไม่สวยไม่งามชื่อว่า อสุภะ^{๓๗} พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีราคะจริต เพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลส ความหลงคิดว่ากายนี้สวยงาม นักปฏิบัติสามารถพิจารณาอสุภกรรมฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จนได้ถึงเป็นฌาน ๔

ในอสุภะ ๑๐ พิจารณาซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ ๑. พิจารณาซากศพที่ตัวแข็ง ๒. พิจารณาซากศพที่เริ่มบวมพอง ๓. พิจารณาซากศพที่พองมากขึ้น ๔. พิจารณาซากศพเนือหนังปริ ๕. พิจารณาซากศพที่ส่งกลิ่นเหม็น ๖. พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์กัดเคลื่อนกระจุยกระจาย ๗. พิจารณาซากศพที่มีแมลงวัน หนอน มดกินซากศพ ๘. พิจารณาซากศพที่เหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมากมีเลือดไหลออกอยู่ ๙. พิจารณาซากศพที่มีหมูหนอน ๑๐. พิจารณาซากศพที่มีแต่ฟันและกระดูก^{๓๘}

๓) อนุสสติ ๑๐

คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิม คือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุปนฺนํ สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ^{๓๙} อนุสสติ ๑๐ อย่างนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยอารมณ์ของนักปฏิบัติผู้มีศรัทธาจริต

๑. พุทธานุสสติ คือ ให้ระลึกนึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า

๒. ธัมมานุสสติ คือ ตั้งสติระลึกนึกถึงคุณความดีของพระธรรม

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๓๗} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตโช, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

^{๓๙} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตโช, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมมิกะโท), หน้า ๖๔.

๓. **สังฆานุสสติ** คือ การระลึกนึกถึงความดีของพระสาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอน

๔. **สีลานุสสติ** คือ การตั้งใจระลึกนึกถึงพระคุณความดีของผู้มีศีล ๕

๕. **จาคานุสสติ** คือ การให้บริจาคทาน

๖. **เทวตานุสสติ** เทวดา แปลว่า ผู้มีจิตเจิดจ้า จิตใจประเสริฐ

๗. **อุปमानุสสติ** คือ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์นิพพาน

๘. **มรณานุสสติ** เป็นการภาวนาระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน

๙. **กายคตาสติ** คือ การระลึกนึกถึงร่างกายคน สัตว์ ตามความเป็นจริงว่า สกปรก ไม่สวย ไม่งาม

๑๐. **อานาปานุสสติ** คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๔๐} ตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ อานาปานานุสสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน ๔

ในอังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต กล่าวถึง อนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ เป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ ๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า ๒. ัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม ๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์ ๔. สีลานุสสติ การระลึกถึงศีล ๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค ๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๔๑}

๔) พรหมวิหาร หรืออัปมัญญา ๔

อัปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปปมาเนสุ สดเตสุ ภวาติ = อปปมณฺญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปมัญญา^{๔๒}

๑. เมตตา มีจิตรักปรารถนาดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย

^{๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

^{๔๑} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๒๔๐.

^{๔๒} พระปลัดวิสุทธี คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษามิกะโท), หน้า ๖๕.

๒. กรุณา มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก

๓. มุกิตา มีจิตพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๔. อุเบกขา มีอารมณ์วางเฉยจากอารมณ์ทั้งปวง^{๔๓}

๕) อนุรูปฌาน ๔

อนุรูปฌาน ๔ คือ การภาวนาอยู่ในอารมณ์ของฌานที่ไม่มีรูปปร่าง ไม่เห็นด้วยตา แต่มีอยู่ อนุรูปฌานนี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานสูงสุด พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งของที่มองไม่เห็น คือ อากาศ สัญญา สังขาร แล้วก็สัญญาสิ้นแล้วเข้าใจสภาพทุกอย่างตามความจริง อนุรูปฌานนี้มีลักษณะเป็นฌาน อารมณ์จิตไม่ยึด ไม่เกาะในรูปลักษณะ หรือไม่มีรูปลักษณะ ได้อนุรูปฌานทั้ง ๔

๑. อากาสนัญญาयตนะ เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ ๕ ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่า ผู้ที่จะเข้ากรรมฐานอนุรูปฌานอากาสนัญญาตนะ ต้องเข้าฌานในกสิณ ๑๐ กองใดกองหนึ่งให้เป็นฌาน ๔ ก่อน แล้วขอให้กสิณกสิณกองนั้นหายไป ละทิ้งรูปนิมิตกสิณ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวงอากาศเกิดเป็นนิมิต ที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ จนจิตรักษากอากาศไว้เป็นอารมณ์ โดยกำหนดจิตใจว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อนุรูปฌาน ๑ หรือ สมาบัติ ๕ ต่อจากฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๕ อากาศไม่มีที่สิ้นสุด

๒. วิญญานัญญาตนะ วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด หมายถึง กำหนดวิญญาน ซึ่งไม่มีรูปลักษณะ เป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ ๑๐ เป็นรูปนิมิต จนจิตเป็นฌาน ๔ เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน เปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีรูปก็ตาม แต่ก็ยังหยابอยู่มาก จับเอาเฉพาะวิญญานตัวรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญาน ความรู้สึกทางอายตนะ ๖ ทั้งหลายกว้างใหญ่หาที่สุดมิได้ จิตรู้วิญญานกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด

๓. อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร ภาวนาต่อจากอนุรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญานัญญาตนะ โดยเข้าฌาน ๔ ในวิญญาน กำหนดวิญญานไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว

๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยابซึ่งจะว่ามีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๔๔}

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

๖) อาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหาร^{๔๕} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกุลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะ คือ นิพพานมี ๕ อย่าง คือ ๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา ๔. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกุลของอาหาร ๕. สัพพโลเก อนภริตติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๖}

๗) หมวดจตุราตฺตวฏฺฐาน

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๗}

สรุปความว่าอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ กอง

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ๑) กสิณ ๑๐ | ๒) อสุภ ๑๐ |
| ๓) อนุสสติ ๑๐ | ๔) อัปมัณฺญา ๔ |
| ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ | ๖) จตุราตฺตวฏฺฐาน ๑ |
| ๗) อากิญจัญญายตนะ ๑ | ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑ |

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ โดยเพิ่มอากาสานัญญายตนะ ๑ และวิญญานัญญายตนะ ๑

๒.๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานตามพระไตรปิฎก หรือในพระพุทธศาสนา โดยหลักการแล้วจะนิยมเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา แปลว่า ภูมิ หรือพื้นเพของวิปัสสนา ได้แก่ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน หรือภูมิของวิปัสสนาภาวนามีทั้งหมด ๖ หมวด คือ อายุตนะ ๑๒ ชั้น ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น ได้แก่ รูปนาม คือ กายกับใจ ถือ

^{๔๕} พระพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๔๖} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๔๗} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร: รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังจะอธิบายขยายความลงในแนวทางปฏิบัติ และสรุปของแต่ละหัวข้อได้ดังนี้

๑. อายตนะ ๑๒

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

๑.๑ อายตนะภายใน

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

๑.๒ อายตนะภายนอก

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 ธรรมของผู้รู้สัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว

อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบเย็น ดับ กระทบ สงัด มุนี (ผู้รู้) สดัดทั้งสิ่งทั้งปวง คือ อายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๔๘} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับ รูป ๒) โสตะ (หู) คู่กับ สัททะ (เสียง)
- ๓) ชานะ (จมูก) คู่กับ คันธะ (กลิ่น) ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับ รส
- ๕) กาย คู่กับ โผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
- ๖) มโน (ใจ) คู่กับ ธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์)

ผู้เห็นอายตนะภายในและภายนอก ๑๒ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๔๙}

^{๔๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๔๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายว่า สภาวะที่ยึดเหนี่ยวที่เข้าไปอาศัยของจิตและเจตสิกก็คือ อารมณ์^{๕๐} และอารมณ์มีอยู่ ๖ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า อายตนะภายนอก เพราะเป็นแดนเชื่อมต่อ หรือทางรับรู้กับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้สื่อสารกับโลกได้อย่างถูกต้อง เป็นธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิด ปราศจากกันมิได้ นอกจากอายตนะภายนอกที่เรียกว่า อารมณ์ แล้วยังมีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ โคจร และวิสัย และมีชื่อกำหนดเป็นพิเศษ ใช้เฉพาะกับอารมณ์ ๕ อย่างแรก ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพส่วยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือ กามคุณ^{๕๑} 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 ธรรมารมณ์ พึงทราบอายตนะภายนอก ๖ นั้น”^{๕๒} จากข้อความในสหายตนวิภังคสูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า อายตนะภายนอก ๖ กับอารมณ์ ๖ คือ สภาวะธรรมอย่างเดียวกัน มีลักษณะเหมือนกัน กล่าว คือ เป็นความรู้สึก ลักษณะอาการ และพฤติกรรมที่แสดงออก หลังจากการกระทบสัมผัสกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เช่น ตา เห็นรูปต่างๆ หูฟังเสียงต่างๆ จมูกดมกลิ่นต่างๆ ลิ้นลิ้มรสต่างๆ กายถูกต้องสัมผัสกับสิ่งที่เย็นร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิด จินตนาการ ถึงการกระทำ ประสบการณ์ที่เป็นอดีต และอนาคต ส่วนที่เรียกว่า อายตนะ เพราะการกระทำหน้าที่เชื่อมต่อเข้าหากัน ซึ่งอายตนะ นี้เป็นชื่อเรียก ตามภาษากระบวนการธรรมของชีวิตเท่านั้น^{๕๓}

๒. ชั้น ๕ หรือเบญจชั้น

ชั้น ๕ แปลว่า สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งอินทรีย์ มีจักขุ เป็นต้น ในแนวปฏิบัติ คำว่า ชั้น แปลว่า กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า

^{๕๐} ข.จุ. (ไทย) ๓๐/๒๔๕/๙๘.

^{๕๑} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๖๒๐/๓๐๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๙/๘๕., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๕-๑๗๐/๑๑๒-๑๓๓.

^{๕๒} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๕/๓๖๙.

^{๕๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๒/๑.

สัตว์ บุคคล เป็นต้น หรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต^{๕๔} เพราะอาศัยชั้นนี้เป็นเครื่องมือบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา^{๕๕}

ความหมายของชั้น สรุปลได้ว่า สภาพที่รับเอาไว้ สภาพธรรมที่เป็นทุกชั้นนับไม่ถ้วน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานพิจารณาชั้น 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 เป็นเพียงสมมติบัญญัติเพื่อความเข้าใจง่าย ชั้น ๕ จัดเป็นกลุ่มได้ ๓ กลุ่ม คือ

- กลุ่มที่ ๑ รูปชั้น จัดเป็นรูป
- กลุ่มที่ ๒ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น จัดเป็นนามเจตสิก
- กลุ่มที่ ๓ วิญญาณชั้น จัดเป็นนามจิต

ย่อลง ให้สั้นได้เพียง ๒ คือ รูปชั้น^{๕๖} จัดเป็นรูปธรรม ๑ นามเจตสิก และนามจิตจัดเป็นนามธรรม ๑ หรือย่อให้สั้นลงไปอีก คือ รูปธรรม จัดเป็นรูป นามธรรม จัดเป็นนาม^{๕๗}

๓. ธาตุ ๑๘

ธาตุ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนเอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมนิยาม คือ กำหนดแห่งธรรมตา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจการการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง^{๕๘}

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ลลิตีร์ม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๒.

^{๕๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๓๘-๔๕/๕๒-๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๑๒๑/๑-๘๖.

^{๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), อุดมวิชา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๑), หน้า ๘๖ – ๙๐.

^{๕๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

^{๕๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุธาตุ คือ จักขุประสาท ๒. รูปธาตุ คือ รูปารมณ
๓. จักขุวิญญาณธาตุ คือ จักขุวิญญาณ ๔. โสตธาตุ คือ โสตประสาท
๕. สัทธาธาตุ คือ สัทธารมณ ๖. โสตวิญญาณธาตุ คือ โสตวิญญาณ
๗. ฆานธาตุ คือ ฆานประสาท ๘. คันธธาตุ ธาตุ คือ คันธารมณ
๙. ฆานวิญญาณธาตุ คือ ฆานวิญญาณ ๑๐. ชิวหาธาตุ คือ ชิวหาประสาท
๑๑. รสธาตุ คือ รสารมณ ๑๒. ชิวหาวิญญาณธาตุ คือ ชิวหาวิญญาณ
๑๓. กายธาตุ คือ กายประสาท ๑๔. โผฏฐัพพธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ
๑๕. กายวิญญาณธาตุ คือ กายวิญญาณ ๑๖. มโนธาตุ คือ มโน
๑๗. ัมมธาตุ คือ ธรรมารมณ ๑๘. มโนวิญญาณธาตุ คือ มโนวิญญาณ

เพราะเหตุที่รู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้ จึงเรียกว่า ผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๙} 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 จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ มโนธาตุ มโนวิญญาณธาตุ กลุ่มที่ ๓ ัมมธาตุ ซึ่งรวมรูปธาตุ และนามธาตุไว้ด้วย ธาตุ ๑๘ นี้ ย่อให้สั้นในแนวปฏิบัติ มีเพียง ๒ คือ รูปและนาม เมื่อนำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาแล้วก็ให้กำหนดรูปและนาม

๔. อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ คำว่า เป็นใหญ่ หมายความว่า ตาเป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้องสัมผัส ใจเป็นใหญ่ในการนึกคิดธัมมารมณ แต่ละอินทรีย์ก็ทำงานตามหน้าที่ของตนๆ อัญญาตาอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผล^{๖๐} อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุนทรีย์ อินทรีย์ คือ ตา ๒. โสตินทรีย์ อินทรีย์ คือ หู

^{๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

^{๖๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

๓. ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ จมูก
๔. ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ลิ้น
๕. กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กาย
๖. มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ
๗. อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ หู ภิรยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
๘. ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชาย ภิรยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
๙. ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิตความดำรงอยู่ ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐. สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ความสุข ความสุข ความสำราญทางกาย
๑๑. ทุกชินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัส ความสุข ความสำราญทางใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัส ความทุกข์ทางใจ
๑๔. อุเปกชินทรีย์ 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

อินทรีย์ ๒๒ นี้ เห็นได้ว่าเป็นความหมายอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานตามพระไตรปิฎกที่สำคัญเช่นเดียวกับข้ออื่นๆ สำหรับในแนวทางปฏิบัติแล้วอินทรีย์ ๒๒ ย่อลง คือ รูปกับนาม^{๖๑}

^{๖๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

๕. อริยสัจ ๔

อริยสัจ แปลว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐ คำว่า อริยะ^{๖๒} อธิบายว่า เป็นของแท้เป็นของไม่ผิดเป็นของไม่คลาดเคลื่อน เหมือนอย่างที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๖๓}

- ๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่ทุกข์ ทุกข์มีความหมายว่า ปิ่บคั้น เป็นอรรถของทุกข์
๒) สมุทัยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์
๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์^{๖๔}

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท คือ การเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม^{๖๕} โดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความรู้ ความหมายลงในแนวการปฏิบัติได้ดังนี้

อวิชชา แปลว่า ไม่รู้ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก ประเด็นสำคัญ คือ ความไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท

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

^{๖๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓-๑๐๗๖/๕๘๔-๕๘๗.

^{๖๓} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๑/๖๖., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๑.

^{๖๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๗๔/๑๘๕.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓-๑๐๗๖/๕๘๔-๕๘๗.

เวทนา คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖

ตัณหา คือ สภาพที่อยากได้ ได้แก่ โลภเจตสิก เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

อุปาทาน คือ สภาพที่ยึดถือ สภาพที่ยึดอารมณ์แล้วถือไว้

ภพ คือ สภาวะธรรมที่ทำให้เกิด ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

ชาติ คือ ความเกิดขึ้น ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

ขรามรณะ ประกอบด้วย ขรา คือ ธรรมชาติที่เสื่อมไป คำว่า มรณ คือ ความตาย

โสกะ คือ ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒

ปริเทวะ คือ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ จิตตวิปลาส ร้องไห้รำพัน^{๖๖}

ทุกข์ คือ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกข์เวทนาโทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้ผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส คือ ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก

ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา มีศีลวิสุทธิตตวิสุตติ เป็นรากเหง้าของวิปัสสนา มีทิฐิวิสุตติ กังขาวิตรณวิสุตติ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุตติ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุตติ ญาณทัสสนวิสุตติ^{๖๗} เป็นตัววิปัสสนาภาวนา อนึ่ง ปัญญาที่เห็นแจ้งในสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ไม่ถือนั่นด้วยตัณหา มานะ ทิฐิ ปัญญาเห็นชัดอย่างแก่กล้าถึงนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส ก็เป็นตัววิปัสสนา

๒.๒.๓ หลักสำคัญที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑) การกำหนดรู้

คำว่า กำหนดรู้ หมายถึง การนึกในใจ การบริกรรมในใจ พร้อมกับใส่ใจรู้อาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ทันปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ บริกรรมและรู้อาการของอารมณ์กรรมฐานไปพร้อมกัน การกำหนดรู้อารมณ์ ต้องวางจิตให้เป็นกลาง เป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย แล้วจะเห็นความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายในกายในใจ ซึ่งมีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดรู้คือ ปริณญา ๓

^{๖๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๒/๕๙๖.

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓๒.

ปริญญญา ๓ หรือปริญญญาเป็นเครื่องรู้ หรือความรู้ที่ซึมซาบไปด้วยสามารถแห่งสามัญ
ลักษณะมีอนิจลักษณะเป็นต้นหรือด้วยสามารถแห่งการเข้าถึงกิจของตน^{๖๘} แบ่งเป็น ๓ ชั้นคือ^{๖๙}

๑. ญาดปริญญญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของ
สิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่น รู้ว่านี่คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา มีลักษณะกำหนดได้
หมายรู้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาดปริญญญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญญา^{๗๐}นี้ก็คือการ
ตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๑
นามรูปปริเฉทญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือ เริ่มจากทิวฐีวิสุทธิถึงกัชาวิตรณวิสุทธิ

๒. ติรณปริญญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญ
ลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา

ภูมิแห่งติรณปริญญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา
(การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญญา^{๗๑}นี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้ง
สามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณถึงอุทยัพพญาณ ถ้าหาก
เทียบ วิสุทธิก็คือ เริ่มจากมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๓. ปหานปริญญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระ
จากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง

ภูมิแห่งปหานปริญญญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง
ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข)
เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เปื้อหน่ายความ
เพติดเพลิน สำรอกราคะดับตันทา สละคืนความยึดถือเสียได้ เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ถึง โคตรภูญาณ ถ้า
หากเทียบวิสุทธิก็คือเริ่มจากปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ

พระพุทธองค์ทรงวางหลักการเจริญปริญญญา ๓ ในขณะผัสสะไว้ดังนี้

ญาดปริญญญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือ รู้เห็นว่า ตาสัมผัส หูสัมผัส จมูกสัมผัส ลิ้นสัมผัส
กายสัมผัส ใจสัมผัส อวิชจนสัมผัส ปฏิฆสัมผัส ..สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่ง
เวทนาที่เป็นทุกข์ สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นทุกขมสุข...ผัสสะอันประกอบ ด้วยกุศลจิต ผัสสะอัน

^{๖๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๒๑/๙๒.

^{๖๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

ประกอบด้วยอภุศลจิต ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยาทจิต ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต... ผัสสะเป็นของว่างเปล่า ผัสสะเป็นศีล ผัสสะเป็นสมาธิ ผัสสะเป็นโลกียะ ผัสสะเป็นโลกุตตระ ผัสสะเป็นอดีต ผัสสะเป็นอนาคต ผัสสะเป็นปัจจุบัน

ตริณปริยญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด ภัยอุปสรรค หวั่นไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่าสูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เหี้ยมรม มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้เข้มแข็ง เป็นอาทินวะ เป็นนิสสรณะ

ปหานปริยญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังว่า “ฉันทราคะในผัสสะใด จงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะนั้นละแล้ว มีมูลรากตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งจุตตาลยอดด้วน ถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา”^{๗๐}

ปริยญา ๓ นี้ เป็นโลกียะ^{๗๑} มีชั้น ๕ เป็นอารมณ เป็นกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกข์ ในทางปฏิบัติจัดเข้าในวิสุทธิข้อ ๓ ถึง ๖ นับตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุยปรีคญาณ จัดเป็น ภูมิแห่งญาณปริยญา ตั้งแต่กลาปสัมมสนญาณถึงอุทยัพพยานุปัสสนาเป็นภูมิแห่งตริณปริยญา และตั้งแต่กังคานุปัสสนาขึ้นไป เป็นภูมิแห่งปหานปริยญา

เรื่องกิจ ๔ มีปริยญาภิชา เป็นต้น ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกิจเหล่านั้นปริยญามี ๓ อย่าง ต่างกันโดยชื่อ แต่โดยความหมายนัยเดียวกัน แต่จะแปลโดยตรงที่..ญาณปริยญา ความกำหนดรู้ที่แสดงไว้ว่า อภิญญาปัญญา (ปัญญารู้ภิญญะธรรม) แปลว่า ธรรมทั้งหลายใดๆ เป็นธรรมที่พระโยคาวจรรูปด้วย ปัญญาอันยิ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นชื่อารู้แล้ว^{๗๒} หรือความรู้ยิ่งซึ่งนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยเป็น ภูมิหนึ่งโดยเฉพาะแห่งญาณปริยญานั้น^{๗๓}

ตริณปริยญา เป็นความกำหนดรู้ที่ท่านแสดงขึ้นต้นว่า “ปริยญาปัญญา (รู้ปริยญาธรรม) ชื่อว่าญาณ โดยอรรถว่าวิจารณ์ เมื่อโยคีกำหนดรู้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นอันชื่อว่าวิจารณ์แล้ว

^{๗๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

^{๗๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕-๖๒/๖๒-๖๙.

^{๗๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

^{๗๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒๕๗

โดยพิสดารว่า สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้ สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้เป็นไฉนจักขุเป็นสิ่งพึงกำหนดรู้ ..” ชื่อว่า ตีรณปริญญา (กำหนดรู้ด้วยการวิจารณ์) ปหานปริญญา (ปัญญารู้ละพาตัพพ ธรรม) ชื่อว่าญาณ โดยอรรถว่าสละได้ เป็นการกำหนดรู้ด้วยการละได้ตั้งแต่ภังคานุปัสสนา จนถึงมรรคญาณเป็นภูมิแห่งปหานปริญญาและปริญญาทั้ง ๓ เป็นกิจแห่งมรรคญาณด้วยกัน ซึ่งสามารถแสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงปริญญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ ๖	ปริญญา ๓		
	ญาคปริญญา	ตีรณปริญญา	ปหานปริญญา
(๑) ขั้น ๕	กำหนดขั้นรู้ในขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดพิจารณาขั้น ๕ อยู่ในไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดหยั่งรู้ยิ่งขั้น ๕ ละถอนความรู้สึกละคลาย ทิฏฐิ วิปัสสได้
(๒) อายตนะ ๑๒	กำหนดขั้นรู้ในสิ่งที่มา กระทบทางอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนา	ขั้นกำหนดพิจารณาเห็น อายตนะ ๑๒ เป็น พระไตรลักษณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา	กำหนดขั้นละถอน อายตนะ ๑๒ การกำหนดรู้ขั้นละได้ถอน ได้เป็นภูมิ วิปัสสนา
(๓) ธาตุ ๑๘	กำหนดขั้นรูปสภาวะธาตุ ๑๘ เป็นอารมณ์เป็นภูมิ วิปัสสนาฯ โดยความเป็นสภาวะธาตุเท่านั้น	กำหนดพิจารณาธาตุ ๑๘ เห็นเป็นไตรลักษณ์เอา พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ ภูมิวิปัสสนา	การกำหนดละถอนธาตุ ๑๘ ได้ ละได้เอามาเป็น อารมณ์ภูมิของวิปัสสนา กำหนดละได้
(๔) อินทรีย์ ๒๒	กำหนดรู้ถึงความเป็นใหญ่ในอินทรีย์ ๒๒ เป็นภูมิของวิปัสสนา	การพิจารณาอินทรีย์ ๒๒ พระไตรลักษณ์ที่ปรากฏ เป็นภูมิวิปัสสนา	การละกิเลสด้วย การกำหนดพิจารณาใน อินทรีย์
(๕) สัจจะ ๔	ขั้นกำหนดรู้อริยสัจ ๔ เข้าใจหลักของทุกข์ควร กำหนดรู้	ขั้นกำหนดพิจารณา อริยสัจ ๔ ในไตรลักษณ์ที่ ปรากฏเป็นภูมิ	การละกิเลสด้วยการ กำหนดพิจารณาใน อริยสัจ ๔
(๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒	กำหนดรู้ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒	การพิจารณา ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ด้วย พระไตรลักษณ์ที่ปรากฏ เป็นภูมิ	การละกิเลสด้วย การกำหนดพิจารณา ในปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปริญญา ๓ สามารถสงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้ โดยชั้นแรกมีการกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิทั้งหมด โดยชั้นที่ ๒ โดยการกำหนดพิจารณาวิปัสสนาภูมิทั้งหมด และโดยชั้นที่ ๓ โดยการกำหนดเจริญสติกำหนดละ ให้กำหนดรู้อารมณ์ทุกอย่าง ที่ละอารมณ์ เฉพาะอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุดเพียงอารมณ์เดียว จนอารมณ์นั้นๆ จางไป หายไป จึงค่อยกลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ พองยุบ ต่อไป

กล่าวโดยสรุป คือ ปริญญา ๓ นั้นเอง เพราะเป็นปัญญาที่สามารถกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ อันจะเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการกำหนดรู้

- การกำหนดต้องประกอบด้วยองค์คุณ คือ อาตาปี เป็นชื่อของวิริยะ อาตาปี แปลว่า ผู้มีความเพียรในการกำหนดรูปรูปนาม สติมา แปลว่า ผู้มีสติระลึกได้ในปัจจุบันขณะของรูปนาม และสัมปชาโน แปลว่า ผู้มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญาแจ่มชัด ในปัจจุบันขณะของรูปนามว่ากำลังเกิดอะไรอยู่
- ต้องกำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบันขณะ คือ คำบริกรรมและจิตที่รู้อาการต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อน หรือหลังกว่ากัน
- ต้องทำให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงเวลาหลับไป ให้ติดต่อเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ ไม่มีเวลาวางเว้นจากการกำหนดรู้
- ต้องสำรวจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดอย่าให้เผลอ ก็เสสจะเข้าได้ - ต้องทำซ้ำๆ คือ จะทำอะไรทุกอย่าง เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ให้ทำซ้ำๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะเคลื่อนไหวแต่ละทีก็ค่อยๆ มีสติตามทัน เห็นการเกิดดับของรูปนามชัด^{๗๔}
- ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมากเท่าไรยิ่งดี
- ต้องกินแต่พอควร พุดน้อย (เฉพาะที่จำเป็นต้องพูด) นอนน้อยและปฏิบัติให้มาก
- ต้องกำหนดรู้ด้วยจิตที่จดจ่อ คือ สนใจการกำหนดรู้เป็นพิเศษอย่าบริการเหมือนท่องหนังสือ เป็นนกแก้ว นกขุนทอง แต่ให้บริการ และรู้อาการเหมือนนกขี้ที่สนในเฉพาะการวิ่งเท่านั้น
- ต้องรู้หน้าที่ว่า เรามาทำอะไร คือ เรามาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่นหรือทำกิจอย่างอื่น มีหน้าที่เพียงกำหนดรู้อารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

^{๗๔} สยาดอกภักทันทวิโรจนะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**, แปลโดย เมฆวดี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า ๑๔๐.

- ต้องส่งอารมณ์ การส่งอารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือการปฏิบัติมาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ว่ากำหนดรู้อะไรบ้างได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำ แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ และจะได้ให้บทปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

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

๒.๒.๔ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือว่าเป็นหลักชั้นปฐมภูมิที่มาจากพระไตรปิฎก จึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยยึดเอาหลักตาม องค์ประกอบอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ว่า

๑. การตามกำหนดรู้อาการของกาย ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกัว่า ในบรรดา อาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้ิริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และ นอน การตามรู้ิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การก้ม การถูก แต่ละอย่าง ดังจะได้อธิบาย ขยายความลงในแนวปฏิบัติดังนี้

๑.๑ การตามกำหนดรู้ิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรง ขณะยืนให้ดูสง่าและ ทำให้การหายใจเข้าออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไหลหลัง หรือวางมือขวามือซ้ายตรง บริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก หรือตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด, ยืนหนอ รู้ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

๑.๒ การตามกำหนดรู้ิริยาบถเดิน มีการเดินจงกรม ๖ ระยะ

๑.๓ การตามกำหนดรู้ิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือ เท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลาง เพื่อช่วยในการทรงตัวขณะนั่ง ผู้ปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลม และโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังงอ ย่อมไม่ถูกต้อง จะทำให้วิมเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการง่วงหาวนอน เชื่องซึมนอกจากนี้ยังทำให้จับอาการพองยุบได้ยากไม่ชัดเจน

๑.๔ การตามกำหนดรู้ิริยาบถนอน เมื่อนอนก็รู้ว่กำลังนอนอยู่ โดยกำหนด นอน หนอ ไม่ต้องไปเพ่งรูปกายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ สำหรับการตามกำหนดรู้ ิริยาบถใหญ่ คือ

ยื่น เดิน นั่ง นอน มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย กิเลสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่ยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เหยียดคู้ เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้นการกำหนดอิริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา หากบุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติ ทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป

๒. การตามกำหนดรู้อาการของเวทนา ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความคัน ความร้อน ความหนาว ความอบอ้าว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขันสนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

๓. การตามกำหนดรู้อาการของจิต ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ว่า ในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ขอบตกไปในอารมณ์ที่นำปรารภและไม่นำปรารภ มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป^{๗๕} เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะเดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือ จิตที่ ฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

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

ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุ ต่างเป็นรูปปรมาณู วิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล หรือ

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕/๗.

อกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลส คือ โลภะโทสะ โมหะอยู่ เมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหารกิเลส ขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้น ถ้าไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉยๆ หรือรู้ด้วยโมหะ เป็นไปเองตามธรรมชาติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้อาการใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตามส่วนอานาปานสติกรรมฐาน จะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้ว จึงกำหนดลมหายใจออกดังปรากฏในวิสุทธิมรรค มหาภูทกาทรรคได้แสดงไว้ว่า อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมาตมัลลวๆ ก็จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมาตมัล ความรู้สึกเย็น ร้อน อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ชอบเห็นชอบ มีสัมมาทิฐิในโลกียมรรค ปัญญาที่ริ้วเจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญาแท้ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป เป็นอารมณ์ปรมาตมัลแท้ๆ

การที่ผู้ปฏิบัติไม่เห็นพระไตรลักษณ์ เพราะจิตนั้นรับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว^{๗๖} เมื่อจิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวนี้ไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด ข้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมากก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ที่กำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า คิดหนอๆ จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด ขว้าย่างหนอ ข้าย่างหนอ ต่อไป ดังที่พระพุทธองค์แสดงได้ว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือ สติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตออกไปนอกสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านก็กำหนด ฟุ้งหนอๆ หรือคิดหนอๆ การกำหนดรู้อาการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเจ็บปวด เมื่อชา ก็กำหนด เจ็บหนอๆ หรือ ชาหนอๆ การกำหนดทุกข์เวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอเวทนาหายไปก็หันมากำหนดพองยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไป เวทนานุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธัมมานุปัสสนาก็ดี ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอยู่ เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า เห็นหนอ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพราะภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกาย ภายในบ้าง ในกายภายนอกบ้างอยู่ สติย่อม ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น^{๗๗} ฉะนั้นการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

^{๗๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๗๗.

ปฏิบัติให้เจริญสติปัฏฐาน อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธินี้เรียกว่า ปฏิบัติอันให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน^{๗๘}

๒.๒.๕ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาตามทัศนะของวิปัสสนาจารย์

๑. พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาตอ) พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่มีชื่อเสียงมาก ได้อธิบายเกี่ยวกับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานบางตอนไว้ว่า ควรกำหนดอารมณ์ที่เห็นปรากฏชัดเป็นหลักไว้ก่อน ซึ่งจะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ หากเห็นแล้วให้กำหนดทันทีว่า เห็นหน่อๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป ซึ่งบางทีก็หายไปโดยเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นบ้าง บางทีก็ค่อยเลือนหายไปทีละน้อยๆ บ้าง ถ้าเป็นช่วงที่เห็นใหม่ๆ บางทีกำหนดเพียง ๔-๕ ครั้งแล้วก็หายไปก็มี และถ้าวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว กำหนดเพียงครั้ง สองครั้งอารมณ์เหล่านั้นก็หายไป แต่ถ้ามีจิตคิดอยากชมอารมณ์นั้นอยู่ หรืออยากทดสอบอารมณ์นั้นอยู่ หรือมีจิตกลัวต่ออารมณ์นั้นอยู่ อารมณ์นั้นอาจตั้งอยู่นานก็ได้ และหากเป็นอารมณ์ที่ตั้งใจไปรับเอามาเอง ก็จะตั้งอยู่นานกว่าจะหายไปจากใจ ด้วยเหตุนี้ ถ้ารู้สมาธิแก่กล้าดีแล้ว ต้องระวังเพื่อมิให้จิตไปรับอารมณ์อื่น หากจิตโน้มไป ก็ให้รีบกำหนดจิตนั้นทันที อย่าให้ผลอสติไปเป็นอันขาดจนกว่าจิตนั้นจะหยุด หากอารมณ์เบื่อหน่ายเกิดขึ้น ก็ให้รีบกำหนดอาการนั้นทันทีว่า เบื่อหน่ายหน่อๆ หรือเกียจคร้านหน่อๆ จนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไป

๒. พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ได้ให้หลักการสำคัญของอารมณ์ ไว้ในหนังสือแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่างวัน เพราะอาการกำหนดก่อน และการกำหนดทีหลัง ต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สภาพของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาพของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกัน สูงขึ้นก็จะแก่กล้าขึ้นจิตใจ ผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ ก็โดยการรวมกำลังของศีล สมาธิ ปัญญา กระบวนการของวิปัสสนากรรมฐานนั้น ไม่หยุดหย่อนในระหว่าง ในการกำหนดวิปัสสนากรรมฐานนั้น ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันนั้นด้วย โดยผู้ปฏิบัติควรทำตัวเหมือนคนอ่อนแอ อันบุคคลผู้ลุกขึ้นอย่างช้าๆ ค่อยๆ ก็ไม่ได้หมายความว่าคนเจ็บไข้ไร้พลังกำลังเสมอไปต้องลุกอย่างช้าๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียวกัน เมื่อจะเปลี่ยนท่าก็ต้องเปลี่ยนอย่างค่อยๆ ช้าๆ และเปลี่ยนอย่างมีสติ สมาธิและวิปัสสนาปัญญาจึงจะแก่กล้า

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๗/๒๐๒.

๓. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย วิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ได้ให้ความหมายของอารมณ์วิปัสสนา กรรมฐาน ในเรื่องที่ว่ารู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง มีสัมปชัญญะ แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายความว่า รู้ปัจจุบัน ปัจจุบัน แปลว่า เกิดขึ้นเฉพาะ คือ เกิดขึ้นขณะนี้ ได้แก่ความเกิดขึ้นของรูป และนาม รู้ปัจจุบัน คือ รูรูปรนามที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั่นเอง เช่น กำหนดว่า, พองหนอ รู้ตั้งแต่ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ยุบหนอ รู้ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ รูรูป คือ รู้ว่าพองกับยุบเป็นคนละ อัน ตากับรูปเป็นคนละอัน หูกับเสียงเป็นคนละอัน จมูกกับกลิ่นเป็นคนละอัน ลิ้นกับรสเป็นคนละอัน กายกับโณภูฐัพพะเป็นคนละอัน สรุปความว่า ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเล็บมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ รูป ไม่มีสัตว์ บุคคล รูปนาม คือ รู้ว่า เวลาภาวนาว่า, พองหนอยุบหนอนั้น ใจที่รู้พอง กับใจที่รู้ว่ายุบเป็นคนละใจ เป็นคนละขณะ ใจที่รู้พองกับใจที่รู้ยุบเป็นนาม สรุปความว่า พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ท้องพองขึ้นครั้งหนึ่งๆ ก็จะมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูปกับนาม ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล จะรู้ หรือไม่รู้ก็ตาม รูปกับนามก็เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป

๔. พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโร) พระวิปัสสนาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดภักทันตอาสภาราม จังหวัดชลบุรี ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานไว้ คือ สภาพธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ควรไปวิตกกังวล เป็นสภาพธรรม ที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นบัญญัติเป็นปรมาณต่างๆ ซึ่งลักษณะของปรมาณอารมณ์นี้ บางครั้งมาในลักษณะของความเป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นปรมาณอารมณ์ เรียกว่าปรมาณ อารมณ์แท้ เรียกว่า มหาภูตรูป คือ ธาตุทั้ง ๔

๕. อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ เป็นวิปัสสนาจารย์ฝ่ายอุบาสิกามีนักปฏิบัติธรรม ศรัทธาเคารพเลื่อมใสมาก อาจารย์แนบได้ให้ความหมายของอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติมาเจริญสติปัฏฐาน เคยนั่งอย่างไร เคยนอนอย่างไร เคยยืนอย่างไร เคยเดินอย่างไร เมื่อมาเจริญสติปัฏฐานก็นั่ง นอน ยืน เดิน ในอาการอย่างเดียวกัน ถ้าทำให้ผิดปกติ เช่น นั่งก็ต้องนั่งทำนั่น ทำนี่ หรือเดินก็ต้องเดินให้มีท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ความผิดปกตินั่นเอง ก็จะเข้าเคลือบ หรือฉาบ ทาปิดบัง ทำให้ไม่เห็นความจริง จิตก็เข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้ วิปัสสนาเป็นการทำงานทางใจ เพราะจะต้องถ่ายทอดความเห็นผิดที่ความรู้สึกตัว ให้รู้ในอาการท่าทางของรูปนั้นๆ ไม่ใช่รู้ที่ตรงนั้นตรงนี้ จะต้องตั้งสติลงไปตรงนั้น ตรงนี้ เป็นการเจาะจงตำแหน่งไม่ได้ เพราะเป็นอาการทั้งหมดของร่างกาย มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่ง ต้องรู้เหมือนอย่าง เมื่อเรายังไม่ได้มาเข้ากรรมฐานว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ก็อย่างเดียวกัน เมื่อมาเข้ากรรมฐาน แต่ทำความรู้สึกตัวว่าเป็นรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ฉะนั้น การกำหนดอริยาบถ ๔ ก็ คือ กำหนดอาการรู้ในอาการ หรือท่าทางของรูปนั้นๆ ว่าเป็นรูปอะไร เพราะรูปแต่ละรูปมีลักษณะอาการท่าทางไม่เหมือนกัน เป็นคนละรูปๆ ไป เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๓. การสอบอารมณ์กรรมฐาน

๒.๓.๑ ความหมายและความสำคัญ

เรื่องการสอบอารมณ์ มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่น ในมหาปุนณมสูตร เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปนามเป็นไตรลักษณ์ แล้วทรงสอบถามความเข้าใจของภิกษุเหล่านั้นว่า “รูปและนามเป็นสิ่งที่เที่ยง หรือไม่เที่ยง” ภิกษุทั้งหลายตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบตรงกันว่า “เป็นทุกข์” เมื่อจบพระสูตรนี้ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บรรลุอรหัตผล^{๗๙}

ในจุฬาราลูวาทสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระราหุลว่า “อายตนะทั้งหลายมีตา หู เป็นต้น พระราหุลทูลตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข” พระราหุลทูลตอบว่า “เป็นทุกข์” สุดท้ายพระองค์ทรงสรุปว่า “อายตนะ และขันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” พระราหุลได้บรรลุอรหัตพร้อมด้วยเทวดา^{๘๐} ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการสอบอารมณ์มีความสำคัญ

การสอบอารมณ์มีคำสำคัญที่เกี่ยวข้อง ดังจะกล่าวต่อไปนี้

คำว่า **สอบ** แปลว่า ตรวจ เปรียบเทียบ หรือเพื่อหาข้อเท็จจริง หรือให้รู้ว่ามีความรู้ หรือความสามารถแค่ไหน^{๘๑} คำว่า **อารมณ์** แปลว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๘๒} หรือสิ่งอันเป็นที่อันจิตเหนี่ยวอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดเหนี่ยวของจิต แปลง่ายๆ ว่า สิ่งที่ถูกรูป หรือสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเอง

คำว่า **สอบอารมณ์** มีความหมายว่า ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป การสอบอารมณ์เป็นการการสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสบการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้หยั่งรู้ความยิ่งหย่อนแห่งอินทรี และทรงทราบด้วยอุปนิสัยของสาวกทั้งหลาย จึงจะทรงแสดงธรรมที่เหมาะสมอย่างเป็นลำดับ ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีที่แก่กล้าสำเร็จ

^{๗๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕-๙๐/๙๖-๑๐๔.

^{๘๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๐๗-๔๗๕.

^{๘๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, หน้า ๑๑๔๘-๑๑๔๙.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖๗.

เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ^{๘๓}

การสอบอารมณ์ หมายถึง การที่วิปัสสนาจารย์ หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมายแต่งตั้ง ให้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ เพื่อช่วยให้คำแนะนำ ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติ ให้ปฏิบัติถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น^{๘๔}

ผู้สอบอารมณ์ คือ วิปัสสนาจารย์ผู้แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ตอบข้อสงสัย และแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง ในคัมภีร์พุทธศาสนาไม่ปรากฏคำนี้ แต่ปรากฏคำที่ใกล้เคียง คือ คำว่า แก้อารมณ์ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายพุทธพจน์ว่า “อาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึง ตั้ง เตียง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระพุทธรูปองค์ที่จะเสด็จมาให้อาพาแก้อารมณ์กรรมฐานถึงที่อยู่ของตน อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับภิกษุนักปฏิบัติ”

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะให้เวลาสำหรับการสอบอารมณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติถูกต้อง จะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ปฏิบัติใดที่ปฏิบัติผิดทาง จะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความต้อติง ต้องการปฏิบัติตามความชอบใจของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความเข้มงวด ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดทาง ด้วยการดูหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวัคคิที่ถูกพระพุทเจ้าขับไล่ออกจากสำนักเพื่อให้เกิดความสลดใจ สุดท้ายเมื่อยอมลตทิลฐิ แล้วปฏิบัติตามคำสอน จึงบรรลุอรหัตผล^{๘๕}

ฉะนั้น การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุม มีที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น สั่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์ หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ จะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์ (รูปนาม) แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดเป็นนิมิตใด เป็นประโยชน์

^{๘๓} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**, วัดภักทันทะอาสาaram อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๕๔๗, หน้า ๑๐๑.

^{๘๔} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๘.

^{๘๕} **ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๙/๕๗.**

ควรกำหนดและอารมณ์ใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด กับทั้งช่วยแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าจะควรทำอย่างไรต่อไป และอินทรีย์ของผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำในสัทธสูตรไว้ว่า

“ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริงในชราและมรณะในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^{๘๖}

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่ หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้ว หรือยังสำหรับการสอบอารมณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติ ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสภาวะธรรมแล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็นการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

๒.๓.๒ การสอบอารมณ์กับหลักอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน^{๘๗} คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำ หน้าที่ กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความศรัทธากำจัดความไม่เชื่อเสีย ได้ ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า อินทรีย์มี ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธา คือ ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระตถาคต กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือ ความน้อมใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความเชื่อที่มีเหตุผลในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

๒. วิริยะ คือ ความเพียรที่ได้^๑ด้วยปรารภสัมมปปธาน ๔ หรือตัวสัมมปปธาน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมี ความ แข็งขันบากมั่นมันคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ (ปักคหะ) ความหมาย สามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ทอดย

^{๘๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๓/๑๕๗.

^{๘๗} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๑/๒/๙.

๓. สติ คือ ความระลึกได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง เป็น สติครองตัวที่ยาวยิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำค่าที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของสติคือ การดูแล หรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึง ทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. สมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นอยู่ในทุก ๆ อารมณ์ที่กำหนดจนได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่หยาบ ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่ว แน่นในกิจในสิ่งที่ กำหนด

๕. ปัญญา คือ ความรู้ชัด เมื่อทำหน้าที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เรียกว่า ปัญญินทรีย์ ได้แก่ การรู้ร้อยสัจ ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วย ปัญญาที่ หมดถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดย ชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง(ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจกุศลธรรม ฝ่ายตรงข้ามอินทรีย์^{๘๘}

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 อรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ^{๘๙}

๒) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ

๓) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่ง สมาธิ

^{๘๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๗๕/๔๐.

^{๘๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพนพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕. สัมมา.(ไทย) ๑๙/๔๘๓/๒๙๔ ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

๔) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งหมายถึง อิริยาบถอื่นๆ นอกจาก การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน

๕) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นที่ใจ

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

๗) เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และผลให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากน้อยกว่ากัน ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายัง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยัง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยัง วิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์และ ผลนี้เป็นประการสำคัญ

อินทรีย์จะแก้กล้าด้วยเหตุผล ๙ ประการ ว่า อินทรีย์ ๕ ย่อมแก้กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ คือ นักปฏิบัติต้องปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนามซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหา เหตุผลในทางที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเถือเพื่อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูปนามนั้น

๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นลัปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑.อวาส ที่อยู่เหมาะสม ๒.โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓. กัสสะ ถ้อยคำ เหมาะสม ๔. บุคคละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕. โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖. อุตุ บรรยากาศเหมาะสม ๗. อิริยาปละ อิริยาบถเหมาะสม

๕. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่

๖. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณฺเณ การเจริญภาวนาทก ให้เจริญปัสสัทธิ วิริยะ ธัมมวิจยลัมโพชฌงค์

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ ฟัง ชานขึ้นมา ให้เจริญปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นใน ทุก ขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด^{๙๐}

๒.๔ การสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้หยั่งรู้ในความ ยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์ และทรงทราบด้วยอุปนิสัยของสาวกทั้งหลาย จึงจะทรงแสดงธรรมที่เหมาะสม อย่างเป็นลำดับ ทำให้เป็นพระสาวกที่ได้เป็นผู้มีอินทรีย์ที่แก่กล้าสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด เช่น กรณีของพระสารีบุตรเถระ ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งทางโลก และทางธรรม ทางโลก กำเนิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาลมีฐานะทางการเงินมั่นคงระดับมหาเศรษฐี ด้านการศึกษาสำเร็จ การศึกษาถึง ๑๘ ศาสตร์ เป็นชีวิตที่พรำพร้อไปด้วยความสุข อาศัยบารมีที่สั่งสมมาในอดีตบวกกับ ความเป็นผู้ใฝ่รู้ในปัจจุบันเป็นเหตุให้ต้องแสวงหาทางพ้นจากทุกข์ พระสารีบุตรเถระได้บรรลุเป็น โสดาบัน และได้บวชในพระพุทธศาสนา เพราะได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิตั้งแต่นั้นมาท่านนับถือ พระอัสสชิว่า เป็นอาจารย์ของท่าน ทำการเคารพกราบไหว้เสมอ พระอัสสิ ที่ท่านถามพระอัสชิว่า ครู ของท่านสอนอย่างไร พระอัสชิตอบว่า “ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุของธรรม เหล่านั้น และความดับของธรรมเหล่านั้นด้วย พระมหาสมณะมีปกติตรัสอย่างนี้” แคว่ฟังคำพูดไม่กี่คำ ท่านบรรลุธรรมในขั้นต้นแล้ว

หลังจากตรัสรู้และได้เสวยวิมุตติสุข พระพุทธเจ้าทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ทรงเห็นว่า เป็นผู้มีสติปัญญาสมควรแก่การตรัสรู้ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ ในวันนั้นพระพุทธเจ้า ทรงประกาศพระสัพพัญญุตญาณ โดยการยังวงล้อแห่งพระธรรมให้เป็นไปแก่ชาวโลก “พระธัมมจัก กัปปวัตตนสูตร”^{๙๑} ทรงแสดงไว้ในวินัยปิฎก มหาวิภังค์ และเป็น “ปฐมเทศนา” ครั้งแรกในโลกซึ่ง

^{๙๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

^{๙๑} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒-๖๔/๑๓-๖๔.

เนื้อความในพระธรรมเทศนานั้น พระพุทธองค์ทรงชี้แนะวิธีปฏิบัติแบบ “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ การปฏิบัติการดำเนินตามทางสายกลาง ที่เรียกว่า มรรคมีองค์ ๘^{๑๒} จากนั้นจึงตรัสแสดงในอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมปฐมเทศนาให้แก่พระปัญจวัคคีย์ คือ ขั้นแรก คือ การหมกมุ่นอยู่กับกามสุขและการทรมานตนเองให้ลำบาก ขั้นต่อมาทรงแนะนำหนทางที่ดีกว่า คือ ทางสายกลาง คือ มรรคมีองค์ ๘ เป็นปัญญาขั้นสูง ขั้นสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงอธิบายอริยสัจ ๔ ความจริงของชีวิต รู้แล้วละกิเลสได้ จนกระทั่งพระปัญจวัคคีย์ ได้ฟังแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม จึงได้ขอบวชเป็นพระสงฆ์รูปแรก

ตัวอย่างการสอบอารมณ์ต่อไปนี้เป็น การสอบอารมณ์ ครึ่งพุทธกาลเป็นเทคนิคการสอบอารมณ์แก่พุทธสาวกในพระสูตรต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังมีตัวอย่างดังนี้

๒.๔.๑ การสอบอารมณ์แก่ปัญจวัคคีย์ หรือที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร

พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีถามให้ปัญจวัคคีย์ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ จนปัญจวัคคีย์เห็นแจ้งด้วยปัญญา จึงทรงสรุปว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป เป็นต้น เมื่อรู้แล้วย่อมเบื่อหน่าย แม้รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะเห็นสิ่งนั้นว่านั่นเป็นของเรา เพราะเหตุนั้น รูปอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ก็เป็นแต่สักว่ารูป พึงเห็นรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป เป็นต้น เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำให้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี^{๑๓}

เมื่อพระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าปัญจวัคคีย์อยู่ในฐานะพระสาวกมีอินทรีัยแก่กล้าสมควรสดับพระธรรมเทศนา เพื่อความหลุดพ้นเบื้องต้นขึ้นไป จึงได้ทรงให้พระปัญจวัคคีย์ทั้งหมดมาพร้อมกันแล้วพระพุทธเจ้าได้ตรัส “อนัตตลักขณสูตร”^{๑๔} พระพุทธองค์ตรัสถามภิกษุปัญจวัคคีย์ว่า “เบญจขันธ์นี้ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์” จากข้อความในอนัตตลักขณสูตรนี้จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงยกตัวอย่างของขันธ์ ๕ ที่อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบว่า ขันธ์ ๕ ทั้งที่เป็นอดีต เป็นต้น ล้วนเป็นแต่เพียงสักว่า รูป เป็นต้น เท่านั้น เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว จะเกิดความเบื่อหน่ายในขันธ์ทั้ง ๕ คลายจากความกำหนด พระปัญจวัคคีย์ก็ได้บรรลุอรหัตผล

กล่าวได้ว่า การสอบอารมณ์ที่มีปรากฏในพระพุทธศาสนาอยู่ในอนัตตลักขณสูตร ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นครั้งแรก โดยที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีอินทรีัยในพระพุทธญาณ คือ ญาณในความยิ่งและหย่อนของอินทรีัย ด้วยพระสัพพัญญุตญาณ คือ พระญาณที่รู้สิ่งทั้งปวงล่วงหน้า

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓/๒.

^{๑๓} วิมทา. (ไทย) ๔/๒๑-๒๓/๒๐-๒๔.

^{๑๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.

ในเหตุการณ์ต่างๆ ในหลักการพระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นนำไปปฏิบัติก่อน เพื่อให้ได้รู้ และเข้าใจ ซึ่งเป็นลำดับขั้นตอนของการสอบอารมณ์ในสมัยนั้น และทำให้ถึงทุกข์และดับทุกข์ได้ในที่สุด

๒.๔.๒ การสอบอารมณ์แก่พระพาหิยทารุจิริยะ

พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีถามตอบเช่นเดียวกับ พระปัญจวัคคีย์ว่า ตา รูป จักขุวิญญาณ จักขุสัมผัส อันเป็นเหตุให้เกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควร หรือจะไปยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เมื่อรู้เห็นเช่นนี้จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนด จิตหลุดพ้น และทราบด้วยญาณว่า หลุดพ้นแล้วพระพาหิยะ เป็นอริยสาวกที่บรรลุธรรมได้ไวที่สุด เพราะได้ฟังธรรมที่พระองค์แสดงโดยย่อ ทรงแนะให้ระงับนิวรณ์ อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ หยุดการปรุงแต่งในสิ่งที่เห็น ในสิ่งที่ได้ฟังในสิ่งที่ได้ทราบซึ่งจะเป็นเหตุให้หมดทุกข์ ดังปรากฏในพาหิยสูตร ว่า พาหิยะ เพราะเหตุนี้และ ฟังศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง พาหิยะทานฟังศึกษาอย่างนี้ ในการใดและเมื่อท่านเห็น จักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟังเมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี ในกาลใด ท่านไม่มีในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสองนี้และเป็นที่สุดแห่งทุกข์^{๙๕} ซึ่งเป็นผลให้พระพาหิยะทารุจิริยะได้บรรลุธรรม และเป็นผู้ตรัสรู้เร็วพลัน

๒.๔.๓ การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร

พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปปราบนทิลกฐิตของชฎิล ๓ พี่น้อง คือ อรุเวลกัสสปะ นทีกัสสปะ และคยากัสสปะ^{๙๖} 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 ครั้นเมื่อพุทธองค์ทรงเห็นว่า ชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ มีความพร้อมดีแล้ว จึงทรงแสดงอาทิตตปริยายสูตร^{๙๗} ซึ่งจัดเป็นอนุศาสนียปาฏิหาริย์ คือ การสอนที่แจ่มแจ้ง จับใจ เปรียบเสมือนหางายของทีศว่า เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด พระพุทธองค์ทรงยกสิ่งที่ปุราณชฎิลคุ้นเคยมาก่อน คือ การบูชาไฟนั้นมาเป็นวัตถุในการสอน แต่ก่อนนั้นปุราณชฎิลฟังกองไฟ ซึ่งเป็นวัตถุภายนอก ทรงให้ปุราณชฎิลหันมาน้อมพิจารณาไฟภายใน คือ อายตนะทั้ง

^{๙๕} ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๙/๕๙.

^{๙๖} วิมทา. (ไทย) ๔/๓๗-๕๔/๓๖-๕๘.

^{๙๗} วิมทา. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖.

หก อันได้แก่ ตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแนะให้ถอนตัวกิเลสที่เกิดจากผัสสะ เพราะปุราณชฎิลรู้แล้วว่าผัสสะจากไฟข้างนอกนั้นเป็นอย่างไร ทรงสอนให้เหมาะกับสติปัญญาและภูมิหลัง และความสนใจของปุราณชฎิลซึ่งมีความพร้อมดีแล้ว เหมือนดอกบัวที่ปริ่มน้ำ พร้อมทั้งจะบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์ อนุศาสนียาปฏิหารีย์ของพระพุทธองค์ เปรียบดังแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ เพียงพระพุทธองค์สะกิดนิดเดียว โดยแนะให้เจริญอายตนะในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ปุราณชฎิลทั้ง ๑,๐๐๐ ก็มีจิตหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ ดังรายละเอียดในพระพุทธวจนต่อไปนี้

สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก้อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน จักขุ เป็นของร้อน รูปทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญานอาศัยจักขุ เป็นของร้อน สัมผัสอาศัยจักขุ เป็นของร้อน ความสวையารมณ์ เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้ทั้งนั้นก็ทั้งหลายเป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะ ไฟ คือ ราคะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กาย เพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น โสตเป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็นของร้อน ฆานะเป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็นของร้อน ชิวหาเป็นของร้อน รสทั้งหลายเป็นของร้อน กายเป็นของร้อน ฝนภูฏัพพะทั้งหลายเป็นของร้อน มนะเป็นของร้อน ธรรมทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญานอาศัย มนะเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยมานะเป็นของร้อน ความสวையารมณ์เป็นสุขเป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้ทั้งนั้นก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ เพราะไฟ คือ โทสะ เพราะไฟ คือ โมหะ ร้อนเพราะการเกิด เพราะความแก่ ความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กายเพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น

อริยสาวกได้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญานอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความสวையารมณ์ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโสต ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเสียงทั้งหลาย. ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกลิ่นทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในชิวหา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรสทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในธรรมทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาน อาศัย มนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัส อาศัยมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความสวையารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย...เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่างพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีก

เพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี จิตของภิกษุ ๑,๐๐๐ รูปนั้น พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น^{๙๘}

๒.๔.๔ การสอบอารมณ์แก่พระมหาโมคคัลลานะ

สมัยหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะ ท่านได้ลาพระพุทธานุญาตไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ ณ หมู่บ้านกัลลวาละ แคว้นมคธ ขณะกำลังบำเพ็ญสมณธรรมอยู่นั้น ท่านเกิดความง่วงเหงาหาวนอน อย่างหนักจนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรต่อได้ พระพุทธเจ้าทรงทราบอยู่ตลอดเวลา วันที่ ๗ ของการปฏิบัติพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงเสด็จไปและตรัสสอนอุบายแก้ง่วงด้วยลักษณะของวิธีการแก้ง่วงนี้ ด้วยในลักษณะแตกต่างกันไป ดังนี้

เมื่อกำหนดอย่างไรแล้วเกิดความง่วง พิจารณาถึงการกำหนดนึกให้มาก หากยังไม่หายง่วง ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ศึกษาจนขึ้นใจ หากยังไม่หายง่วง ควรทอ้งบ่นธรรมตามที่ได้ศึกษาโดยพิสดาร หากยังไม่หายง่วง ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้างและเอาฝ่ามือลูบตัว หากยังไม่หายง่วง ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบตาแล้วเหวี่ยงดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว หากยังไม่หายง่วง ควรกำหนดถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่าเป็นกลางวันไว้ในจิตใจตลอดเวลาไม่ว่ากลางวัน หรือกลางคืน หากยังไม่หายง่วง ควรเดินจงกรม โดยมีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน หากยังไม่หายง่วง ควรนอนแบบสัพพะไสยา มีสติสัมปชัญญะหมายใจอยู่ว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้วให้รีบลุกขึ้น ด้วยความตั้งใจว่าจะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอนอิง จะไม่หาความสุขจากการเคลิ้มหลับ พระพุทธเจ้าทรงใช้พุทธวิธี ด้วยการเริ่มต้นด้วย การชี้แจงเป็นลำดับขั้นตอนเพื่อแก้อาการความง่วงที่เกิดขึ้น และให้เห็นตามยถาปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น มีเทคนิคต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งใกล้ตัวมองเห็นได้ง่าย เพื่อเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป ถ้าปฏิบัติครบถ้วนแล้ว ยังไม่หายง่วงก็ให้นอนแต่ต้องกำหนดในการตื่นขึ้นให้ลุกขึ้นทันที^{๙๙}

ในการสอบอารมณ์ พระองค์ทรงแนะวิธีการปฏิบัติให้พระมหาโมคคัลลานะได้นำกลับไปปฏิบัติ พระองค์ทรงแสดงอย่างเป็นลำดับ ชี้ให้เห็นสิ่งที่หายาที่สุด สู่ในสิ่งที่ละเอียดยที่สุด และสามารถมองเห็นตามความเป็นจริงได้ เพื่อให้เกิดผลแห่งธรรมอันสูงสุดในการปฏิบัติ โดยเริ่มต้นจากอาการแก้ง่วง โดยการเลือกใช้ข้อใดข้อหนึ่ง หากยังไม่หายง่วงก็ให้ใช้ในข้ออื่นๆ ต่อไป และทรงให้หลักในการปฏิบัติ ๓ ข้อที่สำคัญ การไม่ถือตัว พุทแต่คำที่เป็นไปเพื่อความสามัคคีสร้างสรรค์เป็นประโยชน์ การอยู่ลำพังผู้เดียวนั้นหาโอกาสตามความเหมาะสมจากนั้นทรงแนะนำให้พิจารณาภายในเป็นส่วนๆ ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ พระมหาโมคคัลลานะได้เจริญสมณกรรมฐานสลับกับวิปัสสนากรรมฐานไปตามที่

^{๙๘} วิมพา. (ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖

^{๙๙} บรรณจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔) หน้า ๓๑๑-๓๑๓.

พระพุทธเจ้าตรัสสอน และพระมหาโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ในวันนั้นเอง^{๑๐๐}

๒.๔.๕ การสอบอารมณ์แก่พระสารีบุตร

วันที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปประทับอยู่ในถ้ำนั้น ต่อมาที่ชนชะปริพาชก ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า และทรงแสดงธรรมโปรดที่ชนชะปริพาชก พระสารีบุตรนั่งถวายเป็นพุทธบูชาอยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ (ข้างหลัง) พระสารีบุตรได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ครั้นจบพระธรรมเทศนาท่านก็ได้บรรลุอรหัตผลสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ส่วนที่ชนชะปริพาชก หลานของท่านได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระโสดาบัน เนื้อความโดยย่อของพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นเรียกว่า ที่ชนขสูตร^{๑๐๑} มีความโดยย่อดังนี้

สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงควรแก่เรา เราชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจหมด สมณพราหมณ์บางพวกมีความเห็นว่า บางสิ่งควรแก่เรา เราชอบใจ บางสิ่งไม่ควรแก่เรา เราไม่ชอบใจ ความเห็นของพราหมณ์พวกแรกใกล้เคียงกับความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกที่สองใกล้เคียงกับความเกลียดชังสิ่งต่างๆ ความเห็นของพราหมณ์พวกสุดท้ายใกล้เคียงกับกำหนดรักใคร่ในสิ่งของบางสิ่ง ใกล้ข้างความเกลียดชังในสิ่งของบางสิ่ง ผู้พิจารณาว่า ถ้าเราจักถือนั้นความเห็นอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วว่ากล่าวกัน ก็ต้องวิวาทกัน จากนั้นก็จะกลายเป็นความโกรธ คือ งกกันและความเบียดเบียนกันต่างๆ นานา ผู้รู้เห็นอย่างนี้แล้วย่อมละความเห็นนั้นเสียด้วยและไม่ให้ความเห็นอื่นเกิดขึ้นด้วย” เมื่อทรงแสดงโทษของความถือนั้นอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงต่อไปด้วยอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถือนั้นว่า

“กาย คือ รูปประกอบด้วยมหาธาตุรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดจากบิดา มารดา เต็บโตมา เพราะข้าวสุกและขนมสด ต้องคอยอบรมกันกลั่นเหม็น และต้องขัดสืออยู่เป็นนิตย์ มีอันต้องแตกดับไปเป็นธรรมดา จึงควรที่จะพิจารณาให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง หนได้ยาก เป็นของถูกเสียดแทง เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของชำรุดทรุดโทรม ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง เมื่อพิจารณาเห็นได้อย่างนี้ 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 ตรงที่ว่าไม่

^{๑๐๐} อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๘/๕๕-๕๖.

^{๑๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐๒-๒๐๖/๑๗๙-๑๘๓.

เที่ยงมีปัจจัยปรุงแต่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปและเสื่อมไปเป็นธรรมดา”

พระสารีบุตรเป็นอัครสาวกผู้เลิศด้านปัญญา เมื่อได้ฟังธรรมและพิจารณาไปตามเนื้อความของพระธรรมเทศนานั้นตลอดเวลา ในปัญญาที่มีอยู่ก่อนแล้วทรงอุบายวิธีที่เป็นเหตุให้ไม่ถื้อมัน เมื่อเกิดธรรมมีศรัทธาเกิดขึ้นเมื่อจบพระธรรมเทศนา ก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนพระสารีบุตรตรงๆ เพราะบุคคลผู้มีปัญญามาก ทรงใช้อุบายเทคนิคที่เหมาะสมทำให้พระสารีบุตรบรรลุธรรมในที่สุดได้ นอกจากนี้พระสารีบุตรได้รับการยกย่องหลายประการ เช่น เป็นผู้มีความกตัญญู เป็นผู้มอบน้อม อีกทั้งเป็นที่รัก และได้รับการยกย่องยอมรับในคุณธรรมด้านต่าง ๆ

๒.๔.๖ การสอบอารมณ์แก่พระราหุล

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

ราหุล เพราะที่ภิกษุพิจารณาเห็นว่ามีใช่ตัวตน ไม่เนื่องในตน ในธาตุ ๔ นี้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ตัดตัณหาได้แล้ว รื้อถอนสัญญาชนเสียได้ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ^{๑๐๒} เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า มีธรรมที่แก่กล้าแล้ว จึงทรงแนะนำธรรมที่สูงยิ่งขึ้น จนราหุลสิ้นอาสวะ บรรลุธรรมเป็นอรหันต์ ดังปรากฏในจุฬาราลูสูตร^{๑๐๓}

๒.๔.๗ การสอบอารมณ์แก่พระสมิทธิ

ครั้งนั้น พระสมิทธิลิกเร็นอยู่ในที่สงัด ครั้งนั้นมารผู้มีบาป พระพุทธองค์ทรงทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจแล้ว จึงเข้าไปหาท่านพระสมิทธิถึงที่อยู่ แล้วแสดงความเข้าใจว่า นั่นมิใช่แผ่นดินจะถล่ม นั่น คือ มารผู้มีบาปมาเพื่อลองให้หลงเข้าใจผิด แล้วให้กำลังใจให้มีความเพียรอุทิศกายและ จนเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ในที่นั้นนั่นเอง มารผู้มีบาปทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจจึงทำเสียงดัง น่ากลัว ประดุจแผ่นดินจะถล่ม ท่านพระสมิทธิทราบว่ “นี่ คือ มารผู้มีบาป” จึงกล่าวกับมารผู้มีบาปว่า “เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา เรารู้สติและปัญญาแล้ว อนึ่ง จิตก็ตั้งมั่นดีแล้ว ท่านบันดาลรูปร่างให้น่ากลัวแค่นี้ ก็ทำให้เราหวั่นไหวไม่ได้” ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า “ภิกษุสมิทธิรู้จักเรา” จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง^{๑๐๔}

^{๑๐๒} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๑๕๕-๑๖๐.

^{๑๐๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๘๕-๘๐๕-๓๔๑-๓๔๕.

^{๑๐๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

๒.๔.๘ การสอบอารมณ์แก่พระโสณโกฬิวิสะ

พระโสณโกฬิวิสะ ผู้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มาก จากนั้นเมื่อได้บวช ท่านปลีกวิเวกไปบำเพ็ญสมณธรรม ท่านพระโสณะปรารถนาความเพียรหนักเกินไปโดยเดินจงกรมจนฝ่าเท้าแตก ฝ่าเท้าอันเคยอ่อนนุ่มแตก เลือดไหล ได้รับทุกขเวทนาถึงขั้นเดินไม่ได้ ท่านไม่ยอมย่อท้อ เปลี่ยนมาใช้วิธีคลานเข้า จนเข้าและมีมืออันเคยอ่อนนุ่มแตกเช่นเดียวกับฝ่าเท้า แต่กลับไม่สามารถบรรลุธรรมได้ มรรคผลอันใดเพิ่มขึ้นเลย จึงเกิดความท้อแท้ การบำเพ็ญเพียรมาขนาดนี้ ท่านก็ไม่ได้รับการบรรลุผลใดๆ จนคิดท้อใจอยากจะสึก^{๑๐๕} พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตพระโสณะ จึงทรงหายไปจากภูเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวัน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระโสณะดังนี้ว่า “เมื่อตอนที่ครองเรือน เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตีผืน เวลาสายผืนตึงเกินไป ผืนมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายผืนหย่อนเกินไป ผืนมีเสียงใช้การได้ หรือ” เวลาสายผืนไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ ผืนมีเสียงใช้การได้ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาเกินไปย่อมจะเป็นเหตุของความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น จงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ด้วยพระพุทธเจ้าทรงทราบวาระจิตของพระโสณะ จึงได้แนะนำแนวทางการปฏิบัติ โดยเปรียบเทียบกับผืน ๓ สายว่า สายผืนที่ซึ่งตึงเกินไปและสายที่หย่อนเกินไป จะมีเสียงที่ไพเราะต้องซึ่งให้ได้ระดับพอดี เวลาตีผืนจะมีเสียงที่ไพเราะ” เมื่อพระโสณโกฬิวิสะได้รับการแนะนำแนวทางการปฏิบัติจากพระพุทธเจ้าแล้ว ปรับความเพียรในการปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรมโดยปฏิบัติทางสายกลางในเวลาไม่นานพระโสณโกฬิวิสะ ในที่สุดก็ได้บรรลุพระอรหันต์^{๑๐๖}

๒.๔.๙ การสอบอารมณ์แก่พระวัคคลิเถระ

พระวัคคลิเถระเป็นผู้มีอุปนิสัยหนักไปในทางราคะจรรีกรักสวรัถกาม พอได้เห็นพระรูปอันสง่างามผิวพรรณผ่องใส พระอิริยาบถก็เหมาะสมไปทุกท่วงท่า จึงเกิดศรัทธาเลื่อมใสและการดูพระวรกาย พยายามวนเวียนมาเฝ้าดูอยู่เป็นนิตย์เกิดความคิดว่า ถ้าบวชแล้วก็จะได้ตามดูพระวรกายได้อย่างใกล้ชิดและตลอดเวลา จึงเข้าไปกราบทูลขอบรรพชา เมื่อบวชแล้วก็เฝ้าติดตามพระพุทธเจ้า ด้วยศรัทธาตลอดมา และคอยรับใช้ใกล้ชิด เพราะด้วยจิตของพระวัคคลิ จึงติดหลงในพุทธสรีระอยู่อย่างนั้นเพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนอยู่บ่อยๆ ว่า “วัคคลิ อย่ามาดูร่างกายอันเน่าเปื่อยของเราอยู่เลย หาประโยชน์อะไรมิได้ วัคคลิผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตถาคต ผู้ใดเห็น

^{๑๐๕} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๓๕๙.

^{๑๐๖} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

ตถาคตผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม^{๑๐๗}

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำห้ามปรามพระวักกีสักเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามอยู่ตลอดเวลา หาเชื้อฟุ้งไม่ จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะได้บรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวักกีสื่อออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก จึงตรัสเรียกให้พระวักกีสื่อเข้ามาเฝ้าและขับไล่ออกไปเสียจากสำนัก พระวักกีสื่อ เมื่อได้ฟังพระดำรัสนั้นแล้ว ไม่ทันจะตั้งสติได้คิดอะไรไม่ออก จึงเกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมาก คิดว่าพระบรมศาสดาคงจะไม่เมตตาทักทายนปราศรัยกับเราอีกแล้ว เราก็คงจะไม่ได้เห็นพระวรกายรูปโฉมของพระพุทธองค์อีกแล้ว เราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปทำไม จึงออกจากพระเวฬุวันมหาวิหาร เพื่อกระโดดหน้าผา เขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังจะกระโดดจากหน้าผานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวักกีสื่อเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้พระวักกีสื่อจับ และตรัสปลอบใจว่า “จงแลดูตถาคต เราจักยกเธอเหมือนดังควาญช้าง ยกช้างขึ้นจากเปือกตม เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง” พระวักกีสื่อเมื่อได้เห็นพระพุทธเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจก็หายน้อยใจและเกิดความปิติใจขึ้นมาแทนที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา บรรลุแล้วย่อมเข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุมรรคผลที่เข้านั่นเอง

๒.๔.๑๐ การสอบอารมณ์แก่พระภิกษุในพระสูตร

ในอัมมัตตานิจจสูตร ว่าด้วยความเป็นอนิจจัง แห่งอายตนะภายใน “ตา เป็นต้น เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ นั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในตา เป็นต้น ย่อมคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น ” และในอัมมัตตาทุคฺคสูตร ว่าด้วยความเป็นทุกข์ แห่งอายตนะภายในตา เป็นต้น เป็นทุกข์ และในอัมมัตตานิจจสูตร ว่าด้วยความเป็นอนัตตา แห่งอายตนะภายใน มีตา เป็นต้น เป็นอนัตตา^{๑๐๘} ในพาหิรอนิจจสูตร ว่าด้วยความเป็นอนิจจัง แห่งอายตนะภายนอก รูป เป็นต้น เป็นของไม่เที่ยง ในพาหิรทุคฺคสูตร ว่าด้วยความเป็นทุกข์ แห่งอายตนะภายนอก รูป เป็นต้น ในพาหิรอนัตตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนัตตา แห่งอายตนะภายนอก มีรูป เป็นต้น^{๑๐๙} ในอัมมัตตานิจจาตีตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนิจจังแห่งอายตนะภายใน ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต^{๑๑๐} ในอัมมัตตทุคฺคาตีตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็นทุกข์ แห่งอายตนะภายใน ทั้งที่เป็น

^{๑๐๗} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๘๑/๑๕๑

^{๑๐๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓/๓.

^{๑๐๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖/๕.

^{๑๑๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๗/๖.

อดีตและอนาคต^{๑๑๑} ในอัมมัตตานิวัตตาทิตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนัตตาแห่งอายตนะภายใน ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต^{๑๑๒} ในพารานิจจาติตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนิจจังแห่งอายตนะ ภายนอก ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต มีตา เป็นต้น ที่เป็นอดีตและอนาคต เป็นทุกข์ จะกล่าวไปโดยถึงใจ อันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีติดใจในหุที่เป็นอดีต ไม่เพิลิตเพลินหุที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด^{๑๑๓}

จากพระสูตรทั้งหลายเหล่านี้เป็นการยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ เพื่อให้การสอบอารมณ์มีผลเป็นการบรรลุธรรม แก่ภิกษุทั้งหลาย ซึ่งจะเห็นได้จากผลแห่งพระสูตรเหล่านี้ เป็นต้น

๒.๔.๑๑ การสอบอารมณ์แก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป

เมื่อครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ปรรภพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับ กรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานในสำนักแล้วก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า เพื่อพากเพียรพยายาม ทำกรรมฐานจนสำเร็จได้ฌาน จนสำคัญว่ากิจของตนสำเร็จแล้ว เพราะกิเลสไม่ฟุ้งขึ้น จึงคิดกลับมา กราบทูลพระพุทธเจ้าถึงตัวเองว่าได้บรรลุคุณวิเศษขณะนั้นพระพุทธเจ้า ทรงทราบโดยพระญาณ คือ ทราบวาระจิต หรือรู้ความรู้สึกอารมณ์ของพระภิกษุเหล่านั้นล่วงหน้า จึงตรัสบอกพระอานนท์ ให้ไป บอกพระภิกษุเหล่านั้น ที่คิดจะมารายงานคุณวิเศษแก่เรานั้นยังไม่ต้องมา ให้พระภิกษุเหล่านั้นไปสู่ป่า ชำผีดิบก่อน เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นไปป่าชำผีดิบ ก็ไปพบซากศพที่เน่าทิ้งไว้เพียง ๒ วันสรีระศพยังสด ก็เกิดความกำหนดก็จึงมาว่าตนยังมีกิเลส คือ ยังมีความยินดีด้วยอำนาจราคะ เพราะเห็น ซากศพนั้น มีการพิจารณาซากศพอย่างนี้อยู่ ชื่อว่ามีสติกำหนดนวลวิถิปพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดตามสภาพของศพที่ทิ้งอยู่ในป่าชำซึ่งมีอาการต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงตรัสพระคาถานี้ว่า^{๑๑๔} “กระตูกนี้เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาด มีสีเหมือนนกพิราบ ความยินดีอะไรเล่า จักมีเพราะเห็นกระตูกเหล่านั้น”^{๑๑๕}

๒.๔.๑๒ การสอบอารมณ์ของพระสารีบุตรเถระ

พระอนุรุทธะเข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ได้สนทนาปราศรัยกับท่านพระสารีบุตร พอเป็นที่บันเทิงใจพอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควรได้ถามท่านพระสารีบุตรว่า “ขอโอกาส ผม ตรวจดูทั่วโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ก็ผมเองบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้ง

^{๑๑๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๘/๗.

^{๑๑๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙/๗.

^{๑๑๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐/๗.

^{๑๑๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๕๖.

^{๑๑๕} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๒/๑๒๑/๑๕๖.

สติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมนิยังงไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถ้อมมัน”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านอนุรุทธะ การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘เราตรวจดูโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์’ เป็นเพราะมานะของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘ก็เราบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น จนมีอารมณ์มีอารมณ์เป็นหนึ่ง’ นี้เป็นเพราะความฟุ้งซ่านของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า “เพราะเหตุไรเล่า จิตของเราจึงยังไม่พ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถ้อมมัน” นี้เป็นเพราะความรำคาญของท่านเอง อนุรุทธะ เอาเถอะ จงละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่นมสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ แล้วน้อมจิตไปในอมตธาตุ^{๑๑๖} ครั้นต่อมา พระอนุรุทธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่นมสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้แต่ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต โดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน พระอนุรุทธะเป็น พระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๑๑๗}

๒.๕ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การแสดงธรรมของพุทธองค์ มีลักษณะเป็นการสอบอารมณ์ สอดแทรกในการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงวางแผนการสอน ทรงพิจารณาสูตรโลกในเวลาใกล้รุ่งของทุกวัน เมื่อเห็นเป้าหมายหรือคนที่ทรงสอนแล้ว จึงดำเนินการสอนตามที่มีเป้าหมายไว้ตั้งแต่ นั้นคือ ทรงสอนให้เขารู้ถึงความจริงในธรรมที่ควรรู้เห็น สิ่งที่ควรรู้เห็น คือ สอนให้รู้ให้เห็นให้เข้าใจในสิ่งที่ เป็นทุกข์และความดับทุกข์ สิ่งที่พระองค์ทรงรู้เห็นมีมากมาย แต่นำมาสอนเท่าที่จำเป็นเพื่อความดับทุกข์ ทั้งนี้พอจะสรุปความ ดังนี้

๒.๕.๑ กรณีของการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร

เนื่องจากพระพุทธเจ้าทรงมีความสามารถพิเศษที่เรียกว่า ปาฏิหาริย์ คือ ทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ทรงมีอาเทศนาปาฏิหาริย์ ทราบอภัยสาข อุบาสัย จริตต่างๆ ทรงมีอนุศาสน์ปาฏิหาริย์มีคำสอนที่สอนแล้วได้ผลเป็นอัศจรรย์ อิทธิฤทธิ์เหล่านี้ทรงใช้สำหรับการประกาศพระศาสนา ฤทธิ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน หรือทรงใช้ทั้ง ๓ วิธีในคราวเดียวกัน เช่น เมื่อเห็นว่าจะต้องใช้วิธีการปราบ หรือข่มผู้ที่มีทิฏฐิมานะ ไม่ยอมอ่อนน้อมเชื่อฟัง ทรงใช้ข่มมานะของ

^{๑๑๖} อ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐., อ.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๔๘/๓๔๖.

^{๑๑๗} อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

พวกชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร ในคราวที่พระพุทธองค์เสด็จไปโปรดชฎิล ๓ ในเบื้องต้นทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ในขณะเดียวกันก็ทรงใช้การตักใจ คือ รู้ความคิดนึกของชฎิลเหล่านั้นว่ากำลังคิดอะไรอยู่ และเมื่อท่านเหล่านั้นยอมเชื่อฟังแล้วทรงสอนด้วยอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ในการสอนและสอบอารมณ์นั้นทรงฉลาดในวิธีสอนและสอบอารมณ์ เหมือนนายสารถีผู้ฉลาดในการใช้เรื่องหรือสถานการณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ ซึ่งเรื่องที่ผู้ถูกสอนสนใจและเข้าใจดีเป็นสื่อในการสอนและสอบอารมณ์ เช่น สอนชฎิลซึ่งเป็นผู้บูชาไฟ ชฎิลเหล่านี้เล่นของร้อน พระพุทธเจ้าทรงใช้ของร้อนเหมือนกัน แต่ทรงให้ความหมายใหม่ว่าไม่ใช่ร้อนด้วยไฟธรรมดา แต่ร้อนเพราะไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ จากตัวอย่างที่ทรงสอน พบว่าทรงมีความยืดหยุ่นในวิธีสอนชฎิลเหล่านี้ พระองค์ทรงใช้ฤทธิ์ทั้ง ๓ ทรงสอนด้วยการอุปมาอุปไมยด้วยความร้อน ทรงใช้วิธีถามแล้วให้ตอบ ทรงชี้ให้เห็นชัดว่า ไฟราคะ ไฟโทสะ และไฟโมหาร้อนอย่างไร ทำให้ชฎิลเหล่านั้นแจ่มแจ้งในพระธรรมเทศนา เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตาม มีความหาญกล้าพร้อมที่จะเลิกละการบูชาไฟที่เคยประพฤติปฏิบัติ

๒.๕.๒ การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสย อินทริย

กรณีของพระโมคคัลลานะกับหลักการสอบอารมณ์กรรมฐานตามจรีต อุปนิสย อินทริย เพราะพระพุทธเจ้าทรง ประกอบด้วยพระญาณ คือ อินทริยโปรปรียัตตญาณ ญาณในความรู้ยิ่งและความหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงทรงสอนตามอินทริย ทรงทราบชัด สัตว์ที่ควรบรรลุธรรมในภพนี้ การสอนของพระองค์จึงประสบความสำเร็จ เพราะมีความเชี่ยวชาญเหมือน หมอที่รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค วิธีการรักษา การรักษาให้หายจากโรคจำเป็นต้องรักษาที่สาเหตุของโรค โรคจึงจะหายขาดได้ พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน คือทรงทราบจรีต อุปนิสย และอินทริย ของเหล่าสัตว์เป็นอย่างดี การสอนจึงได้ประสบความสำเร็จ เช่น ในการปฏิบัติธรรมของพระโมคคัลลานะ เมื่อปรารภความเพียรแล้ว แต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็มีแต่หลับกับง่วง ความง่วงจึงเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ที่ยังเข้าไม่ถึงอุบายการแก่งว่ง เช่น กรณีของพระมหาโมคคัลลานะ ตรงนี้หากมีสติมากพอ ให้ดูเวทนา เข้าไปเสพคุ่นอยู่กับความง่วงนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร แยกตัวง่วงกับความอยากออกจากกันให้ได้ ความง่วงที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริงๆ นั้น อาการมันเป็นเช่นไร ซึ่งผลที่ได้จากการสอบอารมณ์พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้อุบายธรรมมาแล้ว ก็ได้นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ส่งผลให้ถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ในเวลาต่อมา หลังจากที่อยู่สมทบได้เพียง ๗ วัน เท่านั้น

กรณีการสอบอารมณ์เพื่อปรับอินทริยให้เหมาะสม ในการปฏิบัติของพระโสณโกฬวิริยะ ซึ่งมีการปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยความเคร่งครัด และเข้มงวดจนเกินไป บางครั้งทำให้ออกจากแนวทางที่ถูกต้อง เพราะการบรรลุมรรคผลนั้น มิใช่ได้มาด้วยกำลังความเพียรแต่อย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความสมดุลกันในระหว่างอินทริยต่างๆ คือ ต้องมีความเสมอภาคคล้องกัน ระหว่างสมาธิกับความเพียร

และ ศรัทธากับปัญญา ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหนักไปทางใดทางหนึ่งก็ได้ โดยมีสติเป็นตัว ประคับประคอง เมื่อปฏิบัติดังนี้ จึงจะประสบความสำเร็จได้ เมื่อพระโสณะเข้าใจสาเหตุว่าที่ตนยังไม่ บรรลุธรรมนั้นก็เพราะปฏิบัติตึงเกินไป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติในแนวทางสายกลาง โดยเปรียบด้วยสายพิณที่ซึ่งไวพอดี ดัดแล้วเกิดเสียงไพเราะ ชวนฟัง จึงเปลี่ยนมาตั้งความเพียรแต่ พอดี ปรับอินทรีย์ให้พอเสมอกัน จนในที่สุดก็ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

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

๒.๕.๓ การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร

กรณีการสอบอารมณ์ของพระสมิทธิ เมื่อทราบจากพระพุทธองค์แล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เป็นการกระทำของมารผู้มีบาป ในขณะที่กำลังปฏิบัติสมาธิภาวนา บ้างครั้งเกิดเหตุการณ์แปลกๆ ขึ้น เช่น เห็นนรก สวรรค์ ได้ยินเสียงฟ้าถล่ม รบกวนผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังขาดประสบการณ์ใน เรื่องเหล่านี้ก็จะเข้าไปยึดถือสิ่งเหล่านี้เอาจมาเป็นสาระ จนทำให้เขวออกจากแนวทางที่ถูกต้อง บางคน ถึงกับสะดุ้งกลัวเลิกปฏิบัติไปเลยก็มี แต่ถ้าหากได้กัลยาณมิตรผู้รู้จริงมาช่วยแนะนำ ก็จะทำให้เข้าใจสิ่ง ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เมื่อพระสมิทธิรู้จาก พระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการกระทำของมารผู้มีบาป พอมารมาผจญอีก ก็เลย แสดงให้มารรู้ว่า รู้ความจริงทั้งหมดแล้ว มารจึงเสียใจที่ความจริงถูกเปิดเผย จึงเกิดความละอาย ไม่ กล้ามารบกวนการปฏิบัติสมาธิของอีก

กรณีการสอบอารมณ์ ด้วยการสร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไปในกรรมฐาน ตามที่ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ปรรณภพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกรรมฐาน หรือเรียนกรรมฐานใน สำนักแล้ว ก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า ภิกษุเหล่านี้ ยังมีได้บรรลุมรรคผลใดๆ แต่ด้วยอำนาจสมาธิ ที่สงบข่มกิเลสไว้ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าใจผิดว่าพวก ตนนั้นได้บรรลุแล้ว และวิธีที่จะทำให้ภิกษุเหล่านี้ยอมรับด้วยความเต็มใจว่า ตนยังไม่ได้บรรลุโดยไม่มี ข้อโต้แย้งใดๆ ก็โดยให้ภิกษุเหล่านี้เข้าไปพักในป่าช้า เพื่อจะได้ทดสอบตนเองว่ายังมีความยินดี ยิน ร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบอยู่ หรือไม่ ในที่สุดก็ยอมรับว่าพวกตนยังไม่ได้บรรลุ ยังต้องปฏิบัติ

ต่อไปอีกผลจากการที่พวกภิกษุไปพักในป่าช้า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตนยังไม่ได้บรรลุธรรมใดๆ เลย ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นว่า พระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง จึงเปิดใจพร้อมที่จะรับฟังคำสอนต่อไป และได้บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด

๒.๕.๔ การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกแสดงธรรมให้เหมาะสมกับเวลา

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

การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม การเลือกธรรมที่จะทรงแสดงนั้น เหมือนกับหมอผู้เชี่ยวชาญ รู้จักโรค สมุฏฐานของโรค ความไม่มีโรค และวิธีที่ทำให้หายจากโรค พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ ทรงทราบว่า ควรสอบอารมณ์กรรมฐานด้วยธรรมะบทไหน เพื่อให้เกิดเป็นสัปปายะ บทไหนไม่เป็นสัปปายะ ธรรมะบท ไหนเหมาะกับผู้ฟังกลุ่มไหน เป็นต้น เช่น ในสมัยที่ทรงสอนภิกษุหนุ่มซึ่งเป็นสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตร ที่พระสารีบุตรให้กรรมฐานไม่ถูกกับจริต เพราะท่านพระสารีบุตรมองแล้วว่า มีความกำหนดมีความรักในเพศตรงกันข้ามมาก ควรให้พิจารณาสุกกรรมฐานเป็นวิธีแก้ แต่กลายเป็นว่าสุกกรรมฐานนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกกับจริต ภิกษุปฏิบัติไปเท่าไรพยายามอย่างไร ไม่ได้ผล ในการปฏิบัติ ในที่สุดพระสารีบุตรนำภิกษุรูปนั้นไปหา พระพุทธเจ้าตรัสสอนกรรมฐานใหม่ที่ถูกต้องกับจริต ทรงใช้ความสามารถพิเศษคือทรงพิจารณาถึงจริต อุปนิสัย ของภิกษุนั้นแล้วให้กรรมฐานจนใช้เวลาไม่นานก็บรรลุธรรม

๒.๕.๕ การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก

เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าจะทรงสอนไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก เช่น การสอบอารมณ์พระยสกุลบุตร ทรงยกทานขึ้นสอนก่อน เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย เข้าใจได้ไม่ยาก ถัดจากนั้นทรงสอนเรื่องศีลและภาวนา และยากขึ้นไปตามลำดับ ในทางปฏิบัติธรรม ก็เช่นเดียวกัน ทรงสอนเรื่องศีล ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทางกาย และวากจา ก่อน แล้วทรงสอนเรื่องสมาธิ ข้อปฏิบัติทางใจ ถัดจากนั้นจึงสอนเรื่องปัญญา ให้พิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง กรณีการสอบอารมณ์ ทรงสั่งสอนประชาชนทั่วไปที่มีอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า จะทรงเริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุพุทธานุสสติ คือ ข้อธรรมที่เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก หรือจากต่ำไปหาสูง ซึ่งได้แก่ ทาน การให้สิ่งที่ควรให้แก่ คนที่ควรให้ศีล ข้อปฏิบัติฝึกกายวาจาให้เรียบร้อย สวรรค์คือผลที่น่าปรารถนา ซึ่งเกิดจากทานและ ศีล กามาตินพหุโทษของกามารมณ์ คือ ความสุขที่เกิดจากสวรรค์ ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริง เกิดจากความสงบ และเนกขัมมะ เมื่อเข้าใจธรรมอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้น มาโดยลำดับอย่างนี้แล้วพระองค์จึง

ทรงแสดงธรรมที่สูงขึ้นไป นั่นคือ อริยสัจ ๔

๒.๕.๖ การสอบอารมณ์ของพระสารีบุตร

ตัวอย่างกรณีการสอบอารมณ์ของพระสารีบุตร ที่ทำให้พระอนรุทธะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ การที่พระอนรุทธะปฏิบัติภาวนาจนได้อภิญญา สามารถตรวจดูโลกธาตุได้ตั้ง ๑,๐๐๐ โลกธาตุด้วย ตาทิพย์ ก็มีได้หมายความว่าหมดกิเลสแล้ว และอาจจะก่อให้เกิดผลเสียได้ เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติเช่นนั้นเกิดมานะ และความฟุ้งซ่าน ให้อยิ่งๆ ขึ้นไปจนไม่สามารถหาวิธีแก้ไขได้ เมื่อพระอนรุทธะปฏิบัติตามคำแนะนำของพระสารีบุตรเถระ โดยการละธรรม ๓ ประการ คือ มานะ ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญ และน้อมจิตไปในพระนิพพาน จึงทำให้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

๒.๖. สรุปแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นไปตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มต้นจากสมถกรรมฐาน สำหรับสมณยานิก หรือวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับวิปัสสนายานิก ทั้งนี้ต้องอาศัยการบำเพ็ญอินทรีย์ ๕ ประการมี ศรัทธา เป็นต้น และกล่าวได้ว่าการแสดงธรรมของพุทธองค์ส่วนใหญ่ ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์โดยอ้อม เพื่อให้บุคคลนั้นบรรลुธรรมขั้นสูงสุดที่พึงได้ โดยทรงวางแนวทางไปสู่สติปัฏฐาน ๔ เป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด เพราะหลักของสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันไว้ว่า เป็นทางสายเดียว ที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อก้าวพ้นเขตแดนแห่งความเศร้าโศก ทุกข์โทมนัส เพื่อการบรรลุธรรมเพื่อความรู้อยิ่ง และเป็นไปเพื่อนิพพาน ที่นำพาสัตว์ให้พ้นทุกข์ไปได้ ส่วนหลักธรรมอื่น ๆ ก็คล้อยตามหลักวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถแสดงเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๒ แสดงตัวอย่างแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

แนวทางในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	จุดประสงค์ในการสอบอารมณ์กรรมฐาน	ตัวอย่างบุคคลที่ได้รับการสอบอารมณ์กรรมฐาน
๑. การถามให้ตอบทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระปัจจุวัคคีย์
๒. การสอบอารมณ์เป็นขั้นตอนจากง่ายไปหายาก	ปรับอินทรีย์ เริ่มด้วยพื้นฐานด้วยอนุปปิณฑา	พระยสกุลบุตร
๓. การสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร	วิธีการปราบหรือข่มผู้ที่มีทิฐิมานะ	ชฎิล ๓ พี่น้องและบริวาร
๔. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามจริต อุนิสัย อินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์แก่นิรณธรรม	พระโมคคัลลานะ
๕. การพิจารณาไปตามเนื้อความให้มีศรัทธาเกิดขึ้น	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระสารีบุตร
๖. การยกตัวอย่างโดยอธิบายไปเป็นลำดับ	สร้างความเข้าใจ และปรับอินทรีย์ไปในขณะเดียวกัน	พระภิกษุในอัมมัตตานิจจสูตร
๗. การสอบอารมณ์กรรมฐานตามอินทรีย์	วิธีสอบอารมณ์โดยการปรับอินทรีย์ปรับวิริยะให้เหมาะสมกับสมาธิ	พระโสณโกฬิวิสะ
๘. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร	แนะนำทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง	พระสมิทธิ
๙. การสอบอารมณ์ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร	ทำความเข้าใจ สร้างศรัทธาให้ทำความเพียรต่อไป	ภิกษุ ๕๐๐ รูปที่เข้าใจว่าบรรลุนิพพานแล้ว
๑๐. การสอบอารมณ์ด้วยการเลือกธรรมที่เหมาะสม	ปรับอินทรีย์ ด้วยกรรมฐานที่เหมาะสม	สัทธีวิหาริกของพระสารีบุตร

บทที่ ๓

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์

รายงานการวิจัยฉบับนี้ จะได้ศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ในประเทศเมียนมาร์ โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

๓.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

๓.๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ
พะอ็อก ตอยะ

๓.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาสี สาสนแยกต้า ในกรุงย่างกุ้ง^๑ ได้รับเอาวิธีการง่ายๆ วิธีหนึ่ง คือ การสังเกตอาการฟุ้งซันและยุบลงของท้อง หลังจากที่ได้ศึกษา ทดสอบ และประเมินความจริงเชิงประจักษ์แห่งพระธรรมคำสอนต่างๆ ตามแนวทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้^๒

^๑ พระญาณโพนิกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๓), หน้าที่ ๑๐๐.

^๒ Venerable sayadaw ashin jatila, Dhamma Discourses, Mahasi meditation center yagon, Myanmar, Translated and Compiled by the Master Degree Student (2555) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisueksabuddhaghosa Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand, p. 1.

๓.๑.๑ การกำหนดรู้ตามแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ)

วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรม

ก่อนที่จะเดินจงกรม จำเป็นจะต้องเริ่มจากการกำหนดรู้อาการยืนก่อน

วิธีกำหนดรู้ อิริยาบถยืน คำบริกรรม: ยืนหนอ

วิธีปฏิบัติ: ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย สายตาทอดลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก (หรือตาลงครึ่งหนึ่งหรือจะหลับตาก็ได้) ต่อไปให้กำหนดรู้อาการเก็บมือ ขณะที่ยกมือซ้ายไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ ๓ ครั้ง ขณะหลมือซ้ายถูกบั้นเอว กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะที่ยกมือขวาไปไขว้ไว้ด้านหลัง กำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอ ๓ ครั้ง ขณะมือขวาถูกฝ่ามือซ้ายกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะมือซ้ายจับข้อมือขวากำหนดรู้ว่า จับหนอ ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ ทั้งซ้ายและขวากำหนดรู้เหมือนกัน ให้เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน (คือ อาการตั้งตรงของร่างกาย) พร้อมกับบริกรรมว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง ขณะลืมหันขึ้นกำหนดรู้ว่า ลืม (ตา) หนอ

วิธีกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะที่ ๑ คำบริกรรม: ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

วิธีปฏิบัติ: เอาสติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกาย กำหนดรู้ว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง กำหนดรู้ว่า ขวาค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นซ้ายๆ จนปลายเท้า พ้นจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้วกำหนดรู้ว่า ย่างค่อยๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย แล้วหย่อนฝ่าเท้าลงสู่พื้น ขณะที่วางฝ่าเท้าลงและฝ่าเท้าแตะถูกพื้น กำหนดรู้ว่า หนอ สิ้นสุดอาการเดิน ในการเดินระยะ ๑ ให้กำหนดรู้ติดต่อกันไปว่า ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ กำหนดรู้เท้าซ้าย เช่นเดียวกับเท้าขวากว่า ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า นี่ขวากำลังย่างหรือนี่ซ้ายกำลังย่าง) คำบริกรรมและสติที่รู้อาการเคลื่อนไปของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบจนก้าว ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น ความคิด เสียใจ ให้หยุดเดินก่อน แล้วตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ ว่า คิดหนอ ๓ ครั้ง ได้ยืนหนอ ๓ ครั้ง จนความคิดหรือเสียงนั้นๆ เบาไป หายไป จึงกลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดรู้อารมณ์อื่นไปด้วย

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

๑. ขณะบริกรรมว่า ขวา สติต้องรู้อาการที่เท้าขวากำลังยกขึ้นและขณะบริกรรมว่า ย่าง ต้องรู้อาการที่เท้ายกขึ้นพ่นพื้นและเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะบริกรรมว่า หนอ ต้องรู้อาการที่ฝ่าเท้าลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า เรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน

๒. อย่าหลับตาเดิน ให้หรีตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก (ไม่

เพ่งดูพื้น ให้ดูเฉยๆ แบบสบาย ๆ)

๓. ขณะเดินอยู่ ต้องไม่สอດສေးສາຍตามองดูไปรอบๆ ตัวให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

๔. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเดินเร็ว อย่าเกร็งขา ลำตัว ให้เดินสบายๆ เหมือนเดินทั่วไป แต่ให้ช้าๆ และมีสติ

๕. อย่าก้มดูเท้า ให้สังเกตความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวเท้าอย่างละเอียด ให้รู้ต้น กลาง ปลาย

๖. ถ้าวาง ให้เดินระยะ ๑ เร็วพอสมควร ถ้าปกติให้เดินช้าๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้าได้ทัน

๗. ให้ตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ต้น กลาง ปลาย เป็นตอนๆ ไป ไม่ให้พูดออกเสียงให้ว่าในใจ

๘. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อยๆ เปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

๙. ขณะเดินอยู่ จิตเผลอคิดไปข้างนอก เหลือบตาไปมองข้างนอกได้ยินเสียงได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุด ยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดรู้ไปที่อารมณ์นั้นๆ ว่า คิดหนอ เห็นหนอได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ ให้กำหนดจนกว่าอารมณ์นั้นๆ จะหายไป แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วย กำหนดรู้อารมณ์แทรกไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์

๑๐. เวลาเดินไปไหนมาไหนให้เก็บมือสำรวมสายตาตลอด อย่าปล่อยมือ

วิธีกำหนดรู้ เดินจงกรมระยะที่ ๒ คำบริกรรม: ยกหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๆ

๒. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๆ

๓. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๔. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไปข้างหน้า (ให้รู้สึกในอาการเคลื่อนไปโดยไม่ต้องพูดในใจ ให้รู้สึกเฉย ๆ) แล้วลงสู่พื้น กำหนดรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงแล้ว

บริการร่ว หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบ้องบนลงสู่เบ้องล่าง

๕. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า ให้รู้สึกในอาการที่เท้าเคลื่อนไปโดยไม่ต้องบริการ
เป็นคำพูด

๖. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริการร่ว ยกหนอ เหยียบหนอ เช่น
เดียวกัน

วิธีกำหนดรู้ เติงจกรรมระยะที่ ๓ คำบริการ: ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๆ
๒. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๆ
๓. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริการพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบ้องล่าง
ขึ้นสู่เบ้องบน
๔. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริการพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง
เมื่อสิ้นสุดอาการอย่างบริการร่ว หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบ้องหลังไปสู่เบ้อง
หน้า
๕. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริการพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ
เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริการร่ว หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบ้องบนลงสู่เบ้อง
ล่าง
๖. ฝ่าเท้าให้ลงพร้อมกัน ไม่เอาปลายเท้า หรือส้นเท้าลงก่อน
๗. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริการร่ว ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบ
หนอ โดยไม่ต้องใส่ใจว่าเป็นเท้าขวา หรือซ้าย

วิธีกำหนดรู้ เติงจกรรมระยะที่ ๔ คำบริการ: ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๆ
๒. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๆ
๓. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริการพร้อมกับรู้
อาการยกว่า ยกส้น เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าจาก

เบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๔. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๕. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากล่างไปสู่เบื้องหน้า

๖. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

๗. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวา คือ บริกรรมว่า ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ พร้อมตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกสั่น จนสิ้นสุดอาการเดินทุกๆ ขั้นตอนโดยใจจดจ่อจริง ๆ

วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๕ คำบริกรรม: ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆ ๆ
๒. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ
๓. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า ยกสั่น เมื่อสิ้นสุดอาการยกบริกรรมว่า หนอ

๔. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

๕. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

๖. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการลดของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง

๗. ขณะที่เท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

๘. เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่าง

หนอ ลงหนอ ถูกหนอ

วิธีกำหนดรู้ เติบจนกระทั่ง ๖ คำบริกรรม: ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

วิธีปฏิบัติ:

๑. ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ๆ
๒. กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า อยากเดินหนอๆ ๆ
๓. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวา ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกันรู้อาการยกว่า ยกสั่น เมื่อสิ้นสุดอาการยกบริกรรมว่า หนอ
๔. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ บริกรรมพร้อมกันรู้อาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
๕. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันรู้การเคลื่อนไปของเท้าว่า อย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
๖. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกันรู้การเคลื่อนลงว่า ลง และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้การลดลงของเท้าจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
๗. ขณะที่เท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมกันรู้สึกลงในอาการถูกว่า ถูก เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้การสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น
๘. ขณะกดฝ่าเท้าลงแนบกับพื้น พร้อมโยกตัวไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกันรู้การกดว่า กด เมื่อสิ้นสุดอาการกดบริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้การกดลงของฝ่าเท้า
๙. เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

วิธีกำหนดรู้ขณะการนั่งสมาธิ

หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปข้างซ้าย หรือเอนไปข้างขวา การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้ใช้ได้ทั้งหญิงและชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูกหรือเกิดอุบัติเหตุ จนไม่สะดวกในการนั่งสมาธิตามแบบธรรมดาได้ ก็อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทน แต่ต้องไม่พิงพนักเก้าอี้ ให้ตั้งตัวให้ตรง

การนั่งสมาธิมี ๓ แบบ

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ ๓ แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

๑. ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกันฉีกเข่าออกให้มากที่สุด

๒. ทำนั่งแบบพับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย

๓. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนองที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรนั่ง

วิธีกำหนดรู้

สำหรับผู้ที่ยังไม่ชัดแจ้ง หรือยังไม่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าอาการของยังไม่ชัดแจ้ง หรือไม่ปรากฏ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องแต่ละเบาๆ แขนแนบข้างลำตัว หลับตาส่งความรู้สึกไปที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องได้ชัดเจน
๓. ในตอนแรกนี้ ให้รู้ว่านี่ คือ อาการพอง นี่ คือ อาการยุบ ก็พอยังไม่ต้องใส่คำบริกรรมจับความรู้สึกตรงนี้ได้ก่อน
๔. เมื่ออาการพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำบริกรรมตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทัน อาการยุบ หรือพองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ บริกรรมเพียง พอง ยุบ ก็พอ ถ้าอาการพองยุบยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอยุบทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็นการค้นรูปนามให้ชัดเจนขึ้น
๕. ถ้าหากพองยุบไม่ปรากฏ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นิ่งหนอ ถูกหนอ แทนพองยุบ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการพองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดรู้การนั่งหนอถูกหนอไปนานๆ สมาธิมากขึ้น อาการพองยุบก็จะปรากฏชัด เวลานั้นค่อยมากำหนดรู้อาการพองยุบ
๖. ถ้าพองยุบปกติ ให้บริกรรมว่า พองหนอยุบหนอ ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้บริกรรมว่า พอง..ยุบๆ ถ้าพองยุบเร็ว ให้บริกรรมว่า รู้หนอๆ ถ้าพองยุบไม่ปรากฏให้กำหนดรู้นิ่งหนอ-ถูกหนอ

วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่ง

๑. ขณะนั่งอยู่กำหนดรู้ว่า นั่งหนอ ๆ ๆ
 ๒. ขณะยกตะโพกขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอ ๆ ๆ
 ๓. ขณะขยับเท้าไขว้กัน กำหนดรู้ว่า ขยับหนอ ๆ ๆ ไขว้หนอ ๆ ๆ
 ๔. ขณะนั่งพับลงไป กำหนดรู้ว่า ลงหนอ ๆ ๆ
 ๕. ขณะขยับตั้งเท้าออกมา กำหนดรู้ว่า ขยับ ตั้งหนอ ๆ ๆ
 ๖. ขณะยกมือขวา-ซ้ายมาไว้บนหัวเข่า กำหนดรู้ว่า ยกหนอ, มาหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ
 ๗. ขณะยึดตัวขึ้นตั้งตัวตรงกำหนดรู้ว่า ยึดหนอ ๆ ๆ ตั้งหนอ
 ๘. ขณะหลับตาคำหนดรู้ว่า หลับ (ตา) หนอ
 ๙. ขณะยกมือซ้ายมาไว้บนตักกำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
 ๑๐. ขณะยกมือขวามาไว้บนตัก กำหนดรู้ว่า พลิกหนอ มาหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ต่อ
- จากนี้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดรู้อาการpongยุบต่อไป

วิธีนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะ (แบบที่ ๑) คำบริกรรม: พองหนอ ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ:

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง (ประมาณ ๙๐ องศา)
๒. หลับตา มือขวาพับมือซ้ายวางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
๓. ส่งสติไปที่ท้อง ทำความรู้สึกไปรับรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๔. ขณะท้องพองขึ้นสติกำหนดรู้อาการpong บริกรรมว่า พอง ไปจนสุดพองแล้ว บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายในพองออกสู่ภายนอก
๕. ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง บริกรรมว่า ยุบ ไปจนสุดยุบแล้ว บริกรรมว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องจากภายนอกยุบเข้าข้างใน
๖. ใจที่รู้อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลงและคำบริกรรมพองยุบนั่น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน
๗. อย่าหายใจแรง อย่าตะเบ็งท้อง อย่ากั้นลมหายใจ อย่าตามดูลมหายใจ ให้หายใจตามปกติ และเป็นธรรมชาติ

๘. ในขณะที่นั่งกำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ ถ้ามีอาการอื่นๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น คิด ปวด ง่วง ได้ยิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เปื้อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดรู้อาการพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติ กำหนดรู้อารมณ์ที่ใหม่ตามอาการที่รู้สึก เช่น คิดหนอๆ ปวดหนอๆ ง่วงหนอๆ ได้ยินหนอๆ (เว้นแต่เสียงดังตลอด ให้กำหนดเพียง ๓ ครั้ง) เห็นหนอๆ ๗ จนอารมณ์นั้นๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมา กำหนดรู้อาการพองยุบหรือนั่งถูกต่อไป

วิธีนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะ (แบบที่ ๒) คำบริกรรม: นั่งหนอ ถูกหนอ (ที่สะโพกขวา สะโพกซ้าย และฝ่ามือที่วางซ้อนกัน)

วิธีปฏิบัติ:

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนถนัด
๒. บริกรรมว่า นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้ในอาการที่ตัวนั่ง
๓. ขณะกำหนดรู้รูปร่าง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น
๔. บริกรรมว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกไปตรงจุดที่ถูก (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจน ส่วนใดส่วนหนึ่ง)
๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจ หรืออาการพองยุบ เพราะนั่งหนอถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจหรืออาการพองยุบ
๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่ออาการพองยุบปรากฏไม่ชัดเจน ปรากฏไม่ชัดเจนหรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้หนึ่งอยู่ที่เดียว เป็นการแก้อารมณ์การนั่ง การเฉย การไม่อยากบริกรรม และสามารถแก้อาการง่วงได้ด้วย
๗. ขณะที่กำหนดรู้อาการนั่ง คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งหรืออาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ท้อแท้ปากเท่านั้น ต้องรู้สึกในอาการนั้นๆ ด้วย
๘. ต้องกำหนดรู้ให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ
๙. สำหรับผู้ที่เคยทำอานาปานสติ คือ (กำหนดลมหายใจพุทโธๆๆ มาก่อน) ถ้ากำหนดรู้อาการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดรู้อาการพองยุบที่หลัง
๑๐. ต้องบริกรรมและรู้อาการนั่ง อาการถูกไปด้วย อย่าบริกรรมโดยไม่รู้อาการใดๆ

วิธีกำหนดรู้อารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะที่นั่งสมาธิ

๑. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง กำหนดรู้ว่า คิดหนอ/ฟุ้งหนอๆ ๗

๒. ขณะเกิดทุกขเวทณากำหนดรู้ว่า ปวด/เมื่อยหนอๆ ฯ
๓. ขณะเห็นภาพนิมิตกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ฯ
๔. ขณะง่วงกำหนดรู้ว่า ง่วงหนอๆ ฯ
๕. ขณะได้ยินเสียง กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอๆ ฯ
๖. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว กำหนดรู้ว่า ร้อน/หนาวหนอๆ ฯ
๗. ขณะรู้สึกโกรธ กำหนดรู้ว่า โกรธหนอๆ ฯ
๘. ขณะรู้สึกเบื่อ กำหนดรู้ว่า เบื่อหนอๆ ฯ
๙. ขณะรู้สึกหงุดหงิด กำหนดรู้ว่า หงุดหงิดหนอๆ ฯ
๑๐. ขณะร้องไห้ กำหนดรู้ว่า ร้องไห้หนอๆ ฯ
๑๑. ขณะเสียใจ กำหนดรู้ว่า เสียใจหนอๆ ฯ
๑๒. ขณะรู้สึกทิว กำหนดรู้ว่า ทิวหนอๆ ฯ
๑๓. ขณะรู้สึกรำคาญ กำหนดรู้ว่า รำคาญหนอๆ ฯ
๑๔. ขณะรู้สึกสงสัยกำหนดรู้ว่า สงสัยหนอๆ ฯ
๑๕. ขณะรู้สึกขี้เกียจกำหนดรู้ว่า ขี้เกียจหนอๆ ฯ
๑๖. ขณะรู้สึกชอบใจกำหนดรู้ว่า ชอบใจหนอๆ ฯ
๑๗. ขณะรู้สึกไม่ชอบใจ กำหนดรู้ว่า ไม่ชอบใจหนอๆ ฯ
๑๘. ขณะรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ต้องกำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดรู้อารมณ์อื่นๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้นๆ อย่ากำหนดรู้เพียง ๓ ครั้ง
๑๙. ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นๆ เกิดขึ้น เช่น อากาโรปติ ตัวโยก ตัวหมุน คั่นตามใบหน้า ให้ทั้งพองยุบ แล้วไปกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้นๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดรู้อาการพองยุบหรือนั่งถูก
๒๐. เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง จะทำให้ไม่โง่งมงาย กำหนดรู้ได้ดี ชัดเจน
๒๑. ถ้าอาการพองยุบเร็วไล่หนอไม่ทัน ก็ไม่ต้องไล่ ถ้าเร็วจนบริกรรมไม่ได้ ให้บริกรรมว่า ฐุหนอๆ หมายความว่ารู้อาการที่พองยุบนั่นเร็ว

๒๒. อาการทางกาย และความรู้สึกบางอย่างทางใจ ที่ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้บริการชื่อว่า รู้หนอๆ ๆ

๒๓. การกำหนดรู้ต้องให้ได้จังหวะ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป และให้กำหนดรู้ที่ละอารมณ์ ไม่ให้กำหนดรู้พร้อมกัน ที่ละหลายๆ อารมณ์

วิธีกำหนดรู้อินทรีย์ ๖

๑. ขณะตาเห็นรูปกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ๆ
๒. ขณะหูได้ยินเสียงกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอๆ ๆ
๓. ขณะจมูกได้กลิ่นกำหนดรู้ว่า ได้กลิ่นหนอๆ ๆ
๔. ขณะลิ้นได้รับรสกำหนดรู้ว่า รสหนอๆ ๆ
๕. ขณะเมื่อกายถูกต้องสัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆ ๆ
๖. ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่างๆ กำหนดรู้ว่า คิดหนอๆ ๆ
๗. การกำหนดรู้ความคิด ให้กำหนดที่ อาการคิด (ความรู้สึกที่คิดอยู่) อย่าตามกำหนดเรื่องราวที่คิด เพราะความคิดจะเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

วิธีกำหนดรู้อาการคิด - อาการฟุ้ง

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรามีหน้าที่กำหนดรู้ว่าคิดความคิดเกิดเวลาไหน ให้กำหนดรู้ทันที จนอาการคิดหาย โดยบริการเร็วๆ ว่า คิดหนอๆๆ คิดถึงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆ ๆ
๒. วิธีกำหนดรู้อาการคิดต้องเร็ว แรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้เรียวว่า คิดหนอๆ ไม่ให้มีช่องว่าง
๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูก คือ ต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติ เมื่อสติมีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลงแล้วหมดไปในที่สุด
๔. ให้การกำหนดรู้อาการคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เรากำลังคิด ให้เพียงแต่กำหนดรู้อาการของจิตที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

วิธีกำหนดรู้ทุกขเวทนา

เมื่อผู้ปฏิบัตินั่งสมาธิไปได้สักระยะหนึ่ง จะเริ่มรู้สึกปวดบริเวณเข่าขา ผู้ปฏิบัติไม่ควรขยับเขยื้อนเพื่อจะให้หายปวด แต่คอยจะอดทนและเฝ้ากำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่วางเฉย (ไม่พยายามให้หายหรือคิดต่อต้านเขา) และกำหนดรู้อาการว่า ปวดหนอๆๆ ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าอาการปวดจะ

ทวีความรุนแรงขึ้น จนบางครั้งสุดจะทนอยู่ต่อไปได้ ความจริงความปลอดภัยไม่ได้รุนแรงขึ้น แต่เนื่องจากผู้ปฏิบัติจดจ่ออยู่กับอาการปวด กำลังสมาธิก็มากขึ้น ทำให้เห็นความรู้สึกปวดชัดเจนขึ้นในเวลาที่คุณปฏิบัติรู้สึกปวด มีข้อดีอยู่ อารมณ์อย่างอื่นจะไม่ปรากฏ เช่น ความฟุ้งซ่าน จิตจึงจดจ่ออยู่กับอาการปวดและเห็นอาการปวดได้ชัดเจน เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นอาการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนบางครั้งสุดจะทนทานได้ นั้นแสดงว่าผู้ปฏิบัติได้เห็นลักษณะเฉพาะของทุกขเวทนาว่า เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก ทำให้ผู้ปฏิบัติบางคนทนไม่ไหว

วิธีปฏิบัติต่อทุกขเวทนา

วิธีที่ ๑ เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นรุนแรงให้กำหนดรู้เข้าไปตรงศูนย์กลางของอาการปวด ซึ่งต้องใช้พลังสมาธิและพลังความอดทนอย่างมาก แต่ก็จะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของทุกขเวทนาได้เร็ว โดยกำหนดรู้ตามอาการว่า ปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ ส่งจิตจึกลงไปที่จุดปวด ให้อดทน กำหนดรู้จนอาการนั้นๆ หายไปหรือหมดเวลานั้น

วิธีที่ ๒ ถ้าปวดมากเกินไปจนทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอารมณ์มากำหนดรู้ที่ อาการพองยุบของท้อง เมื่อกำลังสมาธิมากขึ้น ก็กลับไปกำหนดรู้อาการปวดใหม่ กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

วิธีที่ ๓ สำหรับผู้ที่มีกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่ เมื่อทนทุกขเวทนาไม่ไหว ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อสร้างกำลังสมาธิใหม่ แล้วกลับมานั่งใหม่ ถ้ายังทนไม่ไหวก็เดินจงกรมใหม่อีก จนกว่าจะสามารถกำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ (คือ ทุกขเวทนาหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป)

วิธีปฏิบัติ

๑. กำหนดรู้ตามอาการว่า ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ โดยส่งจิตจึกลงไปที่จุดปวด ให้อดทน กำหนดรู้อาการของทุกขเวทนาจนหมดเวลา

๒. ถ้าปวดมากเกินไป ให้กำหนดรู้เบาๆ ไม่จึ้มากหรือจะเปลี่ยนมากำหนดรู้อารมณ์อื่นบ้างก็ได้ พอความปลอดภัยเบาลงค่อยมากำหนดรู้อาการปวดใหม่

๓. ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วย เช่น กระวนกระวายหนอๆ ทุกข์หนอๆ เป็นต้น

๔. ในการนั่งครั้งหนึ่งถ้าทนไม่ไหว ให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ครั้งเดียว ครั้งต่อไปให้ลุกเดินจงกรมจะดีกว่า เปลี่ยนบ่อยๆ จะทำให้เคยตัว ขาดความอดทน

๕. ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ อยากจะเปลี่ยน ให้กำหนดรู้จิตอยากเปลี่ยนก่อน แล้วค่อยเปลี่ยน โดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกขั้นตอน อย่าให้ขาดการกำหนดรู้

๖. เวลาเดินจงกรม ถ้าเกิดทุกข์เวทนา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการของทุกข์เวทนานั้นจนหาย แล้วค่อยเดินต่อไป การเดินจงกรมจะช่วยลดทุกข์เวทนาลงได้บ้าง

๗. อย่ากำหนดรู้ทุกข์เวทนาเพื่อต้องการให้หาย แต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น จึงต้องวางจิตเป็นกลางๆ ตามรู้ตามดูอาการว่าเป็นอย่างไร

๘. อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายทุกข์เวทนา

๙. ทุกข์เวทนามีประโยชน์ คือ ทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่ว่าง เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนดี เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เร็ว

๑๐. ถ้าทุกข์เวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกัน ให้เลือกกำหนดรู้จุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว แต่ถ้าอาการชัดพอๆ กันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง

วิธีกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่อยากพักดังนี้

๑. ขณะได้ยินเสียงนาฬิกา กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอๆ ๆ
๒. ขณะอยากพักกำหนดรู้ว่า อยากพักหนอๆ ๆ
๓. ขณะยกมือไปวางบนเข่ากำหนดรู้ว่า ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ
๔. ขณะอยากลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่า อยากลืมหนอๆ ๆ
๕. ขณะลืมตาขึ้นกำหนดรู้ว่า ลืมหนอๆ
๖. ขณะเห็นภาพกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ๆ
๗. ขณะกะพริบตากำหนดรู้ว่า กระพริบหนอๆ ๆ
๘. ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้ว่า อยากลุกหนอๆ ๆ
๙. ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดรู้ว่า ขึ้นหนอๆ ๆ
๑๐. ขณะเดินเข้าห้องน้ำกำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ ซ้ำอย่างหนอ

ข้อควรระวังในการนั่งสมาธิ

๑. อย่างนั่งตัวอ่ อย่างนั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้พองยุบไม่ชัดเจน
๒. อย่าหายใจแรง อย่างกลั้นลมหายใจ อย่างตะเบ็งท้อง จะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายในเวลาต่อมา

๓. อย่างนั้นนานเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้ เดินกับนั่งต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิอินทรีย์ กับ วิริยะอินทรีย์เสมอกัน

๔. อย่าลืมตา อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหวให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อน และกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

๕. อาการพองยุบ เป็นอารมณ์หลักของการนั่งสมาธิก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าพองยุบไม่มี ให้กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทะหรืออารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน ให้ไปกำหนดรู้อารมณ์นั้น ไม่ต้องคอยแต่พองยุบเท่านั้น

๖. อย่าส่งจิตไปเลือกหาอารมณ์ ธรรมชาติของจิตจะโน้มสู่อารมณ์ที่ชัดเจนเสมอ เพียงกำหนดรู้ตาม อย่าเลือกแต่อารมณ์ที่ตัวชอบ

๗. อย่ากำหนดรู้ที่ลมหายใจในเข้าออกหรือให้ความสำคัญที่คำบริกรรม แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเท่านั้น

๘. อย่ากำหนดรู้อยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อมีอารมณ์อื่นชัดเจนแทรกเข้ามา ต้องเข้าไปกำหนดรู้เสมอ จิตจะได้ตื่นไว มีสติรู้อยู่ตลอด

๙. ถ้าอาการพองยุบเร็ว จนบริกรรมไม่ทัน ให้บริกรรมว่า รู้หนอๆ และรู้ในอาการเร็ว นั้น ให้บริกรรมพอดีๆ ไม่เร็ว หรือช้าเกินไป

วิธีนั่งกำหนดรู้ ๓ ระยะ คำบริกรรม: พองหนอ ยุบหนอ และ นั่งหนอ (นั่งหนอ คือ การกำหนดรู้อาการนั่ง)

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะท้องพองขึ้น กำหนดรู้ว่า พองหนอ

๒. ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ

๓. ถ้าบริกรรมยุบหนอแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาทันทีและมีช่องว่างอยู่ ให้กำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั่งหนอ

๔. คำว่า นั่งหนอ นั้น หมายความว่า ขณะนี้ตัวเองกำลังนั่งอยู่ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถอื่น

๕. ขณะกำหนดรู้รูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้ทั้งตัว

๖. หากอาการพองขึ้นเร็ว ไม่มีช่องว่าง ก็ไม่ต้องใส่นั่งหนอ คงกำหนดรู้เพียง พองหนอ ยุบหนอก็พอ คือ ให้กำหนดรู้ตามสภาวะ

๗. การกำหนดรู้ ๓ ระยะ ต้องให้ตรงกับสภาวะ คือ หลักการกำหนดรู้อาการยุบนอน อาการพองยังไม่ขึ้นมาทันที มีช่องว่างที่จะใส่ได้จึงใส่ ไม่ควรบังคับลมหายใจ หรือแบ่งระยะเอาเอง เช่น หายใจเข้าออกครั้งแรกบิกระรุมว่า พองนอน-ยุบนอน หายใจเข้าออกครั้งที่ ๒ บิกระรุมว่า นั่งนอนถูกนอน ซึ่งไม่ตรงตามสภาวะ

๘. อย่างกลั่นลมหายใจ เพื่อจะใส่คำบิกระรุมนั่งนอน เพราะจะทำให้เหนื่อยในเวลาต่อมา เป็นการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมชาติ การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติ

๙. การกำหนดรู้รูปร่าง ข้อควรระวังคือ อย่าไปสร้างเป็นรูปร่าง ซึ่งมีสณฐานขึ้นมาหรือว่าไปเพ่งตรรูปร่างให้ปรากฏเป็นรูปภาพ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ทางที่ถูกควรจะทำความรู้สึกตัวในอาการนั่งก็พอ

วิธีนั้งกำหนดรู้ ๔ ระยะ คำบิกระรุม: พองนอน ยุบนอน นั่งนอน ถูกนอน

วิธีปฏิบัติ :

๑. ขณะท้องพองขึ้น กำหนดรู้ว่า พองนอน
๒. ขณะท้องยุบลง กำหนดรู้ว่า ยุบนอน
๓. แล้วกำหนดรู้ต่ออีกหนึ่งจังหวะว่า นั่งนอน
๔. ถ้ากำหนดรู้ที่นั่งนอนแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาอีก และมีช่องว่างอยู่ ให้ส่งจิตตรงไปที่ก้นย้อยด้านขวา ซึ่งถูกกับอาสนะ แล้วกำหนดรู้ว่า ถูกนอน
๕. ถูกนอน กำหนดรู้บริเวณที่ถูกต้องสัมผัสส่วนไหนของร่างกายก็ได้ ที่รู้สึกถูกต้องชัดเจน

วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถนอน

ในอิริยาบถนอน มี ๒ ท่า คือ ท่านอนแบบสี่เหลี่ยม (นอนตะแคงขวา) และ ท่านอนแบบธรรมดา (นอนหงาย) โดยมีคำบิกระรุม ว่า พองนอน ยุบนอนหรือ นอนนอน

วิธีปฏิบัติ :

ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของกาย มือและเท้าซ้ำๆ โดยย่อดังนี้

๑. ขณะอยากนอนกำหนดรู้ว่า อยากนอนนอนๆ
๒. ขณะเอนตัวลงกำหนดรู้ว่า เอนนอนๆ
๓. ขณะหลังถูกพื้นกำหนดรู้ว่า ถูกนอน

๔. ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอ ๆ
๕. ขณะวางเท้าลงกำหนดรู้ว่า วางหนอ ๆ
๖. ขณะยกมือมาวางบนท้องกำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ
๗. ให้กำหนดรู้ในใจว่า จะตื่นตีสี่ ๆ
๘. ขณะนอน กำหนดรู้ว่า นอนหนอ ๆ
๙. ขณะคู้ฟองยุบกำหนดรู้ว่า ฟองหนอ, ยุบหนอ

เมื่ออยู่ในท่านอนแล้ว หากไม่มีอะไรต้องกำหนดรู้เป็นพิเศษให้กำหนดรู้อาการฟองหนอ ยุบหนอหรือ อาการนอน หากมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น ให้รับกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นทันที หากเกิดความคิดแทรกเข้าก็ให้กำหนดรู้อาการคิดนั้น เมื่ออยากจะตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งก็ให้กำหนดจิตเพื่อยากทำนั้นก่อน แล้วจึงขยับตัวตะแคง เสร็จแล้วก็กลับมากำหนดรู้อาการฟองยุบตามเดิม หากรู้สึกอยากหลับจริงๆ ให้กำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากหลับหนอๆ เมื่อร่างกายเพลียมาก เราก็จะหลับลงในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่ นั่นแหละ

ส่วนในขณะรู้สึกตัวตื่นขึ้น ให้กำหนดรู้ว่า ตื่นหนอๆ ขณะอยากลืมตา กำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากลืมหนอๆ ขณะลืมตา กำหนดรู้ว่า ลืมหนอๆ ขณะเห็น กำหนดรู้อาการว่า เห็นหนอ ขณะอยากลุกขึ้นกำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากลุกหนอๆ แล้วกำหนดรู้อาการลุกขึ้นว่า ลุกหนอๆ กำหนดรู้อาการเดินไปห้องน้ำต่อไป

วิธีกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย มีมาก สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไปถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อๆ ก็ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกาย

ส่วนวิธีกำหนดนั้น ในที่นี้จะแสดงตัวอย่างพอเป็นแนวทาง และ วิธีกำหนด ดังนี้

๑. ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ
๒. ขณะถอยหลังกลับกำหนดรู้ว่า ถอยหนอ กลับหนอ
๓. ขณะเหลียวซ้ายแลขวากำหนดรู้ว่า เหลียวหนอ
๔. ขณะคู้แขน หรือขาเข้ากำหนดรู้ว่า คู้หนอๆ มาหนอๆ ๆ
๕. ขณะเหยียดแขนกำหนดรู้ว่า เหยียดหนอๆ ไปหนอๆ ยืนหนอๆ ๆ
๖. ขณะก้มกำหนดรู้ว่า ก้มหนอ

๗. ขณะเงยกำหนดรู้ว่า เงยหนอ
๘. ขณะก้ม/ฉีกกำหนดรู้ว่า ก้มหนอ/ฉีกหนอ
๙. ขณะเคี้ยวกำหนดรู้ว่า เคี้ยวหนอๆ ๆ
๑๐. ขณะดื่มน้ำกำหนดรู้ว่า ดื่มน้ำหนอๆ ๆ
๑๑. ขณะครองจีวรกำหนดรู้ว่า ครองหนอ
๑๒. ขณะถือบาตรกำหนดรู้ว่า ถือหนอ อุ้มหนอ
๑๓. ขณะพาดสังฆาฏิกำหนดรู้ว่า พาดหนอ
๑๔. ขณะถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะกำหนดรู้ว่า ถ่ายหนอๆๆ ปัสสาวะหนอๆ ๆ
๑๕. ขณะหลับกำหนดรู้ว่า หลับหนอ
๑๖. ขณะตื่นกำหนดรู้ว่า ตื่นหนอๆ ๆ
๑๗. ขณะพูดกำหนดรู้ว่า พูดหนอ
๑๘. ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ
๑๙. ขณะเดินกำหนดรู้ว่า เดินหนอ
๒๐. ขณะนอนกำหนดรู้ว่า นอนหนอ
๒๑. ขณะยืนกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ
๒๒. ขณะนั่งกำหนดรู้ว่า นั่งหนอ
๒๓. ขณะเห็น หรือดูกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ดูหนอๆ ๆ

๓.๑.๒ หลักการส่งและสอบอารมณ์

การส่งอารมณ์ หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือสภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่กำลังเข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาบอกเล่าแก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ได้รับฟัง

ผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแต่ละวันจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อเล่าจบแล้ว ฟังฟังคำแนะนำตักเตือนจากวิปัสสนาจารย์ เมื่อได้รับโอวาทจบแล้ว ให้กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้งทุกขั้นตอน แล้วจึงกำหนดสติ ทำลูก ทำยืน ทำเดิน กลับไปที่ห้องพักของตนโดยอาการสำรวม การส่ง

อารมณ์ควรให้อยู่ในกรอบของสติปัญญา ฟังถือหลักการสำคัญ ดังต่อไปนี้^๓

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบพระวิปัสณาจารย์ ด้วยการกราบแบบมีสติ ให้ทำซ้ำๆ

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมประนมมือบอกเล่าอาการต่างๆ ที่ตนปฏิบัติมาแก่พระวิปัสณาจารย์ ผู้สอบอารมณ์กรรมฐาน พูดให้ตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมควรบอกเล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมาจริงๆ อย่างนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาบอกเล่า จะทำให้การวินิจฉัยสภาวะธรรมของพระวิปัสณาจารย์ ผิดพลาด

๔) เมื่อพระวิปัสณาจารย์ให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจ หรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ

๕) ขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งรอส่งอารมณ์กรรมฐานอยู่ ให้เก็บส่ายตา อย่าปล่อยให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตน จึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะธรรม หรือเรื่องของคนอื่น

๖) เวลาที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะมาสอบอารมณ์ และกลับจากการสอบอารมณ์ ให้มาทีละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

ข้อแนะนำในการส่งอารมณ์

๑. มาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบพระอาจารย์ด้วยการกราบแบบมีสติ ให้ทำซ้ำ ๆ

๒. พนมมือขณะส่งอารมณ์กับพระอาจารย์ พูดให้ตรงประเด็นไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ เล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะเท่านั้น

๓. ให้เล่าตามที่ตนได้พบได้เห็นมาจริงๆ อย่างนำเอาที่เคยได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาเล่าด้วย จะทำให้การวินิจฉัยสภาวะของพระอาจารย์ผิดพลาด

๔. เมื่อพระอาจารย์ให้คำแนะนำ ต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจหรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ

^๓ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๖.

๕. ขณะนั่งรอส่งอารมณ์อยู่ ให้เก็บสายตา อย่าปล่อยใจ ให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์ กรรมฐานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตนจึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะ หรือเรื่องของคนอื่น

๖. เวลามาและกลับจากส่งอารมณ์ ให้เดินมาที่ละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

๓.๑.๓ วิธีการส่งและสอบอารมณ์

ก. การนั่งกำหนด

๑. ต้องตั้งใจเล่าอย่างมีสติเสียงดังฟังชัดทุกถ้อยคำ ไม่เนิบนาบเย็นเยื่อ หรือวกวน
๒. เล่าถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมา นั่งกำหนดกี่ระยะ เวลากี่นาที
๓. เล่าอารมณ์หลังอาการพองหนอยุบว่ามีลักษณะ หรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร
๔. จิตใจสามารถจดจ่ออยู่ที่อาการพองยุบอย่างต่อเนื่อง หรือไม่ (มาก หรือน้อย)
๕. กำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบัน หรือไม่
๖. กำหนดพองยุบ รู้อาการโดยตลอด หรือไม่ คำบริกรรม (นึกในใจ) จิต สติเป็นไปพร้อมกัน หรือไม่
๗. ขณะกำหนดอยู่เมื่อมีอารมณ์ (สภาวะธรรม) อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลัก ควรจะกำหนด หรือไม่ อย่างไร
๘. เมื่อจิตไม่จดจ่อกับอาการพองยุบ เช่น ไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ หรือไม่ ถ้ากำหนดๆ อย่างไร
๙. ถ้ามีเวทนา อาการสุข ทุกข์ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ซา เกิดขึ้นชัดเจน ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ กำหนดอย่างไร
๑๐. บางครั้ง ความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจ ไม่ชอบ เกลียด โกรธ พึงชาน รำคาญ หงุดหงิด ง่วงซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนดแล้ววางหายไปดับไป หรือไม่
๑๑. ขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เกร็งตึง เคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ ดังกล่าวนี้อันเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้แล้ว มีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปบ้าง
๑๒. บางคนนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อน ตัวโยก

เอนเอียง ตัวสั้น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ หรือไม่อย่างไร

๑๓. เล่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอื่นๆ ถ้ามี

การส่งอารมณ์จากการเดินจงกรม

๑. เวลาเดินจงกรมบริการมว่าอย่างไร เดินนานเท่าไร
๒. กำหนดรู้ได้ปัจจุบัน หรือไม่เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง
๓. มีความคิดไหมถ้ามีแล้วทำอย่างไร
๔. มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการเดินบ้าง
๕. มีปัญหาอะไรบ้างในการเดินจงกรม
๖. กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไรต้องรายงานต่ออาจารย์

การส่งอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

๑. เวลานั่งสมาธิกำหนดรู้อะไร บริการมว่าอย่างไร นั่งนานเท่าไร
๒. กำหนดรู้ได้ปัจจุบัน หรือไม่เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการนั้นๆ เป็นอย่างไรบ้าง
๓. มีความคิดไหม ถ้ามีแล้วทำอย่างไร
๔. มีเวทนา หรือไม่ กำหนดรู้อย่างไร กำหนดแล้วรู้อะไรบ้าง
๕. มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการนั่งบ้าง
๖. มีปัญหาอะไรบ้างในการนั่งสมาธิ
๗. กำหนดอารมณ์อะไรก็ตาม เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไรต้องรายงานต่ออาจารย์

การส่งอารมณ์จากการกำหนดอิริยาบถย่อย

ตั้งใจเล่าถึงอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถเหล่านี้ กำหนดได้ หรือไม่ได้ เพราะอะไร ไม่ได้ เพราะเหตุใด และการยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้ ประสบพบมาจริงๆ ในขณะปฏิบัติ ในแต่ละวันจบลง ฟังตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำ ตักเตือนว่าจะเพิ่ม หรือลดบทเรียนในการกำหนด การปรับแต่งอินทรีย์ และโอวาทต่อไป

จากนั้นก็ฟังกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ โดยกำหนดรู้ด้วยทุกครั้ง กำหนดเดินกลับที่พัก และที่ปฏิบัติของตนเองต่อไปในการสอบอารมณ์กรรมฐานนี้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยสังเกต ผู้ปฏิบัติให้ดี โดยอาศัยหลักดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัตินั้นมีความพยายาม หรือไม่ กำหนดอารมณ์ได้ตรงปัจจุบัน หรือไม่
๒. การกำหนดรู้ นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้ หรือไม่
๓. การกำหนดรู้ นั้น ขาดตกบกพร่อง หรือไม่ สติและสมาธิ ต่อเนื่องหรือไม่
๔. วิปัสสนาญาณที่เป็นภาวนามย เกิดอยู่แล้ว หรือยัง

๓.๑.๔ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้น คือ การให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับผู้ปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติผิดพลาดจากทางแห่งอริยมรรค แต่อาจารย์ผู้สอบอารมณ์นั้นจะต้องเป็นผู้บรรลุมรรคผลแล้วเท่านั้น การสอบอารมณ์นั้นจึงจะบังเกิดผลดีโดยส่วนเดียว เพราะเป็นผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงในแนวทางปฏิบัติ แต่ในยุคปัจจุบันจะให้ได้พระวิปัสสนาจารย์ผู้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วนั้นเป็นเรื่องยาก จึงทำให้การสอบอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลเสียที่จะเกิดขึ้นนั้นก็เนื่องมาจากความไม่เข้าถึงมรรควิธีที่ถูกต้อง เพราะพระวิปัสสนาจารย์ก็มีใช้ผู้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างตลอดสาย ในแนวทางที่ตนเองสอนอยู่ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเน้นซ้ำในการปฏิบัติอย่างไม่จำเป็น ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ผู้นั้นยังไม่ได้บรรลุมรรคผล ก็ทำให้ขาดความเชื่อถือและมั่นใจในแนวทางปฏิบัติที่สอน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวถึงประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ ดังนี้

๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติ นั้น ถ้าหากยังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไปอาจารย์ก็จะได้นำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถได้พอเหมาะ กับสติที่จะกำหนดได้ทัน
๓. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำแนะให้ทำโดยถูกต้อง
๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น

๕. ถ้าวิธีะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกันอาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้เสมอกันเมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้วอาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำเพิ่มเติมให้ ถัดวันขึ้นอีก^๔

ตารางที่ ๓ แสดงกำหนดการปฏิบัติในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

เวลา	กิจกรรม
เวลา ๐๓.๐๐ - ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอนและทำกิจส่วนตัว
๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	เดินจงกรมและนั่งปฏิบัติรวม
๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหาร/ทำกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	เดินจงกรม/นั่งปฏิบัติรวม/ส่งอารมณ์
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร/ทำกิจส่วนตัว
๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	เดินจงกรมและนั่งปฏิบัติรวม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	อาบน้ำ/ดื่มน้ำปานะ/เดินจงกรม
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	นั่งปฏิบัติรวม
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	เดินจงกรม
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	นั่งปฏิบัติรวม
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

^๔ พระภิกษุทันต อาสภมหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑).

๓.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า มีวิธีการสอนซึ่งใช้แบบมาจาก พระไตรปิฎกเป็นสำคัญ^๕ แต่ได้ปรับคำพูดให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติและฟังแล้วเป็นที่เข้าใจง่ายโดยได้คงสาระเนื้อหาแบบเดิมอัน เป็นพุทธพจน์ไว้ แล้วอธิบายนำเป็นตอนๆไป เพื่อเป็นการใช้การสื่อสารทาง ภาษาทำให้สอดคล้องกับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่นเมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติกายานุปัสสนา

ด้วยการสังเกตร่างกาย ปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนา หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย ปฏิบัติจิตตานุปัสสนาด้วยการสังเกตจิต และปฏิบัติธัมมานุปัสสนาด้วยการสังเกต สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตการปฏิบัติครบทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงจะเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานอย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

ในการปฏิบัตินั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่ากายายานุปัสสี วิหระติ อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง คำว่าอาตปปี แปลว่าการบำเพ็ญตบะ หมายถึง การปฏิบัติ อย่างจริงจังด้วยความเพียรอันแรงกล้า เป็นที่น่าเสียดายว่าคำว่าตบะหรือคำว่าอาตปปี นั้น เราเข้าใจ ผิดกันมามาก แม้แต่ในสมัยพุทธกาล จนกระทั่งบัดนี้ก็ยังมีคนเข้าใจผิดกันอยู่ เมื่อพูดถึง ตบะ ก็เข้าใจ กันว่าคือ การทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่างๆแท้จริงแล้ว ตบะ คือ การปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจังและ ตั้งอกตั้งใจ ด้วยจิตที่ตื่นตัวและเอาใจใส่ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจึงจะได้รับผลสูงสุด มิฉะนั้น การ ปฏิบัติ ก็จะเป็นเพียงการทำพิธีกรรม ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย คำว่า“อาตปปี” ของพระพุทธเจ้าจึง หมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างแรงกล้า สัมปะชาโน สะติมา คำว่าสะติ มา แปลว่ามีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ แต่การมีสติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ เรา จะต้องมีสติพร้อมด้วยสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาของเราจึงจะสมบูรณ์

๓.๒.๑ แนวทางการสอนกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

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

^๕ โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิ ชัยထမ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.

๑.๑ การกำหนดกาย

พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดกาย (กายานุปัสสนา) ตามหลักในพระไตรปิฎก แต่ได้อธิบายเพิ่มเติมและเปรียบเทียบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่โดยสาระแล้ว จะเน้นที่จุดประสงค์ของการปฏิบัติมากกว่าจะเน้นพิธีกรรม เช่น หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ให้กำหนดเพียงลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ไม่ให้บริกรรมหรือท่องบ่นคำใดๆ ประกอบการภาวนา คือ ให้กำหนดจิตอยู่ที่ลมเข้าและลมออก ในระยะ ๙ วันแรกของการปฏิบัติ จึง ห้ามไม่ให้พูดคุยกันระหว่าง ผู้ปฏิบัติด้วยกัน เนื่องจาก จิตจะกังวลกับเรื่องต่างๆ แล้วเกิดวิตกนานาประการ แต่จะเปิดโอกาสให้ พูดคุยกันได้ในวันที่ ๑๐ ของหลักสูตรที่กำหนดไว้แล้วนั้น^๖

๑.๒ การกำหนดเวทนา

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก ในการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดเวทนา ของอาจารย์โกเอ็นก้านี้ มีข้อปลีกย่อย คือ ผู้ปฏิบัติพึงระวังสังวรณจิตให้รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบ จิตให้เกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง แล้วรู้จักปล่อยวางจิตลงสู่อุเบกขาเวทนา พัฒนาจิตจากการดู เวทนาที่หยาบไปหาเวทนาที่ละเอียด แต่ไม่ใช่เปลี่ยนอารมณ์ให้จิตไปจดจ่อเวทนาที่ไม่ใช่หลักปฏิบัติ เช่น ไม่แนะนำให้ไปดูโทรทัศน์หรือดูหนัง แต่ให้ดูอารมณ์ที่ดีกว่าแทน เช่น กำหนดในอารมณ์อันเป็น อนุสติ ๑๐ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้ มีพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติหรือหลักการแผ่เมตตาไป ยังสรรพสัตว์ทั่วโลก ก็ทำได้ และจิตย่อมมีพลังที่จะทำให้สายลางกิเลสได้ตามลำดับแห่งการปฏิบัติหรือ การฝึกฝนตนเอง

๑.๓ การกำหนดจิต

พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณา เห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสเสียได้ในโลกการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าการกำหนดจิตจะต้องมีความละเอียด ว่า ขณะนี้หรือปัจจุบันนี้ จิตกำลังตกอยู่ในสิ่งใด คือ เป็นกุศลจิต อกุศลจิต หรือมีสภาพเป็น กลางๆ คือ อัพ

^๖ โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยาย ฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, หน้า ๕๑-๖๐.

ยกต์ ไม่ดีไม่ชั่ว แล้วสามารถที่จะทำให้จิตที่รู้เด่นชัดนี้ ให้ออกจากอกุศลกรรมทั้งปวงได้ และมาบำเพ็ญ
กุศลกรรมทุกอย่างในแต่ละวัน ฉะนั้น จิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายมากโดยจะต้องพัฒนามา
จากสัมมาสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่ขี้บ่นหรือคิดคาคะเนเอาเอง”

๑.๔ การกำหนดธรรม

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ
อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่าธรรมต่างๆ เช่น นิเวศน์
ธรรม ๕ โพชฌงค์ ๗ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าวิธีการปฏิบัติแต่ละหลักธรรมนั้น มี
ขั้นตอนและกระบวนการพิจารณาอย่างไร เมื่อธรรมต่างๆ เข้ามากระทบกับจิตของตน ก็จะต้องรู้ว่าจิต
มีสภาพเป็นเช่นไร ยินดี ยินร้าย หรือวางเฉยต่อธรรม (อุเบกขา) จนกระทั่งธรรมและจิตมีสภาพเกื้อกูล
ต่อกันอย่างไร และให้ผลเช่นไรต่อตนเอง”

๑.๕ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย

อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้แก่(๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้
ชัดว่าเราเดิน (๓) เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง (๔) เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่าเรานอน การสอนของอาจารย์โก
เอ็นก้า พบว่าสิ่งที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นั้น เป็นเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา
เขา คือ จะต้องพิจารณาอยู่เสมอด้วยสติ ความระลึกถึงและสัมปชัญญะความรู้ตัว ตลอดจนตบะ ความ
ตั้งใจทำหรือความเพียรขั้นสูงสุดที่จะต้องกำหนดจิตรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมกับการปล่อย
วางอยู่ในอารมณ์ที่เป็นอุเบกขาได้”

๑.๖ การกำหนดอายตนะ อายตนะแบ่งออกเป็น ๑๒ มี ดังต่อไปนี้

๑) อายตนะภายใน ประกอบด้วย (๑) จักขายตนะ คือ จักขุทวาร เป็นเครื่องต่อหรือ
ต่อทางจักขุทวาร องค์กรธรรมได้แก่จักขุปสาท เป็นรูปธรรม (๒) โสตายตนะ คือ โสตทวารเป็น เครื่องต่อ
องค์กรธรรมได้แก่โสตปสาท เป็นรูปธรรม (๓) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรธรรมได้แก่

^a S.N. Coenka, the **Gracious Flow of Dhamma**, Second Edition, (India: Vipassana ResearchInstitute Press, 1997), p. 62.

^a S.N. Coenka, the **Clock of Vipassana has Sturck**, (India: Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 28-29.

^a S.N. Coenka, the **Clock of Vipassana has Sturck**, p. 64.

ฆานปสาท เป็นรูปธรรม (๔) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ชิวหาปสาท เป็น รูปธรรม (๕) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่กายปสาท เป็น รูปธรรม (๖) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึงทวาร องค์ธรรมได้แก่ มโนทวารเป็น นามธรรม (นามจิต)

๒) อายตนะภายนอก ประกอบด้วย (๑) รูปายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่อง ต่อ องค์ธรรมได้แก่รูปารมณ เป็นรูปธรรม (๒) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่สัท ทารมณเป็น รูปธรรม (๓) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่คันธารมณเป็น รูปธรรม (๔) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่รสารมณ เป็นรูปธรรม (๕) โผฏฐัพพายตนะ คือ โผฏฐัพพะเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่โผฏฐัพพารมณซึ่งมี ๓ คือ ปฐวีโผฏฐัพพารมณ ได้แก่แข็ง อ่อน เป็นรูปธรรม, เตโชโผฏฐัพพารมณ ได้แก่อ่อน เย็น เป็นรูปธรรม, วาโยโผฏฐัพพารมณ ได้แก่ หย่อน ตึง เป็นรูปธรรม (๖) อัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ธรรมสุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม, เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรม (นามเจตสิก), นิพพาน ๑ เป็นนามธรรม

๓.๒.๒ การปฏิบัติกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

การอบรมตามแนวของอาจารย์โกเอ็นก้า คือ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติเต็มอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยมีจุดเด่นในการฝึกสมถะควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน โดยสังเขป ดังนี้

ระยะที่ ๑ การเจริญสมถะกรรมฐาน

วันที่ ๑ - ๓ วันแรก ให้เจริญอานาปณสติ โดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถะกรรมฐาน) เริ่มจาก ฝึกพิจารณาลมหายใจ เข้า ออก ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก กำหนดสติรู้บริเวณทางเข้าออกของลมที่ ปลายหรือในช่องจมูก วันต่อๆ มากำหนดจุดรับรู้ให้แคบลงเหลือจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว (ช่องใต้ จมูกหรือริมฝีปากบน) เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้าจิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมขึ้นตาม ไปด้วย

ระยะที่ ๒ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่ ๔ - ๑๐ เป็นต้นไป เลิกฝึกสมถะกรรมฐาน เพราะถือว่าได้วางพื้นฐานสมาธิไว้ระดับ หนึ่งแล้ว แต่หันไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานแทน โดยพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆของร่างกาย ตลอดทั่วร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยเลื่อนจากศีรษะ ค่อยๆ เลื่อนไปถึงปลายเท้า โดยพิจารณาพื้นที่แต่ละ ครั้งประมาณ ๒ - ๓ ตารางนิ้ว ไปตามลำดับ ไม่กระโดดไปมาตามอำนาจกิเลส ต่อมาให้พิจารณา ความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกาย

(๑) ขั้นตอนการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า

จะรวมกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกัน ณ ศาลาประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม หรือสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งผู้อำนวยการศูนย์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ของศูนย์แห่งนั้นๆ จะเป็นผู้กำหนดสถานที่ได้จัดเตรียมไว้ และจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของอาจารย์โกเอ็นก้า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแล้ว ห้ามพูดคุยกันเองหรือคุยโทรศัพท์ ยกเว้นมีเหตุจำเป็นก็ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าปฏิบัติพึงปฏิบัติตามหลักสูตร ๑๐ วัน

(๒) การถ่ายทอดของอาจารย์โกเอ็นก้า จะเป็นลักษณะการสอนโดยใช้สื่อการสอนที่แปลคำสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า จากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยแล้ว โดยผู้ชำนาญด้านภาษาที่เป็น ชาวไทยได้แก่มหาสติปัญฐาน ๔ หลักสูตร ๓ วัน และหลักสูตร ๑๐ วัน เป็นต้น หากผู้ปฏิบัติติดขัดมี ข้อสงสัยในการปฏิบัติก็สามารถที่จะสอบถามได้จาก เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลศูนย์ปฏิบัติธรรมในแต่ละแห่งซึ่งในกรณีนี้ ไม่มี พระวิปัสสนาจารย์เหมือนสำนักอื่นๆ

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

(๔) จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติของอาจารย์โกเอ็นก้า มีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัด คือ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีสติ รู้อยู่ในการกระทำ คำที่พูด เรื่องที่ตนเองคิดไตร่ตรอง

(๕) บุพกิจ/ปัจฉิม ในการปฏิบัติวิปัสสนาของอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่เป็นระบบเหมือนสำนักอื่นๆ ในปัจจุบัน ต่างคนต่างรับเอากรรมฐานแล้วเข้าห้องปฏิบัติเฉพาะตน โดยไม่มีการพูดคุยกัน ในระหว่างเข้าอบรมตามจำนวนวัน

(๖) กระบวนการสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมและเจ้าหน้าที่ จะคอยทำหน้าที่ในการสอนหลักปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมและเป็นกัลยาณมิตรเท่านั้น ส่วนการเข้าถึงธรรมบรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเรื่องเฉพาะปัจเจกบุคคล

๑. การเจริญกายนุสสนาสติปัญฐาน

๑.๑ อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก)

ในอานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนด หรือสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แต่การสอนของโกเอ็นก้า ไม่ได้ใส่คำบริกรรมลงในการกำหนดเหมือนสำนักอื่นๆ เป็นแต่เพียงให้รู้ว่ามีลมเข้าและออกอย่างไร

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนอานาปานบรรพของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออก เพื่อเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ดังคำสอนที่ว่า บุคคลพึงทำความเข้าใจกับสิ่งที่ท่านได้เริ่มปฏิบัติไปแล้วในวันนี้ เริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติลมหายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก แต่ไม่ใช่เป็นการมาฝึการหายใจ ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาปรับปรุงวิธีหายใจของท่าน และท่านก็ไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาควบคุมการหายใจ ถ้ามลมหายใจนั้นยาว ก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้ามลมหายใจสั้น ก็ปล่อยให้สั้นเป็น เช่นนั้นไป ถ้ามลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างซ้าย ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านซ้าย ถ้ามมันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา ท่านก็เพียงแต่รับรู้ ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวาหรือเมื่อมันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ท่านก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ท่านไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ ขอแต่เพียงให้สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่สำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่ ในตอนแรกอาจจะมีความยากลำบากในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อาจจะอ่อนเบาละเอียดมาก ถ้าเป็น เช่นนี้ ก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติต่อไป

วิธีปฏิบัติวิธีนี้ เป็นวิธีการพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติธรรมดา โดยให้มีสติ รู้แต่เฉพาะลมหายใจเพียงอย่างเดียวไม่ต้องไปสนใจอะไรอื่น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจได้พบกับความอึดอัดไม่สบายหลายอย่าง เช่น เจ็บตรงนี้บ้าง ปวดตรงนั้นบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นเป็นประจำ ในการอบรมทุกครั้ง ความรู้สึก เช่นนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับการใช้ชีวิตในลักษณะนี้ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย หรือจิตใจ ทำให้มีการต่อต้านเกิดขึ้นจากภายใน อีกส่วนหนึ่งก็เพราะมันเป็นลักษณะเฉพาะของวิธีการนี้เอง ที่ในระยะแรกจะมีความยากลำบากหลายอย่างซึ่งผู้ปฏิบัติก็จำเป็นจะต้องเผชิญกับมัน เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงขอให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่าทำไมจึงเกิดความรู้สึกเหล่านี้ และท่านจะเผชิญกับมันอย่างไร^{๑๐}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนอานาปานบรรพของโกเอ็นก้า

มีใครคนหนึ่งเคยชินอยู่กับการขี่ม้าตัวหนึ่งที่มีสีดำ ต่อมาเมื่อมีผู้เสนอให้ลองขี่ม้าตัวสีขาว และเขาก็ตกลงจะขี่ แต่ยังไม่ยอมลงจากม้าสีดำ จะขอขี่ไปพร้อมกันทั้งสองตัว โดยขาข้างหนึ่งอยู่บนม้าสีดำ และขาอีกข้างอยู่บนม้าสีขาว การทำเช่นนี้ย่อมมีอันตรายมากหรือมีบางคนคุ้นเคยกับการเดินทางด้วยเรือของเขาเอง ต่อมาเมื่อมีผู้เสนอให้ลองให้เรือลำใหม่ดู เพราะเรือลำใหม่นี้สะดวก สบายกว่าไปได้เร็วกว่า ซึ่งเขาก็ตกลงใจจะทดลองดูแต่เขื่อนั่งคร่อมเรือทั้งสองลำไปพร้อมกัน การทำ เช่นนี้ก็ย่อมจะมีอันตรายมากเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านปฏิบัติตามวิธีการนี้ แล้วเอาวิธีอื่น เข้ามาปนด้วย อันตรายก็

^{๑๐} S.N. Coenka, **Realizing Change Vipassana Meditation in Action**, Second Edition, (VipassanaResearch Institute Press, 2005), p.15-20.

อาจจะเกิดกับตัวท่าน

ตัวอย่างเช่นนี้เกิดขึ้นมาแล้วหลายครั้งหลายหน แม้จะได้มีการตักเตือนอย่างจริงจังแล้วก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติบางคนก็ยังขึ้นทำตามที่ต้องการ ทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น จนแม้แต่ครูบาอาจารย์ก็ไม่สามารถจะช่วยเหลือได้ ฉะนั้นของจงอย่าเสี่ยงทำเช่นนั้นเลย แต่ถ้าเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ แต่เป็นเพราะความเคยชิน เช่น เคยชินที่จะบริกรรมคำบางคำ พร้อมๆ กับการสังเกตลมหายใจในทันทีที่รู้ตัว ก็ให้หยุดเสียโดยระลึกได้ว่า

ในวิธีการนี้ไม่มีการบริกรรมหรือการท่องคำหรือท่องชื่อ จะมีก็แต่การสังเกตลมหายใจเท่านั้น ท่านอาจจะเผลอตัวหลายครั้ง แต่เมื่อรู้ตัว ก็ไม่ทำอีกเช่นนี้จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แต่ถ้าท่านตั้งใจจะผสมผสานวิธีอื่นเข้าไป ท่านก็อาจจะถลาลึกลงไปทุกที ซึ่งจะปรากฏผล ที่เป็นอันตราย ต่อตัวท่านในภายหลังฉะนั้นโปรดระมัดระวังให้ดี ในขณะที่ท่านอยู่ที่นี่ ขอให้ปฏิบัติตามที่บอกมานี้อย่างเคร่งครัดที่สุด เพื่อจะได้พิสูจน์ผลของการปฏิบัติตามวิธีการนี้ หลังจากจบการฝึก ๑๐ วันนี้อย่างแล้ว ท่านก็จะป็นนายของตัวเองอีกครั้งหนึ่ง ถ้าท่านรู้สึก่วาวิธีนี้ดี เหมาะสมกับท่าน ก็จงรับมาปฏิบัติตามวิธีการนี้ ก็ขอให้ปฏิบัติให้เต็มที่ปฏิบัติตามที่บอกให้ท่านปฏิบัติอย่างเคร่งครัด^{๑๑}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนอานาปานบรรพของโกเอ็นก้า

ในการปฏิบัตินั้น มีอยู่หลายวิธี บางวิธีก็อาจจะสอนให้สังเกตลมหายใจเข้าออก ควบคู่ไปกับการบริกรรมชื่อบางชื่อหรือบทสวดมนต์บางบท ซึ่งถ้าได้ทำอย่างนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะไม่เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย อย่างที่ท่านกำลังประสบอยู่ในขณะนี้ นอกจากนี้ก็มีบางวิธีที่สอนให้สังเกตลมหายใจพร้อมๆ กับสร้างภาพอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นในใจ ซึ่งวิธีนี้ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพบกับความอึดอัดไม่สบายเช่นกัน และจะทำให้จิตตั้งมั่นเป็น สมานได้ง่ายขึ้น ข้าพเจ้าทราบดี เพราะเคยมีประสบการณ์กับวิธีปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว และได้ทราบจากประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมหลายๆ คนที่ได้เคยปฏิบัติวิธีอื่นๆ มาแล้วด้วย^{๑๒} แต่กระนั้น ข้าพเจ้าก็ยังขอให้ท่านสังเกตแต่เฉพาะลมหายใจตามธรรมชาติของท่าน ลมหายใจล้วนๆ โดยไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน ไม่มีคำบริกรรม ไม่มีการสร้างภาพนิมิต ไม่มีการท่องบ่นนามของท่านผู้ใด ไม่มีการสวดมนต์ ไม่มีคำภาวนา ไม่มีการนึกสร้างภาพใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่เพียงลมหายใจตามปกติธรรมดาเท่านั้น และพร้อมๆ กันนั้นก็ให้อดทนกับความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย ซึ่งแท้จริง

^{๑๑} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน), แปลและเรียบเรียง โดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑-๒๐.

^{๑๒} S.N. Coenka, **Was the Buddhist A Pessimist** (India: Vipassana Research Institute Press, 2001), p. 24-26.

แล้วเป็นสิ่งที่ดีสำหรับท่าน^{๑๓}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนยิ่งนัก โดยอาจจะให้โทษได้สำหรับบุคคลผู้เหยียบเรือสองแคมหรือ ปฏิบัติกรรมฐานแบบผสมผสานตั้งแต่ ๒ วิธีขึ้นไปจึงไม่ควรนำมาใช้อย่างเด็ดขาด เพราะให้โทษ ส่วนการปฏิบัติแนวทางนี้ เน้นเพียงการควบคุมเท่านั้น ไม่ให้บริการอะไรทั้งสิ้น

๑.๒ อริยาบถบรรพ (การมีความรู้ซัดเข้าใจในความไม่เที่ยงตลอดเวลา)

การสอนอริยาบถบรรพ คือ การกำหนดสติให้รู้ตามอริยาบถน้อยและใหญ่ต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เป็นต้น ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้แนะนำในเรื่องอริยาบถบรรพ

ตัวอย่างการสอนอริยาบถบรรพของโกเอ็นก้า

เมื่อกำหนดอริยาบถต่างๆ พึงมีสติรู้ระลึก ดังคำสอนที่ว่าเมื่อเดิน (คจณโต) ผู้ปฏิบัติก็รู้ซัดว่า “ฉัน” กำลังเดิน (คจณามิ) ในทำนองเดียวกันไม่ว่าจะยืน (ฐิตโต) นั่ง (นิสินโน) หรือนอน (สยโน) ผู้ปฏิบัติก็รู้ซัดว่าตนเองกำลังอยู่ในอริยาบถเดินนั้นๆ นี่เป็นการรู้ในตอนเริ่มต้น แต่ในประโยคต่อมา ผู้ปฏิบัติจะรู้ซัดว่าสิ่งที่กำลังอยู่ในอริยาบถนั้นๆ มิใช่ตัวตนของตน มิใช่ “ฉัน” แต่เป็นเพียง “ร่างกาย” เพียงเท่านั้น^{๑๔}

๑.๓ ปฏิกฤตมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)

ในหมวดนี้ ผู้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน พึงพิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกุลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ

ตัวอย่างการสอนอริยาบถบรรพของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาในสิ่งไม่สะอาด หรือสิ่งปฏิกุล ดังคำสอนที่ว่าคำว่า “ปฏิกุล” แปลว่าน่ารังเกียจ มนสิการ คือ การครุ่นคิดไตร่ตรอง แต่การทำเช่นนั้นจะไม่สามารถที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทรงสอนในสิ่งที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากการสร้างจินตนาการหรือใช้เขาวัวปัญญาไตร่ตรองเอา แต่ธรรมชาติของคนเรานั้นมีลักษณะนานาทัศนะ มีบุคคลบางพวกที่จิตไม่ละเอียดพอหรือมีจิตที่สับสนฟุ้งซ่าน ไม่อาจจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และไม่มี

^{๑๓} สัตยานารายณ์ โกเอ็นก้า แปลโดย สุทธิ ชโยดม, ธรรมบรรยาย ในหลักสูตรการปฏิบัติ ๓ วัน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐- ๒๑.

^{๑๔} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๖๕- ๗๒.

ความสามารถที่จะรับรู้เวทนาที่ร่างกายและพัฒนาอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นได้ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากเส้นผมบนศีรษะลงมา ผู้ปฏิบัติพิจารณา ร่างกายทั้งร่างที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ

ด้วยประการต่างๆ ไม่สะอาด แท้จริงแล้วร่างกายของเรานั้นน่าเกลียดมาก สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำปัสสาวะ เหล่านี้ เป็นส่วนประกอบในร่างกาย การใช้ปัญญาพิจารณา ร่างกายนั้น เป็นเพียงจุดเริ่มต้น สำหรับผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถที่จะสังเกตความจริงภายในได้ และเมื่อพิจารณาให้มากขึ้น ก็จะเกิดความรังเกียจ คลายความยึดมั่นในร่างกายของตน จิตจะ ค่อยๆ สมดุลขึ้น จนสามารถสังเกตลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตเวทนา^{๑๕}

๑.๔ ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)

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

ตัวอย่างการสอนธาตุมนสิการบรรพของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ถูกต้อง ดังคำสอนที่ว่าหากผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลประเภทที่มีความยึดติดอยู่กับความสุขสบายทางกาย มีความหลงใหลในกามคุณและความงามภายนอกของร่างกาย การปฏิบัติก็ต้องเริ่มต้นด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา ไม่ว่าร่างกายจะตั้งอยู่อย่างไร ผู้ปฏิบัติก็จะใช้ปัญญาพิจารณาดูว่าร่างกายนี้ประกอบขึ้นด้วยอะไรบ้าง ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) ซึ่งแสดงออกด้วยความเป็นกลุ่มก้อน เช่น กระดูก เนื้อ ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) คือ สภาพที่เหลวเป็นน้ำ เช่น เลือด เหงื่อ น้ำปัสสาวะ เป็นต้น ธาตุลม (วาโยธาตุ) คือ ลมที่เคลื่อนไหวอยู่ในร่างกาย และธาตุไฟ (เตโชธาตุ) คือ อุณหภูมิในร่างกาย

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ว่าเหมือนกับคนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละขึ้นส่วนออกจากกัน เป็นชิ้นๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหละออกเป็นชิ้นๆ แล้วความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนา

^{๑๕} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๘๐-๘๒.

กรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๑๖}

๑.๕ นวสติการบรรพ (ข้อสังเกต ๙ ประการเกี่ยวกับป่าช้า)

การพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่าเป็นสักร่างกาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดตั้งตัวอย่างการสอนของโกเอ็นก้า ต่อไปนี้บุคคลพึงพิจารณาในกายของตนเองให้เห็นสภาพที่เป็นจริงเป็นวิปัสสนาญาณกล่าว คือ มีบุคคลบางประเภทที่มีความยึดมั่น ถือมั่นอยู่กับร่างกายของตน จนไม่สามารถแม้แต่จะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้ถูกต้องได้ สำหรับบุคคลประเภทนี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติจากสิ่งที่หายไปถึงกว่าที่แสดงไว้ในบรรพที่ผ่านมา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ไปยังป่าช้า ที่เขาเอาศพมาทิ้งไว้ เพื่อสังเกตดูซากศพ เพราะผู้ที่ไม่สามารถสังเกตดูความเป็นจริงจากภายในกายของตน จะต้องเริ่มต้นจากการสังเกตสิ่งที่มีอยู่นอกกายเสียก่อน จนสามารถประจักษ์ในความจริงด้วยตนเอง จึงจะหมดความยึดติดในรูปกายได้^{๑๗}

๒. เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา)

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พิจารณาเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขม-สุขเวทนา เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องโดยการตั้งสติเพื่อพิจารณาหรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่าเวทนานี้เป็นสักร่างเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความ เบื่อหน่ายคลายกำหนด

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนเวทนานุปัสสนาของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๒ คือ พิจารณาในเวทนา เช่น เราจะสังเกตเวทนาได้อย่างไร การสังเกตเวทนาในเวทนา จะต้องไม่มีจินตนาการใดๆเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย การจินตนาการประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติยืนอยู่ข้างนอก แล้วสำรวจเข้าไปยังความรู้สึกที่ร่างกายนั้นไม่ถูกต้อง ไม่มีใครทั้งนั้นที่ของตนด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์กับความรู้สึกที่ร่างกายนี้อยู่ด้วยตนเอง เช่นเดียวกันที่ได้ปฏิบัติใน กายานุปัสสนา และที่จะปฏิบัติต่อไปใน จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา กล่าว คือ จะต้องไม่มีการแยกตัวผู้สังเกตออกจากสิ่งที่กำลังถูกสังเกตหรือสร้างจินตนาการประหนึ่งว่ามี

^{๑๖} อาจารย์โกเอ็นก้า, **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘๐-๘๒.

^{๑๗} S.N. Coenka, **Realising Change Vipassana Meditation in Action**, (India: VipassanaResearch Institute Press, 2005), p 85.

ผู้ทำหน้าที่สำรวจอยู่ภายนอก ...เมื่อมีความรู้สึกสบายที่ร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าบัดนี้ เรากำลังประสบกับสุขเวทนา ...เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัด เมื่อได้มีความรู้สึกไม่สบายที่ร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด หรือเมื่อมีความรู้สึกกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์^{๑๘}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนเวทนานุปัสสนาของโกเอ็นก้า

มีวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งที่คล้ายกับที่เราทำกันอยู่ คือ ให้นั่งอยู่เฉยๆ แล้วสังเกตเวทนา เช่นเดียวกัน แต่ไม่เน้นไปตามลำดับ เวทนาเกิดขึ้นที่ไหน ก็ไปสังเกตที่นั่นเวทนาที่หายาบ รุนแรง เกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ไปสังเกตเวทนาที่ตรงนั้น ถ้าเวทนาหายาบเกิดขึ้นตรงที่แห่งหนึ่ง ความสนใจของท่านก็จะกระโดดจากที่ๆ กำลังเฝ้าดูอยู่ไปยังที่แห่งนั้น เพื่อสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น และถ้ามีเวทนาใหม่ที่หายาบ หรือรุนแรงเกิดขึ้นอีกแห่งหนึ่ง ท่านก็จะย้ายไปเฝ้าดูเวทนายังที่ใหม่นั้นอีก ท่านทำเช่นนี้ เพราะท่านรับรู้ได้แต่เฉพาะเวทนาที่หายาบ วิธีนี้มีข้อเสียที่สำคัญมากก็คือ แม้ว่าท่านจะเฝ้าสังเกตเวทนา แต่ท่านจะยังอยู่เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิตหรือลึกลงไปจากพื้นผิวของจิตแต่เพียงเล็กน้อย ท่านไม่สามารถจะลงไปสู่ระดับที่ลึกที่สุดของจิตได้ เพราะเมื่อเวทนายังหายาบอยู่ ดังเช่นความเจ็บปวดที่เริ่มรุนแรงมากขึ้น ไม่เพียงแต่จิตไร้สำนึกเท่านั้นที่รู้ แม้แต่จิตสำนึกก็จะรู้ว่ามีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้น ดังนั้น เมื่อเกิดเวทนาหายาบ จิตสำนึกก็จะอยู่กับเวทนานั้น และท่านก็จะสังเกตได้แต่เฉพาะเวทนาที่หายาบเท่านั้น การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ท่านกระโดดจากเวทนาหายาบอันหนึ่งไปหาเวทนาหายาบอีกอันหนึ่ง ซึ่งมีใช้สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ท่านเคลื่อนจากความหายาบไปสู่ความละเอียดละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด เพราะเป้าหมายของวิธีปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประทานให้ คือ การก้าวหน้าจากความหายาบไปสู่ความละเอียด ดังนั้น หากท่านเคลื่อนความสนใจไปตามร่างกาย โดยให้ความสำคัญแก่เวทนาทุกชนิดที่ท่านพบเท่าๆ กัน ก็จะทำให้ท่านไม่เพียงแต่ได้รู้จักเวทนาเฉพาะที่หายาบๆ เท่านั้น แต่ท่านจะได้พบเวทนาที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นด้วย แล้วจิตของท่าน ก็จะแหลมคมขึ้น ว่องไวขึ้น จนสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะทำให้บรรลุถึงเป้าหมายของ การปฏิบัติวิธีนี้^{๑๙}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนเวทนานุปัสสนาของโกเอ็นก้า

การกำหนดรู้สุขเวทนาและทุกข์เวทนาเพียงอย่างเดียว ไม่อาจจะทำให้พ้นจากความทุกข์ไปได้เลย ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องกำหนดจิตไว้ที่อุเบกขาเวทนาเพื่อที่จะดูว่าจิตไร้สำนึกปรุงแต่ง อะไร สุข หรือทุกข์ ให้กำหนดจนกระทั่งจิตละเอียดมากๆ เข้า ก็จะละเวทนาสุขและทุกข์ไปได้ เมื่อละได้แล้ว

^{๑๘} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๙๖-๑๐๒.

^{๑๙} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๗๓-๑๐๑.

อุเบกขาเวทนาจึงจะบังเกิดขึ้นแก่ตน เมื่อนั้นเอง ความสุขทางจิตที่แท้จริงก็จะปรากฏ หรือ ประจักษ์แต่ไม่ใช่นึกคิดเอาตามปัญญาที่เป็นจินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา^{๒๐}

การกำหนดจิตอยู่ที่เวทนา แต่มีข้อสังเกตว่าจะต้องคอยดูเพียงอย่างเดียวเท่านั้นไม่ให้นึกหรือคิดไปตามเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาจึงตาม แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ หากผู้ไม่รู้เท่าทันจิต ก็จะจดจ่ออยู่ที่เวทนาหยาบเก่า (อดีตารมณ์) เมื่อเวทนาหยาบอันใหม่เกิดขึ้นจิตก็จะกระโดดไปจดจ่ออยู่ที่เวทนาใหม่อีก (อนาคตารมณ์) หากเป็นอยู่เช่นนั้น จิตจะไม่มีการพัฒนาใดๆ เลย และไม่ใช่หนทางบรรลุธรรมด้วย ซึ่งผิดวิธี ฉะนั้น จึงต้องคอยประคองจิตให้ดูและรู้ที่เวทนาหยาบไปหาละเอียด และละเอียดไปเรื่อยๆ จึงจะถูกต้องตามวิธีการสังเกต ดูเวทนา (ปัจจุบันนารมณ์) สรุปได้ว่าก็คือ การทำจิตให้รู้อยู่เฉพาะอารมณ์ที่ทำให้เกิดเวทนาใน ปัจจุบันโดยมีความละเอียดไปตามลำดับของจิต จนกว่าจิตจะบริสุทธิ์

๓. จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต)

จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต เพื่อให้บุคคลมีสติพิจารณาหรือกำหนดรู้ตามอาการต่างๆ ของจิตทั้งหมด โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวายการที่เราวุ่นวายเป็นทุกขอยู่ในปัจจุบันก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัว เป็นต้น การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนจิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๓ คือ พิจารณาในจิต เช่น ผู้ปฏิบัติจะสังเกตจิตในจิตได้อย่างไร ในจิต หมายถึง การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิตไม่ใช่โดยการใช้จินตนาการ ในทำนองเดียวกับ ในกายและในเวทนา การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิต คือ การที่จะต้องมีส่วนหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิต เพราะเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตแล้วดับไป มันจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึก หรือเวทนา... สรรค หมายถึง รากะ คือ ความยินดีในกาม

เมื่อรากะเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติก็เพียงแค่เฝ้าดู และเมื่อมันดับไป เป็นจิตที่ปราศจากรากะ ผู้ปฏิบัติก็เพียงแค่สังเกตดู และรู้ว่ารากะได้เกิดขึ้นและดับไปแล้ว ...แม้ในโทสะและโมหะก็ให้พิจารณาเช่นเดียวกันนี้... ในการเห็นก็สักแต่ว่าเห็น คือ การเพียงแต่เห็น ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนั้น ไม่มีการ

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

ประเมินค่า ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้สัมผัสก็สักแต่ว่าได้สัมผัส และรู้สึกแต่ความรู้สึกเท่านั้น โดยหากผู้ปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็จะข้ามพ้นสภาวะปกติมาสู่สภาวะนิพพาน แต่ต้องใช้เวลานานสักหน่อยจึงจะมาถึงได้^{๒๑}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนจิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ของโกเอ็นก้า

บุคคลเมื่อได้พัฒนาปัญญาจนรู้แจ้งแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเพราะจิตเป็นอิสระแล้วจากกิเลสทั้งหลาย แม้ในระดับที่ลึกที่สุดของจิตที่เรียกว่าจิตไร้สำนึก ก็จะไม่มีการเคลื่อนไหวอยู่เลย เมื่อปราศจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองใดๆ จิตก็จะเป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์นั้นตามธรรมชาติดั้งเดิมของมัน จะเป็นจิตที่เต็มไปด้วยความรักที่ไม่มีขอบเขต ความเมตตาปราณีที่ไม่มีขอบเขต มีความชื่นชมยินดีในความสุขของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างไม่มีขอบเขต มีอุเบกขาอย่างไม่มีขอบเขต และด้วยสภาพจิตใจเช่นนี้ ก็เป็นธรรมดาที่ท่านจะสามารถรักษาศีลได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ เพราะจิตที่บริสุทธิ์จะไม่สร้างกิเลสขึ้นมาได้เลย จะไม่สามารถทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกาย หรือวาจาที่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น รวมทั้งจะไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเองด้วยท่านจึงเป็นอิสระจากผองภัยทั้งมวลจิตที่บริสุทธิ์ คือ จิตที่หลุดพ้นแล้ว และจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะปัญญา

การที่รักษาศีล ก็เพื่ออบรมสมาธิที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีการรักษาศีล ท่านก็จะไม่สามารถมีสัมมาสมาธิได้ แต่สัมมาสมาธิที่ขาดปัญญา ก็จะไม่สามารถช่วยให้จิตกิเลสได้ การรักษาศีลจะช่วยให้ท่านพัฒนาสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิที่พัฒนาแล้ว จะช่วยให้ท่านได้พัฒนาปัญญาของท่าน การปฏิบัติในหนทางแห่งอริยมรรคนั้น ในระยะแรกๆ เราจะบอกว่าขั้นแรก คือ ให้รักษาศีลขั้นที่สอง คือ ให้บำเพ็ญสมาธิ และขั้นที่สาม คือ ให้พัฒนาปัญญาแต่เมื่อปฏิบัติไปจนถึงระดับหนึ่งแล้ว ท่านก็จะพัฒนาทั้งศีล สมาธิ และปัญญาไปพร้อมๆ กัน ศีลจะช่วยอบรมสมาธิ และศีลจะช่วยสร้างปัญญา สมาธิก็จะช่วยอบรมศีล และสมาธิก็จะช่วยสร้างปัญญาด้วย พร้อมๆ กันนี้ ปัญญาจะช่วยอบรมสมาธิ และปัญญาก็จะช่วยอบรมศีลด้วย โดยสรุปก็คือ ทั้งสามหมวด คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญาในอริยมรรคมีองค์แปด จะช่วยเสริมซึ่งกันและกันเหมือนขาหยังสามขาที่ช่วยค้ำยันซึ่งกันและกัน ในขั้นแรกนั้นท่านเริ่มต้นที่ศีลแล้วท่านก็ได้ฝึกสมาธิ บัดนี้ ท่านกำลังจะได้เข้าสู่วิถีทางแห่งปัญญา ท่านจึงจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่าปัญญา คือ อะไร ในหมวดของปัญญานี้มีมรรคอยู่อีกสองข้อ คือ สัมมาสังกัปปะ และ

^{๒๑} S. N. Coenka, **Meditation Now Inner Peace through Inner Wisdom**, (India: VipassanaResearch Institute Press, 2004), p. 23.

สัมมาทิฎฐิ^{๒๒}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนจิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ของโกเอ็นก้า

โดยปกติแล้วในคนทั่วๆ ไปจะมีสิ่งที่ขวางกั้นอยู่ระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ก็มีตัวอย่างเช่น ในขณะที่คนๆ หนึ่งกำลังนั่งพูดอยู่ จิตสำนึกจะทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั่งนานๆ ร่างกายบางส่วน ก็จะถูกกดจนเกิดการเจ็บเล็กน้อย ความรู้สึกเจ็บนี้จิตสำนึกจะไม่รู้ เพราะมันมีทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ แต่จิตไร้สำนึกจะรู้สึกได้ทันที เพราะมันติดต่อกับร่างกายตลอดเวลา และไม่เพียงแต่รู้สึกเท่านั้น มันจะปรุ้งแต่ว่าเจ็บและไม่ชอบ แล้วคนผู้นั้นก็จะขยับร่างกายไปทางโน้นที่ทางนี้ที และนี่ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกๆ วัน ตลอดเวลาจนกลายเป็นนิสัยของเรา เมื่อใดที่มีความไม่สบายเกิดขึ้นจิตไร้สำนึกจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ว่าไม่ชอบ ไม่อยาก และเมื่อใดที่มีสิ่งที่ชอบ จิตไร้สำนึกจะไม่รู้สึก แต่จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที มันจะมีปฏิกิริยาว่าไม่ชอบ แล้วเราก็จะเกาทันที เกาตรงโน้นเกาตรงนี้ นี่เป็นเรื่องของจิตไร้สำนึกไม่เคยหลับ มันจะติดต่อกับร่างกายตลอดเวลา เมื่อมียุ่งมากัด จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที ทำให้ท่านขยับตัวไถ่ไป และเกาตรงรอยที่ถูกยุ่งกัด โดยที่จิตสำนึกไม่ได้รับรู้ด้วยเลย ตื่นเช้ามีคมมาทักท่านว่าถูกยุ่งกัด ท่านก็ยังไม่ทราบว่าคุณยุ่งกัด

ในทำนองเดียวกัน ในเวลากลางคืนขณะที่ท่านนอนหลับ เมื่ออากาศเริ่มเย็นลง จิตไร้สำนึกจะรู้ว่าหนาว เพราะร่างกายรู้สึกหนาว แล้วท่านก็จะดึงผ้าห่มมาห่ม เมื่อท่านนอนท่าเดียวกันนานๆ ร่างกายจะรู้สึกเมื่อย หรือปวด ท่านทราบไหมว่าท่านพลิกตัวก็ครั้งขณะที่กำลังหลับอยู่ จิตสำนึกจะไม่รู้เรื่องเลย นี่ คือ ความแตกต่างระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก เมื่อท่านเรียนรู้โดยใช้สมองหรือใช้ความรู้สึก จิตสำนึกเท่านั้น คือ ตัวที่เรียนรู้ จิตไร้สำนึกไม่ได้เรียนรู้ไปด้วยเลยท่านจะเจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึกได้ ก็ต่อเมื่อท่านสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายเท่านั้น และนี่ คือ สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ทรงค้นพบกฎธรรมชาติในระดับที่ลึกที่สุดของรูปและนาม และด้วยวิธีในระดับที่ลึกที่สุดของรูปและนามและด้วยวิธีการนี้เองที่ทำให้ทรงสามารถจัดกิเลสที่ฝังลึกอยู่ภายในได้หมดสิ้นและทำให้ทรงหลุดพ้น ทรงหลุดพ้นได้^{๒๓}

การสอนนี้เป็นการกล่าวถึงจิตสำนึก คือ จิตที่เกิดจากการเรียนรู้โดยใช้สมองทำงาน หรือใช้ความรู้สึก และจิตไร้สำนึก คือ จะต้องมีส่วนอย่างถึถ้วน เหมือนเวลาที่ถูกลงกัจิตสำนึกจะไม่รับรู้ในบางครั้ง แต่หากฝึกให้ดีแล้ว จิตไร้สำนึกจะรู้ว่ามียุงมากัดและพยายามที่จะเกาที่คัน ฉะนั้น การเรียนรู้พฤติกรรมของจิตไร้สำนึกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบสิ่งนี้และสามารถที่จะ

^{๒๒} ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน), หน้า ๔๐-๖๖.

^{๒๓} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๐๒-๑๒๖.

ใช้งานจิตไร้สำนึกให้มาก เนื่องจากมีกำลังมาก หรือมีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตของตนเองได้

๔. รัจฉานูปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่าคือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการได้แก่นิวรณ์
บรรพ ขันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌคบรรพ และสัจจบรรพ

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนรัจฉานูปัสสนาของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๔ คือ พิจารณาในธรรม เช่น การสำรวจกายและจิตได้นั้น จะต้องมียิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่กายและจิตเสียก่อนมิฉะนั้น การปฏิบัติของเรา ก็จะเป็นเพียงแค่การจินตนาการเอาเท่านั้น เราจะมีประสบการณ์กับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในจิตแล้วดับไป เช่น ราคะ โทสะหรือโมหะ สิ่งที่อยู่ในจิตนั้น เรียกว่า “ธรรม” พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นคำที่แปลออกมาเป็นภาษาอื่นๆ ได้ยากมาก เพราะไม่มีคำศัพท์ที่มีความหมายตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ คำว่า “ธรรม” นี้ เพราะเหตุที่เป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมกว้างขวางมาก คำว่า “ธรรม” มาจากรากศัพท์ที่ว่าธาเรติ ธมโม แปลว่าสิ่งที่ทรงอยู่ภายใน หรือสภาพที่ทรงไว้ คือ ธรรมดั่งนั้น ถ้าดูที่จิต สิ่งที่ทรงไว้ในจิต ก็ คือ ธรรม^{๒๔}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนรัจฉานูปัสสนาของโกเอ็นก้า

มีวิธีปฏิบัติภาวนามากมายที่ให้ผลเสมือนเป็นการเคลือบจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมีความสุขสงบ และชำระจิตได้ส่วนหนึ่ง ซึ่งวิธีปฏิบัติแต่ละวิธีก็ชำระจิตได้แตกต่างกันไป แต่ทุกวิธีล้วนเป็นเสมือนการกวาดสารสารสัณลงไปในน้ำสกปรกสารสัณจะทำให้ตะกอนในน้ำนอนก้น น้ำจึงดูเหมือนว่าใส แต่ตะกอนจะยังคงอยู่และตะกอนที่นอนก้นนี้ลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิตได้อีก เราจึงยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส เราจะต้องชำระจิตให้ถึงส่วนที่ลึกที่สุดซึ่งเป็นพื้นที่ที่กิเลสต่างๆ ถูกสะสมและเพิ่มพูนขึ้นมา จิตส่วนที่ลึกที่สุดนี้จะติดต่อกับร่างกายและความรู้สึกทางกาย หรือเวทนา และคอยทำปฏิกิริยาตอบโต้เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ จึงทรงสอนให้เราทั้งหลายรับรู้เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย และให้วางอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น การมีอุเบกขา แต่เพียงในระดับพื้นผิวของจิตจะสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แค่ในส่วนที่เป็นเขาวนัปปัญญาเท่านั้น แต่จิตในระดับลึกที่เรียกว่าจิตไร้สำนึกยังเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะมันยังคงหนาแน่นไปด้วยกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องฝึกหัดที่จะวางอุเบกขาต่อเวทนา ซึ่งการวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น จะทำให้จิตทั้งหมดเป็น อุเบกขาด้วย กล่าว คือ ตั้งแต่ระดับจิตสำนึกลงไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นจิตระดับลึกที่สุดที่คอยทำปฏิกิริยา ความรู้สึก

^{๒๔} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๐๙.

ทางกาย หรือเวทนาทั้งหลายจากนั้นกิเลสขึ้นแล้วขึ้นเล่า ก็จะหลุดลอกออกจากจิต ซึ่งจะทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้^{๒๕}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนธัมมานุปัสสนาของโกเอ็นก้า

วิธีปฏิบัตินี้ คือ การเฝ้าสังเกตดูลมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายด้วยใจที่เป็นอุเบกขา คือ วางใจเป็นกลางโดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนาหรือความรู้สึกใดๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งสิ้น ในการดำเนินชีวิตวันหนึ่งๆ ของเรานั้น ดูเหมือนว่าอะไรที่เราไม่พึงประสงค์จะให้เกิด มักจะเกิดขึ้นเสมอๆ ส่วนสิ่งที่เราอยากให้เกิด ก็อาจเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราวแต่ส่วนมากมักจะไม่ได้เกิดขึ้นเลย ทำอย่างไรจึงจะให้ปฏิบัตินี้ช่วยให้เราสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งคนส่วนมากนั้น เมื่อมีความทุกข์ก็จะวิ่งหนีปัญหา โดยพยายามเบนความสนใจไปหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินในรูปแบบต่างๆ เช่น ไปดูหนังดูละคร ร้องรำทำเพลงเล่นการพนันหรือดูทีวีอยู่กับบ้านเพื่อให้ลืมความทุกข์ แต่นี่ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญห เพราะความทุกข์นั้นมิได้หมดสิ้นไป มันยังคงมีอยู่ แท้จริงแล้วการที่เราไปหมกมุ่นกับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินทั้งหลายนั้น กลับจะเพิ่มความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นนักปราชญ์ ผู้รู้ หรือนักบุญในสมัยก่อน จึงพยายามหาวิธีต่างๆ เพื่อช่วยให้คนทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ เช่น ให้หันไปสนใจในสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่าความบันเทิงทางกามสุขดังกล่าว เป็นต้นว่าถ้าบุคคลใดมีศรัทธาในเทพเจ้าองค์ใด ก็ให้ท่องพระนามของเทพเจ้าองค์นั้นในใจหรือท่องออกมาดังๆ ซ้ำไปซ้ำมาเป็นการเบนความสนใจแทนที่จะไปหมกมุ่นอยู่กับความเพลิดเพลินเหล่านั้นหรืออีกวิธีหนึ่ง คือ ให้นึกภาพของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่ตนเลื่อมใสศรัทธา ซึ่งจะทำให้จิตสงบลง และรู้สึกสบายใจขึ้น

นักบุญและนักปราชญ์เหล่านั้นได้พยายามศึกษาค้นคว้าอย่างลึกซึ้ง เพื่อจะให้เราเห็นว่าเหตุใดคนเราจึงต้องมีความทุกข์ เมื่อดูจากภายนอกเราจะเห็นว่าในโลกนี้ สิ่งที่เราไม่ประสงค์จะให้เกิด มักจะบังเกิดแก่เราแต่สิ่งที่เราประสงค์จะให้เกิด กลับไม่เกิด นอกจากนั้น วิธีแก้ปัญหายอย่างหนึ่งที่มีผู้ใช้กันมาแล้วก็คือ การพยายามพัฒนาพลังและความเข้มแข็งทางใจและกายเพื่อจะเอาชนะ โดยไม่ให้สิ่งที่พึงประสงค์เกิดขึ้น แต่นั่นย่อมไม่อาจเป็นไปได้จริงๆ ต่อให้เป็นเจ้าโลกมีอำนาจเต็มที ก็ไม่สามารถจะบังคับให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ดังใจตลอดเวลา สิ่งที่น่าอน ก็ คือ ว่าเมื่อใดที่ประสบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เมื่อนั้นจิตใจก็จะซุ่นมัว โกรธแค้น ชิงชังมั่งร้าย ทั้งนี้ เพราะมีความยึดมั่นอย่างแรงกล้า อยากได้ในสิ่งที่ต้องการ เมื่อไม่สมหวังหรือได้ในสิ่งที่ไม่พึงพอใจก็จะตกอยู่ในความทุกข์ทน มีแต่ความโกรธ เกลียด มั่งร้าย ริษยา การเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหันไปท่องพระนามของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่เลื่อมใสศรัทธาอย่างสูง

^{๒๕} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๗๕-๑๙๙.

อาจช่วยให้ความเดือดร้อนในใจ^{๒๖}

๔.๑ นิรณบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น)

นิรณบรรพ หมายความว่าด้วยนิรณ หมายถึง การมีสติพิจารณาหรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิรณ)

ตัวอย่างการพิจารณานิรณของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณานิรณธรรม ๕ ดังจะเห็นจากคำสอนที่ว่าคำว่านิรณหมายถึง “ม่าน” หรือ “ผ้าคลุม” ที่ปิดกั้นไม่ให้เห็นความจริง ในหลักสูตรพื้นฐาน ๑๐ วัน เรียกนิรณว่าศัตรู ทั้ง ๕ ได้แก่ (๑) ความพอใจในกามคุณ (๒) ความพยาบาทคิดร้าย (๓) ความหดหู่ซึมเซา (๔) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) ความลึกลับสงสัย โดยมีตัวอย่างว่าในสมัยโบราณที่ยังไม่มีกระจกใช้ ผู้คนต้องดูเงาของตนเองในอ่างน้ำที่ใสสะอาด ในเวลากลางวันที่มีแสงสว่าง ซึ่งถ้าน้ำนั้น ไม่สะอาด หรือเป็นสีต่างๆ ไม่ใสหรือไม่นิ่ง บุคคลย่อมไม่อาจเห็นหน้าของตนได้ชัดเจนตรงกับความเป็นจริง เมื่อมีความอยากความพอใจในกามารมณ์เกิดขึ้นภายในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่ามีความอยากความพอใจในกามารมณ์อยู่ในจิต เมื่อไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่า ไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต เป็นการมี สติรู้ความจริงตามที่มันเป็นอยู่ตลอดทุกขณะ ...แม้ในนิรณข้อนอกนี้ก็ให้พิจารณาเช่นเดียวกันนี้^{๒๗}

๔.๒ ขันธบรรพ (ขันธ ๕)

ขันธบรรพ หมายความว่าด้วยขันธ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อันได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนขันธบรรพ (ขันธ ๕) ของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาในขันธ ๕ อย่างลึกซึ้ง เช่น ในคำสอนที่ว่าคำว่า “ขันธ” แปลว่าหมวดหรือกอง การรวมตัวกันของสิ่งต่างๆ เรียกว่าขันธ เราแต่ละคนต่างได้ชื่อว่าเป็นบุคคล ซึ่งก็เป็นความจริงในระดับสมมติ แต่ความจริงในระดับที่ลึกกลงไปนั้น บุคคลแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นฉัน ฉัน เขา ล้วนเป็นเพียงเบญจขันธ หรือขันธ ๕ คือ การที่กาย หรือรูป และใจ หรือนาม รวมตัวกันเข้าเป็นหมวด เป็นก้อน^{๒๘}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนขันธบรรพ (ขันธ ๕) ของโกเอ็นก้า

^{๒๖} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

^{๒๗} S. N. Coenka, *The Clock of Vipassana has Sturck*, (India: Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 35.

^{๒๘} S.N. Coenka, *The Clock of Vipassana has Sturck*, p.35.

บัดนี้ ท่านได้ประจักษ์เองอย่างแจ่มชัดแล้วนี้ คือ กฎธรรมชาติ ใครก็ตามที่มีความอยาก แล้วไม่ได้สมอยาก ก็จะต้องมีความทุกข์ทุกคนไป และเมื่อพระพุทธร่องค์ทรงสังเกตรู้ลงไปอีก สาเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่นก็ปรากฏให้เห็น “ สังขิตเตนะ ปัญญาตา นักขันธ์า ทุกขา ” แปลว่า “ ความยึดมั่นในขันธ ๕ คือ ความทุกข์ ” แล้วขันธ ๕ และความยึดมั่นในขันธ ๕ นี้ คือ อะไร โดยขันธ ๕ นี้ แปลว่า กอง หรือหมวดทั้ง ๕ ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นชีวิต หนึ่งในขันธ ๕ คือ รูปขันธ ได้แก่ส่วนที่เป็นรูปที่ประกอบด้วยกลุ่มของกลาปะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่ตลอดเวลา แต่คนเรายึดมั่นกับกลุ่มก้อนของกลาปะนี้อย่างเหนียวแน่น ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น อีกสี่ขันธเป็นนามขันธ มีวิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร วิญญาณ คือ ส่วนที่รับรู้ ต่อสิ่งที่มากระทบ สัญญา คือ ส่วนที่จำได้ และกำหนดหมาย เวทนา คือ ส่วนที่รู้สึก และสังขาร คือ ส่วนที่ปรุงแต่ง คนเรายึดมั่นกับขันธทั้ง ๕ นี้อย่างเหนียวแน่น แล้วก็เกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส เราจะเห็นได้ชัดเจนว่าอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นนี้เอง ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อใดที่มีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น และยังมี ความยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้น^{๒๙}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนชั้นบรรพ (ขันธ ๕) ของโกเอ็นก้า

การทำงานของขันธ ๕ มีระบบที่ซับซ้อนกว่าที่สายตาจะมองเห็นได้ กล่าว คือ ขันธ ๕ นี้ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลัก คือ ส่วนรูปธรรม (รูป) สามารถที่สัมผัสได้ด้วยตาของมนุษย์ ส่วนอีก ๔ ขันธ ที่เหลือ คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณนั้น เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เพราะเป็นนามธรรม ซึ่งในส่วนที่เหลือทั้ง ๔ นี้ไปสัมพันธ์กับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ให้เข้าใจผิดและถืออยู่อย่างนั้นว่าเป็นเรา เป็นเขา เพราะจิตไม่รู้เท่าทันต่ออายตนะที่มากระทบเนื่องจากขาดสติคอยกำกับและไม่มีปัญญาพอที่จะตัดกระแสแห่งอุปาทานได้ แต่เมื่อใดที่จิตกำหนดรู้ทันอุปาทานที่เข้าไปยึดถือ ก็จะไม่เกิดทุกข์และสามารถที่จะปล่อยวางขันธ ๕ ลงได้ทันทีในขณะนั้น^{๓๐}

๔.๓ อายตนะบรรพ (อายตนะ)

อายตนะบรรพ (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน ได้แก่จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ชานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

ตัวอย่างการสอนชั้นบรรพ (ขันธ ๕) ของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาอายตนะทั้งหลายให้แจ่มแจ้ง ดังในคำสอนที่ว่าคำว่า “อายตนะ” คือ

^{๒๙} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๒๐-๑๒๔.

^{๓๐} อ่างแล้ว.

ทวารที่รับรู้ความรู้สึกอันมี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้ง ๖ ทวารนี้ อยู่ที่ร่างกาย หรือภายในร่างกาย เรียกว่าอายตนะภายใน เป็นเครื่องรู้ หรือเครื่องภายใน ส่วนเครื่องต่อภายนอก หรือสิ่งที่ถูกรู้ซึ่งอยู่ภายนอกในร่างกาย เรียกว่าอายตนะภายนอก สำหรับตา ก็ คือ สิ่งที่เห็น สี รูปหรือแสง เป็นต้น สำหรับหู ก็ คือ สำหรับหู ก็ คือ เสียง สำหรับจมูก ก็ คือ กลิ่น สำหรับลิ้น ก็ คือ รส กาย คือ สิ่งที่มาสัมผัสกาย และใจ ก็ คือ ความคิด อารมณ์ จินตนาการ หรือความฝัน ...นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติ จะสังเกตรูปธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ อย่างใด ...ผู้ปฏิบัติรู้ชัด (ปชานาติ) ในความจริงของ จักขุ และรูป หรือสิ่งที่ถูกรู้ทางตา ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่าการกระทบกันของทั้งสองสิ่งนี้ เป็นเหตุให้สังโยชน์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตรูปธรรม คือ กิเลสเครื่องผูกที่เกิดขึ้น เพราะทุกครั้งที่มีการกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน จะทำให้เกิดพลังสันสะเทือน แล้วสัญญา ก็จะประเมินว่ารูปที่เห็นนั้นเป็นหญิง หรือชาย สวยงาม หรือน่าเกลียด เวทนาจึงเข้าไปทำหน้าที่ต่อ ก่อให้เกิดสุขและทุกข์^{๓๑}

๔.๔ โขณังคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

หมวดว่าด้วยโขณังค หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โขณังค ๗ ประการ

ตัวอย่างการสอนโขณังคบรรพของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ “โขณังค” คือ ธรรม ๗ ประการอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นธรรมจะต้องเจริญให้เต็มบริบูรณ์ เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทาง ทั้งนี้ จิต หรือวิญญาณ โดยตัวของมันเองนั้น บริสุทธิ์มาก แต่อิทธิพลของสังขาร หรือการปรุงแต่งในอดีต ทำให้ส่วนของจิตที่เรียกว่าสัญญาประเมินค่าผิดอยู่ตลอดเวลา^{๓๒} ดังนั้น เมื่อเวทนาเกิดขึ้น สังขาร หรือการปรุงแต่ง ก็จะเกิดขึ้นอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้จิตกลายเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ กระวนกระวายใจ แต่การเจริญโขณังค จะช่วยนำจิตให้กลับคืนมาสู่ความบริสุทธิ์ได้ การเจริญโขณังค คือ การเฝ้าสังเกตดูว่าธรรม ๗ ประการ อันเป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้มีอยู่ตามความเป็นจริงในใจสักเพียงใด หากบุคคลได้เจริญให้มากในจิตจนเต็มบริบูรณ์ ก็จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ด้วย นี้ คือ กระบวนการทั้งหมดของวิปัสสนา^{๓๓}

๔.๕ สัจจบรรพ (อริยสัจ ๔)

^{๓๑} S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, Second Edition, (India: Vipassana Research Institute Press, 1997), p. 56-60.

^{๓๒} S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, p. 56-60.

^{๓๓} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๓๐-๑๔๐.

สังจบรพ หมายความว่าด้วยสังจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สังจะ ๔ อันได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนสังจบรพ (อริยสัจ ๔) ของโกเอ็นก้า

บุคคลพึงเห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ด้วยหลักปฏิบัติอย่างไร ดังคำสอนที่ว่าผู้ปฏิบัติสังเกตรธรรม คือ อริยสัจ ๔ อย่างไร ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่านี่ คือ ทุกข์ นี่ คือ เหตุแห่งทุกข์ นี่ คือ ความดับทุกข์นี้ คือ ทางปฏิบัติซึ่งจะนำไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ ผู้ปฏิบัติรู้ชัดในความจริงแต่ละประการอย่างที่มีนัยเป็นอยู่^{๓๔}

ฉะนั้น การจะรู้อริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติต้องหยั่งรู้อริยสัจแต่ละอย่างด้วยญาณ ๓ รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ ประการ สำหรับข้อแรก คือ ทุกข์ จะต้องพิจารณาโดยการรู้และเข้าใจความทุกข์ โดยตลอดอย่างแท้จริง กล่าว คือ รู้และเข้าใจความทุกข์ในทุกๆ ด้าน เป็นคำๆ เดียวกับ ปริชานาติ เพื่อแสดงถึงความรู้ความเข้าใจในเวทนาด้วยสัมปชัญญะ จนกระทั่งสามารถอยู่เหนือเวทนาได้ เพราะถ้ายังไม่สามารถอยู่เหนือเวทนาได้ และอยู่เหนือความทุกข์ได้ ทุกข์สมุทัย พังละ หรือกำจัดให้หมดไป ทุกขนิโรธ พังทำให้แจ้งทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา พังทำให้เกิดให้มีในตนเอง^{๓๕}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนสังจบรพ (อริยสัจ ๔) ของโกเอ็นก้า

ในหมวดของศีล ซึ่งมีสามข้อ ได้แก่สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

มรรคข้อที่ ๑ สัมมาวาจา แปลว่าเจรจาชอบ หมายถึงการพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องและบริสุทธิ์ เพราะทางสายนี้เป็นหนทางของความบริสุทธิ์ ดังนั้นขณะที่เดินอยู่บนหนทางสายนี้ คำพูดของเราจึงต้องบริสุทธิ์ด้วย และความบริสุทธิ์ของคำพูด คือ อะไรหากจะทำความเข้าใจในคำพูดที่บริสุทธิ์แล้ว เราก็จะต้องเข้าใจว่าอะไรคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะถ้าเราเข้าใจและละเว้นคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ได้ คำพูดที่เหลือก็คือ คำพูดที่บริสุทธิ์ คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ คือ คำพูดปด คำพูดที่พยายามหลอกลวงผู้อื่น คำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น โดยไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น คำพูดนินทากล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่น ที่ทำให้ความสัมพันธ์ฉันมิตรสหายต้องแตกสลายไปคำพูดเพื่อเจ้าไร้สาระ เสียเวลาทั้งของตนเองและของผู้อื่นเหล่านี้ คือ คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ ดังนั้นใครที่ละเว้นจากคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ คำพูดที่เหลือก็คือ คำพูดที่บริสุทธิ์

มรรคข้อที่ ๒ คือ สัมมากัมมันตะ แปลว่าทำการชอบหรือการงานชอบหมายถึง ความ

^{๓๔} S.N. Coenka, **the Clock of Vipassana has Sturck**, (India: Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 26-30.

^{๓๕} โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๕๐-๑๗๓.

บริสุทธิ์ทางกายกรรมทั้งหมด เพื่อให้เข้าใจว่าอะไร คือ ความบริสุทธิ์ทางกายกรรมเราจะต้องเข้าใจว่าอะไร คือ ความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรมซึ่งมีบรรทัดฐานอย่างเดียวกันบนหนทางสายนี้ คือ หากการกระทำนั้นเป็นภัยเป็นที่เดือดร้อน รบกวนความสงบสุขและความสมัคสมานสามัคคีของผู้อื่น การกระทำนั้นก็เป็นการทำที่ไม่บริสุทธิ์และมันจะทำให้ตัวผู้กระทำเองเดือดร้อนไปด้วยในเวลาเดียวกัน การฆ่าผู้อื่นเป็นความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม การถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน ขโมย แย่งชิงหรือ ปล้นสะดมสิ่งของที่ไม่ใช่เป็นของๆ ตน เหล่านี้ คือ ความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่ประพฤติดังท่างามหรือข่มขืนผู้อื่นหรือมีความประพฤติทางกามารมณ์ใดๆ ที่ไม่ถูกต้อง ก็เป็นผู้ที่ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่เสพสิ่งเสพติดมึนเมา ซึ่งชักนำให้เกิดการทำ ความชั่วทางกายกรรมอื่นๆ ตามมา ก็เป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ฉะนั้น หากผู้ใดละเลิกพฤติกรรมที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ทั้งหมด สิ่งที่เหลืออยู่ก็ คือ ความบริสุทธิ์ทางกายกรรม

มรรคข้อที่ ๓ คือ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ หมายถึง ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ คือ อะไร โดยปกติแล้วบุคคลจะต้องเลี้ยงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง และจะต้องไม่เลี้ยงชีวิตด้วยการขโมยจากผู้อื่นผู้ครองเรือนจะต้องทำงานเพื่อเลี้ยงชีพของตน อาชีพอะไรก็ได้ที่เป็นสัมมาอาชีวะบรรทัดฐานในการตัดสินว่าอาชีพใดเป็นสัมมาอาชีวะก็ คือ ถ้าการเลี้ยงชีพนั้นเป็นภัยต่อผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นต้องเจ็บปวด แม้จะหาเงินทองได้มากจากอาชีพนั้นอาชีพนั้นก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ ถ้าบุคคลมีอาชีพที่ส่งเสริมให้ผู้อื่นประพฤติดีศีล ซึ่งการกระทำที่ผิดศีลธรรมจะทำให้มีความทุกข์มากขึ้น อาชีพเช่นนั้นก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ บางคนอาจจะกล่าวอ้างว่าตนไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แต่ก็มีอาชีพขายอาวุธ เช่น กระสุนปืน ระเบิด เครื่องบินทิ้งระเบิด ซึ่งแม้จะเป็นอาชีพที่ทำกำไรได้มาก แต่ก็เป็นส่งเสริมผู้อื่นให้กระทำการที่ผิดศีลธรรมและเป็นภัยอันตรายต่อผู้คน การค้าอาวุธจึงไม่ใช่ เป็นสัมมาอาชีวะ คนบางคนอาจจะพูดว่าตนไม่เคยเสพของมึนเมาใดๆ แต่มีอาชีพค้าของมึนเมา เช่น เหล้า ยาเสพติด เช่นนี้ก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การเปิดบ่อนการพนันก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าสัตว์มีชีวิต ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์แล้วขายให้เขาเอาไปฆ่า ล้วนไม่ใช่สัมมาอาชีวะ เพราะ เป็นอาชีพที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและมีความทุกข์ บางอาชีพที่มองจากภายนอกดูเหมือนว่าเป็นอาชีพที่ดี และเป็นสัมมาอาชีวะ แต่ถ้ามีแรงกระตุ้นให้เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น อาชีพที่ดูภายนอกว่าดีและเป็นสัมมาอาชีวะนี้ก็จะกลับเป็นอาชีพที่ไม่ดี และไม่เป็นสัมมาอาชีวะได้เช่นกัน^{๓๖}

สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะนั้น เน้นเรื่องการประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามจะต้องมีศีล ๕ เป็นสำคัญ คือ ไม่ทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งในการเป็นอยู่ หรือดำรงชีพ อีกทั้งจะต้องเว้นจากอาชีพที่ไม่สุจริต เช่น ขายยาพิษ ขายสุรา ขายอาวุธประหารชีวิตคนอื่น เป็นต้น โดยมีเจตนาที่บริสุทธิ์ในการ

^{๓๖} โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน), หน้า ๒๒-๓๙.

ประกอบอาชีพ จึงจัดเป็นสัมมาสัมมันตะและสัมมาอาชีวะได้อย่างแท้จริง

ตารางที่ ๔ แสดงกำหนดการปฏิบัติในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

เวลา	กิจกรรม
๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอนทำกิจวัตรส่วนตัว
๐๕.๐๐ น.	ฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์โกเอ็นก้าจากเทปเสียง
๐๗.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า (กาแฟ/นม/ขนม/น้ำปานะ)
๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.	เข้าห้องประชุมเพื่อรับฟังการอบรมวิปัสสนาโดยผู้อำนวยการ/ เจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม
๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น.	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุย หรือ สอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่น) ห้องละ ๑ คน
๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารหนักมีวันละมื้อเท่านั้น)
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุย หรือ สอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่น) ห้องละ ๑ คน
๑๖.๐๐ น.	พักผ่อนอิริยาบถ และทำกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ/เครื่องดื่มที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้
๑๘.๐๐-๑๙.๓๐ น.	เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมสอบถามเรื่องต่างๆ เช่น กฎกติกา ในการเข้าอบรม ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ความสงสัยต่างๆ ฯลฯ
๒๐.๐๐-๒๑.๓๐ น.	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุย หรือ สอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่น) ห้องละ ๑ คน

๓.๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นสำนักที่เผยแพร่ธรรมคำสอนทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ มีภิกษุสงฆ์ และฆราวาสเข้าศึกษาอย่างต่อเนื่อง มีความสัปปายะของสถานที่ และตำรา วิชาการทางศาสนาของสำนักตำราส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษ และแปลเป็นภาษาไทยโดยคุณอัยยา จิตรญาณิ พระวิปัสสนาจารย์ คือ พระอาจารย์ใหญ่แห่งพะอ็อก ตอยะ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ ธัมมกสิกะ แห่งพะอ็อก ตอยะ และสยาดอเวตติกุ ประธานภิกษุมัฏฐานาจริยะ ธัมมกสิกะ ทั้งยังเป็นพระ

วิปัสสนาจารย์สอนพระกรรมฐานในคราวเดียวกัน

๓.๓.๑ การปฏิบัติตามขั้นตอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

ขั้นแรก ให้เริ่มโดยนั่งในท่าที่สบาย และพยายามกำหนดสติรู้ลมหายใจเมื่อลมผ่านเข้า-ออก รุงมูก บริเวณใต้จมูก หรือรอบๆ รุงมูกได้ฟังตามรู้ลมที่เข้ามาในกายหรือลมที่ออกไปนอกกาย ฟังระลึกรู้แต่ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบไม่ว่าจะเป็นที่เหนือริมฝีปากบนหรือรอบๆ รุงมูก ถ้าตามรู้ลมที่เข้ามาในกาย หรือลมที่ออกไปนอกกาย สมาธิจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ แต่ถ้าใส่ใจแต่ลมหายใจ ณ จุดที่กระทบชัดที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเหนือริมฝีปากบน หรือรอบๆ รุงมูก จึงจะเจริญสมาธิให้สูงขึ้นได้ ไม่พึงใส่ใจที่สภาวะลักษณะ สามัญลักษณะ หรือสี่ของนิมิต สภาวะลักษณะโดยธรรมชาติของธาตุ ๔ ในลมหายใจ เช่น แข็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา ไหล ฝนิก ร้อน เย็น ค้ำจุน และผลัก สามัญลักษณะ คือ ลักษณะ ๓ ประการ พึงทำแต่เพียงระลึกรู้ ลมหายใจเข้า-ออกแค่ระดับบัญญัติของลมหายใจ หมายถึงเป็นอารมณ์ (สิ่งที่ถูกรับรู้) ของอานาปานสติ การเจริญอานาปานสติก็มีพื้นฐานลมหายใจ คือ สิ่งที่ต้องกำหนดรู้เพื่อเจริญสมาธิ เมื่อใส่ใจเพียงบัญญัติ เช่น นี้ และหากเคยเจริญอานาปานสติในอดีตชาติและได้สั่งสมบารมีมาพอควร ก็จะได้เจริญอานาปานสติได้โดยง่ายหากพบว่า การตั้งมั่นจิตที่ลมหายใจเข้าออกทำได้ไม่ถนัด คัมภีร์วิสุทธิมรรค แนะนำให้ใช้วิธีนับลมหายใจเพื่อช่วยเจริญสมาธิโดยเมื่อรู้ลมหายใจเข้าให้บริกรรม “เข้า” เมื่อรู้ลมหายใจออกให้บริกรรมว่า “ออก” และเมื่อสิ้นสุดลมหายใจออกให้นับว่า “หนึ่ง” เช่น “เข้า-ออก สอง ...ไปจนถึงเข้า-ออก แปด” ได้ฟัง นับไม่น้อยกว่าห้าและไม่เกินกว่าสิบ แนะนำให้นับถึงแปด เพราะเป็นการเตือนว่า กำลังเจริญปริยมรรคมีองค์แปด ดังนั้น พึงนับถึงจำนวนที่พอใจระหว่างห้าถึงสิบ โดยตั้งจิตอธิฐานว่า จะไม่ส่งจิตออกนอกหรือใจลอยในระหว่างที่กำลังนับลมหายใจจากหนึ่งถึงเลขที่กำหนดไว้ จำนวนแต่จะใส่ใจรู้ที่ลมหายใจอย่างสงบ ถ้าทำได้สำเร็จ คือ จิตไม่ออกนอก จึงจะนับรอบต่อไป เมื่อนับในลักษณะนี้จะพบว่าในที่สุดจิตจะตั้งมั่นสงบใส่ใจแต่ที่ลมหายใจ

ขั้นที่สอง หลังจากที่ตั้งมั่นที่ลมหายใจได้อย่างน้อย ครึ่งชั่วโมงพึงฝึกเจริญสติ คือ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว และ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น จนตั้งตามรู้ทั่วชัดว่าลมหายใจเข้า-ออก ยาว หรือสั้นยาว หรือสั้น ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงระยะทางว่า ยาวก็สั้นก็พูด แต่หมายถึง ระยะเวลา คือ ช่วงเวลา พึงตัดสินใจด้วยตัวเองว่า เมื่อใดจึงจะเรียกว่า ลมหายใจสั้นให้ใส่ใจรู้ตลอดช่วงเวลาเวลาที่ลมเข้า-ออกแต่ละครั้งจะสังเกตเห็นว่าบางที่ลมหายใจก็ยาว บางที่ลมหายใจก็สั้น พึงรู้แค่นี้ก็พอ สำหรับขั้นที่สองนี้ และไม่พึงบริกรรมว่า “เข้า-ออก สั้น ” แต่ให้บริกรรมเพียงว่า “เข้า-ออก” และใส่ใจรู้ว่า ลมยาว หรือสั้น ให้รู้ว่ายาว หรือสั้นโดยใส่ใจแต่เพียงช่วงเวลาเวลาที่ลมเสียดสีสัมผัสริมฝีปากบน หรือรอบๆ รุงมูก เมื่อลมผ่านเข้า หรือออกจากกาย บางที่ลมหายใจอาจจะยาวตลอดบัลลังก์ และบางที่อาจจะสั้นตลอดบัลลังก์ ไม่พึงจงใจบังคับให้ลมหายใจยาว หรือสั้น ผู้ปฏิบัติอาจเห็นนิมิตใน

ขั้นที่สองนี้

ขั้นที่สาม ถ้าปฏิบัติได้สงบดีราวหนึ่งชั่วโมง และยังไม่เห็นนิมิต พึงฝึกเจริญสติ คือ ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้าในที่นี้ ให้ใส่ใจทั้งหมดนับตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดอย่างต่อเนื่อง ผีก็จิตให้รู้ชัด ณ จุดเดียวที่ลม กระทบขณะผ่านเข้าและผ่านออกอย่างต่อเนื่อง นับแต่ลม เริ่มต้นเข้าจนสิ้นสุดลมออก ขณะที่กำลังปฏิบัติในขั้นนี้ นิมิตอาจปรากฏ ถ้านิมิตเริ่มปรากฏ ยังไม่ต้องไปใส่ใจที่นิมิตนั้น ให้ใส่ใจรู้แต่ที่ลมหายใจต่อไป

ขั้นที่สี่ แต่หากว่าใส่ใจรู้ที่ลมหายใจอย่างสงบและต่อเนื่องจาก เริ่มต้นลมเข้าจนสิ้นสุดลมออกได้ราวหนึ่งชั่วโมง และนิมิตยังไม่ถึงปรากฏ พึงฝึกเจริญสติ คือ ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก โดยน้อมใจให้ลมหายใจแผ่วเบา แต่ยังคงใส่ใจรู้ชัดลมหายใจจากเริ่มต้นจนสิ้นสุด และไม่พึงทำอะไรเพื่อให้ลมหายใจสงบ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ในอนุสสติกัมมัญฐานนิกายะปัจจุยสัปปะการเพื่อช่วยให้ลม หายใจเบา ได้แก่ “ความคำนึง ความรวบรวมใจ ความใส่ใจ และควรพิจารณาว่าเราจักระงับกายสังขารที่หยาบๆ”

ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำในขั้นนี้ คือ ให้น้อมจิตเข้าไปสงบลมหายใจ และกำหนดรู้ทั่วชัดลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำดังนี้จะพบว่า ลมหายใจละเอียดเบามากขึ้น และนิมิตอาจปรากฏ เมื่อนิมิตใกล้จะปรากฏ ผู้ปฏิบัติหลายคนอาจประสบอุปสรรค โดยมักจะพบว่า ลมหายใจเบาจนกำหนดได้ยากไม่ชัดเจน พึงวางจิตเฝ้าไว้ ณ จุดที่ลมหายใจเคยกระทบ วางจิตเฝ้ารอลมหายใจแต่ที่จุดนั้น จากนั้น พึงใคร่ครวญว่าไม่ใช่คนที่ไม่หายใจ อานาปานสติและจตุธาตวิญญูฐาน ลมหายใจยังคงมีอยู่แน่นอน แต่ไม่อาจกำหนดรู้เป็นเพราะสติยังอ่อนกำลัง ลมหายใจไม่มีในบุคคล ๗ จำพวก ได้แก่ คนตาย ๑ ทารกในครรภ์มารดา ๑ พวกที่ดำลงในน้ำ ๑ พรหมลูกฟัก (เทพผู้เป็นอสังขยัญสัตว์) ๑ ผู้เข้าจตุตถฌาน ๑ รูปพรหมและอรุปรหม ๑ ผู้เข้านิโรธสมาบัติ ๑ ไม่ใช่บุคคลเหล่านี้ ดังนั้น ขณะนี้กำลังหายใจอยู่ เพียงแต่ว่าไม่อาจรู้เพราะสติยังไม่กล้าพอ

เมื่อลมหายใจแผ่วเบาลง ไม่พึงหายใจแรงเพื่อให้ลมปรากฏชัด เพราะถ้าปรารถนาความเพียรมากเกินไปจะทำให้ฟุ้งซ่าน และไม่มีสมาธิ ไม่พึงแสวงหาลมหายใจเข้าออกจากคนอื่น พึงวางจิตเฝ้า ณ จุดที่ลมเคยกระทบตามปกติ เมื่อมนสิการด้วยสติและปัญญาวางจิตเฝ้ารอลมเคยกระทบอยู่ ลมหายใจจะปรากฏขึ้นในเวลาไม่นาน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมพะอ็อก ตอยะ เป็นสำนักที่เผยแผ่ธรรมคำสอน ทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ มีภิกษุสงฆ์ และฆราวาสเข้าศึกษาอย่างต่อเนื่อง ความโดดเด่นอย่างหนึ่งคือ ความสัปปายะของสถานที่ และตำราวิชาการทางศาสนาของสำนัก ส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษ โดยท่านพระอาจารย์ใหญ่

อาจินณะ หรือพะอ็อก ตอยะ สยาดอ และแปลเป็นภาษาไทยโดยคุณอัยยา จิตรญาณิ

๓.๓.๒ การกำหนดนิมิตของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

เมื่อหมั่นประกอบจิตในสมาธิ ในไม่ช้านิมิตจะปรากฏนิมิตย่อมปรากฏแตกต่างกันไป บางท่านนิมิตที่สัมผัสอันเป็นสุขปรากฏ ได้แก่ (๑) ดังปุยสำลี (อุคคหนิมิต) (๒) ดังปุยนุ่นบ้าง (อุคคหนิมิต) (๓) ดังสายลมบ้าง (อุคคหนิมิต) (๔) ดังรัศมีดาวบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๕) ดังพวงแก้วมณีบ้าง (ปฏิภาคนิมิต) และ (๖) ดังพวงแก้วมุกดาบ้าง (ปฏิภาคนิมิต) บางท่านนิมิตที่มีสัมผัสอันหยาบปรากฏ ได้แก่ ดังเม็ดในฝ้ายบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) และดังสะเก็ดเสี้ยนไม้แก่นบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) บางท่านนิมิตปรากฏต่างออกไป ได้แก่ (๑) ดังด้ายสายสังวาลยาวบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๒) ดังพวงดอกไม้บ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๓) ดังเปลวควันเพลิงบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๔) ดังใยแมงมุมอันซึ่งอยู่บ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๕) ดังแผ่นเมฆบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๖) ดังดอกบัวหลวงบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๗) ดังจักรรถบ้าง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๘) ปรากฏดังดวงจันทร์ก็มี (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต) (๙) ปรากฏดังดวงอาทิตย์ก็มี (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต)

นักปฏิบัติส่วนใหญ่ นิมิตปรากฏสีขาวบริสุทธิ์ดังปุยสำลีเป็นอุคคหนิมิต หมายความว่า การเห็นนิมิตไม่ได้อาศัยจักขุทวารนิมิตเกิดทางมโนทวารโดยตรง เมื่อจิตทำหน้าที่ไปถึงขณะแห่งขณะแล้วก็เห็นนิมิตนั้นด้วยจิต นิมิตที่เห็นด้วยจิตที่แลเรียกว่า “อุคคหนิมิต” อุคคหนิมิตจะยังไม่ใสสว่าง ให้กำหนดที่นิมิตนั้นเพียงจุดเดียวต่อไป เมื่อนิมิตเปลี่ยนเป็นสว่างราวดวงดาว เจิดจ้าและใสจึงเรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เมื่อนิมิตยังเป็นเหมือนเม็ดทับทิม หรือเม็ดมณีไม่สว่างจะยังเป็นอุคคหนิมิต แต่เมื่อสว่างเจิดจ้าบริสุทธิ์ผุดผ่องจึงเป็นปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตลักษณะที่เหลือก็มีนัยคล้ายกันนี้ นิมิตปรากฏต่าง ๆ กัน เพราะกรรมฐานนี้เกิดจากสัญญา มีสัญญาเป็นเหตุ สัญญาที่แตกต่างกัน ก่อนที่นิมิตจะปรากฏ ทำให้นิมิตต่างๆ กัน แม้ว่ากรรมฐานคือลมหายใจเข้าออกก็อย่างเดียวกัน นิมิตย่อมปรากฏต่างๆ กัน เพราะภาวะมีสัญญาแตกต่างกัน

เมื่อนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ข้อสำคัญคือ ไม่พึงเล่นกับนิมิตกับทั้งไม่ปล่อยให้นิมิตเสื่อมไป และไม่จงใจเปลี่ยนรูปร่างหรือลักษณะ ถ้าจะฝันทำดังกล่าว สมาธิจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ ความก้าวหน้ำจะหยุดชะงัก นิมิตอาจจะหายไปเลย ดังนั้น เมื่อนิมิตเริ่มปรากฏขึ้นเป็นครั้งแรก ก็ยังไม่ต้องเปลี่ยน ความใส่ใจจากลมหายใจไปที่นิมิต ถ้าหันไปใส่ใจนิมิตแทนลมหายใจ นิมิตจะหายไป ต่อเมื่อเห็นว่านิมิตตั้งมั่นได้นานดีแล้ว จิตก็จะตั้งอยู่ที่นิมิตได้เอง พึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตนั้นแหละ ถ้าฝืนบังคับจิตไปจากนิมิต สมาธิอาจจะเสียได้ถ้านิมิตปรากฏอยู่ห่างไป ยังไม่ต้องใส่ใจที่นิมิตนั้นเพราะนิมิตอาจหายไปได้ ถ้าไม่ใส่ใจนิมิต แต่เพียรวางจิตไว้ที่ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบ ในไม่ช้าจะพบว่า นิมิตกลับมาปรากฏ ณ จุดที่ลม

กระทบเอง

เมื่อนิमितปรากฏ ณ จุดที่ลมหายใจกระทบ และนิมิตนั้นตั้งมั่นดีและปรากฏราวกับว่า นิมิตคือ ลมหายใจ และลมหายใจคือนิมิต ดังนั้นไม่ต้องใส่ใจที่ลมหายใจอีก พึงวางจิตไว้ที่นิมิตนั้น การเปลี่ยนความใส่ใจจากลมหายใจไปวางจิตไว้ที่นิมิตในวาระเช่นนี้ จึงจะเกิดความก้าวหน้าต่อไปได้ และเมื่อประกอบจิตให้อยู่ตามที่นิมิตได้อย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้พบนิมิตปรากฏขาวขึ้น ขาวขึ้น และเมื่อนิมิตมีสีขาวราวปุยสำลี นิมิตเช่นนี้เรียกว่า อุกคหนิมิตจากนี้ก็อธิฐานวางจิตอย่างสงบไว้ที่อุคคหนิมิตสีขาวนั้นสักสองหรือสามชั่วโมง ถ้าสามารถตรึงจิตให้อยู่ที่อุคคหนิมิตได้ราวหนึ่ง หรือสองชั่วโมงจะพบว่า นิมิตใสสว่างจ้าขึ้น นิมิตลักษณะนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เมื่อถึงจุดนี้ควรอธิฐานวางจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตราวหนึ่ง, สองหรือสามชั่วโมงอย่างต่อเนื่องตามเวลาที่อธิฐานไว้ พึงฝึกจนกว่าจะทำได้ เมื่อปฏิบัติถึงระดับนี้ ก็จะได้บรรลุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ และอุปัชฌายะเป็นสมาธิระดับที่อยู่ติดและอยู่ก่อนเข้าถึงอัปปนาสมาธิ อัปปนาสมาธิเป็นสมาธิระดับฌาน ทั้งอุปัชฌายะและอัปปนาสมาธิปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานเหมือนกัน

ข้อแตกต่างระหว่างสมาธิสองระดับนี้คือ ในระดับอุปัชฌายะสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายยังไม่เกิดกำลัง คือยังไม่บรรลุกำลังแห่งภาวนา เมื่ออุปัชฌายะสมาธิเกิดขึ้นยังเป็นสมาธิที่ไม่มั่นคง บางทีจิตก็ทำนิมิตให้เป็นอารมณ์ บางทีก็ตกสู่ภวังค์ ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ (มีอาการเหมือนเด็กล้มๆ ลุก ๆ) ผู้ปฏิบัติบางท่านประสบกับภาวะตกภวังค์ ก็กล่าวว่า ทุกสิ่งดับไปหมด และอาจคิดว่าสภาวะนี้ คือพระนิพพาน โดยที่แท้จิตไม่ได้ดับ แต่เป็นเพราะผู้ปฏิบัติ อานาปานสติและจตุธาตวิภูษณานั้นยังไม่มีสมาธิพอที่จะกำหนดรู้สภาวะภวังค์จิต เพราะภวังค์จิตเป็นสภาวะระดับนี้ ก็เพื่อหลีกเลี่ยงการตกภวังค์ และเพื่อเจริญสมาธิขั้นสูงต่อไป ซึ่งต้องรู้จักการปรุงแต่งอินทรีย์ห้าอันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การประกอบจิตให้ตั้งมั่นที่นิมิตปฏิภาคนิมิตต้องมีวิริยะประกอบจิตให้รับรู้ปฏิภาคนิมิตแล้วๆ เล่าๆ ได้ต่อเนื่อง ต้องมีสติเพื่อไม่ละลืมปฏิภาคนิมิต และต้องมีปัญญาเพื่อรู้ทั่วชัดในปฏิภาคนิมิต

๓.๓.๓ การเจริญอานาปานสติของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

พระอาจารย์ใหญ่กล่าวว่า หากไม่เชื่อในการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธเจ้า จะเสื่อมจากกรรมฐาน นี่เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ต้องทำความเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องอริยมรรค อริยะผล พระนิพพาน และพระสัทธรรมพระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงให้เราทราบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น ในขั้นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีความศรัทธาเต็มเปี่ยมในพระสัทธรรม

หากผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยว่า เพียงแต่เฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกก็จักบรรลุฌานได้จริงหรือ ที่มีผู้กล่าวว่า อุกคหนิมิตดูสว่างคล้ายสำลีสีขาว ปฏิภาคนิมิตดูสว่างคล้ายน้ำแข็งใสแก้วใสงจหรือ ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยเช่นนั้น ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) มักจะเกิดตามมาเช่น การบรรลุฌานมิใช่ฐานะที่จะมี

ได้อยู่ในยุคปัจจุบัน”และศรัทธาของผู้นั้นจะถดถอยลง

ดังนั้น ผู้ที่กำลังเจริญสมาธิด้วยอารมณ์กรรมฐาน เช่น อานาปานสติจำต้องมีศรัทธาที่มีกำลัง ต้องเจริญอานาปานสติโดยไม่มีความลังเลสงสัยใดๆ ควรคิดว่าการบรรลุธรรมเป็นฐานะที่จะมีได้ในยุคปัจจุบัน ถ้าเราปฏิบัติตามพระธรรมของพุทธเจ้าอย่างเป็นระบบ แต่ถ้าศรัทธามีกำลังมากเกินไปในสิ่งที่ควรศรัทธา ซึ่งขณะนี้เรากำลังกล่าวถึงอารมณ์กรรมฐาน เช่น อานาปานสติ หน้าที่ของศรัทธาคือ การเชื่อ เลื่อมใสในอารมณ์กรรมฐาน หากศรัทธามีกำลังมากเกินไปและอินทรีย์ ๔ นอกนี้มีกำลังน้อยแล้วไซ้ จะทำให้ปัญญาอินทรีย์ทำกิจได้ หากอานาปานสติและจตุธาตววัฏฐาน ไม่ชัดเจนและทำให้อินทรีย์อื่นๆ คือ วิริยะอินทรีย์ สติอินทรีย์ และสมาธิอินทรีย์อ่อนกำลังลงด้วย กล่าวคือ วิริยะจะไม่อาจทำหน้าที่ยกจิตและเจตสิก (นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต) ให้ใสใจที่ปฏิภาคนิมิตและวางกิจไว้ที่นั่น สติจะไม่อาจทำหน้าที่ระลึกปฏิภาคนิมิต สมาธิจะไม่อาจทำหน้าที่ป้องกันจิตเฉไฉไปสู่อารมณ์อื่นจากปฏิภาคนิมิต ปัญญาจะไม่อาจทำหน้าที่รู้ชัดแทงตลอดในปฏิภาคนิมิตและเนื่องจากปัญญาไม่อาจทำหน้าที่ที่เห็นแจ้งชัดในปฏิภาคนิมิต ทั้งไม่อาจเกื้อหนุนศรัทธา

ดังนั้น ศรัทธาที่มีกำลังมากเกินไปไปสู่การอ่อนกำลังลงของศรัทธาเองโดยแท้ และถ้า วิริยะมีกำลังมากเกินไป อินทรีย์ที่เหลือคือ ศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญาจะไม่อาจทำหน้าที่ของตนได้คือการเชื่อเลื่อมใสในอารมณ์ (ศรัทธา) การระลึกอารมณ์ (สติ) การตั้งจิตมั่นในอารมณ์ (สมาธิ) และการรู้ทั่วชัดแทงตลอดอารมณ์ (ปัญญา) ดังนั้น หากวิริยะมีกำลังมากเกินไป จะทำให้จิตไม่อาจสงบตั้งมั่นที่ปฏิภาคนิมิตได้และย่อมหมายถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) ได้แก่ ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (จิตมั่นในอารมณ์เดียว) และอุเบกขา จะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะเจริญขึ้น

ในทำนองเดียวกัน ควรจะรู้ว่า เมื่อสมาธิและปัญญามีกำลังมากเกินไป ย่อมจะส่งผลเสียต่อการเจริญกรรมฐานเช่นกันความฉลาดรู้จักปรุงแต่งอินทรีย์ห้า ระหว่างศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ เป็นสิ่งที่บัณฑิตสรรเสริญ หากเป็นผู้มีศรัทธามาก แต่มีปัญญาน้อย ย่อมเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไร้สาระ เช่น เช่นสรวง ฝัฟ่า เทพารักษ์ เป็นต้น ตามแบบลัทธิอื่นนอกพระพุทธศาสนา แต่หากเป็นผู้มีปัญญามากแต่มีศรัทธาน้อย ย่อมเป็นผู้ที่เกรงไ้อวด ไม่เจริญกรรมฐานได้แต่ใช้เวลาในการตัดสินสิ่งนั้น สิ่งนี้ ประเมินสิ่งนี้ สิ่งโน้น เป็นผู้ใคร่แก้ไขไม่ได้ เหมือนกับโรคที่เกิดจากการรับยาเกินขนาดยากที่จะรักษา แต่หากศรัทธากับปัญญาสมาเสมอ บুদ্ধย่อมเลื่อมใสถูกเรื่องเสมอ จะเลื่อมใสใน พระรัตนตรัย จะเชื่อในกรรมและผลของกรรม จะเชื่อว่า ถ้าปฏิบัติตามกรรมฐานตามพระสัทธรรมปฏิภาคนิมิต จะปรากฏและได้บรรลุอุปปนาสมาธิ ถ้าโยคีปฏิบัติตามกรรมฐานด้วยความเลื่อมใสเช่นนี้ และสามารถรู้ทั่วชัดปฏิภาคนิมิตด้วยปัญญา ศรัทธากับปัญญาย่อมสม่ำเสมอ

ส่วนบุคคลผู้มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ เพราะสมาธิเป็น

ฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน ส่วนผู้มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทัจจจากความฟุ้งซ่านย่อมครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายของอุทัจจจะ เพราะฉะนั้น จึงจำต้องทำวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอ จิตจึงจะไม่ตกไป ทั้งฝ่ายในความเกียจคร้านและในฝ่ายอุทัจจจะ จึงจะสำเร็จอุปนาสมาธิได้ สำหรับผู้เจริญ สมถกรรมฐาน แม้จะมีศรัทธามากก็สมควร ถ้าเชื่อมั่นว่า “เราจะบรรลุอุปนาสมาธิได้ถ้าเราตั้งจิตมั่นไว้ที่” ปฏิภาคนิมิต ด้วยพลังแห่งความเลื่อมใสศรัทธา ประกอบกับการตั้งจิตมั่นไว้ที่ปฏิภาคนิมิตย่อมจะได้บรรลุอุปนาสมาธิในที่สุด เพราะการตั้งจิตมั่นในอารมณ์เดียว เป็นฐานแก้อุปนาสมาธิ

ส่วนผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่มีกำลังมากย่อมสมควรเพราะผู้เจริญวิปัสสนา ย่อมจะบรรลุการแทงตลอดพระไตรลักษณ์ของสังขาร ธรรมคือ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกข์ตา (ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของคงทนอยู่มิได้) และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน) ก็ด้วยปัญญาที่มีกำลังมาก เมื่อสมาธิกับปัญญาสม่ำเสมอขึ้น จึงจะบรรลุโลกียอุปนาสมาธิได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญทั้งสมถะ (สมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา) เพราะโลกุตตรอุปนาสมาธิจะสำเร็จได้ต่อเมื่อสมาธิกับปัญญาเสมอกันดี ส่วนสตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์ห้า เพื่อปรับสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ และสมาธิกับปัญญา สติจึงมีความสำคัญในทุกกิจ เพราะสติย่อมรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในความฟุ้งซ่านด้วยความยิ่งเกินของศรัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝักฝ่ายแห่งอุทัจจจะ และรักษากุศลจิตให้พ้นจากการตกไปในความเกียจคร้าน ด้วยกำลังของสมาธิอันเป็นฝ่ายความเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้ สติจึงจำเป็นในความจำเป็นในอินทรีย์ห้าทุกประการเหมือนเกลือปนมีความสำคัญในกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอามตย์ผู้ชำนาญการในกิจทั้งปวง ย่อมมีความสำคัญในราชกิจทุกอย่าง ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้ พระอาจารย์ใหญ่จึงกล่าวว่า ก็แหละสตินั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีความสำคัญในกรรมฐานทุกอย่างเหตุไร เพราะสติเป็นสรณะและเป็นเครื่องตามรักษาแก้วภวนาจิต สติเป็นสรณะ เพราะสติช่วยให้จิตบรรลุสภาวะอันสูงพิเศษที่จิตไม่เคยได้บรรลุหรือรู้จักมาก่อน เว้นจากสติแล้วหาเป็นไปได้ไหม ที่จิตจะได้บรรลุคุณธรรมวิเศษสูงกว่าสามัญใดๆ สติอารักขาจิตมิให้จากอารมณ์กรรมฐาน เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติที่ได้กำหนดคุณสมบัติของสติด้วยปัญญาญาณจะเห็นว่า สติมีการอารักขาทั้งอารมณ์กรรมฐานและภวนาจิต เป็นอาการปรากฏ เว้นจากสติแล้ว การยกจิต (จากความหดหู่ซึมเศร้า) และการข่มจิต (จากความฟุ้งซ่าน) หาเป็นไปได้ไหม ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติมีความสำคัญในกิจทุกอย่าง

ผู้ปฏิบัติต้องฉลาดในการยกจิตและข่มจิตโดยโพชฌงค์ทั้งหลายกาลใดวิริยะย่อหย่อนมาก จิตผู้ปฏิบัติจะหลุดจากปฏิภาคนิมิตกาลนั้น อย่าเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ แต่พึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ัมมวิจยะ วิริยะและปิติสัมโพชฌงค์ จิตที่หลุดนั้นย่อมง่ายที่จะช่วยยกขึ้นด้วยสัมโพชฌงค์ธรรมเหล่านี้ การปรารภความเพียรเคร่งเครียดเกินไป จิตฟุ้งซ่าน ก็อย่าพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันได้แก่ ัมมวิจยะ วิริยะ และปิ

ติสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตฟุ้งซ่านนั้นย่อมง่ายที่จะข่มให้สงบลงด้วยสัมโพชฌงค์ คือ ธรรมเหล่านี้เพราะฉะนั้น พึงพยายามปลดปล่อยภวานาจิตจากภาวะที่ติดพัน และภาวะที่ฟุ้งซ่าน ด้วยการปรุงแต่งอินทรีย์ห้า และโพชฌงค์ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ แล้วประกอบภวานาจิตให้จดจ่อที่ปฏิภาคนิมิต ดังนั้นแล้วจะเป็นเหตุให้บรรลุปฐมฌานและฌานอื่นๆ สืบไป

๑) การบรรลุปฐมฌาน

เมื่อองค์แห่งอินทรีย์ห้าคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาถูกปรุงแต่งให้พอดีสม่ำเสมอ ประกอบให้ภวานาจิต จดจ่อเฉพาะต่อปฏิภาคนิมิตด้วยประโยชน์อันสม่ำเสมอคือไม่ให้เครื่องเครียดเกินไป และไม่ให้หย่อนยานมากเกินไป ย่อมจะได้บรรลุอุปนาสมาธิอย่างแนบแน่นเมื่อได้บรรลุอุปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งห้าเกิดมีกำลังแล้ว จิตย่อมตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตได้เป็นเอกภาพอย่างสม่ำเสมอโดยถูกต้อง แล้วก็ดำรงอยู่ได้หลายชั่วโมง แม้อดหลับ แม้อดตื่น ย่อมเป็นไปอยู่ด้วยอำนาจลำดับแห่งกุศลชวนจิตอย่างเดียวเท่านั้น

เมื่อสามารถประกอบจิตจดจ่อต่อเนื่องที่ปฏิภาคนิมิตได้นานราว หนึ่งชั่วโมงหรือสองชั่วโมง พึงดูที่หัวใจในบริเวณทิมโนทวาร (ภวังคจิต) อาศัยอยู่ คือบริเวณหทัยวัตถุ ภวังคจิตนี้มีลักษณะใสสว่าง จำ อรรถกถาอธิบายว่า ภวังคจิตคือมโนทวาร ถ้าหมั่นดูที่ภวังคหลายครั้ง ครั้นแล้ว ครั้นเล่า ในที่สุดจะเห็นทั้งภวังคซึ่งต้องอาศัยหทัยวัตถุและทั้งปฏิภาคนิมิตซึ่งไปปรากฏในภวังค เมื่อทำได้ตามนี้แล้ว พึงกำหนดดูองค์ฌานห้าทีละหนึ่งองค์ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้า ด้วยอำนาจการบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ ประการ คือ

๑. วิตก ธรรมชาติที่ยกจิตขึ้นสู่ปฏิภาคนิมิต
๒. วิจาร์ ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์ ประกอบจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิต
๓. ปิติ ธรรมชาติที่เอบอím ขึ้นขมยินดีในปฏิภาคนิมิต
๔. สุข ธรรมชาติที่รู้สึกสุข สบายกับปฏิภาคนิมิต
๕. เอกัคคตา ธรรมที่มีอารมณ์เป็นที่หนึ่งเดียวกับปฏิภาคนิมิต

เมื่อแยกทีละองค์ จะเรียกว่า องค์ฌาน แต่องค์ประกอบรวมกันทั้ง ๕ ปฐมฌาน เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ในระยะแรกๆพึงฝึกการเข้าปฐมฌานให้ชำนาญ แต่อย่าเพิ่งพิจารณาองค์ฌานมาก จึงต้องเป็นผู้สังขาร คือความชำนาญคล่องแคล่วด้วยอาการ ๕ อย่างของปฐมฌานเสียก่อน แล้วจะเกิดความคล่องแคล่ว ๕ ประการเรียกว่า วสี ซึ่ง วสี ๕ อย่างดังนี้

๑. อาวัชชนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว

๒. สมาปชฌนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการเข้าฌานได้รวดเร็ว

๓. อธิฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการรักษา มิให้ฌานจิตตกภวังค์ก่อนเวลาที่กำหนดไว้

๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน

ทั้งอวัชฌนวสีและปัจจเวกขณวสีบังเกิดขึ้นในมโนทวารวิถีเดียวกัน มโนทวาราวชฌน ที่มีองค์ฌานหนึ่งเป็นอารมณ์ (เช่น วิตก) ทำหน้าที่ อวัชฌนวสี ตามด้วย ขวนจิต ทั้งหลาย ซึ่งมีองค์ฌานหนึ่งองค์เป็นอารมณ์ (เช่น วิตก) ย่อมแล่นไป บางบุคคลก็ ๔ ขณะ บางบุคคล ๕ ขณะ ๖ ขณะ ๗ ขณะ ขวนจิตเหล่านี้เกิดตามหลังมโนทวาราวชฌนเดียวกันนั้นเป็นอารมณ์ ขวนจิตเหล่านี้ทำหน้าที่ปัจจเวกขณวสี

ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต คาวีสุตฺตที่ ๔^{๓๗} แสดงไว้ว่า สมัยที่พระมหาโมคคัลลานะยังคงเป็นเพียงพระโสดาบัน กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุปฐมฌาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ...ไม่เสพโดยมากไม่เจริญ ไม่กระทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น ไม่อธิษฐานนิมิตนั้นให้ดี ย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า จะบรรลุตุติยฌาน เมื่อไม่บรรลุตุติยฌาน ย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า พึงสังตจากาม สังตจากอกุศล บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร์ มีปิติและสุขเกิด แต่เวกอยู่ ถ้ายังไม่ชำนาญคล่องแคล่วด้วยวิธีทั้งของปฐมฌาน แต่ขวนขวายเพื่อขึ้นทุติยฌานอีกด้วย จะเป็นผู้พลัดตกจากฌานทั้ง ๒ จะเป็นผู้เสื่อมสูญจากฌานทั้ง ๒

ต่อเมื่อเป็นผู้มีสี่อันเป็นได้สั่งสมแล้วในวสี ๕ อย่างของปฐมฌานจึงพึงทำความเพียรเพื่อ บรรลุตุติยฌานต่อไป โดยพึงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้ว แต่นั้นพึง มนสิการ โดยพิจารณาถึงโทษของปฐมฌาน และคุณของทุติยฌาน ดังนี้

๑. ปฐมฌานนี้ยังใกล้ต่อนิรวรณ ๕ เพราะเพ็งละนิรวรณได้ได้แก่

๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ)

๒) พยาบาท (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ)

๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม)

๔) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน, ความกุ่มกวม)

^{๓๗} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๕/๕๐๓-๕๐๔.

๕) วิจิตรจินดา (ความลึกลับสลับ)^{๓๘}

๒. ปฐมณามืออัครพละคือ วิตก วิจาร อันเป็นสภาพที่หยาบ

๓. ทุตติยมนมีเพียง ปิตี สุขและเอกัคคตา อันสงบประณีตมากกว่า

เมื่อคลายความยินดีในปฐมณแล้ว พึงประกอบจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตด้วยความปราณนาที่จะละองค์ฌานอันหยาบ (คือวิตก วิจาร) ให้เหลือแต่ เพียง ปิตี สุขและเอกัคคตา ด้วยลำดับแห่งการภาวนาดังกล่าวต่อไปนี้ จะได้บรรลุทุตติยมน อันประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิตี สุข และเอกัคคตา

ครั้นบรรลุทุตติยมนแล้ว พึงสังขมวสีทั้ง ๕ อย่างของทุตติยมน โดยนัยที่กล่าวมาแล้วในปฐมณ เมื่อต้องการทำความเพียรเพื่อบรรลุทุตติยมน ออกจากทุตติยมนที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้วแต่นั้นพึงมนสิการ โดยพิจารณาถึงโทษของทุตติยมน และคุณของตติยมน ดังนี้

๑. ทุตติยมนนี้ยังใกล้เคียงต่อปฐมณ

๒. ทุตติยมน คือ ปิตี อันเป็นสภาพที่หยาบ

๓. จตุตติยมนมีเพียร สุขและเอกัคคตา อันสงบละเอียดประณีตมากกว่า

เมื่อคลายความยินดีในทุตติยมนแล้ว พึงประกอบจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตด้วยความปรารถนาที่จะละองค์ฌานอันหยาบ (คือ สุข) ให้ได้บรรลุจตุตถฌานอันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา แล้วพึงสังขมวสีทั้ง ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคล่วเมื่อได้บรรลุจตุตถฌาน ลมหายใจจะหยุดโดยบริบูรณ์การเจริญอานาปานสติในระดับที่สี่ก็ได้ถึงความไพบูลย์ ดังที่ได้แสดงไว้แล้วคือ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

กล่าวคือ เมื่อแรกเริ่มปฏิบัติในขั้นตอนที่ ๔ นี้เป็นระยะก่อนที่นิมิตจะปรากฏ และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นด้วยอัปปนาสมาธิทั้ง ๔ ฌานตามลำดับลมหายใจได้ค่อยๆ สงบลง เบาละ จนกระทั่งลมหายใจหยุดโดยบริบูรณ์ เมื่อได้บรรลุจตุตถฌานด้วยอานาปานสติ และได้สังขมวสีทั้ง ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคล่วดีแล้ว และนิมิตสว่างเจิดจ้า หากประสงค์จะเปลี่ยนเป็นการเจริญวิปัสสนาก็ย่อมได้ หรือพึงเจริญสมถกรรมฐานอื่นๆ ต่อ แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

๒) การเจริญจตุธาตวฐาน

^{๓๘} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๘.

ในพระบาลีแสดงวิธีเจริญจตุธาตวฐาน ๒ วิธีคือ โดยสังเขปและโดยพิสดาร ในขั้นต้นนี้จะแสดงวิธีเจริญจตุธาตวฐานโดยสังเขปซึ่งเหมาะสมกับผู้ที่มีปัญญาเฉียบแหลม (ส่วนวิธีในการเจริญจตุธาตวฐานโดยพิสดาร ซึ่งจะแสดงในขั้นต่อไปเหมาะสมกับผู้ที่มีปัญญาวิธีการโดยสังเขปแล้วแต่กรรมฐานกลับมีดมัวไม่แจ่มแจ้ง) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนจตุธาตวฐานโดยสังเขปในมหาสติปัฏฐานสูตร ชาติมนสิการบรรพ ความตอนหนึ่งว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๓๙}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการกำหนดธาตุ ๕ ในจตุธาตวฐานนถา โดยสังเขปว่า ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลมต้องการเจริญกรรมฐาน พึงไปในที่ลับลึกเร้นอยู่ นึกถึงรูปร่างของตนแม้ทั้งสิ้น ก่อนจึงกำหนดธาตุอย่างนี้ว่า ภาวะแข็งหรือกระด้างในกายนี้อันใดนี้คือปฐมธาตุ ภาวะที่เอิบอาบซึมซาบอันใดนี้คืออาโปธาตุ ภาวะที่ให้ความอบอุ่นนี้คือเตโชธาตุ ส่วนภาวะที่ให้เคลื่อนไหวนี้คือวาโยธาตุ ดังนั้น จึงใส่ใจ จดจ่อต่อความเป็นธาตุต่างๆ ปฐมธาตุ อาโปธาตุ เมื่อเจริญกรรมฐานดังนี้บ่อยๆ เมื่อพยายามใช้ปัญญา กำหนดสอดส่องชนิดแห่งธาตุอย่างนี้ ไม่นานนักสมาธิขั้นอุปจาระ ได้ปัญญาเครื่องสอดส่องประเภทแห่งธาตุช่วยพยุ้งแล้วก็เกิดขึ้น ไม่ถึงขั้นอัปปานาสมาธิ^{๔๐}

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ สอนให้กำหนดรู้ธาตุ ๔ ตามลำดับขั้น คือให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยญาณ เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถนัด ดังนี้ (๑) ผลัก (๒) แข็ง (๓) หยิบ (๔) หนัก (๕) ค้ำจุน (๖) นุ่ม (๗) เรียบ (๘) เบา (๙) ร้อน (๑๐) เย็น (๑๑) ผนัง (๑๒) ไหล

กำหนดรู้แต่ละลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่รับรู้ได้ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะอื่นๆ ไปทีละส่วนจนรู้ลักษณะอื่นๆ ไปทีละส่วนจนรู้ได้ทั่วทั้งกาย ดังต่อไปนี้

๑. การกำหนดรู้ลักษณะผลัก เมื่อหายใจเข้าหรือหายใจออกให้ ใส่ใจรู้ลักษณะผลักของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีรษะ เมื่อรับรู้ลักษณะผลักแล้ว พึงจดจ่อที่ลักษณะผลักนั้นจนกระทั่งลักษณะผลักแจ่มแจ้งในจิต แล้วจึงเคลื่อนการใส่ใจไปที่อีกอวัยวะหนึ่งอันใกล้เคียง และสอดส่องดูลักษณะผลักที่อวัยวะนั้นจนชัดเจน แล้วจึงทำโดยนัยเดียวกันในส่วนอื่นๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะผลักเริ่มจาก

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๔๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๖๐๖.

ในศีระชะ แล้วจึงต่อไปที่คอ แล้วจึงต่อไปที่ลำตัว ที่แขน ที่ขา และที่เท้า พึงทำตามลำดับนี้ซ้ำๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งไม่ว่ากำหนดที่ใดในกาย ก็รับรู้ลักษณะผลึกได้โดยง่าย หากว่าการรับรู้ลักษณะผลึกของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีระชะทำได้ง่าย พึงเปลี่ยนไปใส่ใจในลักษณะผลึกเมื่อออกขยายออกขณะหายใจ หรือเมื่อท้องเคลื่อนเข้า-ออก แต่ถ้าทำดังนี้แล้วยังคงรับรู้ส่วนใดก็ตาม พึงขยายการรับรู้ลักษณะผลึกไปที่อวัยวะอื่นทีละส่วนๆ จนกว่าจะสามารถรับรู้ลักษณะผลึกได้ตลอดทั่วทั้งไม่ว่าจะเป็นจุดใด ในบางแห่งจะรับรู้ลักษณะผลึกได้ชัด ในขณะที่บางแห่งมีลักษณะผลึกเพียงแผ่วเบา แต่ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดก็มีลักษณะผลึกทั่วทั้งตัว

๒. ต่อเมื่อพอใจแล้วว่า รับรู้ลักษณะผลึกได้ดีทั่วทั้งกายแล้วจึงจะกำหนดรู้ลักษณะแข็ง เริ่มด้วยการกำหนดรู้ลักษณะแข็งในฟัน โดยการกัดฟันและรับรู้ว่ามีฟันแข็งจริงๆ และคลายการกัดฟัน และรับรู้ความแข็งของฟัน ต่อเมื่อรับรู้ลักษณะแข็งได้ชัดเจน จึงขยายการกำหนดรู้ลักษณะแข็งไปจนทั่วกายอย่างเป็นระบบ ทีละส่วนจากศีระชะจรดเท้าตามนัยเดียวกันกับที่กำหนดรู้ลักษณะผลึก พึงสังวรว่าไม่พึงจงใจเกร็งกายส่วนใดๆ ต่อเมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะแข็งได้ตลอดทั่วกายแล้ว พึงย้อนทวนกำหนดรู้ลักษณะผลึก จนทั่วกายสลับกับกำหนดรู้ลักษณะแข็งจนทั่วกาย ทำสลับกันไปมา ซ้ำแล้วซ้ำอีก กำหนดรู้ลักษณะผลึกจนทั่วกายและลักษณะแข็งจนทั่วกายจากศีระชะจรดเท้า ทำอย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้งจนกว่าจะพอใจว่าทำได้ดีแล้ว

๓. เมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะผลึกและลักษณะแข็งได้ดีแล้ว พึงพยายามกำหนดรูปลักษณะหยาบ โดยใช้ลิ้นถูไปมาบนขอบฟัน หรือใช้มือถูกับที่แขน จนรับรู้ลักษณะหยาบ แล้วจึงเพียรกำหนดรู้ลักษณะหยาบไปตลอดทั่วทั้งกาย อย่างเป็นระบบตามนัยก่อนๆ ถ้าไม่อาจรับรู้ลักษณะหยาบได้ ให้กลับไปกำหนดรู้ลักษณะผลึกและลักษณะแข็งใหม่ จนกว่าจะรับรู้ลักษณะหยาบได้ด้วยกับทั้ง ๒ ลักษณะนั้น เมื่อสามารถกำหนดรู้ลักษณะหยาบได้ ดีทั่วทั้งกายแล้ว พึงทำทวนใหม่ เริ่มจากลักษณะผลึก,แข็ง,หยาบ ทีละลักษณะ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั่วทั้งกาย จากศีระชะจรดเท้า

๔. เมื่อพอใจว่า สามารถรับรู้ทั้ง ๓ ลักษณะข้างต้นได้ดีแล้ว พึงกำหนดรู้ลักษณะหนัก เริ่มด้วยการวางมือข้างหนึ่งบนตักแล้ววางมืออีกข้างทับบนมือนั้น แล้วรับรู้ว่ามีมือบนมีลักษณะหนักหรือรับรู้ลักษณะหนักของศีระชะโดยโน้มศีระชะไปด้านหน้า เมื่อรับรู้ลักษณะหนักได้ชัดเจนแล้ว พึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบต่อเนื่องทั้ง ๔ ลักษณะตามลำดับ คือ ผลึก, แข็ง, หยาบ, หนัก ทีละลักษณะทั่วกาย จากศีระชะจรดเท้า

๕. เมื่อพอใจว่า สามารถกำหนดรู้ทั้ง ๔ ลักษณะได้ดีแล้วพึงกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุน เริ่มโดยผ่อนคลายหลัง จนลำตัวโน้มไปข้างหน้า แล้วพึงยึดกายให้ตั้งตรง แแรงที่ค้ำกายให้ยืต นิ่ง ตั้งตรงเป็นลักษณะค้ำจุน แล้วพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อนๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุนได้ทั่ว

ทั้งกาย จากศีรษะจรดเท้า แต่ถ้าไม่อาจรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้ชัด พึงพยายามกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุน รวมกันกับลักษณะแข็ง เพราะจะช่วยให้สามารถรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้ง่ายขึ้น ต่อเมื่อสามารถรับรู้ ลักษณะค้ำจุนได้ง่ายดีแล้ว จึงทำทวนทั้ง ๕ ลักษณะ ทีละลักษณะ ตามลำดับ คือผลัก, แข็ง, หยาบ, หนัก และค้ำจุน ทัวทั้งกาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก

๖. เมื่อพอใจว่า สามารถกำหนดรู้ทั้ง ๕ ลักษณะข้างต้นได้ดีแล้ว พึงกำหนดรู้ลักษณะ นุ่ม โดยการกดลิ้นที่ริมฝีปากด้านในจนรับรู้ลักษณะนุ่ม และผ่อนคลายกายให้สบาย แล้วจึงปฏิบัติต่อ อย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะนุ่มได้ทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้อาจทำได้ทวน ทั้ง ๖ ลักษณะ ทีละลักษณะ ตามลำดับคือ ผลัก, แข็ง, หยาบ, หนัก, ค้ำจุน และนุ่มทั่วทั้งกาย

๗. ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะเรียบ โดยทำริมฝีปากให้เปียก แล้วใช้ลิ้นถูไปมา บนริมฝีปากหนึ่งสู่อีกริมหนึ่งจนรับรู้ลักษณะเรียบได้ดี แล้วจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบต่อเนื่อง จน สามารถรับรู้ลักษณะเรียบได้ทั่วทั้งกาย แล้วจึงทำทวนทั้ง ๗ ลักษณะ ทีละลักษณะทั่วทั้งกาย

๘. ในลำดับต่อไปนี้ พึงกำหนดรู้ลักษณะเบา โดยกระดิกนิ้วมือหนึ่งนิ้ว ขึ้นและลงจนรู้ ลักษณะเบาได้ดี แล้วจึงปฏิบัติต่อไปตามนัยก่อนๆ จนกระทั่งสามารถรับรู้ลักษณะเบาได้ทั่วทั้งกาย จากนั้นจึงทำทวนทั้ง ๘ ลักษณะ ทีละลักษณะ ทั่วทั้งกาย

๙. ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะร้อน (หรืออุ่น) ลักษณะร้อนสามารถที่จะรับรู้ได้ ง่าย ถึงตอนนี้อาจทำได้ทวนทั้ง ๙ ลักษณะได้ตามลำดับ

๑๐. ในลำดับต่อไป พึงกำหนดรู้ลักษณะเย็นโดยกำหนดรู้ลักษณะเย็นของลมหายใจ ขณะที่ลมผ่านเข้าจมูก จากนั้นจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้อาจทำได้ทวนทั้ง ๑๐ ลักษณะตามลำดับ

ข้อสังเกต: ทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้นสามารถจะรับรู้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส แต่อีก ๒ ลักษณะที่เหลือคือ ลักษณะไหลและลักษณะหนัก จะรับรู้ได้โดยนัยแห่งการปรากฏของทั้ง ๑๐ ลักษณะ ข้างต้นดังนั้น จึงให้ จึงให้ฝึก ๒ ลักษณะท้ายนี้หลังจากที่เสร็จสิ้นการฝึกทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้นแล้ว

๑. การกำหนดรู้ลักษณะหนัก พึงใส่ใจว่า กายนี้ถูกหนักเข้า ด้วยกันโดยอาศัย หนัก เนื่อ และเอ็น ส่วนโลหิตนั้น สักว่าถูกหนักไว้ด้วยหนัก เสมือนน้ำในลูกบอลูน ถ้าปราศจากลักษณะหนัก ส่วน ต่างๆ ของกายจะหลุดแยกออกเป็นชิ้นๆ เป็นอนุๆ แรงดึงดูดของโลกที่ดึงดูด ให้กายติดอยู่กับ พื้นผิวโลกก็เป็นลักษณะหนักเช่นกัน จากนั้นจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อน

๒. การกำหนดรู้ลักษณะไหล พึงเริ่มด้วยการใส่ใจกับการไหลของน้ำลาย การไหลของ โลหิตผ่านหลอดเลือด การไหลของอากาศเข้าสู่ปอด การไหลของความร้อนไปทั่วกาย จากนั้นจึงปฏิบัติ

ต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อน หากว่าอารมณ์กรรมฐานไม่ชัดเจน ในการพยายามกำหนดรู้ ลักษณะ ไหลหรือลักษณะผืน ก็กำหนดทั้ง ๑๒ ลักษณะข้างต้นเข้าไป ซ้ำมา ทีละลักษณะจนทั่วกาย เมื่อทำได้ ชำนาญชำนาญดีแล้ว จะพบว่าลักษณะผืนปรากฏชัดเจน แต่หากลักษณะผืนยังไม่ชัดเจน พึงใส่ใจเฉพาะที่ลักษณะผลึกและลักษณะแข็งแล้วซ้ำเล่า ในที่สุดจะรู้สึกเสมือนว่า ทั้งกายถูกผืนอยู่ในขณะนั้น พึงกำหนดรู้ความรู้สึกว่าเป็นลักษณะผืน และหากว่าลักษณะไหลปรากฏไม่ชัดเจน พึงกำหนดรู้ลักษณะไหลรวมกับลักษณะเย็น, ร้อน หรือผลึก ก็จะสามารถรับรู้ลักษณะไหลได้

ในลำดับใหม่นี้ พึงเพียรกำหนดรู้ทีละลักษณะ จากศีระจรดเท้าจนครบ ๑๒ ลักษณะ ตามลำดับใหม่ จากนั้นเพียรทำซ้ำๆ ให้คล่องจนกว่าจะสามารถทำได้เร็วราว ๓ รอบต่อนาทีขณะที่ปฏิบัติดังนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจปรากฏว่าไม่สมดุลกัน บางท่านอาจปรากฏมีกำลังสูงเกินไปจนรู้สึกทนได้ยากโดยเฉพาะ ลักษณะแข็ง ร้อน และผลึก อาจปรากฏมีกำลังสูงเกินไป หากเกิดเหตุการณ์ดังนี้ พึงใส่ใจกำหนดจนกว่าธาตุจะคืนสู่สมดุลดังเดิม ดังนั้น เราจึงสอนให้กำหนดรู้สภาวะทั้ง ๑๒ ลักษณะ เป็นเบื้องต้น เมื่อรู้จักปรับสมดุลธาตุแล้วจึงจะทำให้บรรลุสมาธิได้ง่ายขึ้น ลักษณะคู่ตรงกันข้ามที่ใช้เพื่อปรับสมดุลธาตุ มีดังนี้ (๑) แข็ง (๒) เรียบ (๓) หนัก (๔) เบา (๕) ไหล (๖) ผืน (๗) ร้อน (๘) เย็น (๙) ค้ำจุน (๑๐) ผลึก

หากลักษณะหนึ่งใดปรากฏชัดเจน พึงปรับสมดุลโดยใส่ใจพึงใส่ใจกำหนดลักษณะผืน ถ้าลักษณะค้ำจุนปรากฏชัด พึงใส่ใจกำหนดที่ลักษณะผลึก ส่วนลักษณะที่เหลือก็ทำตามนัยเดียวกันนี้เมื่อสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๑๒ ลักษณะโดยทั่วกาย ได้ชัดเจนทุกลักษณะแล้ว พึงกำหนดสภาวะ ๖ ลักษณะแรก (แข็ง, หยวบ, หนัก, นุ่ม, เรียบ, เบา) พร้อมกันทีเดียวว่าเป็นปฐวีธาตุ แล้วกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะ (ไหล, ผืน) พร้อมกันทีเดียวเป็นเตโชธาตุ และกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะสุดท้าย (ค้ำจุน, ผลึก) พร้อมกันทีเดียวว่าเป็นวาโยธาตุ จากนั้นพึงกำหนดรู้สภาวะธาตุ ปฐมวี อาโป เตโชและวาโย ซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าเพื่อทำจิตให้สงบและบรรลุสมาธิ พึงทำซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง ในขั้นนี้ วิธีการที่ใช้ได้ผลดีคือ พึงกำหนดรู้สภาวะทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายทีเดียวพร้อมกัน ไม่พึงเคลื่อนความใส่ใจกำหนดจากบริเวณหนึ่งไปส่วนอื่นๆ ของกายอย่างที่เคยปฏิบัติ แต่พึงใส่ใจกำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายพร้อมกันทีเดียวเพื่อช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่นและมีสมาธิ วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุโดยรวมทั่วกาย เสมือนว่า กำลังมองจากด้านหลังไหล่ หรืออาจทำเสมือนว่ากำลังมองจากเหนือศีรษะลงมา แต่วิธีหลังนี้บางท่านอาจจะเกิดอาการตึงเครียด และเสียสมดุลธาตุได้และมนสิการด้วยอุบาย ๑๐ วิธี คือ โดยลำดับ ๑ โดยไม่เร็วนัก ๑ โดยไม่ช้านัก ๑ โดยป้องกันความฟุ้งซ่าน ๑ โดยล่องบัญญัติ ๑ โดยละลำดับ ๑ โดยลักษณะ ๑ โดยสุดตันทะ ๓

๑. มนสิการโดยลำดับ (อนุพุพโตะ) พึงกำหนดรู้ธาตุ ๔ โดยลำดับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอน เริ่มจาก ปฐวี อาโป เตโช และวาโย

๒. มนสิการโดยไม่เร่วนัก (นาตีสันโต) พึงกำหนดรู้ธาตุ ๔ เร่วนักกรรณฐานก็ไม่ปรากฏชัดเจน

๓. มนสิการโดยไม่เฉื่อยช้านัก (นาตีสณิกโต) หากกำหนดรู้ธาตุ ๕ ช้านัก กรรณฐานจะไม่ถึงที่สุด

๔. มนสิการโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน (วิกุเขปปฎิพาหนโต) พึงรักษาจิตให้จดจ่อ แต่อาภรณ์กรรณฐานคือธาตุ ๔ ไม่ปล่อยให้จิตทอดทิ้งกรรณฐานแล้วฟุ้งซ่านไปในอาภรณ์ภายนอก

๕. มนสิการโดยล่วงบัญญัติ (ปญตติสมตักกมนโต) ไม่กำหนดรู้สักแต่ชื่อว่า ปฐวี อาโป เตโช วาโย แต่พึงใส่ใจสภาวะลักษณะที่ปรากฏแท้จริงของธาตุ ๔ คือลักษณะ แข็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา ไหล หนัก ร้อน เย็น ค้ำจุน ผลัก

๖. มนสิการโดยละลำดับ (อนุปฏิฐานมุลยจนโต) เมื่อสามารถกำหนดรู้สภาวะทั้ง ๑๒ ลักษณะ และกำลังเพียรเพื่อเจริญความสงบและตั้งมั่นแห่งจิต พึงละลักษณะใดๆ ที่ไม่ปรากฏชัด แต่หากทำดังนี้แล้วเกิดความเจ็บปวดหรือตึงเพราะธาตุเสียสมดุลย์ ก็ไม่แนะนำให้ทำวิธีนี้พึงกำหนดรู้สภาวะของธาตุ ๔ อย่างน้อยธาตุละ ๑ ลักษณะไม่พึงกำหนดรู้เพียงแค่ ๓, ๒ หรือ ๑ ธาตุ แต่หากว่าทั้ง ๑๒ ลักษณะปรากฏชัดแจ่มตมับเป็นการดีที่สุด ก็ไม่จำเป็นต้องละลักษณะใด ๆ

๗. มนสิการโดยลักษณะ (ลกขณโต) เมื่อเริ่มเพียรเพื่อความสงบและตั้งมั่นแห่งจิต แต่สภาวะลักษณะของแต่ละธาตุปรากฏไม่ชัดพึงใส่ใจกิจของธาตุเหล่านั้น เมื่อสมาธิเริ่มดีขึ้น พึงตั้งจิตที่สภาวะลักษณะของแต่ละธาตุได้แก่ ลักษณะแข็งหรือหยาบของปฐวีธาตุ

๓.๓.๔ ข้อกำหนดในการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ ซึ่งก่อนจะเริ่มศึกษาแนวทางในการปฏิบัติ ควรทราบถึงสภาพทั่วไปของสถานที่นั้นๆ มีรายละเอียด ดังที่ปรากฏในภาคผนวกแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดต่อไปนี้

๑. ต้องไปนั่งปฏิบัติรวมกลุ่มที่หอปฏิบัติธรรมสำหรับเพศตน (ธัมมาวิหารีสำหรับพระ หรือ ผู้ปฏิบัติชายบนเขาจิตตลบรรพต วัดบน และเมตตาวิหารีสำหรับแม่ชี หรือผู้ปฏิบัติหญิงที่วัดล่าง) (ยกเว้นผู้ที่พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะ สยาดอ อนุญาตให้ปฏิบัติในกุฏิ)

กำหนดการปฏิบัติรวมกลุ่มมีดังต่อไปนี้

๔.๐๐-๕.๓๐ น., ๗.๓๐-๙.๐๐ น., ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น., ๑๕.๓๐-๑๗.๐๐ น., ๑๘.๐๐-๑๙.๓๐ น. โดยจะมีเสียงย่ำเกราะไม้เวลา ๓.๓๐, ๗.๑๕, ๑๒.๔๕, ๑๕.๑๕ และ ๑๗.๔๕ น. เพื่อแจ้งให้

ผู้ปฏิบัติธรรมทราบว่า ถึงเวลาการปฏิบัติรวมกลุ่ม และสนับสนุนให้ปฏิบัติต่อกนอกเวลาการปฏิบัติรวมกลุ่มและในเวลาส่วนบุคคล ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถยืน, เดิน, นั่ง, นอน เป็นต้น และยินดีต้อนรับที่ประสงค์จะนั่งปฏิบัติต่อในหอปฏิบัตินอกเวลาการปฏิบัติรวมกลุ่ม

๒. ผู้มาใหม่ควรมาส่องอารมณ์กับพระกัมมัฏฐานาจารย์ทุกวัน (หรือจัดแจงให้เหมาะสมสอดคล้องกับตารางเวลาของพระกัมมัฏฐานาจารย์)

๓. ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามคำสอนที่กำหนดโดยพระกัมมัฏฐานาจารย์ โปรดรายงานประสบการณ์การปฏิบัติด้วยความสัตย์จริงด้วยความเคารพต่อพระกัมมัฏฐานาจารย์ การรายงานควรกระชับสั้นและตรงประเด็น และสะท้อนให้เห็นประสบการณ์การปฏิบัติ

๔. ไม่พึงอภิปรายการปฏิบัติธรรมกับผู้อื่น หรือพูดเรื่องการบรรลุ/สมบัติ คำถามที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมควรถามกับพระกัมมัฏฐานาจารย์เท่านั้น

๕. พึงฝึกเจริญสติ พึงเคลื่อนไหวช้าๆและเงียบๆในขณะที่เข้าและออกจากหอปฏิบัติธรรม ขณะเดินไปอาสนะ, ขณะนั่งลง และในการเคลื่อนไหวใดๆ โปรดเกรงใจผู้อื่น ไม่พื้งนำหนังสือส่วนเกิน, ขวด, ถ้วยพลาสติก เป็นต้น เข้าไปในหอปฏิบัติ ไม่พื้งทำ เสียงดังเมื่อถือของ เช่น กุญแจ หรือคู่มือปฏิบัติธรรม แม้ว่าความต้องการความเงียบกำหนดไว้ใช้โดยเฉพาะในช่วงเวลาการปฏิบัติรวมกลุ่มก็ตาม ก็ควรทำความเพียรที่จะรักษาความเงียบตลอดเวลา เนื่องจากมีผู้นั่งปฏิบัติต่อกนอกเวลาการปฏิบัติรวมกลุ่ม

๖. ไม่พื้งพูดภายใน หรือรอบๆหอปฏิบัติแต่ถ้ามีความจำเป็นต้องพูด ขอให้ออกจาก หอปฏิบัติ หรือระเบียงแล้วพูดอย่างเงียบๆในที่ ซึ่งผู้ปฏิบัติในหอจะไม่ได้ยินเสียง การพูดเสียงดัง, การกระซิบเสียงดัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงหัวเราะอาจเป็นสิ่งที่น่ารำคาญแก่ผู้ปฏิบัติอื่นๆ พื้งระลึกว่า แม้เวลาการปฏิบัติรวมกลุ่มจะสิ้นสุดแล้วก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติอื่นๆอาจยังนั่ง ปฏิบัติต่อในหอ โปรดเคารพในความพากเพียรเหล่านั้น

ตารางที่ ๕ ตารางแสดงกำหนดการปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

เวลา	กิจกรรม
๐๓.๓๐ น.	ตื่นนอน
๐๔.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า และนั่งปฏิบัติรวม
๐๕.๔๕ น.	บิณฑบาตเช้า

๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.	ทำความสะอาดกุฏิ
๐๗.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	นั่งปฏิบัติรวม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	สอบอารมณ์/เดินจงกรม/เวลาส่วนตัว
๑๐.๑๕ น.	(โดยประมาณ) บิณฑบาตเพล
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
๑๓.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	นั่งปฏิบัติกลุ่ม
๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น.	สอบอารมณ์/เดินจงกรม
๑๕.๓๐ - ๑๗.๐๐ น.	นั่งปฏิบัติกลุ่ม
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	สอบอารมณ์/เวลาการทำงาน/เวลาส่วนตัว
๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	ทำวัตรเย็นและนั่งปฏิบัติรวม
๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.	ธรรมเทศนา (ถ้ามี)
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย

๓.๔ สรุปแนวทางการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของทั้ง ๓ สำนัก

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสดาภมมาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางวิปัสสนายานิก โดยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของธาตุลม ซึ่งเป็นลมภายในท้อง โดยมีคาบบริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา รวมถึงเน้นการกำหนดรู้ ทั้งในอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย และมีข้อปฏิบัติงดเว้นการมิให้พูดคุยตลอดเวลา เพื่อส่งเสริมให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน เรื่องการ

สอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามถึงปัญหา และ ข้อ
ข้องใจ ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ

สำหรับการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูก
โดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร์รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ
ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญภาวนापานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้
ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตึง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึก
จากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา
การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่
เน้นว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ
เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณ
โพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร์เฉพาะลมหายใจ
เข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญภาวนापานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา ซึ่งจะเกิดเป็น
นิมิตแสงสีขาวจนกระทั่งสามารถทิ้งลมหายใจได้เอง และเน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่
กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์ เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันและสอบ
อารมณ์โดยตรงกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

๓.๕ สรุปแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ตารางที่ ๖ สรุปแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและการสอบ อารมณ์กรรมฐาน	พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ)	ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า	ศูนย์ปฏิบัติธรรม นานาชาติพะอ็อก ตอยะ
ระยะเวลาปฏิบัติ กรรมฐาน	ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ กรรมฐาน	๑๐ วัน	ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ กรรมฐาน

แนวทางปฏิบัติกรรมฐาน	วิปัสสนาญาณิก	สมถยานิก	สมถยานิก
ขั้นตอนการปฏิบัติ กรรมฐาน	อาการเคลื่อนไหวของท้อง และอาการนั่ง อาการถูก ในอิริยาบถนั่งและเจริญ สติปัฏฐาน ๔	อาณานปานสติ และเจริญสติปัฏฐาน ๔	อาณานปานสติ ลักษณะ ของธาตุ ๔ อาการ ๓๒ กสิณ และสมถกรรมฐาน กองอื่น อย่างน้อย ๓๒ อย่าง ในฝ่ายสมถกรรม ฐาน และเจริญสติปัฏฐาน ๔
คำบริกรรม	มีคำบริกรรม พองหนอ ยุบ หนอ และใส่คำ บริกรรมว่า หนอ ลงท้าย ทุกอาการเคลื่อนไหว หรือ ที่จิตรับรู้ได้	แค่รู้เฉพาะลมหายใจเข้า ออก โดยไม่ต้องบริกรรม	มีคำบริกรรมเท่าที่จำเป็น จนสามารถทิ้งลมหายใจ ได้เอง หรือจนเกิด ปฐมฌาน
ข้อห้ามพิเศษ	ห้ามพูดคุยตลอดเวลา	ห้ามพูดคุยตลอดเวลา	ห้ามพูดคุยตลอดเวลา
อิริยาบถที่เกี่ยวข้อง	อิริยาบถสม่ำเสมอ	ใช้อิริยาบถการนั่งเป็น หลัก	ใช้อิริยาบถการนั่งเป็น หลัก
การสอบอารมณ์	การสอบอารมณ์ทุกวันกับ พระวิปัสสนาจารย์	ไม่มีการสอบอารมณ์ใน ระหว่างปฏิบัติแต่เปิด โอกาสให้สอบถามตาม เฉพาะเท่าที่จำเป็น และ เปิด มีการสอบถามได้อีก ครั้งในวันสุดท้ายของการ ปฏิบัติ	การสอบอารมณ์ทุกวันกับ พระวิปัสสนาจารย์

บทที่ ๔

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐาน ในประเทศเมียนมาร์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

รายงานการวิจัยบทนี้ จะได้ศึกษาความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์
กรรมฐานของสำนักกรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก
อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ โดยกำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๔.๑ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

๔.๒ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

๔.๓ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ของศูนย์ปฏิบัติธรรมพะอ็อก ตอยะ

๔.๑ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในสำนักกรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)

การกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนาญาณิก ซึ่งเป็น
หลักปฏิบัติที่ทำให้สามารถบรรลุธรรม ผล นิพพานได้จริง เผยแผ่โดยท่านมหาสีสยาตอ อาจารย์ ผู้
แตกฉานทางด้านปริยัติและปฏิบัติ

ในการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ของท้องว่า พองหนอ-ยุบหนอ เป็นอารมณ์หลักนั้น การ
เจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัฏฐานประเภท
กายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่ง
เป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ
และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ จัดเป็นธาตุกัมมัญฐาน เรียกว่า กุจฉิสยวาโยธาตุ ซึ่งเป็นธาตุลมที่
เกิดในช่องท้อง ก่อนทำการปฏิบัติ ควรแสวงหาสถานที่สปปายะ ตัดปิลิโพธิ เข้าหากัลยาณมิตร และ

สำรวมอินทรีย์ ตามลำดับ เพื่อการบรรลุประโยชน์ที่พึงหวังได้ตามฐานะของตน ในระหว่างการปฏิบัติ นั้น ระดับสมาธิที่ใช้ คือ ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะเท่านั้น จึงควรรักษาความต่อเนื่องของสมาธิ ด้วยการผ่อนสั้น ผ่อนยาวในคำบริกรรมให้พอเหมาะ เมื่อสมาธิจิตมีกำลังวิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เมื่อปัญญารู้แจ้งเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้อง พองยุบก็ดี อานาปานสติก็ดี ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนิน มาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแน่วแน่ที่ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปัฏฐาน ๔ สมาธิยังไม่คงที่แน่ว แน่แต่ประการใด จะมีพวกกิเลสต่างๆ อารมณ์ต่างๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอ เราใช้สติกำหนดได้ อย่างนี้ มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะกำหนดได้ในปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้ว ปัญญาจะ เกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไปภายหลัง^๑

การฝึกที่ว่า พองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้นเป็นการฝึกตามระเบียบที่กำหนดนั่นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่หลักพระพุทธเจ้าสอนนี้ ต้องทั้งตำรับตำรา วิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยทั้งทฤษฎี ทั้งตำรับตำราหมด กำหนดไปเรื่อยๆ เป็นการสะสม หน่วยกิตให้เกิดปัญญา คือรอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้น แก้ปัญหาได้อย่างแน่นอน ยกตัวอย่าง ถ้า เขามาถามปัญหาท่าน ถ้าท่านมีปัญหาในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ปัญหาให้เขาได้ประการหนึ่ง ประการที่สอง ถ้าเรามีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไขก็คือ ความสามารถให้เกิด ความสุขในครอบครัวได้ นี่ปัญญาอย่าง นี้ไม่ใช่มานั่งแล้วเกิดปัญญา ไปเห็นโน่นเห็นนี่^๒

เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงกลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำ ภาวนานั้น ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่าพอง อาการพอง นั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พอง ก็ หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุด ลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่าง ชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวน กระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำว่าภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลัง สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริงเมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปริชาสามารถรู้รูปพอง ยุบ รู้ถึงใจที่รู้พองยุบว่า แยกจากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว^๓

ในพุทธพจน์มีใจความว่า “ราหุล วาโยธาตุเป็นไฉน วาโยธาตุเป็นภายในก็มีเป็นภายนอกก็ มี ก็ว่าโยธาตุเป็นภายในเป็นไฉนสิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะพัดไปมา อันกรรม

^๑ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม, **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS :มิถุนายน ๒๕๕๒), หน้า ๒๐ – ๒๒.

^๒ หลวงพ่อจรัญ, **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**, หน้า ๓๕-๓๖.

^๓ ดร.ภทฺทนต์ อาสภมฺหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๕.

และกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตาม อวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่าง อื่นเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไป มา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่าวาโยธาตุเป็นภายใน กิ่วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกันพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่าง นี้ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้น ไม่ใช่ของเรา เพราะ บุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่าง นี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิต ย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”^๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพุทธานุสติกขสูตร สังกตนิคาย แปลเป็นใจความว่า จง มนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุ มนสิการโดยแยบคาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และความกำหนด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว^๕

มีคำกล่าวว่า การตามรูปสภาวะพองยุบ ไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ในที่นี้ ขอชี้แจงว่า การตามรู้สภาวะพองยุบนี้จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลี โดยสภาวะของอาการพอง ยุบเป็นลมในท้อง ที่ดันให้พองออก และยุบลงเมื่อหายใจเข้าออก การกำหนดสภาวะท้องพองยุบว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือ “ตึงหนอ” “หย่อนหนอ” จัดว่าได้รับรู้ลักษณะของธาตุกรรมฐาน เป็น ต้น

อนึ่ง วาโยธาตุที่กล่าวไว้ในกายานุปัสสนา (การตามรู้กองรูป) นั้นจัดเป็นรูปชั้นธัมมสุขัพพายตนะ ธัมมสุขัพพธาตุ และทุกขสัจจในอัมมานุปัสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) อีกด้วยทั้งเป็นสภาวะ ทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาว่า “คือ ตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใดๆ ก็รู้ชัด กิริยาท่าทางอย่าง นั้นๆ”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะพองยุบ จึงมีความสอดคล้องกับพระบาลี ดังที่ กล่าวมาแล้วนี้ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอดแล้ว เคลื่อนลงไปท้อง ส่งผลให้ท้อง พอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิด

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสาราภังค์ (นครปฐม: หางหุ่นสวนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๙-๒๓๑.

^๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

จากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้อง พองออกมา และเมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้อง ยุบลง พร้อมกับกับดันลมออกจากปอด

๔.๒ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า

การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า มีปรากฏทั้งที่เหมือนและต่างจากพระไตรปิฎก มีดังนี้ การสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีหลายวิธี แต่ที่นิยมนำมาปฏิบัติกันมากโดยปรากฏในพระไตรปิฎก ก็คือ วิธีสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสติปัฏฐานนี้ จัดเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียว ที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้

การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า พบว่า กระบวนการต่างๆ ในการพิจารณาอายตนะภายในและอายตนะภายนอกนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า จิตมีความสามารถที่จะสกัดกั้นไม่ให้กิเลสต่างๆ หรือตัณหา มารบกวนจิตให้หมดอิสระได้ เพราะหากไม่เข้าใจแล้ว เมื่ออายตนะภายนอก เช่น รูปวิ่งเข้ามากระทบอายตนะภายใน คือ ตา ย่อมทำให้เกิดประสาทสัมผัสขึ้นมา ตรงนี้ เป็นเหตุให้จิตเกิดปรากฏการณ์ใน ๓ ลักษณะดังกล่าวมาแล้ว เหมือนในเวทนานุปัสสนา คือ จิตย่อมวิ่งไปตามกระแสแห่งความพึงพอใจ ในรูปที่สวยงามนั้น จิตย่อมรังเกียจต่อรูปที่ได้เห็นนั้น เพราะเป็นรูปไม่สวยงาม และจิตย่อมอยู่ปกติ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อรูปที่เห็นนั้น แนวทางการพิจารณา คือ ให้จิตมีสภาพปกติ เป็นอิสระไม่ผูกมัดอยู่กับอารมณ์ฝ่ายอกุศลใดๆทั้งสิ้น แต่ให้รู้เท่าทันอายตนะที่มากระทบแล้วจิตก็จะมิมีวิี การปล่อยวางได้โดยการฝึกฝนอย่าง สม่ำเสมอ มีความระวังจิตด้วยสติสัมปชัญญะและตบะ^๖

การสอนสติปัฏฐานชื่อว่าด้วยอานาปานสติ ในพระไตรปิฎกให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าและออกอย่าง มีสติ อาจจะนับตัวเลขหรือบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ แต่การสอนของอาจารย์โกเอ็นก้า ไม่ให้นับเลขและไม่ได้บริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่ดูลมอย่าง เดียว จนกว่าจิตจะสงบเป็นสมาธิอย่าง ได้อย่าง หนึ่ง เช่น อุปจารสมาธิ การสอนเวทนานุปัสสนาในพระไตรปิฎกมุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้ เท่าทันต่อเวทนาหลายอย่าง เช่น เวทนา ๙ ประการ^๗ แต่อาจารย์โกเอ็นก้า มุ่งสอนเพียงสุขเวทนา

^๖ S. N. Coenka, **Meditation Now Inner Peace Through Inner Wisdom**, (India: Vipassana Research Institute Press, 2004), p. 24.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาเท่านั้น คือ ให้รู้เฉพาะเวทนาที่เป็นหลักใหญ่จริงๆ การกำหนดจิตในพระไตรปิฎกให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แต่อาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้จิตขณะนี้เป็นอกุศล หรือ เป็นกุศลแล้วรีบจัดจิตที่เป็นอกุศลให้พ้นไปเสียโดยเร็ว การกำหนดธรรมในพระไตรปิฎกสอนว่า ให้เห็นธรรมภายในและธรรมภายนอก เช่น นิ वर्ณธรรม เป็นต้น แต่อาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า เมื่อรู้ว่าจะมีธรรมอย่างไรเข้ามากระทบแล้ว ให้รีบวางเฉยต่อธรรมนั้น คือ ทำจิตให้เป็นอุเบกขารมณ์ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และน้อย ในพระไตรปิฎกให้กำหนดอิริยาบถ ๔ เช่น ยืน เดิน เป็นอาารมณ์ ส่วนอาจารย์โกเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นเทคนิคในการนำเสนอหรือการสอนให้บุคคลที่เป็นเวไนยสัตว์บุคคลเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น เพราะเป็นภาษาที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ดังนี้

สำนักปฏิบัติธรรมของอาจารย์โกเอ็นก้า เรียกว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม” เหมือนกันทุกแห่งทั่วโลกเพียงแต่เปลี่ยนชื่อไปตามสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนั้นๆ ในประเทศไทย เช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมสุพรรณา ตำบลบ้านกง อำเภอนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น ซึ่งเป็นศูนย์ขนาดปานกลางสามารถที่จะรับผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้งได้ราว ๕๐-๑๐๐ คน เพราะว่ามีจำนวนที่พักไม่มากนัก นอกจากนั้น สำนักปฏิบัติธรรมของอาจารย์โกเอ็นก้า จะใช้กฎและระเบียบที่เหมือนกันโดยการประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นหลัก แต่ไม่ได้ละทิ้งหลักการสำคัญ คือ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า เริ่มต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดหรือผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ บรรลุถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอนนั้น ไม่ได้เรียงไว้ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมดใด หมดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ทั้งนั้น เป็นการอธิบายโดยใช้คำศัพท์ที่เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้อาจารย์ โกเอ็นก้า ได้อบรม สอนศิษยานุศิษย์มาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี ซึ่งใช้หลักสูตรพื้นฐานในการฝึกฝนอย่าง น้อย ๓-๑๐ วัน โดยถือหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็น แกนกลาง

สำหรับคำอธิบายหลักและมีคำอธิบายเพิ่มเติมจากการที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผสมอยู่ด้วยโดยเริ่มสอนตั้งแต่อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง) ปฏิกูลมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป) นวสีการบรรพ (ข้อสังเกต ๙ ประการเกี่ยวกับป่าช้า) เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต) นิ वर्ณบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น) ชันธบรรพ (ขันธ ๕) आयตनบรรพ (อายตนะ)

โพชฌังคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) สัจจบรรพ (อริยสัจ ๔)

ดังนั้น การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจบริเวณโพรงจมูก โดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร์รับรู้เท่านั้น ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญอานาปานสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตึง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้ไล่ความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่น่าว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที

๔.๓ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติลักษณะสมถภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการเป็นหลัก โดยภาวลักษณะของธาตุ ๔ พึงเอามือคืออานาที่สอดส่องไปตามระหว่างแห่งกระดูก เป็นต้น นั้นๆ แหวกส่วนเหล่านั้น แล้วกำหนดธาตุทั้งหลายตามนัยก่อนนั้นแหละว่า ในธาตุ ๔ เหล่านั้น ภาวะแข็งหรือกระด้างอันใดนี้คือปฐวีธาตุ แล้วจึงนึกในใจพิจารณาบ่อยๆ โดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ดังนี้ๆ บ่อยๆ เมื่อพยายามอยู่อย่างนี้ ไม่นานนัก สมาริขึ้นอุปจาระได้ปัญญาเครื่องส่องประเภทแห่งธาตุแล้วก็เจริญขึ้นแต่ไม่ถึงขั้นอุปนาสมาธิ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ มีวิธีการที่ยึดหลักการปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ ทั้งอิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง การกำหนดทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้จิตรับรู้ตามอารมณ์ในปัจจุบันขณะ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น มีวิธีปฏิบัติมี ๔ อย่างได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม และวิธีใช้องค์ธรรมประกอบมี ๓ อย่าง ได้แก่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ เป็นปัญญาว่าด้วยการพิจารณาเห็นเป็นลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด และมีสาระสำคัญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ทราบ ว่า จุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดมีเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง

๑. ร่างกาย และพฤติกรรมของกาย

๒. เวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์ หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ต่างๆ

๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ

๔. ความนึกคิดไตร่ตรอง นึกถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง

เมื่อเจริญสติตามแนวทางนี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ โดยมีความสุข ผ่องใสโดยมีสติคุ้มครอง ณ ที่จุด และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม แนวการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ในรูปแบบการนำหลักการปฏิบัติเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น กำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อความสงบเป็นสมาธิเป็นฌาน แล้วจึงได้มากำหนดรู้เห็นความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ที่มี ลักษณะเกิดดับ และมีความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติกำหนดพิจารณาด้วยการปรับสมดุลธาตุ มีดังนี้ (๑) แฉ่ง (๒) เรียบ (๓) หนัก (๔) เบา (๕) ไหล (๖) ฝนิก (๗) ร้อน (๘) เย็น (๙) ค้ำจุน (๑๐) ผลัก หากลักษณะหนึ่งใดปรากฏยิ่งเกิน พึงปรับ สมดุลโดยใส่ใจพึงใส่ใจกำหนดลักษณะฝนิก ถ้าลักษณะค้ำจุนปรากฏยิ่งเกิน พึงใส่ใจกำหนดที่ลักษณะ ผลัก ส่วนลักษณะที่เหลือก็ทำตามนี้เดียวกันนี้เมื่อสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๑๒ ลักษณะโดยทั่วกาย ได้ ชัดแจ้งทุกลักษณะแล้ว พึงกำหนดสภาวะ ๖ ลักษณะแรก (แฉ่ง, หยาบ, หนัก, นุ่ม, เรียบ, เบา) พร้อม กันทีเดียวว่าเป็นปฐวีธาตุ แล้วกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะ(ไหล,ฝนิก)พร้อมกันทีเดียวเป็นเตโชธาตุ และ กำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะสุดท้าย (ค้ำจุน, ผลัก) พร้อมกันทีเดียวว่าเป็นวาโยธาตุ จากนั้นพึงกำหนดรู้ สภาวะธาตุ ปฐมวี อาโป เตโชและวาโย ชำแล้ว ชำเล่าเพื่อทำจิตให้สงบและบรรลุมหาสมาธิ ความมีสติ อยู่ เสมอ ใหัรับรู้ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นว่าเป็นตัวเรา ในขณะที่ พิจารณาอยู่ให้รู้เห็นว่า เป็นเพียงกาย เป็นรูปที่ประภคด้วยธาตุทั้ง ๔

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติกำหนดพิจารณาเวทนา เวทณาก็สักว่าเวทนา เห็นว่าไม่ควรยึดมั่นอยู่กับสิ่งที่มา กระทบ ที่ทำให้เกิดความสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ เป็นโสโครก มีความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอในขณะที่นั่งสมาธิ มีความปวดเมื่อยเป็นทุกข์ ก็ให้รู้เท่าทัน กำหนดรู้ว่า ปวดหนอ ๆมีสติกำหนดรู้ความปวดเมื่อยมีสุขมีทุกข์หรือเฉยๆ จัดเป็นเวทนานุปัสสนา สติ ปุฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติกำหนดพิจารณาจิตว่า จิตก็สักว่าจิตระลึกรู้เห็นความนึกคิดว่า ทำให้มีอุปาทานยึดมั่น ถือมั่น เป็นความทุกข์ พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอ ไม่เผลอคนเรามีจิตใจเป็นใหญ่เป็นประธาน

การทำสมาธิ คือ การฝึกจิต เป็นการพัฒนาจิต เมื่อจิตดี จะทำอะไรก็ดีไปหมด จิตที่ประกอบ ด้วยสติ จะเกิดความเจริญมีสติกำหนดรู้ ความนึกคิดที่ฟุ้งซ่าน มีความรำคาญใจ หงุดหงิดใจ มีความกังวลใจ มีความห่วง อุปาทานยึดมั่นถือมั่น จัดเป็นจิตตามอุปสมมาสติปัฏฐานต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ พยายามฝึกจิตให้มีความสงบก่อน จึงเจริญวิปัสสนามีสติเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม ละความยึดมั่นถือมั่นเสียได้ ทำให้เกิดปัญญาเข้าถึงประโยชน์สูงสุด คือ บรรเทาทุกข์ได้

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติกำหนดพิจารณาธรรมว่า ธรรมก็สักว่าธรรม พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มี ธรรมมารมณฺ์ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้เกิดการกระทำมีขึ้น ให้พิจารณาด้วยความมีสติอยู่เสมอว่าทำกับ ธรรมมันต่างกัน คือ การพิจารณาธรรมในธรรม ทำนอกทำใน ทำไป แล้วเป็นกุศล หรืออกุศล ทั้งทาง โลกทางธรรม มันอยู่ร่วมกันในที่นี้ คือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า ทำนอก ทำใน ทำจิต ทำใจ ทำอารมณ์ แสดงออกเป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ที่ปฏิบัติกำหนดว่ารู้หนอๆ คือ เพราะว่ายังไม่มีความรู้ เห็น ตามสภาวะธรรมที่แท้จริง ของนิรณธรรมทั้ง ๕ จึงจำเป็นต้องอาศัย สติอุปการะ สร้างปัญญา

สรุปวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ มีวิธีการ ที่ยึดหลักการปฏิบัติในอริยาบถต่างๆ ทั้งอริยาบถเดิน อริยาบถนั่ง การกำหนดทางทวารทั้ง ๖ เพื่อให้ จิตรับรู้ตามอารมณ์ในปัจจุบันขณะวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้น มีวิธี ปฏิบัติมี ๔ อย่างได้แก่ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรม และวิธีใช้องค์ธรรมประกอบมี ๓ อย่าง ได้แก่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ สติปัฏฐาน คือ วิปัสสนา เป็นปัญญา ว่าด้วยการพิจารณา เห็นเป็นลักษณะของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เบื่อหน่ายคลายกำหนด ทำราคะให้ดับ ไม่ยึดมั่นถือมั่น สารสำคัญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ทราบ ว่า จุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดมีเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง ๑. คือร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๒. คือเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ต่างๆ ๓. คือภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔. คือความนึกคิดไตร่ตรอง นึกถึงการดำเนินชีวิตโดยมีสติ คຸ່ມครอง ณ ที่จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ โดยมีความสุขผ่องใสโดยมีสติ คຸ່ມครอง ณ ที่จุด และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม แนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในรูปแบบการนำหลักการปฏิบัติเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อความ สงบเป็นสมาธิเป็นฌาน แล้วจึงได้มากำหนดรู้เห็นความเคลื่อนไหวของลมหายใจ ที่มีลักษณะเกิดดับ และมีความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริง เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๔.๔ สรุปความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานใน คัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้ อาการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ใน อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

รายงานการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๓ สำนักในประเทศไทย ๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย สามารถสรุปผลการศึกษา ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ตามแนวทางในหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มต้นจากสมถกรรมฐาน สำหรับสมถยานิก หรือวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับวิปัสสนายานิก ทั้งนี้ต้องอาศัยการบำเพ็ญอินทรีย์ ๕ ประการมี ศรัทธาเป็นต้น และกล่าวได้ว่า การแสดงธรรมของพุทธองค์ส่วนใหญ่ ถือได้ว่าเป็นการสอบอารมณ์โดยอ้อมเพื่อให้บุคคลนั้นบรรลุธรรมขั้นสูงสุดที่พึงได้ โดยทรงวางแนวทางไปสู่สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นคำสอนที่ครอบคลุมหลักธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด เพราะหลักของสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันไว้ว่า เป็นทางสายเดียว ที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นไปเพื่อก้าวพ้นเขตแดนแห่งความเศร้าโศก ทุกข์โทมนัส เพื่อก้าวบรรลุธรรมเพื่อความรู้อย่าง และเป็นไปเพื่อนิพพาน ที่นำพาสัตว์ให้พ้นทุกข์ไปได้ ส่วนหลักธรรมอื่น ๆ ก็คล้อยตามหลักวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔

๕.๑.๒ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย

๑) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ในสำนักกรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) แนวการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้แบบพองยุบ เป็นการกำหนดพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น และต้องกำหนดให้ถูกต้องจริงๆ สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิตดูการทำงานของจิตทางทวารทั้ง ๖ และกลับมาอยู่ที่อาการของท้องพองท้องยุบตามเดิมเป็นฐานที่สำคัญอย่างมากในการภาวนาอย่างนี้

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยใช้คำบริกรรมว่า “พองแฉะ เป่งแฉะ” ซึ่งมีความหมายเดียวกับที่ภาษาไทยใช้ พองหนอ ยุบหนอ เป็นคำภาวนา โดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในหมวดอื่นๆ คือ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่ามีการปรากฏสอดคล้องในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ กล่าวคือ อริยาบถหลัก ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในหมวดอริยาบถบรรพ มีปรากฏในหมวดสัมปชัญญะปิพพะ กล่าวในอริยาบถนั่งได้สอนให้พิจารณาในส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวของท้อง ร่างกายที่เคลื่อนไหวของวาโยโณภูมัพพรูป

๒) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของโกเอ็นก้า ได้เริ่มเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยใช้หลักสูตร ๑๐ วัน โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเดินทางไปอบรมด้วยตนเอง ต่อมาในภายหลังจึงใช้เทปบันทึกเสียงแทนแต่เป็นการบรรยายด้วยภาษาอังกฤษทั้งหมด เมื่อพิจารณาจากวิธีการสอนของโกเอ็นก้าแล้ว จะเห็นว่า เป็นการประยุกต์คำพูดในการสอนได้อย่างเหมาะสมแก่ยุคปัจจุบัน เพราะเป็นคำที่ฟังแล้ว เข้าใจง่าย ผู้ปฏิบัติไม่สับสนเนื่องจากขั้นตอนต่างๆ อันเป็นพิธีกรรมถูกแยกออกจากการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง คือ ขณะปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักหรือศูนย์ปฏิบัติแต่ละสาขานั้น ไม่ต้องประกอบพิธีกรรมใดๆ อันจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียเวลาแม้แต่ขั้นตอนเดียว เช่น ไม่ต้องไหว้ ไม่ต้องรับศีล ไม่ต้องสมาทานกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง มีข้อจำกัดที่จะต้องเป็นกติการ่วมกัน เช่น ห้ามพูดคุยกันขณะปฏิบัติใน ๙ วันแรกของหลักสูตร

แนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาของโกเอ็นก้าพบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม คือเมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็เกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมา ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีหลักสูตร ๓ วัน และ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโกเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

๓) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ พระอโศก ตอยะ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพระอโศก ตอยะ เป็นการปฏิบัติลักษณะของสมณะภาวนาที่เน้นไปในเรื่องการดูธาตุมนสิการเป็นหลัก โดยภาวนาลักษณะของธาตุ ๔ แล้วกำหนดธาตุเหล่านั้นโดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยญาณเริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ไปตามลำดับ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถนัดนัก กำหนดรู้แต่ละ

ลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่รับรู้ได้ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะนั้นๆ ไปที่ละส่วนจนรู้ลักษณะนั้นๆ คือ สามารถจะรับรู้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส วิธีการที่ใช้ได้ผลดีคือ ฟังกำหนดรู้สภาวะทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายที่เดียวพร้อมกัน ไม่พึงเคลื่อนความใส่ใจกำหนดจากบริเวณหนึ่งไปส่วนอื่น ๆ ของกายอย่างที่เคยปฏิบัติ แต่พึงใส่ใจกำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายพร้อมกันที่เดียวเพื่อช่วยให้จิตสงบ วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดรู้ทั้ง ๔ ธาตุโดยรวมทั่วกาย เสมือนว่า กำลังมองจากด้านหลังไหล่ หรืออาจทำเสมือนว่ากำลังมองจากเหนือศีรษะลงมาแต่วิธีหลังนี้บางท่านอาจจะเกิดอาการตึงเครียดและเสียสมดุลธาตุได้และมนสิการ

๕.๑.๓ ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย

ความสอดคล้องของการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย พบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้การพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้น เช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่เกิดขึ้นจากการศึกษา

สำหรับข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” เนื่องจากเป็นเพียงการศึกษาข้อมูลในเชิงเปรียบเทียบเพื่อศึกษาความสอดคล้องกับหลักฐานในพระไตรปิฎก ยังไม่ได้ศึกษาข้อมูลเชิงลึกในภาคปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งยังมีข้อจำกัดทางด้านภาษาในการสื่อสาร และความเข้าใจเบื้องต้นของล่ามผู้แปลภาษา จึงมีข้อเสนอแนะที่เกิดขึ้นจากการศึกษา ว่า เนื่องจากในปัจจุบัน สำนักกรรมฐานทั้ง ๓ สำนัก มีสาขาอยู่ในประเทศไทยแล้ว ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะให้ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม โดยสอบถามจากสาขาในประเทศไทย เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ชัดเจน และเป็นแบบแผนใน

การศึกษาต่อไป และจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป ดังนี้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาของสำนักกรรมฐานของอาจารย์โกเอ็นก้า
๒. ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ
๓. ศึกษาการเจริญอานาปานสติของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ



บรรณานุกรม

หนังสือภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ: Primary Sources

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปลชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร:

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๖.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตาจารย์ อาจ อาสภมหาเถร. พิมพ์ครั้งที่

๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด. ๒๕๕๔.

พระธัมมปาละมหาเถระ. ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา ภาค 1 - ภาค 3. อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย

ป.ธ. ๙ แปล. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด. ๒๕๕๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ Secondary source

๑. หนังสือ:

โกเอ็นกา. ธรรมบรรยาย หลักสูตร ๓ วัน. แปลและเรียบเรียง โดย สุทธิ ชัยอุดม. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์. ๒๕๔๖.

โกเอ็นกา. มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยาย ฉบับย่อ ทางสู่ความหลุดพ้น. แปลโดย สุทธิชัยอุดม.

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์.

๒๕๔๘.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคห

วิภาค. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ - ๒. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

คัทลียา เหลี่ยมดี. เมียนมาร์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สถาพรบุ๊คส์ จำกัด. ๒๕๕๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

_____. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบรอบ ๓ ปี

สมเด็จพระพุทธปาหิตาจารย์ อาสภมหาเถระ มุณินิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ. ๒๕๓๕.

บรรณจบ บรรณรุจิ, ดร. **อสีติมหาสาวก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๔.

พระญาณโพนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม. ๒๕๕๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี โชติก ญาณสิทธิ. **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันตการพิมพ์. ๒๕๔๖.

_____. **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด. ๒๕๕๓.

_____. **อุดมวิชา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๑.

_____. **หลักปฏิบัติสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๓.

พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริเฉทที่ ๘ - ๙ ชั้นมัธยมศึกษาภูมิภาควิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์. ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม. ๒๕๕๘.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 25. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม. ๒๕๕๖.

พระพรหมโมลี วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙. **วิปัสสนาวงศ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า. ๒๕๔๕.

พระมหาทองมั่น สุทธจิตโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**. วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี. ๒๕๔๗.

พระมหาพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิ ญาณ นิเทศ**. ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปริเฉทที่ ๑๘ - ๒๓. กรุงเทพมหานคร: ๒๕๒๕.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ ทองดี สุรเตโช ป. ธ. ๙. ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**. วัดราชโอรสาราม กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรหมัตตโชติกะปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ. ๒๕๕๐.

พระโสภณมหาเถระ มหาสีสาตอ. **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. ๒๕๕๕.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. ๒๕๕๕.

_____ . **วิปัสสนาขุณี**. แปลโดยจำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ. ๒๕๔๐.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑. เล่ม ๒** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีไอ โอ เซ็นเตอร์. ๒๕๕๐.

พระอนุรุธอาจารย์และพระญาณชฌระ. **อิทธิมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. ๒๕๕๒.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหาภิกษุญาณาจารย์. **วิปัสสนาทีปนี** ฎีกา. ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม. ๒๕๑๓.

_____ . **๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน. ๒๕๕๔.

พระอาจารย์เรวตะ ประธานภิกษุญาณาจารย์ วัดพะอ็อก ตอยะ. ผู้แปลภรร. อัยยา แม่ชี จิตรญาณิ แปล. สำนักพิมพ์ ไม่ปรากฏ.

พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาตอ. **การเจริญอานาปานสติ คำแนะนำเบื้องต้น**. อัยยา แม่ชี จิตรญาณิ แปล. สำนักพิมพ์ ไม่ปรากฏ.

พระอาจารย์อินทวังสะเถระ. **ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด. ๒๕๔๕.

พระอุปัชฌายะ รจนา. **วิมุตติมรรค**. คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจาก ฉบับภาษาอังกฤษของพระเถราราม พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๘.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่น, ๒๕๕๖.

สัทยา นารายัน โกเอ็นกา แปลโดย สุทธิ ชโยดม. **ธรรมบรรยาย ในหลักสูตรการปฏิบัติ ๓ วัน**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์. ๒๕๔๖.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๐.

สยาตอภัททันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**. แปลโดย เมฆวดี. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา**. พระนคร: รัชดาภิเษกการพิมพ์. ๒๕๐๕.

หลวงพ่อดำรง ฐิตธมโม. **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งแรก: สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS : มิถุนายน ๒๕๕๒.

อาจารย์โกเอ็นกา. **ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
ประชาชน จำกัด. ๒๕๕๐.

๒. รายงานการวิจัย

๑. พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน, รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓

๒. ลดาวัลย์ คำจันทร์. “วิเคราะห์สมณะวิปัสสนากรรมฐานของहाสำนัก”. **งานวิจัยอิสระ**
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. อุบลราชธานี: สหวิทยาลัยอีสานใต้. ๒๕๓๔.

หนังสือภาษาอังกฤษ:

D. Roland D. Weerasuria. The path of freedom–Vimuttimaggā. Balcombe. Balcombe
Place. Colombo 8. Sri Lanka 1977.

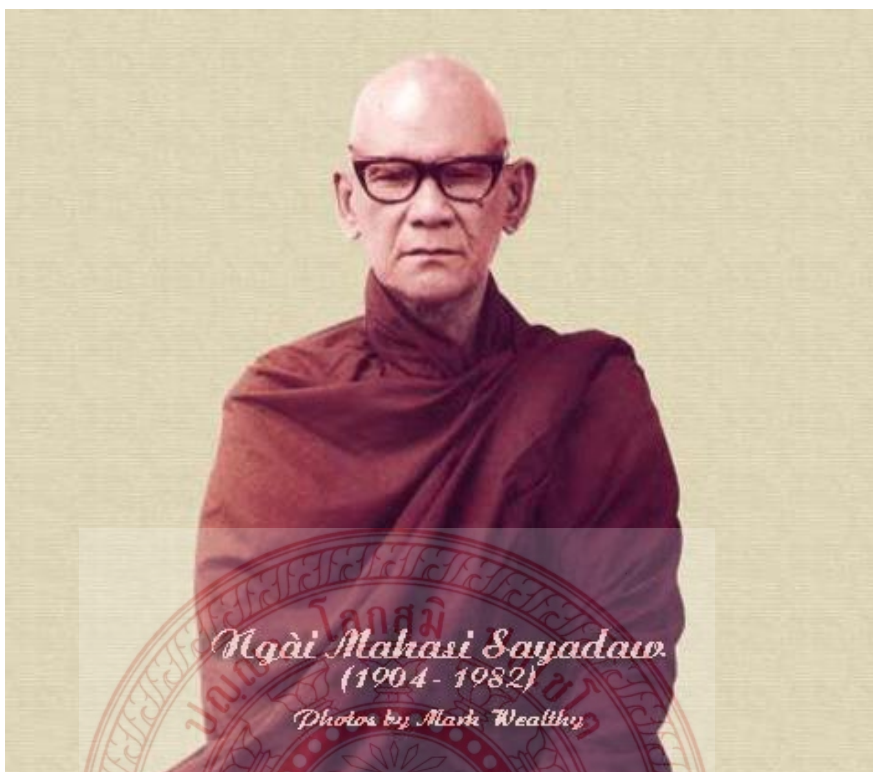
S.N. Coenka. **Realizing Change Vipassana Meditation in Action**. Second Edition.
VipassanaResearch Institute Press. 2005.

_____. **The Clock of Vipassana has Sturck**. India: Vipassana Research
InstitutePress. 2003.

_____. **The Gracious Flow of Dhamma**. Second Edition. India: Vipassana
ResearchInstitute Press. 1997.

_____. **Meditation Now Inner Peace through Inner Wisdom**. India:
VipassanaResearch Institute Press. 2004.

Venerable sayadaw ashin jatila. Dhamma Discourses. Mahasi meditation center yagon.
Myanmar. Translated and Compiled by the Master Degree Student 2555 of
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisueksabuddhaghosa Campus.
Phutthamonthon. Nakornpathom province. Thailand.



ประวัติย่อของท่านมหาสิสยาตอ

๑. ชาติภูมิ

ท่านอุ โสภณมหาเถระ หรือที่รู้จักกันโดยมากกว่า ท่านมหาสิสยาตอนั้นเป็น บุตรของอุกันถ่อ และดอชวยออก ชาวบ้านตำบลไชคุน (Seikkhum) อยู่ทางตะวันตก ของเมืองชวยโปไปราว ๗ ไมล์ เมืองชวยโป เคยเป็นราชธานีของเมียนมาร์มาครั้งหนึ่ง ในสมัยราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของเมียนมาร์ ท่านมหาสิสยาตอ เกิดเมื่อวันแรม ๓ ค่ำ เดือน ๘ หลัง ปีมะโรง จ.ศ. ๑๒๖๖ ตรงกับ พ.ศ. ๒๔๔๗ มีพี่ท้องร่วมบิดามารดา ๗ คน คือ

๑. นายติน ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๘ ปี

๒. พระโสภณมหาเถระ

๓. นางชิน ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๑๖ ปี

๔. นายบิน ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๐ ปี

๕. นายบะยิน ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๐ ปีเศษ

๖. นางสิน ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๒๐ ปีเศษ

๗. นางสาว ถึงแก่กรรมเมื่ออายุ ๕๐ ปี มีบุตร ๓ ธิดา ๓

๒. บรรพชา

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๕ อายุ ๑๒ ปี ณ วัดปิ่นมะนา มีพระอาทิจจะเป็นอุปชฌาย์ โดยมีฉายาว่า โสภณ แปลว่า “ผู้งดงามในพระศาสนา” (ชาวเมียนมาร์ไม่นิยมใช้ชื่อเดิมที่บิดามารดาตั้งให้ แต่จะใช้ฉายาภาษาบาลีแทน หลังจากได้บรรพชาแล้ว)

๓. อุปสมบท

ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๔๖๖ ตรงกับวันจันทร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๒ เมื่ออายุ ๑๙ ปี ๔ เดือน โดยมีพระสุเมธาเถระ เป็นพระอุปชฌายาจารย์ และพระนิมมะ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

๔. การศึกษา

ท่านได้ศึกษาปริยัติธรรมที่วัดประจำหมู่บ้านและวัดอื่นในอีกหลายจังหวัด จนกระทั่งสอบผ่านการวัดผลจากสนามสอบกลางทั้ง ๓ ชั้น คือ ปฐม (ขั้นต้น) ปฐม (ขั้นกลาง) ปฐม (ขั้นสูง) โดยสอบได้ชั้นปฐม (ขั้นสูง) ใน พ.ศ. ๒๔๗๐ ในสมัยนั้นการสอบปริยัติธรรมมีเพียง ๓ ชั้น จากนั้นจึงเดินทางไปศึกษาต่อที่จังหวัดมณฑล เมื่ออายุ ๒๔ ปี ใน พ.ศ. ๒๔๗๑

ต่อมา ในพุทธศักราช ๒๔๗๒ ได้เดินทางไปพำนักอยู่ วัดตองไวกะเล จังหวัดมณฑล โดยตามคำอาราธนาของเจ้าอาวาสวัดตองไวกะเล ซึ่งเป็นคนหมู่บ้านเดียวกัน และสอนปริยัติธรรมในสำนักนี้ต่อมาอีก ๒ ปี ใน พ.ศ. ๒๔๘๓ รัฐบาลได้เพิ่มการจัดสอบชั้นธรรมาจารย์ (ชั้นครูสอนธรรม) ขึ้นตามสมาคมเอกชนในจังหวัดอย่างกว้างที่ชื่อว่า เจติยัคคะ และสมาคมเอกชนในจังหวัดมณฑลที่ชื่อว่า สักยสิหะ เวลานั้นท่านได้เข้าสอบขั้นใหม่นี้และสามารถสอบผ่าน ๘ คัมภีร์เป็นวิชาหลัก ๓ คัมภีร์ คือ พระวินัย (มหาวรรค และสมันตปาสาทิกา) พระสูตร (สัลลขณวรรค และอรรถกถาสัลลขณวรรค) พระอภิธรรม (ธรรมสังคณี และอัฐสาลินี) พร้อมด้วยคัมภีร์อื่นอีก ๕ คัมภีร์ มีคัมภีร์ มหาวรรค และอรรถกถา เป็นต้น จึงได้รับคุณวุฒิเป็น “สาสนธชะ” สิริบวรธรรมาจารย์ ใน พ.ศ. ๒๔๘๓

๕. การปฏิบัติ

เมื่ออุปสมบทได้ ๘ พรรษา ในวันแรม ๗ ค่ำ เดือน ๒ พ.ศ. ๒๔๗๔ ท่านได้ขออนุญาตจากเจ้าอาวาสวัดตองไวกะเล เพื่อไปเจริญวิปัสสนา โดยมีพระภิกษุร่วมเดินทางไปปฏิบัติธรรมอีกรูปหนึ่ง ซึ่งอุปสมบทได้ ๖ พรรษาชื่อว่า พระเดชวันตะ ท่านฝากตัวเป็นศิษย์ของพระนารทะ (ชาวเมียนมาร์เรียกว่า มิงกุนเซตวันสยาตอ) วัดมิงกุนเซตวัน จังหวัดตะไกร ซึ่งมีเกียรติศักดิ์ไปทั่วประเทศว่าเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยปริยัติและปฏิบัติ ท่านมาถึงวัดนี้ ในวันขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๔๗๔ และได้ปฏิบัติ

ธรรมอยู่ที่นั่นเป็นเวลา ๔ เดือน

๖. ตำแหน่งหน้าที่การงาน

๖.๑ งานปกครอง

พ.ศ. ๒๔๗๔ เป็นผู้ดูแลวัดต้องไวกะเล กล่าวคือ หลังจากที่ท่านไปปฏิบัติธรรม ได้ ๔ เดือนท่านเจ้าอาวาสวัย ๗๘ ปี ได้ล้มป่วยด้วยโรคชราจึงส่งโทรเลขขอให้ ท่านกลับวัด เมื่อท่านกลับไป อุปัฏฐากได้เพียง ๗ วัน ท่านเจ้าอาวาสก็มรณภาพ ท่านจึงรับตำแหน่งเป็นผู้ดูแลวัด (ตามหลักพระวินัย พระภิกษุผู้รับตำแหน่งเจ้าอาวาสต้องอุปสมบทครบ ๑๐ พรรษาเท่านั้น)

พ.ศ. ๒๔๗๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดต้องไวกะเล จังหวัดมอญลำไย พ.ศ. ๒๔๘๔ เป็นเจ้าอาวาสวัดมหาสี (วัดคลองใหญ่) ณ หมู่บ้านชิดุน จังหวัดช เวโก คำว่า มหาสี แปลว่า กองใหญ่ ต่อมาจึงได้สมณนามตามชื่อวัดป่า มหา สีสยาดอ (อาจารย์วัดคลองใหญ่)

พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นเจ้าอาวาสสำนักมมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง ตามคำอาราธนาของ สมาคมพุทธศาสนานูเคราะห์ ซึ่งมีประธานคือนายตะวินผู้เป็นคนหบดีใหญ่และ ได้รับตำแหน่งขุนนางระดับ เซอร์จากรัฐบาลอังกฤษที่เขามาปกครองเมียนมาร์ใน สมัยนั้น

๖.๒ งานคันถธุระ

พ.ศ. ๒๔๙๓ ร่วมคณะแต่งปทานุกรมพระไตรปิฎกบาลี -เมียนมาร์ ในหมวดสระ ๘ เสียง

พ.ศ. ๒๔๙๗-๒๔๙๙ เป็นผู้ถามพระไตรปิฎก (สังคิตฺตฺปิฎก) ในสมัยสังคายนาครั้งที่ ๖ (ฉัฐสังคายนา) ซึ่งเริ่มในวันเพ็ญเดือน ๖ พ.ศ. ๒๔๙๗ และสำเร็จในวันเพ็ญเดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๔๙๙ และยังเป็นผู้ร่วมคณะชำระพระไตรปิฎกเป็นรอบสุดท้าย ๕ รูป ซึ่งเรียกว่า โอสานโสธกะ

พ.ศ. ๒๔๙๙-๒๕๐๒ ร่วมคณะชำระคัมภีร์อรรถกถาในรอบสุดท้าย สมัยอรรถกถาสังคายนา ซึ่งเริ่มในวันแรม ๙ ค่ำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๔๙๙ และสำเร็จในวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๕๐๒

พ.ศ. ๒๕๐๓-๒๕๐๔ ร่วมคณะชำระคัมภีร์ฎีกาในรอบสุดท้ายสมัยฎีกาสังคายนา ซึ่งเริ่มในวันแรม ๓ ค่ำ เดือน ๑๒ พ.ศ. ๒๕๐๓ และสำเร็จในวันขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๕๐๔

๖.๓ งานวิปัสสนาธุระ

ท่านสอนกรรมฐานตั้งแต่มาพำนักอยู่ที่วัดมหาสี จังหวัดชเวโก จนกระทั่งย้ายมาประจำสำนักมมหาสี จังหวัดย่างกุ้ง จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิตสำนักสาขาของสำนักมมหาสีที่เปิดสอนโดยวิปัสสนาจารย์ ศิษย์ของท่านมีราว ๓๐๐ แห่งทั่วประเทศมีบัญชีรายชื่อนักปฏิบัติที่ได้ผ่านการเจริญวิปัสสนาที่สำนัก มหาสีในสมัยที่ท่านมีชีวิตอยู่ราว ๗๐๐,๐๐๐ คน

๖.๔ งานวิชาการ

พ.ศ. ๒๔๘๑ หนทางแห่งวิปัสสนา

พ.ศ. ๒๔๘๗ วิปัสสนานัย

พ.ศ. ๒๔๙๓ มหาสติปัฏฐานสูตรนิสสัย

พ.ศ. ๒๔๙๙ วิสุทธิญาณกถา (บาลี)

พ.ศ. ๒๕๑๐ วิสุทธิมรรคินทานกถา (บาลี)

พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๑๐ วิสุทธิมรรคมหาฎีกานิสสัย (๔ เล่ม)

พ.ศ. ๒๕๑๔-๒๕๑๗ วิสุทธิมรรคแปล (๔ เล่ม)

นอกจากนี้ยังมีธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาซึ่งได้รับการถอดเทปและจัดพิมพ์เป็น หนังสืออิกราว ๗๐ เล่ม เช่น ธรรมจักรเทศนา โพชนงค์ เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ได้รับการแปลเป็น ภาษาอังกฤษไว้แล้ว

๖.๕ งานเผยแพร่วิปัสสนาภาวนาในต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๔๙๕ เดินทางไปประเทศไทย โคลัมเบีย และเวียตนาม

พ.ศ. ๒๔๙๖ เดินทางไปประเทศอินเดียและศรีลังกา

พ.ศ. ๒๕๐๒ เดินทางไปประเทศอินเดียและศรีลังกา

พ.ศ. ๒๕๒๒ เดินทางไปประเทศอเมริกา ฮาวาย อังกฤษ และสหภาพยุโรป

พ.ศ. ๒๕๒๓ เดินทางไปประเทศอังกฤษ ศรีลังกา สิงคโปร์ มาเลเซีย และไทย

พ.ศ. ๒๕๒๔ เดินทางไปประเทศอินเดียและเนปาล

๗. สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๔๙๔ ได้รับตำแหน่งอัครมหาบัณฑิต

๘. การมรณภาพ

วันที่ ๑๔ เดือนสิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๒๕ ท่านมีอาการแน่นหน้าอกและมรณภาพด้วยโรคหัวใจที่กำเริบขึ้นกระทันหัน สิริรวมอายุ ๗๘ ปี ชีวประวัติโดยย่อของท่านได้รับการบันทึกไว้ในหนังสือ Whous Who in the World ซึ่งบันทึกชีวประวัติของ บุคคลสำคัญระดับโลกไว้

ยังมีเกร็ดประวัติอีกส่วนหนึ่ง ที่น่าสนใจ คือ

เมื่ออายุ ๖ ขวบ ท่านเริ่มหาเรียนหนังสือในวัดประจำหมู่บ้านที่ท่านเกิด จนกระทั่งมีอายุ ๑๒ ขวบ จึงบรรพชาเป็นสามเณร ครั้นอายุครบ ๒๐ ปี ก็อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันแรม ๕ ค่ำ เดือน ๑๒ พ.ศ. ๒๔๖๖ อุปสมบทแล้วได้หาสอบไล่ความรู้ภาษาบาลีเป็นทางราชการ สอบได้ติดต่อกัน ๓ ปีๆ ละชั้นคือ ปีแรกสอบได้ปฐมฉั ปีที่ ๒ สอบได้ปฐมลัต และปีที่ ๓ สอบได้ปฐมจี โดยลำดับ

ครั้นพรรษาที่ ๔ (พ.ศ. ๒๔๗๐) ได้ ไปอยู่จำพรรษาและเล่าเรียนต่อ ณ นครมณฑลเย์ราชธานีเก่าแห่งหนึ่งของเมียนมาร์ ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนอยู่กับพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงในประเทศหลายรูป ณ วัดชินมะคัน จอง ไต (Khinmagan Kyaung Taik)

ครั้นพรรษาที่ ๕ (พ.ศ. ๒๔๗๑) ได้ลงมาอยู่ที่เมืองมะระหมั่ง และทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนบาลีคัมภีร์พระพุทธศาสนา อยู่ ณ วัดตองไว กาเล ไตจอง (Taung Waing Galay Taik Kyaung)

ครั้นพรรษาที่ ๘ (พ.ศ. ๒๔๗๔) ท่านร่วมกับเพื่อนพระภิกษุรูปหนึ่ง เตรียมเฉพาะแต่บริหารที่จำเป็น เช่น บาตรและไตรจีวร เป็นต้นเท่านั้น ได้เดินทางออกจากเมืองมะระหมั่ง เทียวแสวงหาความรู้ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผลชัดแจ้งจริงจัง และได้มาพบพระอาจารย์สอนวิปัสสนาผู้มีชื่อเสียง คือ ท่านอุณารทะ ณ เมืองสะเทิม ซึ่งประชาชนส่วนมากรู้จักท่านในนามว่า “บังคูน เขตวันสยาดอที่ ๑” ท่านมอบตัวเป็นศิษย์อยู่กับท่านสยาดอ และมุ่งหน้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างคร่ำเคร่ง จนผ่านการปฏิบัติกรรมฐาน ณ เมืองสะเทิมแล้ว จึงเดินทางกลับไปทำหน้าที่เดิม คือ กลับไปสอบบาลีคัมภีร์พระพุทธศาสนาอยู่เมืองมะระหมั่งอีก

ต่อมาทางรัฐบาลเมียนมาร์ได้ มอบให้ท่านเป็นกรรมการผู้สอบความรู้ภาษาบาลีผู้หนึ่ง ถึงแม้จะเป็นการปฏิบัติหน้าที่ครั้งแรก แต่ท่านก็ทำหน้าที่เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเป็นอย่างดี ทางราชการจึงถวายนามท่านว่า “สาสนะธชะ สิริประ ธัมมาจริยะ”

ครั้น พ.ศ. ๒๔๘๔ เมื่อท่านมีพรรษา ๑๘ อายุ ๓๘ ปี ได้กลับไปยังบ้านเกิดของท่าน และจำพรรษาอยู่ในวัดแห่งหนึ่ง ชื่อวัด “มหาสี จ้อง” สี เป็นคำเมียนมาร์ แปลว่า “กลอง” คำว่า “มหาสี” ก็แปลว่า กลองใหญ่ เพราะมีกลองใบใหญ่อยู่ในวัดนั้น เมื่อท่านอยู่จำพรรษาในวัดนั้น ได้นำเอาวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนาขึ้นมาปฏิบัติ และมีประชาชนทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา เข้ารับปฏิบัติกันอย่างจริงจังเป็นจำนวนมาก ท่านเองก็เอาใจใส่สั่งสอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเหล่านั้น ได้รับผลอย่างจริงจัง ปรากฏว่าบรรดาผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานภาวนาของท่านต่างได้รับความสุขสบาย เพราะเริ่มเข้าใจ หลักการสำคัญของสติปัฏฐานและเรียนรู้วิธีปฏิบัติโดยเฉพาะได้ด้วยตนเอง

ต่อมาเมื่อได้ตั้งศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ แล้ว พณฯ อูนุ นายกรัฐมนตรีแห่งสหภาพเมียนมาร์ สมัยนั้น และเซอร์ อู สวิน กรรมการบริหารแห่งสมาคมพุทธศาสนสังคหะ ได้นิมนต์ท่านมหาสีสยาตอ ขณะนั้น ท่านมีอายุ ๔๖ ปี พรรษา ๒๖ ให้ลงมาอยู่จำพรรษา ณ นครย่างกุ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ซึ่ง ท่านได้มาให้การอบรมสั่งสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ ณ สำนักงานใหญ่ของสมาคมเรียกว่า “สาสนะยิตสะ (Thathana Yeitha)” ในนครย่างกุ้ง แต่บัดนั้น ตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานสาสนะยิตสะ ณ นครย่างกุ้งนี้ มีเนื้อที่ ประมาณ ๖๐ ไร่ มี อาคารกว่า ๕๐ หลัง เป็นที่พำนักของพวกวิปัสสนาจารย์และโยคีทั้งภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ชายหญิง เฉพาะที่ศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแห่งนี้ (เมื่อราว ๑๐ ปี มาแล้ว) มีผู้เข้าปฏิบัติมากกว่า ๑๕,๐๐๐ คน ถ้านับผู้เข้ารับการปฏิบัติในประเทศเมียนมาร์ ก็มีจำนวนมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คน มีสำนักปฏิบัติที่เป็นสาขาและปฏิบัติตามวิธีของท่านมหาสีสยาตอ ทั่วประเทศเมียนมาร์กว่า ๑๐๐ สำนัก และวิธีการอย่างเดียวกันนี้ได้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศไทย และศรีลังกา

ท่านมหาสีสยาตอ ได้รับเกียรติจากรัฐบาลสหภาพเมียนมาร์ ได้ยกย่องถวายและมอบ ถวายปริญญาอัคมหาบัณฑิตแก่ท่าน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ และถวายนิตยภัตเป็นประจำเดือนกับทั้งได้ตั้งเงินเดือนให้แก่หญิงและโยมชายของท่านด้วย

เมื่อรัฐบาลสหภาพเมียนมาร์จัดให้มีงานฉัฐสังคายนา (สังคายนาครั้งที่ ๖) ขึ้น ณ นครย่างกุ้ง เป็นเวลา ๒ ปี และกำหนดให้จบงานสังคายนาในปีครบ ๒๕ พุทธศตวรรษ (พ.ศ. ๒๔๙๘) นั้น ท่านมหาสีสยาตอได้รับเลือกให้เป็นปุจฉะ (ผู้ถาม) ทำหน้าที่อย่างท่านมหากัสสปเถระ ซึ่งเป็นผู้ชักถาม พระอุบาลีเถระ และพระอานนทเถระ ในคราวทำสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๑ และท่านปิฎกธัมมกัณฐกาทริก อชินวิจิตตสाराภังสะ เป็นผู้ตอบ ท่านมหาสีสยาตอ เป็นกรรมการผู้รับผิดชอบรูปหนึ่ง ในการรวบรวมพระคัมภีร์ที่ทำสังคายนาจนเสร็จงาน ท่านเคยเดินทางเข้ามาประเทศไทย ๒ ครั้ง และ ครั้งหลังมาในงานฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ พร้อมกับพระสังฆราช อู สุริยะมะโสหิณสยาตอ แห่งสหภาพเมียนมาร์ และพักอยู่ ณ อาคารโรงเรียนบาลีมหาธาตุวิทยาลัย ในวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐

มหาสีสยาตอ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานภาวนา ตั้งเป็นคำถามว่า “เราจะปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ กันอย่างไร” แล้วท่านก็กล่าวอธิบายว่า “ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “เฝ้าตามดูกายในกายอยู่เฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ เฝ้าตามดูจิตในจิตอยู่ เฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่” สำหรับบุคคลโดยทั่วไป ถ้าปราศจากอาจารย์ที่ดีคอยให้คำแนะนำแล้ว จะไม่สามารถปฏิบัติในการเฝ้าตามดูอาการได้ ถูกต้องตามหลักธรรมให้ก้าวหน้าในการเจริญสมาธิและวิปัสสนาได้เลย เมื่อข้าพเจ้าเองได้รับการฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่อย่างคร่ำเคร่งที่สุด ในความควบคุมดูแล

โดยตรงของท่านมั่งคุณ เขตวัน สยาดอ แห่งเมืองสะเทิมมาแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้นำเอาหลักวิชาในการเจริญภาวนานั้นมาใช้ตั้งแต่ พ.ศ.๒๔๘๑ และได้ให้คำแนะนำสั่งสอนด้วยตนเองตลอดจนเขียนเป็นหนังสือและคำบรรยายแก่บรรดาโยคีทั้งหลายเป็นจำนวนหลายพันคน และเพื่อให้เป็นไปตามคำขอร้องของบรรดาโยคีรุ่นแรกๆ ซึ่งปฏิบัติได้ผลตามคำสอนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงได้เขียนคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาขึ้น ๒ เล่ม (ในภาษาเมียนมาร์) เป็นหนังสือ ๗ ปริจเฉท (หรือ ๗ บท) จำนวน ๘๕๘ หน้า สำเร็จบริบูรณ์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๗ และตีพิมพ์มาแล้ว ๗ ครั้ง ทุกๆ ปริจเฉท เว้นแต่ปริจเฉทที่ ๕ ได้แสดงทัศนะ และถกหลักการ โดยอ้างหลักฐานจากคัมภีร์บาลี อรรถกถาและฎีกา ไว้อย่างตลอด ส่วนในปริจเฉทที่ ๕ นั้น ข้าพเจ้าได้เลือกเขียนโดยใช้ถ้อยคำธรรมดาสามัญ เพื่อให้บรรดาศิษย์ของข้าพเจ้าเข้าใจได้ง่ายถึงวิธีที่เขาควรเริ่มต้นในการปฏิบัติอย่างไร แล้วดำเนินตาม ไปทีละขั้นๆ และกล่าวถึงหลักการที่เด่นๆ ไว้อย่างครบถ้วน ตามแนวในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่นบางคัมภีร์”

ยังมีหนังสือที่ควรกล่าวถึงอีกเรื่องหนึ่งซึ่งท่านมหาสีสยาดอ ได้แต่งไว้คือ วิสุทธิญาณกถา เป็นหนังสือเล่มเล็กๆ ข้อความสั้นๆ โครงเรื่องของหนังสือนี้ว่าด้วย วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ เช่นเดียวกับในวิสุทธิมรรคของท่านพระพุทธโฆษาจารย์ แต่ข้อความในวิสุทธิญาณกถานี้ สั้นกะทัดรัด เพราะมุ่งกล่าวสำหรับนักปฏิบัติมากกว่าความรู้ด้านปริยัติ

หนังสือที่ท่านมหาสีสยาดอ ได้เรียบเรียงไว้สำหรับนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เฉพาะเรื่องสำคัญที่ควรกล่าวถึง ก็มี ที่แต่งไว้ในภาษาเมียนมาร์ คือ

๑. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๒ เล่ม
๒. คำแปลมหาสติปัฏฐานสูตร พร้อมด้วยบันทึก
๓. คำแปลคัมภีร์วิสุทธิมรรค
๔. วิสุทธิญาณกถา (แต่งเป็นภาษาเมียนมาร์และภาษาบาลี)

ที่กล่าวถึงข้างต้น มีคำแปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย



๓๐ มกราคม ๒๕๖๗ - ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖

ประวัติและความเป็นมาของสำนักกรรมฐานของท่านโกเอ็นก้า

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเป็นชาวอินเดียที่ถือกำเนิดในประเทศเมียนมาร์เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๖๗ ในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ เรียนจบชั้นเตรียมอุดมและออกมาช่วยงานทางบ้าน^๑ ท่านได้ประกอบธุรกิจจนประสบความสำเร็จมีชื่อเสียงมากตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่ม ทั้งได้รับเลือกให้เป็นผู้นำชุมชนชาวอินเดียในเมียนมาร์ รวมทั้งเป็นประธานองค์กรต่างๆ เช่น หอการค้ามารวารีแห่งเมียนมาร์และสมาคมพาณิชย์และอุตสาหกรรมแห่งร่างกุ้ง นอกจากนี้ยังร่วมเดินทางไปต่างประเทศกับคณะผู้แทนการค้าของสหภาพเมียนมาร์ในฐานะที่ปรึกษาอยู่บ่อยๆ^๒ เมื่ออายุได้ ๓๑ ปี ท่านถูกคุกคามด้วยโรคไมเกรน แม้จะได้รับการดูแลบำบัดรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในหลายประเทศ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้นจนในที่สุดท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์อุบาชิน (ท่านอาจารย์อุบาชินได้รับการถ่ายทอดมาจากท่านอาจารย์ชายาเทตจี ท่านอาจารย์ชายาเทตจีได้รับถ่ายทอดมาจากพระญาณธัช

^๑ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า, “อภินิหารชาย-ราเชชยาม”, *จุลสารวิปัสสนา*, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒ (เม.ย.-มิ.ย. ๒๕๕๐) : ๒.

^๒ มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, “ประวัติท่านอาจารย์โกเอ็นก้า”, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๐, <<http://www.thai.dhamma.org>>(๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)

หรือที่รู้จักทั่วไปในนาม เลติซายาดอร์ พระอาจารย์เลติซายาดอร์ ก็ได้รับสืบทอดมาจากอาจารย์รุ่นก่อนๆ สืบขึ้นไปจนถึงสมัยพุทธกาล) โดยการแนะนำของเพื่อนชาวเมียนมาร์ คือท่านอุซันตุน

วันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๑๒ ท่านอาจารย์อุบาชินจึงแต่งตั้งให้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า สอนวิปัสสนาและในวันรุ่งขึ้นก็เดินทางจากประเทศเมียนมาร์ ท่านได้เล่าถึงการอบรมวิปัสสนาครั้งแรกในอินเดียที่ธรรมศาลาปัญจยทิวดี กล่าวคือว่า ” บิดามารดาของข้าพเจ้าจึงได้เข้าอบรมวิปัสสนา ระหว่างวันที่ ๓-๑๓ กรกฎาคม ๑๙๖๙ รวมทั้งศิษย์อื่นๆ อีก ๑๒ คน”^๓

ปี พ.ศ.๒๕๑๗ ท่านจึงได้ก่อตั้งสถาบันวิปัสสนานานาชาติ “ธรรมคีรี” ขึ้นที่เมืองอิกตปุรี ใกล้ๆ กับเมืองบอมเบย์ ประเทศอินเดียนับจากนั้นมาก็ได้มีการจัดอบรมวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรระยะยาวต่อเนื่องเรื่อยมา

ปี พ.ศ.๒๕๒๒ ท่านเริ่มเดินทางไปเผยแผ่วิปัสสนาตามประเทศต่างๆ ทั่วโลก ท่านได้อำนวยการสอนวิปัสสนาหลักสูตร ๑๐ วันในประเทศอินเดียและประเทศอื่นๆ ทั้งในซีกโลกตะวันตกและตะวันออกกว่า ๔๐๐ หลักสูตร

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้จัดการอบรมหลักสูตรสติปัฏฐานขึ้นเป็นครั้งแรกที่ธรรมคีรีซึ่งเป็นศูนย์ใหญ่ที่ตั้งอยู่ใกล้ๆ กับเมืองบอมเบย์ในระหว่างวันที่ ๑๖-๒๒ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๒๔ โดยใช้กฎระเบียบและตารางเวลาของหลักสูตร ๑๐ วันเช่นเดิมเพียงแต่ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาข้อความจากพระสูตรได้ในระหว่างเวลาพัก ส่วนธรรมบรรยายของท่านในตอนค่ำเป็นการอธิบายและขยายความในพระสูตร^๔

ปีพ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านได้ก่อตั้งสถาบันวิจัยวิปัสสนาขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่ทฤษฎีคำสอนของพระพุทธองค์ในรูปแบบที่บริสุทธิ์แก่นมนุษยชาติ ฉะนั้นจึงมีการตีพิมพ์คำสอนต่างๆ ออกมาหลายเล่มด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีในรูปแบบของแผ่นซีดีรอมรวมทั้งที่แปลเป็นภาษาอื่นๆ ตามต้นฉบับดั้งเดิมด้วย^๕ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๒๙ มีการอบรมสมาธิแก่เด็กครั้งแรกที่เมืองมุมไบซึ่งเป็นหลักสูตร ๔ วันสอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า หลังจากนั้นก็พัฒนาการอบรมสมาธิแก่เด็กมาโดยลำดับเช่น อัถ

^๓ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า, “กระแสน้ำแห่งธรรม”, ธรรมกมลสาร, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒ (เม.ย.-มิ.ย. ๒๕๔๑) : ๓.

^๔ แพททริก กิฟเวน-วิลสัน, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดยสุทธิ ขโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า (๔).

^๕ สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า, “ภารกิจเบื้องหน้า”, จุลสารวิปัสสนา, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๔ (ต.ค.-ธ.ค. ๒๕๔๙) : ๕-๖.

เทพคำสอน ๓ วันเป็นภาษาฮินดี มีคู่มือสอนอานาปานสติแก่เด็กทดลองใช้ที่ปรึกษากับคอร์สเด็ก จนถึงปี พ.ศ.๒๕๔๓ ท่านอาจารย์ได้อัดเทปคอร์สเด็ก ๑ วันเป็นภาษาอังกฤษ ๕ ตอน ท่านอาจารย์ต้องการให้ใช้คำสอนเหมือนกันทั่วโลกจึงมีการแต่งตั้งผู้ดำเนินการอบรมคอร์สเด็กทั่วโลก

นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มนำพระไตรปิฎก ฉบับฉันทะสังคายนานี้ ซึ่งเป็นการทำสังคายนา ครั้งล่าสุดของโลกมาบันทึกไว้บนแผ่นซีดีพร้อมด้วยคำภีร์บริวารต่างๆ รวมกว่า ๒๐๐ เล่ม และได้จัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับฉันทะสังคายนานี้ด้วยอักษรเทวนาครี เพื่อนำพระพุทธศาสนากลับไปประดิษฐานในประเทศอินเดียอีกครั้งหนึ่งด้วยและเพื่อมอบเป็นธรรมทานเผยแพร่ไปทั่วโลก^๖

ในดวงของวิปัสสนาจารย์นั้น ชื่อเสียงของท่าน"โกเอ็นกา" หรือ "สัตยา นารายัน โกเอ็นกา (S.N. GOENKA)" เป็นที่รู้จักกันทั่วโลก ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์เอก ผู้เผยแผ่คำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธาน สถาบันวิจัยวิปัสสนาแห่งประเทศไทย เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่ได้นับถือไว้ในพระไตรปิฎก

หลังจาก ๑๔ ปของการปฏิบัติ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นวิปัสสนาจารย์ และได้เดินทางไปเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาที่ประเทศอินเดีย ตามความประสงค์ของอาจารย์ของท่าน และได้ก่อตั้งศูนย์วิปัสสนาศูนย์แรกชื่อ “ธรรมคีรี” ที่เมืองอิกัตปุรี รัฐมหาราษฏร ประเทศอินเดีย

อาจารย์โกเอ็นกาได้ดำเนินการจัดหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วันตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซัน ซึ่งดำเนินตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก เป็นเวลากว่า ๓๐ ปีมาแล้ว และได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก มีศูนย์วิปัสสนากรรมฐานกว่า ๙๐ แห่ง ที่เปิดการอบรมตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซัน สอนโดยอาจารย์โกเอ็นก้า ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์

หลักการสอนของท่านโกเอ็นก้า ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปทั้งในอินเดียที่ยังคงมีความแตกต่างทางด้านชนชั้นและศาสนาอย่างมากจากทั่วโลก ทั้งนี้เพราะคำสอนที่มีลักษณะเป็นสากลมิได้ขัดต่อหลักศาสนาใด ท่านเน้นเสมอว่ามนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะมีเชื้อชาติใด นับถือศาสนาใด และมีผิวสีอะไรต่างก็มีความทุกข์ในรูปแบบเดียวกันทั้งสิ้น ในเมื่อความทุกข์ของมนุษย์เป็นสากลวิธีการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากความทุกข์จึงต้องเป็นสากลเช่นกัน ต่อมาท่านได้เริ่มแต่งตั้งอาจารย์ผู้ช่วยให้ช่วยดำเนินการอบรมแทนท่านโดยใช้เทพและวิถีของท่าน เป็นแนวทางในการสอนเพื่อรองรับกับความ

^๖ ผู้จัดการออนไลน์, “สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า”, รายงานพิเศษ, ๒๖ มีนาคม ๒๕๔๕, ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๐ <<http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=1825172865389>>

ต้องการที่จะเข้าอบรมซึ่งเพิ่มสูงขึ้น ทุกวันนี้มีอาจารย์ผู้ช่วยกว่า ๗๐๐ ท่าน และอาสาสมัครช่วยงานต่างๆ อีกนับพันๆ คน มีการจัดอบรมวิปัสสนาในประเทศต่างๆ กว่า ๙๐ ประเทศทั่วโลก ทั้งในอิหร่าน มัสกัต อาหรับอิมิเรสต์ อัฟริกาใต้ ซิมบับเว จีน มองโกเลีย รัสเซีย เซอร์เบีย ไต้หวัน กัมพูชา เม็กซิโก และประเทศต่างๆ ในอเมริกาใต้ โดยมีการก่อสร้างศูนย์วิปัสสนาทั้งสิ้น ๘๐ แห่งใน ๒๑ ประเทศทั่วโลก ในแต่ละปีจะมีการจัดอบรมหลักสูตรวิปัสสนาทั่วโลกกว่าหนึ่งพันหลักสูตร โดยไม่มีการเรียกเก็บเงินค่าอบรม ที่พักหรือค่าอาหารใดๆ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจที่จะบริจาค ทั้งตัวท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเองและอาจารย์ผู้ช่วยต่างๆ ก็ไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการอบรมดังกล่าวแม้แต่หยดน้ำ”

การอบรมวิปัสสนาตามแนวทางคำสอนของท่านอาจารย์โกเอ็นก้านั้น เริ่มมีการจัดอบรมเป็นครั้งแรก ในประเทศไทย โดยใช้หลักสูตร ๑๐ วันเป็นหลัก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ที่เกาะพังงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีศิษย์เกาชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในประเทศไทย เป็นผู้ติดต่อขอให้ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ส่งผู้ช่วยอาจารย์ของท่านมาเปิดการอบรม แต่เพราะการปฏิบัติในแนวทางนี้ ยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทย ผู้สมัครเขารับการอบรมในครั้งนั้น จึงเป็นชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ และการฝึกอบรมก็ทำเช่นเดียวกับที่จัดในประเทศอื่นๆ คือ ใช้เทปเสียงอาจารย์โกเอ็นก้า สำหรับคำสอนในเวลากลางวัน และฉายวิดีโอเทปการบรรยายธรรมในตอนค่ำ ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ได้มีการจัดอบรมอีกครั้งหนึ่งที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ครั้งนั้นมีคนไทยเขารับการอบรม ๖ คน จากจำนวนของผู้เขารับอบรมทั้งหมดกว่า ๔๐ คน และต่อมา ในปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้มีผู้สมัครเขารับการอบรมเพิ่มจำนวนขึ้น เป็น ๖๐ คนและเป็นคนไทยเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เริ่มเห็นความจำเป็นที่จะต้องมีการแปลคำสอนและธรรมบายของท่านเป็นภาษาไทย และในปีเดียวกันนี้ อาจารย์โกเอ็นก้า ได้เดินทางกลับจากการจัดอบรมให้กับศูนย์ธรรมภาณ ที่เปโตใหม่ในประเทศญี่ปุ่น และได้มาแสดงปาฐกถาธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์เป็นผู้จัดทำให้มีคนไทยสนใจที่จะสมัครเขาปฏิบัติมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อท่านเดินทางมาให้การอบรมด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๑-๓๑ มีนาคม ๒๕๓๓ และอาจารย์โกเอ็นก้าได้มาเยือนประเทศไทยอีกครั้งระหว่างวันที่ ๒๕ มิถุนายน ถึง ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๔

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้ถึงแก่กรรมอย่างสงบเมื่อคืนวันที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๖ ด้วยวัย ๙๐ ปี พิธีฌาปนกิจได้จัดขึ้นที่อินเดียในวันอังคารที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๖ เวลา ๑๐.๓๐ น. (ตรงกับเวลา ๑๒.๐๐ น. ในประเทศไทย)

“มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, “ประวัติท่านอาจารย์โกเอ็นก้า”, ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๐, <<http://www.thai.dhamma.org>>(๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๐)

สำหรับศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นกา มีมากกว่า ๙๐ ประเทศทั่วโลก และในประเทศไทย มีศูนย์ดังกล่าว จำนวน ๙ ศูนย์ด้วยกัน ดังนี้

๑) ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี ๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี. การ์เด็นโฮม (ซอยนิมิตใหม่ ๔๐) ถนนนิมิตใหม่ ซอย ๔๐ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร

๒) ศูนย์วิปัสสนาธรรมอาภา ๑๓๘ บ้านห้วยพลู ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก

๓) ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุพรรณา ๑๑๒ หมู่ ๑ ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น

๔) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกาญจนา ๒๐/๖ หมู่ ๒ บ้านวังขยาย ต.ปรางค์เปล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

๕) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมล ๒๐๐ บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี

๖) ศูนย์วิปัสสนาธรรมไพราโณ ๒๓๑ ม.๔ ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช

๗) ศูนย์วิปัสสนาธรรมสีมัตตะ ๒๐๐ หมู่ ๑ บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

๘) ศูนย์วิปัสสนาธรรมจันทปภา ๕๑ ม.๑ ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี

๙) ศูนย์วิปัสสนาธรรมปุนติ ๑๖๑ บ้านนาสมบูรณ์ ต.โคกสะอาด อ.เมือง จ.อุดรธานี



ชีวประวัติ พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะสยาตอ อัครมหากรรมฐานาจารย์

พระอาจารย์ใหญ่มีฉายาว่า อาจิณณะ แต่ชาวเมียนมาร์มักเรียกท่านว่า พะอ็อก ตอยะสยาตอ ท่านเป็นเจ้าของอาวาสองค์ปัจจุบัน และพระอาจารย์ใหญ่ที่วัดพะอ็อก ตอยะ (คำว่า “สยาตอ” เป็นภาษาเมียนมาร์ หมายถึง พระอาจารย์โดยเรียกด้วยความเคารพ)

พระอาจารย์ใหญ่ถือกำเนิดขึ้นในปี ๒๔๓๗ ที่หมู่บ้านเล็กมอง เมืองอินตะคะ อยู่ห่างจากกรุงย่างกุ้งไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ราว ๑๖๐ กม. ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ (เมื่ออายุได้ ๑๐ ปี) ที่วัดในหมู่บ้านของท่าน ระหว่าง ๑๐ ปี ที่เป็นสามเณรได้ศึกษาพระไตรปิฎกจากคณาจารย์ต่างๆ ท่านเรียนเก่งผ่านการสอบบาลีตั้งแต่ยังเป็นสามเณร

พระอาจารย์ใหญ่อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ มีอายุได้ ๒๐ ปี ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกต่อ กับพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิ ใน พ.ศ. ๒๔๕๙ ท่านสอบผ่านธัมมัจฉริยะเทียบเท่ากับ ศิลปะศาสตร์บัณฑิต สาขาบาลีพุทธศาสตร์ หรือเปรียญธรรมเก้าประโยค และได้เป็นพระธรรมมาจารย์

ในช่วง ๘ ปีต่อมา พระอาจารย์ใหญ่ได้จาริกไปทั่วประเทศเมียร์มาร์ เพื่อศึกษาพระธรรมเพิ่มเติมจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงต่างๆ และในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ พรรษาที่ ๑๐ ท่านเริ่มต้นปฏิบัติธุดงค์วัตร “อารัญญิกังคะ” (องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตร อยู่ห่างจากบ้านคน ๕๐๐ ชั่ววัน หรือ ๒๕ เส้น) และมุ่งปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง โดยค้นคว้าทั้งจากพระไตรปิฎก และคำแนะนำจากพระกรรมฐานาจารย์ผู้เป็นที่เคารพหลายท่านในยุคนั้น

ในช่วง ๑๖ ปีถัดมา ท่านยังคงปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า บริเวณรัฐมอญ ทางใต้ของประเทศ เมียร์มาร์ในเขตอำเภอโมโด่ง เป็นเวลา ๓ ปี และในป่าเขตเมืองเย้ (ราว ๑๖๐ กม. ริมฝั่งทะเลทางตอนใต้) เป็นเวลา ๑๖ ปี ในช่วงเวลา ๑๖ ปีนี้ ท่านใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย อุทิศเวลาทั้งหมดในการปฏิบัติธรรมประกอบการณ์ค้ำจุนจากพระไตรปิฎก

ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับข่าวจากท่านเจ้าอาวาสองค์ก่อน แห่งพะอ็อกตอยะ (ท่านอัครปัญญา) ซึ่งใกล้จะมรณภาพ ได้ขอร้องให้พระอาจารย์ใหญ่อาจิณณะรับตำแหน่งเจ้าอาวาสต่อ หลังจากนั้นเพียง ๕ วัน ท่านอัครปัญญาก็มรณภาพ เมื่อท่านรับตำแหน่งเจ้าอาวาสองค์ใหม่ จึงได้รับการขนานนามว่า "พะอ็อก ตอยะสยาดอ" แม้ว่าท่านต้องดูแลบริหารกิจการวัด ท่านมักใช้เวลาส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมในกุฏิไม้ไผ่ ซึ่งอยู่บริเวณที่เงียบสงบในป่าด้านทิศเหนือของวัดซึ่งเป็นแนวเทือกเขาตองโยว ในเวลาต่อมาเรียกบริเวณนี้ว่า วัดจิตตบรรพต หรือเรียกว่า วัดบน

ในพ.ศ. ๒๕๔๐ พระอาจารย์ใหญ่จัดพิมพ์มรดกทางธรรมที่งดงามยิ่งทั้งโดยอรรถและพยัญชนะชื่อว่า "นิพพานคามินีปฏิบัติ" ประกอบด้วยหนังสือขนาดใหญ่จำนวน ๕ เล่ม อธิบายวิธีการปฏิบัติธรรมตามลำดับจากขั้นต้นถึงขั้นสูงสุดโดยละเอียด ด้วยเอกสารอ้างอิงจากพระไตรปิฎก ขณะนี้มีเพียง ๒ ภาษาคือ ภาษาสิงหลและภาษาเมียนมาร์ งานหนังสือภาษาอังกฤษของพระอาจารย์ใหญ่ได้แก่

๑. Knowing and Seeing

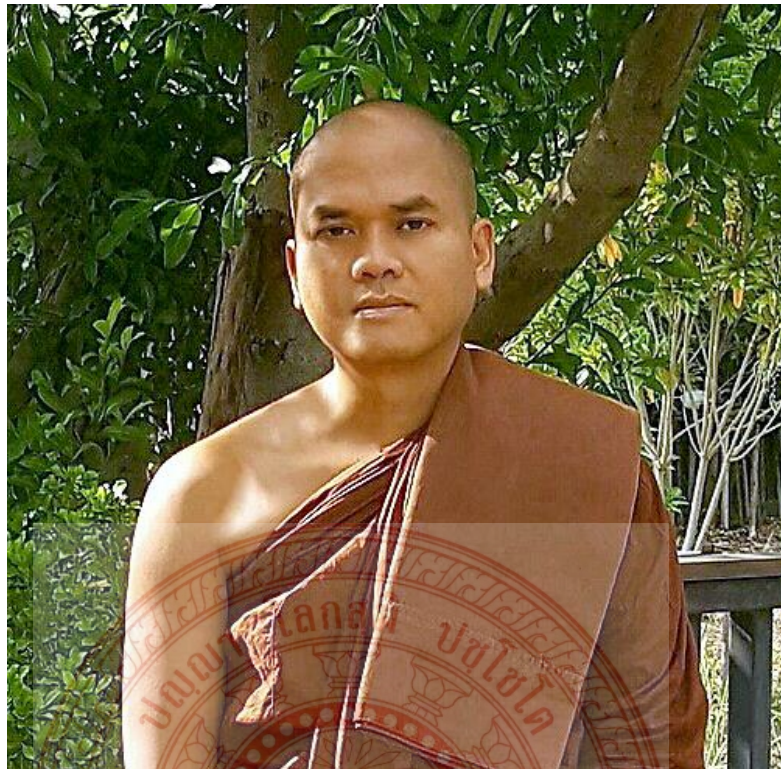
๒. The Workings of Kamma

๓ . Meditation Manuals (Mindfulness of Breathing TenKasina, Four Elements Meditation, Discerning Materiality, Discerning Mentality, Discerning Past&Future Lives/Paticcasamuppada, Vipassana, etc.)

ซึ่งขณะนี้อยู่ในระหว่างการแปลเป็นภาษาไทย

วันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒ พระอาจารย์ใหญ่ได้รับการยกย่องจากรัฐบาลเมียนมาร์ให้เป็น "อัครมหากรรมฐานาจารย์" หมายถึง พระอาจารย์กรรมฐานผู้ได้รับความเคารพอย่างสูง

พระอาจารย์ใหญ่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ชำนาญมาก ท่านมักจาริกไปแสดงธรรมและสอนกรรมฐานในประเทศต่างๆ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้นำสอนกรรมฐานที่สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น สหราชอาณาจักร ศรีลังกา มาเลเซีย และสิงคโปร์ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๙ ท่านได้นำสอนกรรมฐานหลักสูตรระยะยาวที่สหรัฐอเมริกา ในปีพ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านจาริกไปบำเพ็ญสมณธรรมที่เทือกเขาหิมาลัย อินเดียและพะอ็อก ศรีลังกา ในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้นำสอนกรรมฐานที่ไต้หวัน สิงคโปร์ เยอรมันนี สหรัฐอเมริกา เกาหลี และอินโดนีเซีย



ชีวประวัติของท่านเรวตภิกขุ ประธานกรรมฐานजरียะ ธรรมภิกษุ แห่งพะอ็อก ตอยะ

Venerable U Bhikkhu Revata

พระอาจารย์เรวตถือกำเนิดเมื่อวันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๔ ณ เมืองหมอละเหมียง หรือเมืองเมะลาโย รัฐมอญ ประเทศเมียนมาร์ ท่านเป็นบุตรชายคนที่ ๘ ของคุณพ่อสาร (ทวิ บุญพิทักษ์ ชาวอำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน) และคุณแม่เมียะ จิ่ง (ชาวเมืองหมอละเหมียง รัฐมอญ)

ท่านสำเร็จการศึกษาวชิราวุธบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยย่างกุ้ง ในปีพ.ศ. ๒๕๓๗ และประกอบอาชีพส่วนตัว โดยสอนคอมพิวเตอร์ที่ถิ่นกำเนิด เมืองหมอละเหมียงเป็นเวลา ๕ ปี

ท่านเรวตอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๒ ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เมืองหมอละเหมียง รัฐมอญ เมียนมาร์ พระอุปัชฌาย์คือ พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะ สยาดอ (อุ อาจิณณะ) อัครมหากรรมฐานजरียะ

ท่านเรวตปฏิบัติกรรมฐานภายใต้การแนะนำของพระอาจารย์ใหญ่ พะอ็อก ตอยะสยาดอ (อุ อาจิณณะ) สยาดออุ จิตตระ และสยาดออุ ศีละ

ท่านเรวตได้ศึกษาพระธรรมจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาโดยภาษาบาลี เมียนมาร์ อังกฤษ และไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ถึงปัจจุบัน พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะ ได้มอบหมายให้

ท่านเรวตะทำหน้าที่พระกัมฐานาจารย์ สอนสมณะและวิปัสสนาแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนานาชาติทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ทั้งเถรวาทและมหายาน ที่พะอ็อก ตอยะ จาก ๒๔ ประเทศ กว่า ๒๐๐ ท่าน รวมทั้งสอน แก่พระภิกษุชาวเมียนมาร์บางส่วน ตลอดจนฝึกสอนผู้ที่ปฏิบัติสำเร็จแล้วเพื่อให้เป็นกัมฐานาจารย์ ต่อไป ท่านมักได้รับอาราธนาไปแสดงพระธรรมเทศนาภาษาเมียนมาร์ที่วัดต่างๆ ในประเทศเมียนมาร์ บ่อยครั้ง และท่านได้แสดงธรรมเป็นภาษาอังกฤษแก่ชาวต่างชาติทั้งที่พะอ็อก ตอยะ และต่างประเทศ หลายครั้ง

ท่านเรวตะเขียนหนังสือร่วมกับพระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะเป็น ภาษาเมียนมาร์ ๓ เล่ม และผลงานส่วนตัวเป็นภาษาอังกฤษ ๓ เล่มคือ "ตื่นเถิด ชาวโลก" "ผู้แบกภาระ" "อันเตवासิก" และซีดี ธรรมบรรยายเป็นภาษาอังกฤษมากมายที่ท่านแสดงที่ประเทศลัตเวีย เกาหลี สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย แต่ยังไม่ได้รับการพิมพ์เป็นหนังสืออังกฤษและไทย

ในพ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านเรวตะได้รับอาราธนาให้ไปสอนกรรมฐานหลักสูตรระยะสั้นร่วมกับ พระอาจารย์ใหญ่พะอ็อก ตอยะ ที่ประเทศสิงคโปร์

ในพ.ศ. ๒๕๕๑ ถึง ๒๕๕๕ ท่านเรวตะได้รับอาราธนาให้ไปสอนกรรมฐานที่ประเทศลัตเวีย เกาหลี สิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย และไทย ในพ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้เขียนหนังสือธรรมะเป็นภาษา เมียนมาร์อีกหลายเล่ม และได้รับการจัดพิมพ์แล้ว และท่านได้ดูแลตรวจทาน การแปลคู่มือการปฏิบัติ ธรรมและหนังสือธรรมะทั้งของพระอาจารย์ใหญ่ และของท่านจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย

ในปลายปีพ.ศ. ๒๕๕๖ ท่านเรวตะได้รับมอบหมายจากพระอาจารย์ใหญ่ให้เป็นเลขาธิการที่ พะอ็อก ตอยะ มีหน้าที่ผลิตกัมฐานาจารย์ ท่านเรวตะสามารถพูดได้ ๓ ภาษาคือ ภาษาเมียนมาร์ ภาษาอังกฤษ และภาษาไทย คนไทยที่สนใจมาปฏิบัติธรรมที่พะอ็อก ตอยะ จึงสามารถส่งอารมณ์ เป็นภาษาไทยกับพระอาจารย์เรวตะได้

การเดินทางมาสู่ประเทศไทย

ครั้งที่ ๑ เมษายน - พฤษภาคม ๒๕๕๕

แสดงธรรม : ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

เรื่อง "แต่บุคคลที่อยากจะเห็นพระพุทธเจ้า"

แสดงธรรม: องค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์แห่งโลก

เรื่อง "แต่บุคคลที่อยากจะเห็นพระพุทธเจ้า"

สอนกรรมฐาน : ณ ลานนา รีสอร์ท จังหวัดเชียงใหม่

ครั้งที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๖

แสดงธรรม : องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก

เรื่อง "การเดินทางเพื่อการค้นพบตนเอง"

เรื่อง "การสร้างบารมีให้บริบูรณ์ในชีวิตประจำวัน"

สอนกรรมฐาน : ศูนย์ปฏิบัติกรรมฐาน มุลนิธิเตมึน้ำใจให้สังคม จังหวัดฉะเชิงเทรา

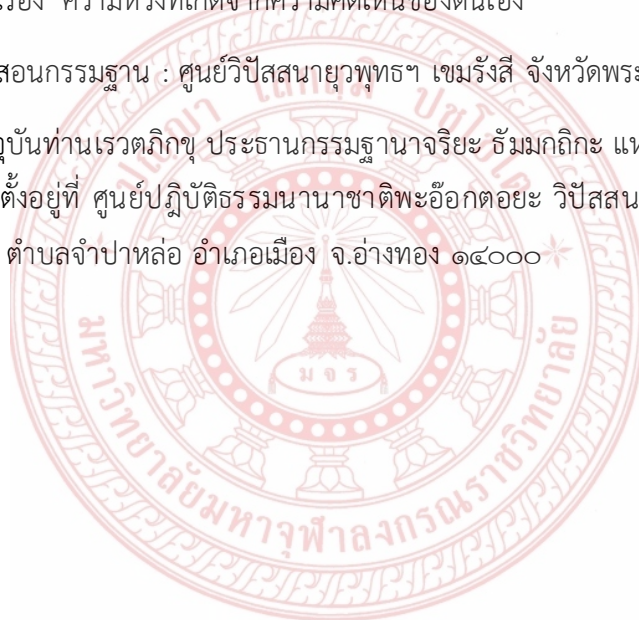
ครั้งที่ ๓ กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๕๗

แสดงธรรม : องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก

เรื่อง "ความหวังที่เกิดจากความคิดเห็นของตนเอง"

สอนกรรมฐาน : ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ปัจจุบันท่านเรวตภิกขุ ประธานกรรมฐานาจริยะ ธรรมภิกษุ แห่งพะอ๊อก ตอยะ ซึ่งมีสาขาในประเทศไทย ตั้งอยู่ที่ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ๊อกตอยะ วิปัสสนารุระ (ประเทศไทย) ถนนอ่างทอง-ป่าโมก ตำบลจำปาหล่อ อำเภอเมือง จ.อ่างทอง ๑๔๐๐๐



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางบุญญา วิวิชจร
 ว/ด/ป เกิด : วันที่ ๒๑ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๐๗
 ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ ๑/๓๗๓ หมู่บ้านเพชรมณฑลกรีน แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๖๐

การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๑๔ – ๒๕๒๔ : โรงเรียนวัดบางปะกอก-บางปะกอกวิทยาคม กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. ๒๕๓๐ : ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (สาขาการบัญชี) โรงเรียนเกษมโปลีเทคนิค แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. ๒๕๔๐ : บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ. สาขาการตลาด) มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์
 แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. ๒๕๔๘ : ธรรมศึกษาเอก
 พ.ศ. ๒๕๕๑ : ศาสตรมหาบัณฑิต (ศน.ม. สาขาพุทธศาสนศึกษา)
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 พ.ศ. ๒๕๕๕ : Ph.D. (Pali & Buddhist studies) Magadh University India
 พ.ศ. ๒๕๕๗ : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม. สาขาวิปัสสนาภาวนา)
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๒๗ - ๒๕๓๐ : เจ้าหน้าที่การเงิน โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ
 พ.ศ. ๒๕๓๐ - ๒๕๓๗ : ผู้จัดการการตลาด บริษัท บุตินิกซ์ดี กรุงเทพฯ
 พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๕ : ผู้จัดการแผนกบัญชี บริษัท เดอะมอลล์ กรุ๊ป จำกัด
 พ.ศ. ๒๕๕๑ - ๒๕๕๓ : อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธร
 พ.ศ. ๒๕๕๗ - ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ประสบการณ์การสอน

: วิชาวัฒนธรรมไทย
 : วิชาพระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน
 : วิชาเทศกาลและพิธีกรรมพระพุทธศาสนา
 : วิชาพระพุทธศาสนากับนิเวศวิทยา

: วิชาสัมมนาพระพุทธศาสนา
 : วิชาพระพุทธศาสนากับภูมิปัญญาไทย
 : วิชากรรมฐาน

งานด้านวิปัสสนา

: ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
 : เป็นวิปัสสนาจารย์คัดเลือกนิสิตเข้าศึกษาในระดับปริญญาโท
 สาขาวิปัสสนาภาวนา

ติดต่อ

: โทร. ๐๘๙-๙๒๖-๘๘๒๗, E-mail: boon07boon07@gmail.com

