



การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

**AN APPLICATION OF THE INSIGHT MEDITATION OF
WATRATBAMRUNGNONGLEE PHOTHALE SUB-DISTRICT,
KHAIBANGRACHAN DISTRICT, SINGBURI PROVINCE**

พระพยอมเมธาวิ (สีบสำราญ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

พระพยอมเมธาวิ (สีบสำราญ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Application of the Insight Meditation of
WatRatbamrungnonglee Phothale Sub-district,
Khaibangrachan District, Singburi Province**

Phra PayungMethāvi (Suebsamran)

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

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

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย เรื่อง
“การประยุกต์ใช้วีปัสสนากรรมฐานวัตรราษฎร์บำรุงหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชา
พระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.หอมหวล บัวระภา)

กรรมการ

(ดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก)

กรรมการ

(ดร.สมเดช นามเกต)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

ดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก

ประธานกรรมการ

ดร.สมเดช นามเกต

กรรมการ

ผู้วิจัย

(พระพยุงเมธาวิ สืบสำราญ)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
ผู้วิจัย	: พระพยุ่ง เมธาวิ (สืบสำราญ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก, ประโยค ๕, ค.บ. (สังคมศึกษา), ศน.บ. (ปรัชญา), อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) : ดร.สมเดช นามเกต, พธ.บ. (สังคมศึกษา), ค.บ. (บริหารการศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย “ เรื่องการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี” คือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี และ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีงานนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ “สำหรับการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี”

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ เพื่อแจ้งเป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ เพื่อการเรียนรู้ และ พัฒนาตนเอง คือ ตูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูดเพื่อละเสีย ซึ่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ความพึงพอใจ ในทุกข์ หรือ สุข ที่มีอยู่ในจิตของบุคคลอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ทำให้เกิดประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึกรัก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็น

สภาวะธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

Thesis Title : An Application of the Insight Meditation
 WatRatbamrungNonglee, Phothale Sub-district,
 Khaibangrachan District, Singburi Province

Researcher : Phra Payung Methāvi (Suebsamran)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Boonsong Sinthunok, Pali v, B.A.(Social Studies),
 B.A.(Philosophy), M.A.(Comparative Religion),
 Ph.D.(Buddhist Studies.)

: Dr.Somdet Namket, B.A.(Social Studies),
 M.A.(Educational Administration), Ph.D.(Buddhist Studies)

Date of Graduation : February 11, 2018

Abstract

The purposes of this research titled “An application of the Insight Meditation of WatRatbamrungnonglee, PhothaleSub-district,Khaibangrachan District, Singburi Province” Were; 1) to study the methods of practicing the Insight Meditation in accordance With the principles of **Mahastipathānasutta** in Theravada Buddhism 2) to study the methods how to study the Insight Meditation of WatRatbamrungnonglee, PhothaleSub-district, Khaibangrachan District, Singburi Province and 3) to study the application of the Insight Meditation of the practitioners in WatRatbamrungnonglee, Phothale Sub-district, Khaibangrachan District, Singburi Province. This research was the qualitative reseach.

The results of research were found that the importance of practicing the Insight Meditation in accordance with **Mahastipathānasutta** aimed at knowing, releasing and enlightening the teachings taught by the Buddha in order to lean and self-developed that is, physically and mentally self-contemplation until to be able to tell themselves and to use themselves to apply all these teaching for daily life in every place, everytime, every action, every word to release defilement, desire attachment,

satisfactory in painfulness or happiness that is in the individual mind that results in the suffering directly.

For the application of the Insight Meditation of the practitioners in WatRatbamrungnonglee, Phothale Sub-district, Khaibangrathan District, Singburi Province, it was found that to result the benefits and worthwhile in various aspects for people occurred, that is, the self-development by beginning from the physical development (Sila), emotional development (feeling), mental development (Samadhi) and intellectual development, to be qualification associated with wisdom that can see Dhamma as the truth, to know the world condition and life, not to cling to them, release the selfish or to destroy them and to pomp to sacrifice the self-benefits for the sake of society and to be able to apply for solving problems in daily life as well.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาและความช่วยเหลืออย่างดี
ยิ่งจากคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ ดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก ประธานกรรมการควบคุม
วิทยานิพนธ์ ดร.สมเดช นามเกตุ กรรมการ พระราเชนทร์ วิสารโท, ผศ.ดร. และเจ้าหน้าที่
บัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคายทุกท่าน ที่ได้ให้
คำปรึกษา เสนอแนะ ข้อคิดเห็น และตรวจสอบ แก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์
ตามวัตถุประสงค์ และระเบียบของงานวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนา ในความเมตตาอย่างดียิ่งของคณะกรรมการควบคุม
งานวิทยานิพนธ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตศึกษาทุก ๆ ท่านที่ได้สละเวลาให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอนำแนะ ให้
ข้อคิดเห็น คอยตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นและ
ขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง พระครูภาวนาวราษณ์ เจ้าอาวาสวัดวราชูร์บำรุงหนองลี ตำบล
โพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี และพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้เมตตาสละเวลาให้
ฐานข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวราชูร์บำรุงหนองลี จึงทำให้วิทยานิพนธ์
ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี และขอขอบคุณ เพื่อนสหธรรมิก ญาติธรรม โยคีผู้ประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน
วัดวราชูร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ทุก ๆ รูป/คน

ผู้วิจัยหวังว่าวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จะก่อประโยชน์ต่อท่านที่มีความสนใจในการศึกษาวิธีการ
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สำหรับฝึกปฏิบัติ
ขัดเกลาตนเองให้เจริญอกงามตามหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร หากประโยชน์คุณงามความดีจะพึง
เกิดมีจากงานวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และน้อมบูชา ครู
อาจารย์ บิดามารดา ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน

พระพยอม เมธาวิ (สีบสำราญ)

๓ มกราคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๑๓
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๖
๒.๑ ความเป็นมา	๑๖
๒.๒ ความหมายวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๗
๒.๓ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๒๐
๒.๔ เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๒๒
๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๒๓
๒.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๕
๒.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๔
๒.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๖
๒.๕.๔ ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๘

๒.๖	อารมณวิปัสสนากรรมฐาน	๔๖
๒.๗	หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๔๘
๒.๗.๑	สัมมปปธาน ๔	๔๙
๒.๗.๒	อิทธิบาท ๔	๕๐
๒.๗.๓	อินทรีย์ ๕	๕๑
๒.๗.๔	พละ ๕	๕๒
๒.๘	อานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร	๕๔
๒.๘.๑	สรุปท้ายบท	๕๕
บทที่ ๓	วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	๕๙
๓.๑	สภาพทั่วไปของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดราชภูร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	๖๐
๓.๑.๑	ประวัติความเป็นมาเบื้องต้นของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเลอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	๖๑
๓.๑.๒	ความเป็นมาในการตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ พัฒนาการในปัจจุบัน ของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี	๖๓
๓.๑.๓	ประวัติและบทบาททางคณะสงฆ์ของ พระครูภาวนาวารานุรักษ์ (วิ) เจ้าสำนักวัดราชภูร์บำรุงหนองลี	๖๔
๓.๒	วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนปฏิบัติธรรมของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี	๖๖
๓.๒.๑	การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๖
๓.๒.๒	วิธีสมาทานพระกรรมฐาน	๖๘
๓.๒.๓	หลักการและวิธีการปฏิบัติ	๖๘
๓.๓	วิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน	๖๙
๓.๓.๑	กราบสติปัฏฐาน	๗๐
๓.๓.๒	วิธีการยืนกำหนด	๗๒
๓.๓.๓	การเดินจงกรม	๗๒
๑)	วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑	๗๕
๒)	วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๒	๗๖
๓)	วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๓	๗๗
๔)	วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๔	๗๗

๕) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๕	๗๘
๖) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๖	๗๙
๓.๓.๔ หลักการ และ วิธีการนั่งสมาธิ	๘๐
๓.๓.๕ วิธีการปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถย่อย	๘๒
๓.๔ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๓
๓.๕ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๕
๓.๖ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๗
๓.๗ สรุป	๘๙
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัตราชฎาร์บำรุงหนองลี	๙๒
ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	
๔.๑ การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาตนเองของโยคี	๙๒
วัตราชฎาร์บำรุงหนองลี	
๔.๑.๑ กายานุปัสสนา (พัฒนาศีล)	๙๒
๔.๑.๒ เวทนานุปัสสนา (พัฒนาอารมณ์ความรู้สึก)	๙๖
๔.๑.๓ จิตตานุปัสสนา (พัฒนาสมาธิ)	๙๘
๔.๑.๔ ธัมมานุปัสสนา (พัฒนาปัญญา)	๙๙
๔.๒ ประโยชน์ และ คุณค่าในการการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคี	๑๐๒
วัตราชฎาร์บำรุงหนองลีตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี	
๔.๒.๑ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย	๑๐๒
๔.๒.๒ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ	๑๐๒
๔.๒.๓ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา	๑๐๓
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๐๕
๕.๑ สรุปผลวิจัย	๑๐๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ (เชิงปฏิบัติการสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป)	๑๑๕
บรรณานุกรม	๑๑๗

ภาคผนวก	๑๒๐
ผนวก ก แนวคำถาม	๑๒๑
ผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	๑๒๕
ผนวก ค หนังสือขอสัมภาษณ์	๑๒๘
ผนวก ง รูปภาพการสัมภาษณ์ และกิจกรรม	๑๓๒
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๕

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนพุทธบริษัทและมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นเป็นอุบายในการพัฒนาจิตเพื่อให้จิตเกิดสติปัญญา ดังในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^๑ ซึ่งมีหลักการและวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและงานทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เราเกี่ยวข้องอยู่เนื่อง ๆ ว่าชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ (๑) การตั้งสติพิจารณาร่างกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกละสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) การตั้งสติพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น จิตมีราคะ จิตมีโมหะ เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) การตั้งสติพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ทางเวทนาและทางจิตใน ๓ ข้อเบื้องต้น เรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในทางพระพุทธศาสนาการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักคือเพื่อรู้ เพื่อละ เพื่อแจ้ง เพื่อรู้หมายถึงรู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละหมายถึงละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสตัณหาทั้งหลาย เพื่อแจ้งหมายถึงรู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต^๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวและเป็นทางสายเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติไปถึงจุดสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ ดังที่ปรากฏในพระบาลีว่า “เอกายโน อโยภิกขเวมคโค สตตานัน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวนัน สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानนตถคฺคมา ยญาสสอธคฺคมา นิพฺพานสฺสจฺฉนิกิริยา ยยทิจฺจตฺตาโร สติปัฏฺฐานา”^๓ แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสภะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๐๔.

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

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙.

ประการ สติปัญญา ๔^๕ คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงตามสิ่งนั้น ๆ ตามที่มันเป็น

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้มีความเสื่อมถอยทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนเริ่มเห็นห่างจากพระธรรมวินัยวิถีชีวิตของสังคมไทยแต่เดิมเคยแนบแน่นอยู่กับพระพุทธศาสนานั้นดูเหมือนจะจิตจางลงทุกขณะเพราะกระแสของวัตถุนิยม บริโภคนิยมและทุนนิยมเข้ามามีบทบาทในสังคมไทยมากขึ้นทำให้พระธรรมวินัยห่างจากกายจากใจของคนในสังคมและจะลดน้อยถอยห่างลงไปเรื่อย ๆ และสิ่งหนึ่งที่เชื่อว่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ก็คือการปฏิบัติธรรมฟังธรรมให้เกิดมีสติปัญญาเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาศสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา^๕ ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นมากจึงได้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมคือมนุษย์ต้องทำงานหนักแข่งขันกับเวลาเสาะแสวงหาวัตถุต่าง ๆ เพื่อแลกกับความอยู่รอดและสนองกิเลสตัณหาของตนเองโดยไม่คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์สภาพแวดล้อมจะได้รับผลกระทบมากน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไปจนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทันจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้นนับวันจะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง พระพุทธศาสนาแก้ปัญหาของมวลมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิต สืบทอดมาจนถึงปัจจุบันนี้มากกว่า ๒๖๐๐ ปีแล้วตามหลักของอริยสัจ ๔^๖ คือความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและตรัสรู้ด้วยพระองค์เองประกอบด้วย (๑) ทุกข์ คือสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สมหวัง เป็นต้น (๒) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (๓) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปสงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลาง หรือ มรรคมรรค ๘ สรูปลงไนไตรสิกขา ก็คือ ศีล สมาธิ

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๓.

^๕ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๐๔-๒๐๕.

ปัญญา ดังนั้น ในการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เป็นขั้นแกลงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจ และรู้ขอบเขตของปัญหา สมุทัย เป็นขั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป นิโรธ เป็นขั้นชื่อบอกสภาวะปราศจากปัญหา มรรค เป็นขั้นตอน กำหนดวิธีการและรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา กล่าวโดยสรุปคือให้รู้ว่าทุกข์คืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร ดับอย่างไร ด้วยวิธีอย่างไร

วัดราชบุรณราชวรวิหารได้ตั้งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อ พุทธศักราช ๒๕๕๒ หลังจากที่พระครูภาวนาวราภรณ์ (หลวงพ่อวิทยา ยาหอม) เจ้าอาวาสได้จบการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิปัสสนา) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาแล้วหลายสำนัก เช่น ที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันตอาศาราม ๑๒ เดือน ที่สำนักปฏิบัติธรรมโมลีสกับ สยามดอภักทันตวิโรจน เจ้าสำนักวัดจตุรศกัมมัญฐาน สหภาพเมียนมาร์ ๗ เดือน เป็นต้น จึงเปิดการอบรมธรรมะภาคปฏิบัติและสนับสนุนแก่พระภิกษุอุบาสกอุบาสิกาที่สนใจในหลักสัมมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเต็มที่เรื่อยมาและในวันที่ ๓๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕ ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมให้วัดราชบุรณราชวรวิหาร ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรีแห่งที่ ๑๔ ซึ่งหลักการและวิธีการปฏิบัติยึดถือเอาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎกและตามหลักสูตรในธรรมะภาคปฏิบัติของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพร้อมทั้งเปิดคอร์สระยะสั้น ๑ เดือนคือระหว่างวันที่ ๒๐ เมษายน ถึง ๒๐ พฤษภาคม ของทุกปีเปิดโอกาสให้พระภิกษุสามเณรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ประสงค์จะไปปฏิบัติศาสนกิจด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ๗ เดือนและที่ผ่านการคัดเลือกจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วไปปฏิบัติต่อที่สำนักปฏิบัติกัมมัญฐานวัดจตุรศกัมมัญฐาน สหภาพเมียนมาร์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษางานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรณราชวรวิหาร ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เนื่องด้วยเหตุผลดังนี้ คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหัวใจสำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในการหาทางพ้นทุกข์ ดับทุกข์ หรือ แก้ปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการจะศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติและประโยชน์ รวมถึงอุปสรรคและวิธีการแก้ปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสูตรในพุทธศาสนาเถรวาทให้ถูกต้อง (๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรณราชวรวิหาร ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรใน พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรใน พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ต้องการทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ต้องการทราบการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพนทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร

ในการศึกษาวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในด้านเอกสาร (Documentary Research) มีดังนี้

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกพุทธศาสนาเถรวาท (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙)

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและวิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและหนังสือวิชาการ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาศึกษาหลักคำสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติ ปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๔.๓ ด้านการศึกษา

เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงราษฎร์ จังหวัดสิงห์บุรีเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงราษฎร์ จังหวัดสิงห์บุรี

๑.๔.๔ ด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาวิจัยครั้งนี้คือพระภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ที่วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงราษฎร์ จังหวัดสิงห์บุรี ดังนี้

- ๑) พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป
 - ๒) พระภิกษุ จำนวน ๘ รูป
 - ๓) อุบาสก จำนวน ๓ คน
 - ๔) อุบาสิกา จำนวน ๙ คน
- รวมทั้งหมด จำนวน ๒๓ รูป/คน

๑.๔.๕ ด้านระยะเวลา

ขอบเขตด้านระยะเวลาในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ๒๕๕๙

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑) วิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การฝึกปฏิบัติกรรมฐานเพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ หรือหยั่งรู้เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ “วิปัสสนา” ในที่นี้จึงหมายถึงการเจริญสติให้เกิดปัญญาในการเพ่งพินิจพิจารณาสภาวะธรรมให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามกฎพระไตรลักษณ์ของรูปนามหรือ ชั้น ๕ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

๒) มหาสติปัฏฐานสูตร ในที่นี้หมายถึง พระสูตรที่ว่าด้วยสติ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานอีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติจุดประสงค์เพื่อฝึกสติใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม ๔ แห่งคือ

(๑) กายานุปัสสนาใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

(๒) เวทนานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาคือความรู้สึกสุข-ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับรูป-นามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ให้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

(๓) จิตตานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิตคือมีสติระลึกรู้เท่าทันจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้นตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๔) อัมมานูปัสสนาคือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขาคือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ

๓) การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การนำเอาความรู้ที่ได้มาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของปัจเจกบุคคลในด้านศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ให้เข้ากับสภาพชีวิตประจำวันทั้งในด้านการทำงาน ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคม เป็นต้น ของปัจเจกบุคคล เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อม

๔) อิทธิพล หมายถึง กำลังที่ยังผลให้สำเร็จ อำนาจที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตาม หรือ ทำตาม

๕) วัตรราษฎร์บำรุงหนองลี หมายถึง สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัญญาสูตร ของวัตรราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ ด้านเอกสาร

๑) พระศรีวรญาณ (วิ.) ได้กล่าวในบทความหลักการปฏิบัติพระกรรมฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยไว้ว่า “ การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถะธุระ การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและการปฏิบัติพระกรรมฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกเป็นหลักตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้เพื่อให้พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงการศึกษาพระไตรปิฎกนั้นเป็นหน้าที่โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้วส่วนการศึกษาวินัยชั้นสูงนั้นน่าจะหมายถึงการศึกษาวินัยการที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแผ่พระศาสนาควบคู่กันไป” จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา^๕

^๕ พระศรีวรญาณ (วิ), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

๒) พระมหาสีสยาตอ (อัครมหาบัณฑิตบุษบาณะ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นว่าการฝึกวิปัสสนากรรมฐานหรือการอบรมจิตเป็นความพยายามของผู้ทำสมาธิที่จะเข้าใจอย่างถูกต้องถึงธรรมชาติของปรากฏการณ์ทางจิต กายที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของผู้ปฏิบัติปรากฏการณ์ทางกายเป็นภาวะหรืออารมณ์รอบกาย ซึ่งบุคคลรับรู้ได้อย่างชัดเจน ร่างกายตลอดทั้งร่างของบุคคลที่บุคคลนั้นรับรู้ได้อย่างชัดเจนประกอบด้วยกลุ่มของลักษณะทางวัตถุ เรียกว่า รูป ส่วนปรากฏการณ์ของจิตหรือที่เกี่ยวกับจิตคือการกระทำของสติหรือสัมปชัญญะเรียกว่า นาม ซึ่งรูปร่างเหล่านี้จะถูกรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตามที่มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส หรือได้ถูกคิดถึงเราจึงต้องทำตัวของเราให้ระลึกรู้ถึงสิ่งเหล่านี้โดยการสังเกตพร้อมทั้งกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ ได้ยินหนอ ๆ ได้กลิ่นหนอ ๆ รุ้รสหนอ ๆ ถูกหนอ ๆ หรือคิดถึงหนอ ๆ” ทุกครั้งที่บุคคลได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส หรือคิดถึง ควรกำหนดรู้ถึงความจริงที่ปรากฏแต่ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติบุคคลนั้นจะสามารถกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้สิ่งที่เด่นชัดและง่ายต่อการรับรู้ก่อน^๙

๓) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวในหนังสือเรื่องวิปัสสนาฯ นี้หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) มีเนื้อหาว่าโยคีบุคคลได้ทำการเจริญสติอย่างสอดคล้องกับพระธรรมเทศนาในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วก็จะสามารถเข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ เข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสมลทินทั้งหลายทั้งปวงมีราคะ โทสะ โมหะเป็นต้น ในที่สุดก็สามารถข้ามพ้นโสกะปริเทวะหมายความว่าภายหลังที่พระอรหันต์นั้นปรินิพพานแล้วความทุกข์กายก็จะไม่เกิดอีกต่อไปภายหลังที่ได้บรรลุอรหัตแล้วความทุกข์ใจทั้งปวงจะไม่เกิดขึ้นอีกบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานนั้นได้รู้ได้เห็นมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ซึ่งเรียกว่าญาณธรรมแล้วย่อมรู้แจ่มแจ้งสภาวะธรรมคือพระนิพพานอันเป็นที่ดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงด้วยเหตุนี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ยกย่องสติปัฏฐาน^{๑๐}

๔) พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจาริยะ พุทธศาสตร์ คุชฎิบัณฑิต กิตติมศักดิ์ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้กล่าวถึงนามรูป ปริจเฉทญาณว่าในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุญาณและได้กล่าวว่าการได้บรรลุนามรูปได้อย่างชัดเจนต้องเข้าใจว่าเป็นการรู้การเห็นโดยอาศัยปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนจริง ๆ ไม่ใช่รู้ด้วยการศึกษาพระปริยัติธรรมที่อธิบายว่ารูปหรือนามเป็นอย่างนั้นมีจำนวนเท่านั้นเท่านั้นแล้วเช่นนี้เป็นการนึกคิดเอาเองการเรียนรู้และ

^๙ พระมหาสี สยาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พงษ์พานิชเจริญผล จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาฯ นี้ หลักปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๖.

การนึกคิดเอาเองไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนาญาณเพราะถือว่าไม่ใช่ญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑}

๕) พระอาจารย์ สยาดอกัททันตะวิโรจนะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาเล่ม ๑ ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนด-กำหนดให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือการกำหนดรู้สภาวะอาการpong-yub หรืออาการนั่งอาการถูก อาการเคลื่อนไหวอยู่นั้นหากมีสภาวะทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นมาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ทุกครั้งที่เห็น ทุกครั้งที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้ส รู้สัมผัสหรือจิตนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะสภาวะอารมณ์จะเป็นรูปหรือนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้สภาวะให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ขณะนั้น ๆ ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ขณะยืน เดิน นั่ง นอนต้องกำหนดรู้ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถด้วยในหมวดสัมปชัญญะพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้อย่างละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าการถอยไปข้างหลัง การมองไปข้างหน้าการเหลียวไปด้านหลังการคู้การเหยียดการจับหยิบของใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาดการอาบน้ำการซักเสื้อผ้าการถ่ายหนักถ่ายเบาหากตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องการไปทุก ๆ อาการเคลื่อนไหว ทุก ๆ อิริยาบถ พยายามเฝ้าติดตามกำหนดรู้สภาวะให้หมดไม่ให้เหลือไม่ให้เว้นภายในระยะเวลาไม่นานจะสามารถรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์บรรลุถึงมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานอย่างแน่นอน^{๑๒}

๖) ธนิต อยูโพธิ์ กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานิยามว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และวิธีเข้าผลสมาบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่าในการปฏิบัติธรรมหรือประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่น การประสบทุกขเวทนารุนแรงเกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมชาติของตนเองแล้วหรือด้วยอำนาจของญาณท่านจะต้องอดทนมีความเพียรพยายามให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดสภาวะกรรมฐานอยู่จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานเป็นแน่นอน^{๑๓}

๗) ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออกการที่แปลว่า “สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นแปลตามอานาปาน

^{๑๑} ดร.กัททันตะ อาสภมทาเถระ อัครมหาภิกษุเจ้าอาวาสวัดกัททันตะอาสาราม, (ชลบุรี: จัดพิมพ์โดย C 100 DESIGNCO, LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๓๖.

^{๑๒} พระอาจารย์ สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิปัสสนาเล่ม ๑, (วัดจตุรพักตรพิมาน: สาธารณรัฐสหภาพเมียนมาร์, แปลโดยเมฆวดี, ตรวจทานโดยพระครูภาวนาวารุรักษ์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^{๑๓} ธนิต อยูโพธิ์, วิปัสสนานิยาม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๖.

สติในมหาสติปัฏฐานสูตร”ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติไว้เพียง ๔ ชั้น และเป็นการกำหนดลมหายใจยาวสั้นทุกลมหายใจเข้าออกแต่ในอานาปานสติสูตรได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ชั้นและตั้งแต่นั้นที่ ๕ เป็นต้นไปมิใช่การกำหนดลมหายใจแต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น กำหนดปิติ กำหนดสุข กำหนดจิตตสังขารกำหนดจิตการทำจิตให้ปราโมทย์ เป็นต้นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก^{๑๔}

๘) รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม ได้กล่าวว่าการธรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทคือ สมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยมีทั้งการปฏิบัติตามแนวสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่รูปแบบการปฏิบัติที่นิยมนำทฤษฎีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานและตามแนวอานาปานสติมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพราะทฤษฎีการปฏิบัติทั้ง ๒ นี้มีความสมบูรณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนาโดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวอานาปานสติจะได้รับความนิยมน้อยกว่ากว้างขวางเพราะอานาปานสติใช้ได้ทั้งทางสมณะและวิปัสสนากรรมฐานคือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลสมาธิฝ่ายเดียวก็ได้หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้อย่างเต็มที่^{๑๕}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้กล่าวถึง การบรรลुरुธรรมไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเรื่องการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปผลการวิจัยได้ว่า การบรรลुरुธรรมนั้นสิ่งสำคัญประการแรกคือ การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลुरुธรรมโดยเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในวาระต่างๆกันเพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคลโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประกอบด้วยสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ แต่ละหมวดธรรมมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมหมวดไหนในการปฏิบัติก็สามารถบรรลुरुธรรมได้เช่นเดียวกันสภาวะของการบรรลुरुธรรม และช่วงจังหวะในการบรรลुरुธรรมนั้นมีความแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล^{๑๖}

๒) แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมและปัจจัยต่าง ๆ ของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”

^{๑๔} พุทธศาสนิกฯ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

^{๑๕} รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓-๑๒๑.

^{๑๖} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก.

สรุปผลการวิจัยได้ว่าผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามนั้นสภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคน เป็นไปไม่แน่นอนจนจำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆด้านประกอบกันผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ปรากฏให้ สังเกตได้ยากบางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่ายโดยผลจากการวิจัยนี้เป็นอาการโดยย่อเพื่อใช้ เป็นหลักในการวินิจฉัยผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติคือบาง คนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็วบางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติง่าย แต่สำเร็จเร็วนอกจากนี้การกระทำในปัจจุบันความตั้งใจในการกำหนดรูปนามทั้งภายนอกและภายใน อย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนคำแนะนำของพระ วิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆและการปรับอินทรีย์ ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้สภาวะญาณ เบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผลนิพพาน^{๑๗}

๓) พระสุภีร์สุดสงวนได้กล่าวถึงการปรับสมดุลงแห่งอินทรีย์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” สรุป ผลการวิจัยได้ว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งเหตุและผลของการปฏิบัติ กล่าวคือ บางคนปฏิบัติสะดวกบางคนปฏิบัติลำบากและการปฏิบัติที่เกิดผลเร็วหรือช้าล้วนมีปัจจัยมา จากการปรับสมดุลงของอินทรีย์ไม่เพียงแต่เท่านั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดผลล่าช้ายังอาจ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความย่อท้อในการปฏิบัติดังนั้นอินทรีย์ ๕ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่ จะต้องนำกระบวนการปรับอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติจากการ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า มีผู้กล่าวถึงหลักปฏิบัติ ๔ ในแง่ของการปรับสมดุลง ของอินทรีย์เป็นหลักที่เกื้อกูลต่อการบรรลุผลโดยภาพกว้าง ซึ่งสามารถนำมาสนับสนุนงานวิจัย ขึ้นนี้ได้และประเด็นหลักๆคือความหมายประเภทลักษณะและหลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุลงใน พระพุทธศาสนาตลอดจนการจัดการกับอินทรีย์ให้เหมาะสมในแต่ละปฏิบัติเหล่านี้ไม่ปรากฏใน งานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องหลักปฏิบัติ ๔ กับอินทรีย์ ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ให้ละเอียดเป็นลำดับต่อไป^{๑๘}

^{๑๗} แม่ชีระวีวรรณ ธมจารินี, “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏ ฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

^{๑๘} พระสุภีร์ สุดสงวน, “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ข.

๔) พระครูปลัดสุนทร สุนทรโรได้ศึกษาเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนากาวนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ทั้ง ๔ สามารถสังเคราะห์ลงในรูปนามได้ดังนี้คือกายานุปัสสนาจัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนาจัดเป็นนาม ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจัดเป็นทั้งรูปและนามโดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญคืออาตาปี ได้แก่ความขยันหมั่นเพียร สติมาความมีสติระลึกรู้ สัมปะชาโนประกอบสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบันธรรม^{๑๙}

๕) นายธนาคม บรรเทากุล ได้กล่าวถึง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์” ว่ามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระและเพื่อศึกษาวิเคราะห์หิทธิพลของแนวคำสอนกัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระที่มีต่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย^{๒๐}

๖) พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)” โดยสืบค้นเนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาในการศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจจะธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอนในภาคทฤษฎีทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๑๙} พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร, “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๒๐} นายธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก.

ควบคู่กันไปแต่ในภาคปฏิบัติท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำหน้าแนวการสอนและการปฏิบัติธรรมดำเนินตามเนื้อหาในสติปัฏฐานสูตรและประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์^{๒๑}

๗) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม ” ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทยงานวิจัยได้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้นโดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักพร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถาจากนั้นได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากสำนักวิเวกอาศรมโดยเริ่มศึกษาบูรพเบื้องต้นคือ วิธีการสอน ลำดับการสอน วิธีการปฏิบัติได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกราบ และการเจริญสติให้ทันปัจจุบันธรรม^{๒๒}

๘) พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี “ ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ” เน้นศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทโดยเฉพาะเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการฝึกอบรมผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อช่วยปลุกศรัทธาให้ตั้งมั่นและสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดวิริยะความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้นและวิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่จะช่วยในการกำจัดกิเลสตัณหาได้อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งมีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น^{๒๓}

กล่าวโดยสรุป วิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึง การอบรมจิตให้เกิดปัญญาโดยเกิดจากการใช้สติกำหนดพิจารณาทางกาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดปัญญาเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักของ พระไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงพระนิพพานเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาโดยมีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และต้องอาศัยขั้น ๕ หรือรูปธรรมนามธรรมเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาต้องเข้าใจในรูปนามให้ถูกต้องแล้วลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์วิปัสสนาคือเห็นธรรมตาของความเกิดดับของรูปนามหรือขั้น ๕ แล้วปล่อยวาง

^{๒๑} นางพรรณราย รัตนไพฑูรย์, “ การศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิริ) ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕.

^{๒๒} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^{๒๓} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “ ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

วิปัสสนาคือ “ วิธิรู้ ” หรืออาการดำเนินจิตเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารโดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และหมวดธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลทุติภูมิ (Secondary Source) ได้แก่เอกสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำรา ที่จัดพิมพ์ขึ้นโดยผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านอื่น ๆ ที่เป็นสิ่งพิมพ์หรือเอกสารและเอกสารงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ กำหนดประเด็นการศึกษา เรียบเรียงรายงานการวิจัยเอกสาร และนำเสนอโดยจัดลำดับตามหัวข้อของโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

๑.๗.๔ ข้อมูลภาคสนาม (Field Research) เก็บรวบรวมบันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป และโยคีกลุ่มเป้าหมาย คือ

๑) พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๓ รูป

๒) พระภิกษุ จำนวน ๘ รูป

๓) อุบาสก จำนวน ๓ คน

๔) อุบาสิกา จำนวน ๙ คน

รวมทั้งหมด จำนวน ๒๓ รูป/คน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธานุศาสนานุภาพ

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารัษฎา จังหวัดสิงห์บุรี

๑.๘.๓ ทำให้ทราบการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารัษฎา จังหวัดสิงห์บุรี

บทที่ ๒

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่ มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “สติ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดีหรือฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้จึงมีความหมายเดียวกันกับสัมมาสติ ความมีสติที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อที่ ๗ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ และสติยังจัดเป็นองค์ธรรมข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าขององค์ธรรมข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อการปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลลงได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญถ้าขาดสติการปฏิบัติธรรมทั้งหมดก็จะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์

การปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้มั่นคงหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้ง ๘ เป็นการฝึกจิตให้เกิดสติปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขั้น ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ดังนั้น การฝึกปฏิบัติจึงเป็นการฝึกอบรมพัฒนากาย ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติ ฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายและพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสถานะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาซึ่งในบั้นนี้ผู้วิจยจะได้นำเสนอหัวข้อหลักที่จะทำการศึกษาวิจัยไว้ ดังนี้

- ๒.๑ ความเป็นมาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๒ ความหมายวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๒.๓ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๔ เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๒.๖ อารมณวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๗ หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๘ อานิสงส์แห่งการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๑ ความเป็นมาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตรแปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงช็อ กัมมาสธัมมะแคว้นกुरू โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน^๑

รูปแบบของพระสูตรรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถ้อยคำเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงค์เป็นการบรรยายกัมมัญฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

ใจความสำคัญของพระสูตร พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุเทศว่า ภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการคือ การพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย เช่น ยกตัวอย่างการพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เป็นต้น ได้แก่ “เมื่อกามฉันทะภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือ “เมื่อกามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในเราไม่มีอยู่” นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะและข้อปฏิบัติแห่งความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

อานิสงค์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงค์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่างคือ (๑) จะได้บรรลุอรหัตตผล (๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล จึงสรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน

ข้อสังเกตพระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่ง ดังที่ปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกแต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปที่เรียกว่าสูตรใหญ่นั้นมีปรากฏอยู่ ๒ แห่งเท่านั้นคือ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสูตรต้นตปิฎก ที่ขนิกาย มหาวรรค และพระไตรปิฎกเล่มที่

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙.๑-๙.๔/๕๓-๕๔.

๑๒ มัชฌิมนิกายมูลปณาสก์ ข้อที่น่าสังเกตต่อไปคือ อรรถกถาของทีฆนิกาย มหาวรรค และอรรถกถาของมัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์ ระบุไว้ชัดว่า สติปัฏฐานสูตรในมัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์มีชื่อว่า สติปัฏฐานสูตร^๒ ส่วนในทีฆนิกาย มหาวรรค มีชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร^๓ มีประเด็นที่น่าสนใจก็คือ สติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายมีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกายมหาวรรค แต่อรรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป พระสูตรเหล่านี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรมและปฏิบัติธรรมกันอย่างมาท่านอุปมาไว้ว่า บุรุษที่ได้ผอบทองแล้วเก็บดอกไม้มานานาชนิดมาใส่ไว้ในผอบนั้น ฉันโต หรือ บุรุษได้หีบทองแล้วเก็บรัตน ๗ ประการมาใส่ไว้ในหีบนั้น ฉันโต พระผู้มีพระภาคทรงได้พุทธบริษัทชาวกรุงแล้วก็ทรงแสดงพระธรรมเทศนาที่อรรถกถาซึ่งแก่พุทธบริษัทนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

สรุป การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกชี้ให้เห็นว่าสมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานกันอย่างแพร่หลายและผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็วเพราะมีพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้ว เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ได้แก่ นิคมของชาวกรุงชื่อ กัมมาสธัมมะแคว้นกรุง เป็นต้น เพื่อประกาศคำสอนของพระพุทธเจ้าให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชนอย่างแท้จริง

๒.๒ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานสูตร

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่งพอสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ให้บริบูรณ์จะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระพุทธศาสนา คือ (๑) คั่นธุระ หมายถึงเล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปริยัติให้เข้าใจถึงหลักพระธรรมวินัยจนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระหมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง

ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา”^๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาในทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนประสาท

^๒ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๔๓.

^๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๕๗.

^๔ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ(วิ แปลว่า แจ่ม จริ่ง วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นแจ่ม เห็นชัดในรูปนามในอริยสัจจ)

กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม+ฐาน”^๕ กรรม หมายถึง การกระทำ กิริยาอาการ สิ่งที่ปรากฏอยู่ในที่นี้มุ่งเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝน อบรม ชัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ที่เกิด ที่รองรับ ในที่นี้มุ่งเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งได้แก่ ชั้นธ ๕^๖ อายตนะ ๑๒^๗ ธาตุ ๑๘^๘ อินทรีย์ ๒๒^๙ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๐} และอริยสัจ ๔^{๑๑} เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญสติปัญญา ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

ดังนั้น คำว่าวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานแห่งการเห็นแจ่มในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่นการพิจารณาให้เห็นลักษณะ ๓ ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามกาลเวลาหมันเปลี่ยนเวียนไปเป็นวัฏฏสงสาร ทุกขังคือความไม่สบายกายความไม่สบายใจเป็นสิ่งที่ทนได้ยากเพราะไม่อยู่ในสภาพเดิมมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ อนัตตาคือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้สติปัญญาเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดเป็นผลวิปัสสนาปัญญามาจนถึงปัจจุบันการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในมหาสติปัญญาสูตร^{๑๒} คำว่า “ สติ ” ในพระ

^๕ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, หน้า ๗๒.

^๖ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๗๐.

^๗ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๘๑.

^๘ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๘.

^๙ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๕๕.

^{๑๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๖๔/๓๙.

^{๑๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๒๕.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

สูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสัมมาสติ ความมีสติถูกต้องเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ และสติยังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานในการเจริญธรรมข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อการปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียวการปฏิบัติทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

ส่วนคำว่า “ปัญญา” แปลว่า ตั้งมั่นไว้ หมายความว่าคงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้นพระบาลีที่ว่า สติอุปปฐูปเตวา^{๓๓} ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความหมายว่ารักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึงการปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐานอีกนัยหนึ่ง สติปัญญา มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปในชีวิตประจำวัน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”^{๓๔} และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรมโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒) เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้นโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓) จิต คือ ผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตที่กำลังเป็นนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้นโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามที่มันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาการเจริญสติปัญญา ๔ ให้ได้ผลผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่างคือ

(๑) อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอมีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

(๒) สติมา จะต้องมึสติคือความระลึกนึกได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไรไม่ปล่อยให้ใจ ลอยคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลึกใส่ไป

(๓) สัมปชาโน จะต้องมึสัมปชัญญะคือความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญาที่มีหน้าที่รู้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนในสิ่งที่สติกำหนดไว้องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการ^{๑๕} นี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ต่างกันขณะทำ หน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอดกล่าวคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิด ความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนกุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณารู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตาม สภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณาทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสนเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนด กาย เวทนา จิตและธรรมในปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดความรู้เห็นตรงตามความเป็น จริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ขณะนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น

สรุป คำว่าวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานแห่งการเห็น แจ่มในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การ ฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปอด พ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา สารสำคัญของ การปฏิบัติคือ ให้มีเฉพาะ สติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็น ตัวตนเราเขาเกิดขึ้นในใจปราศจากความคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่าดีชั่วถูกผิดเป็น ต้นเหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือการเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบันขณะด้วย ความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน อันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ช่องเกิดขึ้นการเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การ เข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เข้าไปเห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัส สนะจนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสต่อไปเมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญ มหาสติปัฏฐานสูตร จึงชื่อว่าถึงที่สุด

๒.๓ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละหมายถึงละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสตัณหาทั้งหลาย และเพื่อ

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๘๘.

แจ้งหมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิตได้แก่เห็นว่ารूपนามนี้มีสภาพที่ไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพที่เป็นอนัตตา (Non-self) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร (The four foundation of mindfulness) นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่ายและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลด้วยสถานที่และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองได้ผลทันตาไม่ต้องรอถึงชาติหน้าโดยใช้รूपนามคือร่างกายจิตใจหรือขันธ ๕ ของเรากว้างศอก ยาววา หนาคืบเป็นบาทฐานแนวทางในการปฏิบัติและเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสกับพระอานนท์เถระว่า “อานนท์ภิกษุภิกษุณีอุบาสกอุบาสิกาใดก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา(เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท์เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติสมควรแก่ธรรมปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่”^{๑๖} วิธีการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเองคือดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูด กล่าวคือต้องมีสติกำกับตัวของเราเองตลอดเวลาไม่เผลอสติ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงก็คือการการดูแลตนเองใส่ใจและสนใจตนเองก็คือดูรูปดูนามเบื้องต้นสุดก็คือร่างกายเพราะร่างกายเป็นของดูง่ายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านแสดงไว้ว่า “ยถายถาหิสสรูป สุวิขาไลตีโหติ นิชชฏฺ์ สุปริสุทฺธตถาตถาทารมมณารูปมมา สยเมว ปากฺกา โหนติ” ซึ่งปรากฏอยู่ในปัญฐานิเทศ “ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหยาบหมายความว่าดูง่ายรู้ได้ง่ายถ้าเราชำระรูปสะสางรูปได้ดีแล้วนามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้”^{๑๗} มหาสติปัฏฐาน คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ หรือปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดตระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ โดยไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหาหรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรมเพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลายกำหนดความยึดความอยากจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวตนที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้งวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

^{๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรีนติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๙๕๓.

ตนเองพัฒนาตนเองคือดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูดเพื่อนำออกและละเอียดซึ่งต้นหาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวตนที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

๒.๔ เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนา คือการโยสมนสิการธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณาธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แต่เราไม่เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข ฆนสังขยาปิดบังอนัตตา^{๑๘}

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง หมายถึงการเกิดขึ้นติดต่อกันของรูปนามอย่างรวดเร็วคือการสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทนความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทนมาปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจังจึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามทำให้เข้าใจว่ารูปนามนี้ยังมีอยู่เรื่อย ๆ ไปเมื่อเห็นความเป็นจริงของรูปนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูปนามว่าเป็นของเที่ยงเรียกว่า “นิจวิปลาส”

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอนจึงทำให้คิดว่าชั้น ๕ ของเราเป็นสุขการไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปนามว่ามีทุกขเบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อไม่เห็นทุกขก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุขเรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก้ต้นเหตุทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของต้นเหตุที่อาศัยรูปนามเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงทำให้ไม่เห็นทุกข

๓) ฆนสังขยาปิดบังอนัตตา ฆนสังขยาแปลว่า “ความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อน” หมายถึงความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนและสำคัญว่ามีสาระแก่นสารจึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนแต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นคนถ้าแยกออกแล้วจะไม่มีความเป็นคนเลยต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมุติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส”(ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน)ก็ต้องเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก้ต้นเหตุ

วิธีการทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้นนั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะสามารถ

^{๑๘} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต ฐิตวณฺโณ), *จิตวิทยาในพระอภิธรรม*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

ทำลายวิปาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปาสธรรม ๓ ประการคือ ทิณฐวิปาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปาส (จำผิด) องค์ของวิปาสมี ๔ ข้อคือ^{๑๙} (๑) สุภวิปาส สำคัญว่ารูปนามสวยงาม (๒) สุขวิปาส สำคัญว่ารูปนามเป็นสุข (๓) นิจจวิปาส สำคัญว่ารูปนามเที่ยง (๔) อตตวิปาส สำคัญว่ารูปนามเป็นตัวตน^{๒๐}

วิปาสนี้เกิดขึ้นได้เพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูปนามการที่จะละวิปาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรู้รูปนามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละ หรือทำลายวิปาสทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปาส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปาส กำจัดได้ด้วยเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปาส กำจัดด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่านามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อตตวิปาส กำจัดได้ด้วย อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวตนเสียได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกันคือวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สรุป วิธีการที่จะทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้นนั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกาย เวทนา จิตและธรรม นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปาสธรรม ๓ ประการคือ ทิณฐวิปาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปาส (จำผิด)

๒.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ สารสำคัญของสติปัฏฐานพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๒๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔.

ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งนิพพานทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑”^{๒๑}

วิธีการของผู้ปฏิบัติคือการใช้สติกำหนดพิจารณากายให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือเป็นของสกปรกปฏิกุลโสโครก เป็นต้น โดยพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นที่ระงับดับตัณหาและอุปาทานโดยตรง การใช้สติกำหนดรู้คือการเฝ้าดูรู้กิริยาอาการทางกายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าหรือเกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องของนามรูป^{๒๒} ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน นามรูปเป็นอย่างไร รูปคือธรรมชาติที่ย่อมสลายไปเพราะปัจจัยที่เป็นปฏิกิริยามีความร้อนและความเย็น เป็นต้น รูปคือสิ่งที่รู้อารมณ์ไม่ได้แต่หมายถึงสิ่งที่สามารถจับต้องได้สัมผัสได้กระทบกันได้หรือสภาวะสื่อให้รู้ความหมายมี ๒ อย่างคือ (๑) มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (๒) อุปาทายรูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูป) มี ๒๔ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ภาวะความไม่เที่ยงและสลายไปแห่งรูป เป็นต้น นามหมายธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์สิ่งที่ไม่มีรูปร่างแต่เป็นสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์เสมอคือ เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่ง) วิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ) เป็นต้น ส่วนนามคือสติมีหน้าที่ตามดูระลึกอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องกำหนดรู้ความเป็นจริงที่กายหรือรูปเป็นอารมณ์เจริญกรรมฐานก่อนเพราะกายมีรูปพรรณสัณฐานให้สัมผัสจับต้องได้และการกำหนดดูรู้อาการทางกายทำได้ง่ายเพราะใช้นามกำหนดรูป ซึ่งต่างจากอารมณ์ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดทางใจจะกำหนดได้ยากเพราะนามกำหนดนาม ดังนั้น กิริยาอาการทางกายจึงง่ายต่อการปฏิบัติและจะชัดมากขึ้นตามลำดับหากไม่ทั้งการกำหนดและทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เพราะคนเราต้องอยู่กับอริยาบถตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ตีมือ กิน พูดคุยตลอดถึงการคู้ การเหยียด ก้ม เงย แลซ้ายแลขวา เป็นต้น ซึ่งอริยาบถหลักเหล่านี้มีปรากฏอยู่ในหมวดมหาสติปัฏฐานสูตรหมวด กายานุปัสสนา คือ เดินก็รู้ตัวว่าเดิน ยืนก็รู้ตัวว่ายืน นั่งก็รู้ตัวว่านั่ง หรือนอนก็รู้ตัวว่านอน”โดยความหมายก็คือเมื่อทำอะไรอยู่ก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลานั่นเอง

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๙๗.

^{๒๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

๒.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาการตั้งสติกำหนดพิจารณากายอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการอาศัยรูปกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติได้แก่การตั้งสติกำหนดพิจารณาการติดตามดูกายเนื่อง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมของอวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจังตั้งอยู่ไม่ได้ ทุกขังทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตาไม่สามารถบังคับบัญชาได้เป็นอสุภะเป็นของไม่งามดังที่พระพุทธองค์ทรงได้แสดงไว้เพื่อให้เหมาะสมแก่อธยาศัยของเวไนยชนผู้ปฏิบัติธรรมทั่ว ๆ ไปซึ่งนับเป็นการพิจารณากำหนดรูปร่างกายโดยแยบคาย คำว่ากายได้แก่รูปร่างรูปร่างนั้นเมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระสูตรต้นตุนัยหมายถึงที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็นเบื้องต้นและมีมูตรเป็นที่สุดเมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม (อภิธรรมนัย) กายได้แก่รูป ๒๘ คือมหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ เมื่อกล่าวโดยชั้นได้แก่รูปชั้น กายดังที่กล่าวมาแล้วนี้พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นสิ่งปราศจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิกหมายความว่ากายนั้นไม่รู้ อารมณ์และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ใด ๆ ได้การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้^{๒๓}

วิธีการปฏิบัติจำแนกได้หลายอย่างคือการกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) กำหนดรู้ทันอิริยาบถ (อิริยาบถ) สร้างสัมปชัญญะในการทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ) พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้(ปฏิภูลมนสิการ) พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ (ธาตุมนสิการ) พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใจของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวลวิถิกา) ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วันตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอิ้ม แม้อันใดภิกษุนั้นนำกายเข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ก็มิสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีปฏิบัติ ๑๔ อารมณ์ แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ (หมวด) คือ
 - บรรพที่ ๑ อานาปานะสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมี ๔ วิธี
 - บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถหลัก ๔
 - บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมี ๗ วิธี

^{๒๓} พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิธานมหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: อาศรมอักษร, ๒๕๐๑),

บรรพที่ ๔ ปฏิภูมณสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบด้วยอาการ ๓๒ ให้เป็นของปฏิภูม

บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔

บรรพที่ ๖ นวสีวถิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพอันบุคคลทิ้งไว้ป่าช้า ๙ กอง

(๑) อานาปานบรรพว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกคำว่า “อานาปานะ” แปลว่าการหายใจเข้าออกหมายถึงการตั้งสติไว้ที่ฐานลมหายใจเข้าออกที่กำลังกระทบจุมูกัดโดยปรมัตต์สภาวะได้แก่การกำหนดรู้โณฐฐัพพารมณ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สำหรับการหายใจเข้าออกนี้เย็นกับร้อนย่อมปรากฏเป็นอารมณ์ที่กำหนดได้ง่ายคือเมื่อลมหายใจเข้ามากระทบปลายจุมูกเย็นย่อมปรากฏเมื่อลมหายใจออกกระทบปลายจุมูกร้อนย่อมปรากฏกายประสาทส่วนที่ถูกลมหายใจกระทบนั้นเป็นอชฌัตติกรูป (รูปภายใน) เย็นกับร้อนของลมหายใจนั้นเป็นพหิตธรูป (รูปภายนอก) วิญญานจิตทางกายที่รู้นั้นเป็นนามจิตสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนามเจตสิก ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลายอย่างไรเล่า ภิกษุชื่อว่าย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่น้ำหรือไปสู่น้ำโคนต้นไม้หรือไปสู่น้ำที่วางนึ่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้าออกเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ย่อมสำเนียงกว่าเราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงเมื่อหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงเมื่อหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารลมหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารลมหายใจออก”^{๒๔} การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยนัยทั้ง ๔ นี้พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า ภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมีนายช่างกลึง ผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น หมายถึงให้มีสติระมัดระวังอยู่เฉพาะหน้าไม่กลึงกับคมปลายสิ่วกระทบกันเท่านั้นในขณะที่เดียวกันนี้การชักเชือกยาวหรือสั้นรู้ได้ฉับใด ผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานก็ฉับนั้นคือให้มีสติรู้อยู่ที่ปลายมูกหรือริมฝีปากแล้วกำหนดรู้เฉพาะจุดที่กระทบกองลมเท่านั้นโดยไม่ต้องตามรู้ลมหายใจเข้าออก อีกอย่างหนึ่งอุปมาเหมือนผู้ไกวเปลคือผู้ไกวเปลนั้นอยู่ที่ใดที่หนึ่งแล้วรู้เปลอยู่เสมอไม่จำเป็นต้องตามเปลไปมาฉับใดการกำหนดอานาปานสติก็ฉับนั้นคือไม่ต้องตามลมหายใจเข้าออกให้พิจารณารู้เฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจุมูกเท่านั้น หรืออุปมาเหมือนนายทหารที่รักษาประตูนั่งอยู่แห่งใดแห่งหนึ่งของประตูแล้วย่อมรู้ว่ามีคนเข้าหรือคนออกไม่จำเป็นต้องติดตามไปมากับเขาฉับใดการกำหนดอานาปานสติก็ฉับนั้นคือให้ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออกกระทบปลายจุมูกแห่งเดียวการกำหนดอารมณ์ที่ปลายจุมูกก็ดีที่ริมฝีปากก็ดีที่ลมหายใจเข้าออกก็ดีอารมณ์ทั้ง ๓ นี้เทียบได้กับเสาหรือตอไม้แล้วผูกมัดจิตด้วยเชือกคือสติ ดังที่พระ

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๘.

อรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้เป็นคาถาประพันธ์ว่า โยคาวจรบุคคล พิงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นในอารมณ์
กรรมฐาน (คือลมหายใจเข้าออก) ด้วยสติพิจารณาว่ากระทบเหมือนคนในโลกนี้ผู้ใดที่ควรฝึกไว้ที่เสา
ฉะนั้นผลของการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นนี้พระพุทธร่องค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ
ย่อมตามเห็น หรือพิจารณาเห็นกาย ที่เป็นกายภายใน (คือลมหายใจของตนเอง) อยู่บ้างย่อมตามเห็น
กายที่เป็นกายภายนอก (คือลมหายใจของผู้อื่น) อยู่บ้างย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่
บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่
เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง หรือเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึก
เฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วยและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือกาย)
ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าตามเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๒๕}

(๒) อริยาปถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อริยาปถใหญ่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสอริยาปถไว้
ในหมวดกายนี้ หมายถึงให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการกิริยาของกาย ๔ อย่างคือ การเดิน การยืน การนั่ง
การนอนนั้นเป็นรูปลักษณะที่รู้และสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนาม ดังพระพุทธร่องค์ว่า ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุในศาสนานี้คือ เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อ
นั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ หรือเมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดว่า
อาการนั้น ๆ ดังพรรณนามานี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง ฯลฯ ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย แม้อย่างนี้ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๒๖} นอกจากนี้ในอรรถกถาสุมังคลวิสาสินี ยัง
ได้แสดงการเดิน การยืน การนั่ง และการนอนไว้ดังนี้

๑) การเดิน การเดินไม่มีผู้ใดใครผู้หนึ่งเดิน ไม่ใช่สัตว์บุคคลเดินเป็นเพราะจิตตชวาโยธาตุ
คือจิตที่คิดอยากจะเดินไปนั่นเอง สั่งให้วาทโยธาตุแล่นไปทั้งตัวทำให้เท้าก้าวอย่างเดินไปก้าวไปเป็น
รูปจิตที่สั่งให้ก้าวไปเป็นนามเท่านั้น ฉะนั้นพึงกำหนดรู้ได้ว่ารูปนามเดินไม่ใช่เราเดินจะเป็นการเดินของ
บุคคลใดบุคคลหนึ่งก็หาไม่ได้จิตที่อยากเดินนั้นเป็นนามเพราะมีการน้อมไปสู่การเดินที่เป็นรูป จิตตชวา
รูปกลาปที่เต็มไปด้วยวาทโยธาตุจิตตชวาโยธอิกรูปที่เดินนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากไปต้องมีสติสัมปชัญญะ
(ปัญญา) รู้ว่าอยากไปอาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาตุได้บังเกิดขึ้นนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าได้
ไปการเดินจงกรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเดินสมาธิเป็นอริยาปถหนึ่งที่มีความสำคัญมากหมายถึง
การเดินกลับไปกลับมาในทางที่กำหนดไว้ในแนวตรงเป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ โดยมีสติกำหนดอยู่ที่
เท้าทั้งสอง เช่น เมื่อก้าวเท้าขวาก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าว
เท้าซ้ายการเดินจงกรมเป็นหนึ่งในวิธีเจริญสติปัฏฐานการเดินนี้เท่ากับเป็นการตั้งสติไว้ที่เท้าเวลาเดิน
ให้มีสติรู้ว่าเดินเป็นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า “การเดิน” เป็นอริยาปถหนึ่งในอริยาปถ ๔

^{๒๕} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, หน้า ๘-๙.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙.

(ยืน เดิน นั่ง นอน) และเป็นอิริยาบถใหญ่ของมนุษย์ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีอยู่ ๕^{๒๗} ประการคือ

- (๑) อัทธานักขโมโหติ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) ปธานักขโมโหติ มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- (๓) อัปปาพาโรโหติ มีอาพาธน้อย
- (๔) อสิตัง ปิตัง ขายิตัง สายิตัง สัมมาปริณามัง คัจฉติ ของที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลืมแล้ว ย่อมย่อยดี
- (๕) จังกมาธิคโต สมาธิ จิรัฏฐิติโกโหติ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้

นาน

ที่มาของอิริยาบถเดินกรรมฐานมีพุทธพจน์ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดกายานุ ปัสสนาสติปัฏฐานว่าด้วยอิริยาบถปัพพะ ดังนี้ “ปุณจปรภิกขเวภิกขุคจฉนโตวา คจฉามิติ ปชานาติ นิสินโนวา นิสินโนมหิติ ปชานาติ สยาโนวา สยาโนมหิติ ปชานาติ ยถายถา วา ปนสส กาโย ปณิหิตโหติ ตถาตถานมปชานาติ” แปลว่าภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานอนภิกษุนั้นเมื่อกาย ดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ อีกประการหนึ่ง ภิกษุทั้งหลายภิกษุใน ศาสนานี้ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิเวรณและอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องก้ำบังใจ ด้วยการเดิน จงกรมด้วยการนั่งสมาธิด้วยการยืนกำหนดสลักกันตลอดวัน ในเวลากลางคืนย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากนิเวรณและอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องก้ำบังใจด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิกำหนด สลักกันตลอดปฐมยามครั้นถึงมัชฌิมยามก็สำเร็จสี่หเสยา (นอนตะแคงขวา) โดยเอาเท้าขวาเหลื่อม เท้าซ้ายมีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะกำหนดลุกขึ้นครั้นถึงปัจฉิมยามก็ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จาก นิเวรณและอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องก้ำบังใจด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิกำหนด สลักกันไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่เสมอ ด้วยวิธีปฏิบัติอย่างนี้แล

๒) อิริยาบถการยืน หรือ การยืนกำหนดเป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดในหมวดว่า อิริยาบถ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฐิตโถวา ฐิตอมหิติ ปชานาติ ” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืน อยู่”วิธีปฏิบัติยืนตัวตรง ยึดตัวให้ตรง ศีรษะตรง ไหมโยกตัวไม่โยกศีรษะ ลำคอตรง หน้าตรงไม่เงยหน้า หรือก้มหน้ามากเกินไปให้เท้าเสมอกันและห่างกันเล็กน้อยให้น้ำหนักตัวพอดีกับเท้าทั้งสองข้างยืน อย่างสำรวมกายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง มือไขว้กันไว้ด้านหลังหรือด้านหน้าหรือจะกอดอก ก็ได้ทอดสายตาลงต่ำห่างจากเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๒ เมตรหลังตาลงเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน ข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบันการยืนเกิดจากจิตตชวาโยธาตุคือจิตที่คิดอยากจะยืนนั่นเองทำให้

^{๒๗} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

วาโยธาตุเกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ตั้งแต่พื้นเท้าถึงเบื้องบนนั้นโดยการยึดร่างกายขึ้นจากรูปร่างให้ตรงขึ้นพื้นฝ่าเท้าตั้งอยู่บนพื้นเรียกว่ายืนจิตที่อยากยืนนั้นเป็นนามเพราะมีการโน้มไปสู่การยืนซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่คิดอยากยืนนั้นเป็นเหตุรู้ว่าอยากยืนอาการยืนเป็นผลอาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาตุได้บังเกิดขึ้นนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าได้ยืนแล้ว

๓) การนั่งสมาธิ หรือ การนั่งกำหนด การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนดนี้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีผู้ปฏิบัติควรทราบหลักการและวิธีการนั่งสมาธิไว้ก่อนว่าควรจะนั่งอย่างไร

พระบาลีบอกไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า^{๒๘} “นิสิตติ ปรลลังกอภุชิตวา อุชฺฌายปณิธาย ปริมุขัสติอุปัฏฐเปตวา. แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า นิสินโนวา นิสินโนมหิติ ปชานาติ แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็กำหนดรู้อยู่ กายเย กายานุปัสสี วิหริติ แปลว่า เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ และว่า ปุนจปรริกขเว นิสินเนตฺตุนทึภาเวสมปชานการโหติ. แปลว่า ฝึกหัดทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ฝึกหัดทำความรู้สึกตัวในการนั่งในการนั่ง”

วิธีการปฏิบัติ นั่งสมาธิตามที่ตนชอบ ตั้งสติกำหนดพร้อมทำความรู้สึกตัวว่าตนกำลังนั่งอยู่คือรู้สึกตัวในอาการที่ นั่งอยู่ ขณะกำหนดรูปนั่งไม่ให้ตามครูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกายแต่ให้มีสติกำหนดรู้อาการนั่งข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบันในขณะที่นั่งกำหนดมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เช่น ความคิด ความฟุ้งซ่าน ความปวด ความง่วง ความสงสัย เปื่อ เป็นต้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ใหม่ที่แทรกเข้ามาไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไรก็ตามที่ชัดเจนที่สุดให้กำหนดอารมณ์นั้นจนกว่าจะถึงเวลาที่ผู้ปฏิบัติกำหนดเวลาเอาไว้ในบัลลังก์หนึ่ง ๆ การนั่งเกิดจากจิตตชวาโยธาตุคือจิตที่อยากจะนั่งทำให้วาโยธาตุเกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ทำให้ร่างกายตอนล่างอ่อนลงส่วนเบื้องบนตั้งขึ้นนั้นเรียกว่านั่งจิตที่อยากนั่งนั้นเป็นนามเพราะมีการโน้มไปสู่การนั่งซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่อยากนั่งนั้นเป็นเหตุจิตตชวารูปที่ นั่งนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากนั่งต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าอยากนั่งอาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาตุได้บังเกิดขึ้นต้องมีสติรู้ว่าได้นั่งแล้ว

๔) การนอน การนอนเกิดจากจิตตชวาโยธาตุคือจิตอยากจะนอนทำให้วาโยธาตุเกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ทำให้ร่างกายล้มเอนลงแล้วเหยียดออกนั้นเรียกว่านอนจิตที่อยากนอนนั้นเป็นนามเพราะมีอาการโน้มไปสู่การนอนซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่อยากนอนนั้นเป็นเหตุจิตตชวาโยธกรูปที่นอนนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากนอนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าอยากนอนอาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาตุได้บังเกิดขึ้นต้องมีสติรู้ว่าได้นอนแล้วจะเห็นได้ว่าการเดิน การยืน การนั่ง การนอนเป็นเพียงอาการกิริยาความเคลื่อนไหวเท่านั้นสืบเนื่องมาจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกายโดยการบัญชาของจิตหรือนามหาได้มีตัวตน บุคคล อตตะเราเขาผลของการกำหนดรู้

^{๒๘} วิ.มหา.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

อิริยาบถเช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายใน อยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น และดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้ เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฐิอาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วย ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ^{๒๙}

(๓) สัมปชัญญะบรรพว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยพระผู้มีพระภาคได้ตรัสอิริยาบถไว้ในหมวดกายนี้หมายถึงให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการกิริยาของกาย ๔ อย่างด้วยกันคือ

(๑) สาทถกสัมปชัญญะ รู้ว่ามีประโยชน์แล้วทำสิ่งที่ประโยชน์

(๒) สัปปายสัมปชัญญะ รู้ว่าควรแล้วจึงทำสิ่งที่ควร

(๓) โครสัมปชัญญะ รู้ว่ากรรมฐานบทใด เหมาะแก่การโคจรบิณฑบาต

(๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ รู้รูปนามตามอิริยาบถย่อยในอาการ ๒๒ โดยปราศจาก

โมหะในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยตามอาการที่ประกอบ ๒๒ อย่างที่จะต้องกำหนดรู้นั้นมีดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| ๑. การก้าวไปหรือการเดินไปข้างหน้า | ๒. การถอยหลังกลับหลัง |
| ๓. การมองไปข้างหน้า | ๔. การเหลียวซ้ายแลขวา |
| ๕. การคู้เข้า | ๖. การเหยียดออก |
| ๗. การทรงสังขมาฏี | ๘. การถือบาตร |
| ๙. การนุ่งห่มจีวร | ๑๐. การกิน |
| ๑๑. การดื่ม | ๑๒. การเคี้ยว |
| ๑๓. การลิ้ม | ๑๔. การถ่ายอุจจาระ |
| ๑๕. การถ่ายปัสสาวะ | ๑๖. การเดิน |
| ๑๗. การยืน | ๑๘. การนั่ง |
| ๑๙. การ(จะ)หลับ | ๒๐. การตื่น |
| ๒๑. การพูด | ๒๒. การนิ่ง |

ในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย เช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้าการเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขมาฏี บาตรและจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๓๐}

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ผลของการกำหนดรู้อิริยาบถเช่นนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็น กายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปใน กายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่และไม่ยึด มั่นถึมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ^{๓๑}

(๔) ปฏิภุคฺคณสิการบรพวํด้วยการกำหนดรู้กายเป็นของปฏิภุคฺคณมายถึงกายที่เต็มไปด้วย ของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ รวม ๓๒ ประการ^{๓๒} ดังพระพุทธรพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการ หนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่ โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนได้มี ปากสองข้างบรรจุเต็มไปด้วยธัญชาติต่าง ๆ คืออะไรบ้าง คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก่ใถ้นั้นออกตรวจดูก็รู้ได้ว่า นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้งา นี้ถั่วเหลือง นี้ ข้าวสาร แม้ฉันใดภิกษุทั้งหลายภิกษุก็เป็นอย่างนั้นเช่นกันมาพิจารณาดูกายนี้แลตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการ ต่าง ๆ ว่าในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำมูตร สมอ”^{๓๓} ผลของการกำหนดรู้อาการ ๓๒ เช่นนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตาม เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับ ไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะ หน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถึมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุ ทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๓๔}

(๕) ธาตุมนสิการบรพวํด้วยการกำหนดรู้กายโดยความเป็นธาตุ คำว่า “ธาตุ” แปลว่า ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน ๆ (คือความเป็นเอง) ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ อัดตะเป็นแต่เพียง สภาวะเท่านั้นในที่นี้หมายถึงธาตุ ๔ เท่านั้นคือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังพระพุทธรพจน์ ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็น

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๕๐-๒๕๑.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓/๓๐๖-๓๐๗.

ธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อยู่ ภิภษุทั้งหลายคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญครั้งฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แห่ง แม้นฉันใดภิภษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณาเห็นกายในกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๓๕}

พระพุทธองค์ทรงแสดงธาตุไว้ในหมวดกายนี้นี้หมายถึงให้กำหนดรูปธรรมคืออาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายโดยความเป็นธาตุเป็นอุบายถอนความเห็นผิดที่มีอยู่แต่เดิมว่าอาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายที่โลกสมมติบัญญัติขึ้นมาเป็นโวหารว่า นี้ผม นี้ขน ดังนี้เป็นต้นก็เข้าใจและยึดถือเอาเป็นจริงเป็นจังว่า นี้ผมของเรา นี้ขนของเราและเห็นดีเห็นชอบว่าเป็นของสวยงามนารักน่าใคร่พึงพอใจเมื่อได้ใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจักเห็นความจริงว่าอาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายนี้ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสักแต่ว่าธาตุทั้ง ๔ เท่านั้นคือสภาพที่แข็งและอ่อนเป็นธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) สภาพที่ไหลเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) สภาพที่ร้อนและเย็นเป็นธาตุไฟ (เตโชธาตุ) สภาพที่เคลื่อนไหวและคุ่นเป็นธาตุลม (วาโยธาตุ) เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมาประชุมกันเกิดขึ้นเท่านั้นเมื่อสิ้นเหตุแล้วก็ต้องเสื่อมสลายแตกดับไปเป็นธรรมดาหรือที่จะห้ามมิให้เสื่อมสลายนั้นก็ห้ามมิได้

ผลของการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ เช่นนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า ภิภษุทั้งหลาย ภิภษุ ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มีตณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิภษุทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๓๖}

(๖) นวสีวธิกาบรพว่าด้วยการกำหนดรู้ซากศพในป่าช้า ๙ นวสีวธิกามาถึงให้พิจารณาร่างกายของตนเปรียบเหมือนซากศพโดยใช้วิธี ๙ อย่าง ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิภษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิภษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายมาแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นฉันใดภิภษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ภิภษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นฉันใดภิภษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่าถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ภิภษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือดมีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใดภิภษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่าถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

ฉนั้น ฤกษ์เห็นชกศพอันเขาทังไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเประ มีเอ็นริงรัดอยู่ แมฉฉนใดฤกษ์นั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉฉนั้น ฤกษ์เห็นชกศพอันเขาทังไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แมฉฉนใดฤกษ์นั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉฉนั้น ฤกษ์เห็นชกศพอันเขาทังไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสี่ขาเหมือนสี่สั้งค์ แมฉฉนใดฤกษ์นั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่าถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉฉนั้น ฤกษ์เห็นชกศพอันเขาทังไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แมฉฉนใดฤกษ์นั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้ฉฉนั้น ฤกษ์เห็นชกศพอันเขาทังไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุปนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แมฉฉนใดฤกษ์นั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่งจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉฉนั้น^{๓๗} การกำหนดรู้ชกศพที่อยู่ในสภาพทัง ๙ ลักษณะ ดังกล่าวนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสให้นำกายนี้เข้าไปเปรียบกับชกศพว่า ถึงแม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนี้เป็นธรรมดา มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้ และในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินีได้อธิบายไว้ว่า ผู้เจริญกรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเหมือนชกศพที่มีอยู่ในป่าช้า ย่อมทำให้ตระหนักชัดยิ่งขึ้นไปว่า กายนี้ตกอยู่ในสภาพธรรมาคือมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แก่ชราเนาเปื่อย และดับไปในที่สุดปัจจุบันนี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีอายุ (ชีวิต) โออุ่น (อุณหภูมิจ) และวิญญูณ ผลของการกำหนดรู้ชกศพทัง ๙ ลักษณะนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ตั้งนี้ว่าฤกษ์ทังหลาย ฤกษ์ยอมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทังภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยฤกษ์ทังหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่ายอมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๒.

กล่าวโดยสรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ บรรพนี้เป็นการพิจารณาสภาวธรรมที่เป็นส่วนรูปกายคือที่ประชุมแห่งรูปนามการพินิจพิจารณาที่ประกอบด้วยความเพียรสัมปชัญญะและสติ เป็นวิธีที่ก่อให้เกิดปัญญาเห็นชีวิตตามความเป็นจริงกล่าวคือเป็นไปเองตามเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนเป็นผู้บังคับบัญชาหรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาทั้งสิ้นไม่มีเรา เขา บุคคล สัตว์ เป็นแต่สภาวธรรมที่ไหลไปเปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลยตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่การที่จะประจักษ์แก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตนและความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้นจะต้องรู้แจ้งในเรื่องความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับรูปนามในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้จึงเกิด ตั้งอยู่ไม่ได้จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ต้องเกิดใหม่อีกการเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิมเปลี่ยนแปลงไปทุกครั้งที่เกิดใหม่ไม่คงที่เลย สภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์เช่นนี้มีอยู่จริงแต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้นหากพิจารณาภายในส่วนที่เป็นลมหายใจจะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วจะต้องดับ ทนอยู่ไม่ได้ต้องหายใจออก หายใจออกแล้วทนอยู่ไม่ได้ก็ต้องหายใจเข้า ซึ่งการหายใจเข้า-ออกแต่ละครั้งก็แตกต่างกันไปบางครั้งสั้น บางครั้งยาว หายิบละเอียดไม่แน่นอนแต่ประการใดหากเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะคือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงหลักของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกาย^{๓๘}

๒.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา หมายถึงการเสวยอารมณ์หรือสภาวะเสวยอารมณ์^{๓๙} ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและทุกข์คือสภาวะที่เป็นกลาง ๆ คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาพึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็นสามิสและเป็นนิรามิสที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ความตอนหนึ่งว่า มีความเพียร มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกายและได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตนคือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่พระพุทธรองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการคือ^{๔๐}

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
- ๒) เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

^{๓๘} สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘.

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

^{๔๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔-๖๑/๒๒-๔๒.

- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
 ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ในเวทนา ๙ ประการนี้ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาเวทนาเป็น ๓ ระดับคือ (๑) ให้พิจารณาเวทนาภายใน เวทนาภายนอก เวทนาทั้งภายในและภายนอก (๒) พิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดและธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย (๓) ให้เข้าไปตั้งสติไว้เฉพาะหน้าว่า “เวทนาทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยให้เกิด (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก แล้วตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล”^{๔๑}

วิธีอดทนต่อเวทนาพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก มีโรครามากายเกิดขึ้นในกายนี้”^{๔๒} และพระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญการเจริญสติสังวร คือความอดทนต่อเวทนา เช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุข เหลือบ ลิ่น ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้^{๔๓} อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญความอดทนว่า “สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตรอาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า จิตของเรายังไม่หมดความถือมั่นและไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้เพียงนั้น” สารีบุตร ปาโคสังคสารวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้^{๔๔} เมื่อยังมีกายนี้อยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้เกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อเวทนาเพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลงวิธีอดทนต่อเวทนามี ๓ อย่างดังนี้

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุดเหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้จะต้องใช้ความอดทนอดกั้นมากต้องใช้พลังสติจดจ่อมากแต่ก็มีประโยชน์เห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เช่น สภาวะพอง-ยุบ เมื่อสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาต่อวิธีนี้ใช้ในลักษณะเวทนาที่รุนแรงยากที่จะกำหนด

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๔๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๕-๑๕.

^{๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๗๖.

ได้เหมือนการสูบบนกองโจร ในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่า เปรียบดังคนเดินทางมากกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำโดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำจนเมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ พึงเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป การรู้เท่าทันเวทนาต่าง ๆ ข้างต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญาจะเห็นได้ว่าเวทนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจตลอดเวลาทั้งที่เป็นสุขเวทนา เป็นทุกข์เวทนาหรืออุเบกขาเวทนา สุขเวทนามีอามิส สุขเวทนาไม่มีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส ทุกขเวทนาไม่มีอามิส และอุกฤษฏสุขเวทนามีอามิสและไม่มีอามิสการที่ผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันเวทนาดังกล่าวจะทำให้เกิดสมาธิจิตไม่ฟุ้งซ่านเพื่อประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้ตหน้าต่อไปในเวทนาดังกล่าวมานี้ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อนเพราะนั่งกรรมฐานเป็นเวลานานการกำหนดรู้เวทนามีจุดประสงค์เพื่อรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาคือสภาพที่รับรู้ สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนาแล้วคือสภาพที่ทนได้ยาก ไม่เที่ยงแท้เป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บปวดนักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนาแต่ควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลางไม่มีความต้องการที่จะให้ทุกขเวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธกิเลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพราะทำให้ขาดสติที่เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามเป็นจริง^{๔๕}

๒.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัญญาคือการตั้งสติพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเรามีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ตามที่เป็นอยู่ขณะนั้น ๆ เนื่องจากจิตมีธรรมชาติที่ดิ้นรนกวัดแกว่งแสหาอารมณ์ที่ชอบหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่ชอบไม่หยุดนิ่ง ซัดสายอยู่ตลอดเวลามนุษย์จึงต้องตกอยู่ในอำนาจของอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เมื่อตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอันเป็นอารมณ์ฝ่ายต่ำปัญญาจึงแจ่มยอมไม่เกิดไม่เจริญ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงวางหลักการสำหรับฝึกจิตเอาไว้ดังพุทธภาษิตที่ว่า “คนเหล่าใดสำรวมจิตที่เกี่ยวไปไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ คนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร”^{๔๖} และ “ภิกษุรู้ว่าร่างกายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน ควรป้องกันจิตนี้เหมือนป้องกันพระนครแล้วใช้อาวุธคือปัญญารบกับมารและควรรักษาชัยชนะไว้แต่ไม่ควรยินดียึดติด”^{๔๗} ขั้นตอนการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัญญาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

^{๔๕} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนายุคปรเมน, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๗๒-๗๖.

^{๔๖} ข.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

^{๔๗} ข.ธ.(ไทย) ๒๕/๔๐/๓๘.

ตามอุทเทสที่ว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๑๖ ชั้น ดังนี้ ภิคุชทั้งหลายการกำหนด
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีอย่างไร คือภิคุชในพระธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีราคะ
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากราคะ
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโทสะ
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากโทสะ
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโมหะ
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากโมหะ
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	จิตหดหู่
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	จิตฟุ้งซ่าน
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัด	จิตเป็นมหัคคตะ
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัด	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็นสมาธิ
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่เป็นสมาธิ
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า	จิตหลุดพ้นแล้ว
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่หลุดพ้น ^{๔๘}

ด้วยวิธีนี้ภิคุชพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือ
พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น
ธรรมเป็นเหตุอันดับในจิตอยู่ หรือ พิจารณาเห็นธรรมทั้งที่เป็นเหตุเกิดและเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า
ภิคุชนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า จิตมีอยู่ก็อาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวฐิ
อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิคุชทั้งหลาย ภิคุชพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๔๙}

กล่าวโดยสรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพัฒนาสติขึ้นมาอีกระดับหนึ่งในการ
กำหนดจิตเพื่อพัฒนาตน ฝึกฝนอบรมตนยึดตนเป็นที่พึ่งไม่หวังพึ่งคนอื่น ดังพุทธภาษิตว่า “อต
ตาทิอตตโนนาโถ โภทิตี นาทโถ ปโรสิยา อตตนาทิสุนเตนนาคถลภติ ทูลลภี แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่ง
ตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกดีแล้วย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก”^{๕๐} การที่บุคคล

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

จะเป็นที่พึงของตนได้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกจิตของตนเพราะจิตคือสภาวะที่รู้อะไรต่าง ๆ ทางทวารทั้ง ๖ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยการนึกคิด เป็นต้น จิตที่ฝึกอบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอย่างอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึกได้คุมครองได้รักษาได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ฝึก คุมครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๕๑} การฝึกจิตนั้นมีความสำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เกิดผลประจักษ์ในชีวิตปัจจุบันเพราะผลแห่งการฝึกจิตนี้มีคุณค่ายิ่งใหญ่ต่อตนเองและผู้อื่น^{๕๒}

๒.๕.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานแยกตามรูปศัพท์ได้ดังนี้คือ ธรรม+อนุปัสสนา+สติปัฏฐาน ธรรมคือสภาวะธรรมทั้งหลาย อนุปัสสนาคือการพิจารณาการตามเห็นด้วยปัญญาและสติปัฏฐานคือฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติจึงมีความหมายโดยรวมว่าการตั้งสติพิจารณาธรรมหรืออีกอย่างหนึ่ง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า ปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรมหมายความว่าปัญญาที่ตามพิจารณาธรรมภายในตามพิจารณาธรรมภายนอกหรือพิจารณาทั้งธรรมภายในทั้งธรรมภายนอก ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานได้แก่พิจารณาภายใน (กายานุปัสสนา) พิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา) พิจารณาจิตตานุปัสสนา (สภาวะธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต) และธัมมานุปัสสนา พิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นทั้ง ๓ ข้อแรกและเป็นตัววินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์ในที่นี้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นีวรณ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น จนเห็นสภาวะธรรมคือรูปนามนั้นเป็นของไม่เที่ยงทนอยู่ไม่ได้บังคับบัญชาไม่ได้จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมการมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลาย^{๕๓} วิธีปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) นีวรณบรรพ^{๕๔} พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนีวรณ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนีวรณ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อกามฉันทน์มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทน์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทน์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทน์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง กามฉันทน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยกามฉันทน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่งเมื่อพยายามมีอยู่

^{๕๑} อัง.เอกก.(ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๑๔๑.

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่อถึงมิตถะมีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าถึงมิตถะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อถึงมิตถะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าถึงมิตถะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ถึงมิตถะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยถึงมิตถะที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่ออุทัจจกุกุกจะมีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าอุทัจจกุกุกจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่ออุทัจจกุกุกจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าอุทัจจกุกุกจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุทัจจกุกุกจะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอุทัจจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่อวิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิตของเราย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยวิจิกิจฉาที่ละเอียดแล้วจะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเขที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออนิรวณ ๕ อยู่

(๒) ชั้นบรรพ^{๕๕} ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ ๕ อย่างไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่าอย่างนี้รูปอย่างนี้ความเกิดแห่งรูปอย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนาอย่างนี้ความเกิดแห่งเวทนาอย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้สัญญาอย่างนี้ความเกิดแห่งสัญญาอย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขารอย่างนี้ความเกิดแห่งสังขารอย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญาณอย่างนี้ความเกิดแห่งวิญญาณอย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๒๔๘-๒๔๙.

เสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันตถาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลกดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ อยู่

(๓) आयตनบรรพ^{๕๖} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอกอย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้จักนัยน์ตารูจักรูปและรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้นอันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๓ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ภิกษุยอมรู้จักหูรู้จักเสียง...ภิกษุยอมรู้จักจมูกรู้จักกลิ่น...ภิกษุยอมรู้จักลิ้นรู้จักรส...ภิกษุยอมรู้จักกายรู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย...ภิกษุยอมรู้จักใจรู้จักธรรมารมณ์และรู้จักใจรู้จักธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้นอันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๓ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๓ นั้น สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันตถาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลกดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อยู่

(๔) โภชณงคบรรพ^{๕๗} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโภชณงค ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโภชณงค ๗ อย่างไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อสติสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อสติสัมโพชณงคไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชณงคไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชณงคที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสติสัมโพชณงคที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิต... ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิต... ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิต... ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิต... ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชณงคมีอยู่ ณ ภายในจิต... ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัม

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๒๙๙-๓๐๐.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐-๓๐๑.

โพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราย่อมชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหา และทิวฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลกดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่

(๕) สัจจบรพ^{๕๘} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

(๑) ทุกขสัจจนิทเทศ^{๕๙} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจ เป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้ภรรณาก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปาทายาสก็เป็นทุกข์แม้ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ปรารถนาสิ่งใดแม้ไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็เป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิดความ บังเกิดความหยั่งลงเกิด ความเกิดจำเพาะความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบในหมู่สัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชาติ

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้เป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าชรา

ก็ภรรณาเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตตินทรีย์จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่าภรรณะ

ก็โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน ความแห้งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรวมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่า โสกะ

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๐๒.

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๐๒-๓๐๔.

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์

ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนัสสัมผัส อันนี้เรียกว่าโทมนัส

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้นของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าอุปายาส

ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์เป็นไฉน ความประสบ ความพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุกปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่าความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์เป็นไฉน ความประสบ ความพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะคือ มาตาบิดา พี่ชายน้องชาย พี่หญิงน้องหญิง มิตรอำมาตย์หรือญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่าความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์เป็นไฉน ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดาขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราพึงไม่มีความเจ็บเป็นธรรมดาขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดาขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีโสภปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่พึงมีโสภปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส ขอโสภปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์

ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ก็โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์เป็นไฉน อุปาทานชั้นคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่ออุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ

(๒) สมุทยสังจนิทเทส^{๖๐} ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็ทุกขสมุทัยอริยสัจเป็นไฉน ตัณหานี้ได้อันมีความเกิดอีกประกอบด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพติดเพลิน เพติดเพลินยิ่งในอารมณฺ์นั้น ๆ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็ตัณหานี้มันเมื่อจะเกิดย่อมเกิดที่ไหนเมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักเจริญใจในโลกตัณหานั้นเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้

เมื่อตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ มโนวิญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้นในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา ธรรมสัญญาเป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพะสัญญาเจตนา ธรรมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธรรมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธรรมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ธรรมวิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๐๕-๓๐๖.

(๓) นิโรธัจจนิตเทศ^{๖๑} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังเป็นไฉน ความสำรอกและความดับไม่มีเหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหานั้นก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับยอมดับในที่ไหนที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละยอมละได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับได้ในที่นี้อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสทวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา อัมมสัญญาเป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพะสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้

รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อบุคคลจะละยอมละเสียได้ในที่นี้เมื่อจะดับยอมดับในที่นี้ ดูก่อนภิกษุ อันนี้เรียกว่า

ทุกขนิโรธอริยสัง

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๐๖-๓๐๘.

(๔) มัคคสังจนิทเทส^{๖๒} ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์เป็นไฉน นี้ มรรคมอังก์ ๘ อันประเสริฐคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในความไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจาเป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะเป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่า งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะเป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพ ด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารถนาความเพียรระครอง จิตไว้ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันเป็นลามกที่ยังไม่บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ใพบูลย์มีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ฯลฯ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดจากวิเวกอยู่ เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้นเพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌานไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิตุก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข์

ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๐๘-๓๐๙.

เกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ตัดหาและทวิปฏิญาณไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่^{๖๓}

กล่าวโดยสรุป ธรรมานุสสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นที่ ๔ และเป็นตัววินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกเป็นหมวดที่สำคัญที่สุดคือการใช้สติปัญญาพิจารณาธรรมรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลายคือนิรณัน ๕ อุปาทานขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ โดยการพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอกพิจารณาธรรมเห็นความเกิดขึ้นและเห็นความเสื่อมในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ได้แก่สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น ธรรมานุสสติปัฏฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลายให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์^{๖๔}

๒.๖ อารมณวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณกรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณของสมณะและวิปัสสนากรรมฐานในความต่างกันระหว่างอารมณสองเมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้เราจะต้องมีอุปกรณ์หรือตัวยึดเหนี่ยว เครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยให้เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณ์ที่มาจากในตัวเองและอุปกรณ์นอกตัวเรา เช่น สมณะกรรมฐานจะต้องใช้อารมณกรรมฐาน ๔๐ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือนิมิตเป็นอารมณส่วนวิปัสสนากรรมฐานใช้นามรูป^{๖๕} หรือขันธ ๕ หรือวิปัสสนาภูมิมากำหนดเป็นอารมณ คำว่า “อารมณ” ในทางธรรมหมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยวหรือยึดเป็นหลักหรือสิ่งที่เป็นที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ สิ่งถูกรู้หรือถูกรับรู้ได้แก่สิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวแล้วจิตยึดไว้มีการเสวยอารมณบ่อเกิดของอารมณได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ เช่น ตา กระทบกับรูปเกิดอารมณเรียกว่า การรู้อารมณ^{๖๖} ทางตา เป็นต้น การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานิยมอยู่ ๒ อย่างคือ สมณะกรรมฐานอย่างหนึ่งและวิปัสสนากรรมฐานอีกอย่างหนึ่ง สมณะเป็นอุบายให้เกิดความสงบและทำให้มีมานอภิญญาสามารถแสดงฤทธิ์ได้เป็นต้น แต่ยังคงต้องเวียนวนอยู่ในวัฏฏสงสาร การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอุบายเรื่องปัญญาสามารถรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ถ้าว่าสนา

^{๖๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๐๙.

^{๖๔} พระอาจารย์อาสภมหาเถร อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี: คณะศิษย์วิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๓๔.

^{๖๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

^{๖๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖.

บารมีแก่กล้าจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานในปัจจุบันนี้ก็ได้อีก เมื่อยังไม่อาจบรรลุธรรมดังกล่าวแล้วนี้ก็ยังเป็นพลวปัจจัยให้เกิดมาพบพุทธศาสนาอีกจนกว่าจะบรรลุมรรค ผลนิพพานในอนาคตกาลแน่นอน เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนเบื้องต้นต้องมีศีล ๕ หรือศีล ๘ คือศีลของคฤหัสถ์ส่วนบรรพชิตก็อีกประเภทหนึ่งเมื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์แล้วจึงจะเข้าถึงวิสุทธิ ๗ ข้อแรกต่อจากนั้นก็พยายามกระทำจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำสมาธิชั่วคราว ๆ หนึ่งซึ่งมีชื่อว่า ขณิกสมาธิ โดยการกำหนดรูปนาม ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยดำเนินตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกทางเดียวที่จะพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพานได้ ก่อนอื่นโยคี (ผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อละกิเลส) ทุกคนควรศึกษาเรื่องวิปัสสนาภูมิ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งก่อนการปฏิบัติ เพราะวิปัสสนาภูมิ ๖ หมวดนี้เป็นภูมิเท่ากับเป็นพื้นที่ที่จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่เหล่านี้เป็นอารมณ์จึงจะสามารถเกิดปัญญาผ่านญาณ ๑๖ ได้ วิปัสสนาภูมิมี ๖ ภูมิคือ

๑) ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้นคือ รูปนาม^{๖๗}

๒) อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ เป็นเครื่องสืบต่อให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ (จะอธิบายข้างหน้า) ได้แก่รูปนาม

๓) ธาตุ ๑๘ ธาตุ หมายถึง สภาพของรูปนามที่ทรงไว้ ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ปรากฏเองตามธรรมชาติเป็นปรมาณูมิใช่สัตว์ มิใช่ชีวะ ไม่มีการประกอบกิจอย่างอื่น ทำแต่หน้าที่ของตนเท่านั้น แบ่งเป็น ๓ พวกคือ (๑) ธาตุรับ ได้แก่ทวาร ๖ ที่มีอยู่กับรูปนาม (๒) ธาตุกระทบ ได้แก่ อารมณ์ ๖ ที่มีอยู่ทั่วไป (๓) ธาตุรู้ ได้แก่จิต ๘๙ ก็เป็นธาตุ

๔) อินทรีย์ ๒๒ คำว่า อินทรีย์ หมายถึงธรรมชาติที่เป็นใหญ่ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน ๆ มีตาเป็นต้น ชื่อว่าจักขุอินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ของตา และต่อไปก็เป็นโสตอินทรีย์ คือ โสตะ + อินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียงอย่างเดียว จะนำไปเปลี่ยนหน้าที่กับตาก็ไม่ได้

๕) อริยสัจ ๔ เป็นปรมัตถธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เองโดยชอบและพระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้ตามด้วยเป็นความจริง ที่เป็นจริง ที่ประเสริฐ ไม่วิปริต ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่สัจจะมี ๒ ประเภทคือโลกียสัจจะ ๑ โลกุตตรสัจจะ ๑ โลกียสัจจะ ได้แก่ความจริงที่ประกอบทางกาย วาจา ใจ เป็นการรับรองกันโดยสมมติบัญญัติโลกุตตรสัจจะ ได้แก่ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นธรรมที่พ้นจากเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในภพคือพ้นจากโลก

๖) ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ หลักธรรมว่าด้วยการกำเนิดของชีวิตในภพทั้ง ๓ เป็นธรรมชาติที่หาเบื้องต้นไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปทั้งในอดีตอนาคตและปัจจุบัน ย่อมเกี่ยวพันกันดุจลูกโซ่ไขลัดกันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้นามรูปเกิดขึ้นและวนเวียนอยู่เช่นนั้น ธรรมเหล่านี้คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหาอุปาทาน

^{๖๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

ภพชาติ ชรามรณะ เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา^{๖๘}

กล่าวสรุปโดยย่อจะทำให้เห็นว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุงแต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นการที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมีประโยชน์ทั้งสองส่วนคือทั้งในทางคันถธุระและวิปัสสนาธุระ คันถธุระเป็นการสืบทอดคำสอนและเรียนรู้แนวทางส่วนวิปัสสนาธุระเป็นการเรียนรู้เพื่อให้มีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นทำให้รู้เห็นการเกิดดับของรูปนามจนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางโลกและทางธรรมคือผู้ประพฤติปฏิบัติตามย่อมได้รับมรรคผลตามกำลังของแต่ละบุคคลจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

๒.๗ หลักธรรมที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องสัมพันธ์กันตามหลักธรรมที่สมควรแก่ธรรมแก่การปฏิบัติธรรมนอกการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ กล่าวคือ ศีล หมายถึงข้อปฏิบัติที่ควบคุมพฤติกรรม ทางกายทางวาจาให้อยู่ในอาการปกติเรียบร้อยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน สมามีหมายถึงข้อปฏิบัติที่ควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านหลงไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ปัญญาหมายถึงความรู้ความเข้าใจในสังขารทั้งปวงเมื่อผู้ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างต่อเนื่องตามหลักขององค์ธรรมทั้ง ๓ คือ อาตภาพีมีความเพียร สติมามีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน สัมปชานามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันจนชำนาญแล้วจะได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้น ซึ่งได้แก่วิชชาคือความรู้ชนิดพิเศษกว่าความรู้ของสามัญชนคนธรรมดาทั่วไปอันเป็นความรู้ความเข้าใจที่เห็นความจริงของสังขารทั้งหลายคือความไม่เที่ยงแท้ความเป็นทุกข์ความไม่มีตัวตนที่ตกอยู่ในลักษณะที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นตามกฎของไตรลักษณ์และไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นจะต้องเป็นไตรลักษณ์ที่มาจากการปฏิบัติเท่านั้นต้องอาศัยหลักธรรมดังต่อไปนี้เกื้อหนุนดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายธรรมเหล่าใดที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ธรรมเหล่านั้นพวกเขาเรียนแล้ว ฟังสั่งเสพ ฟังให้เจริญฟังกระทำให้มากด้วยดีโดยประการที่พรหมจรรย์นี้จะฟังยั่งยืน ดำรงอยู่ได้นานเพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลเพื่อความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายก็ธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้...ธรรมเหล่านั้นเป็นไฉนคือสติปัญญา ๔ สัมมปชาน ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายธรรมเหล่านี้ที่เราแสดงแล้วด้วย

^{๖๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

ปัญญาอันยิ่ง^{๖๙} การปฏิบัติธรรมมีจุดประสงค์เดียวคือการพ้นทุกข์สภาวะของการพ้นทุกข์คือการไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกมีความเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ จนจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น

๒.๗.๑ สัมมปธาน ๔ คือ ความเพียรพยายาม มีความเพียร ๔ อย่างกล่าวให้สั้นคือ เพียรระวัง เพียรละ เพียรก่อและเพียรอนุรักษ์ กล่าวโดยพิสดารมีความดังนี้^{๗๐}

๑) สัจจปธาน (เพียรระวัง) หรือการปิดกั้นคือเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น หมายความว่าอกุศลธรรมบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อนแต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่นเราก็ระมัดระวังตัวไม่สร้างกรรมใหม่ขึ้นมาอีกคือตัดสาเหตุของการทำอกุศลมูลหรือรากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอันได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลงเมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของอกุศลมูลทั้ง ๓ ดังกล่าวได้แล้วก็จะไม่ทำอกุศลอื่น ๆ อีกต่อไปเพราะความประพฤติปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจาและใจของเรานั้นมาจากความโลภความโกรธความหลงด้วยการพิจารณาโทษของอกุศลด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบันแล้วละอกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัญญาในสัพพาสวสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงอาสวะที่ภิกษุทั้งหลายจะต้องทำการละและทำลายให้หมดไปจากจิตด้วยวิธีการต่าง ๆ บางอย่างต้องละด้วยทัสสนะคือใช้ปัญญาในการพิจารณา เช่น สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และ สิ้นพตปรามาส บางอย่างต้องละด้วยการหลีกเลี่ยงให้ไกล เช่น คนพาลและสถานที่ไม่ปลอดภัย บางอย่างต้องละด้วยการใช้สอย เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ บางอย่างต้องละด้วยการอดกั้น เช่น ความหนาวความร้อน เป็นต้น บางอย่างต้องละด้วยการบรรเทา เช่น กามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสา วิตกบางอย่างต้องละด้วยการเจริญทำให้มาก เช่น โภขณังค ๗ และบางอย่างต้องละด้วยการสังวรหรือสำรวมระวัง ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยกกายเป็นผู้สำรวมด้วยสังวรในจักขุนทรีย้อย ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้นเมื่อเธอสำรวมอยู่อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ฯลฯ”^{๗๑}

๒) ปหานปธาน (เพียรละ) หรือเพียรกำจัด คือบาปความเศร้าหมองความประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ หมายความว่ามีความมุ่งมั่นตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้นโดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจจะผิดศีลด้วยการฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ฯลฯ ก็เปลี่ยนมาสมาทานตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้นด้วยความตั้งใจนี้ถือว่าเป็นความเพียรเพื่อลดละ

๓) ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) หรือเพียรก่อให้เกิดคือเพียรทำกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นด้วยเหตุผลว่า อดีตไม่ขยัน ปัจจุบันไม่ชวนชวย ไม่ต้องทายอนาคตว่าจะมีจุดจบอย่างไร ดังนั้นการสร้างกุศลใหม่ให้เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา เช่น การให้ทาน รักษาศีล เจริญเมตตาภาวนาควรทำให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นยิ่งมากยิ่งขึ้นดีเป็นการสร้างบุญบารมีผู้ที่ยังไม่เคยเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานควร

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๔.

^{๗๐} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๒.

ประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่าเราจะเจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา
หรือแม้มิได้บรรลุในปัจจุบันชาตินี้ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธ์แห่งบุญบารมีในภพชาติต่อไป

๔) อนุรักษนาปธรรน (เพียรรักษา) คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้
เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนพลอยคือเรามีต้นทุนทางบุญอยู่แล้วการที่เราสั่งสมบุญมาในอดีตชาติบุญกุศลที่เรา
ทำเรื่อย ๆ ทำไปทุก ๆ วันก็จะเป็นอุปนิสัยให้เรามั่นคงในทาน ในศีล ในภาวนาด้วยความเพียร
พยายามที่กล่าวมาดั่งข้างต้นนี้

กล่าวโดยสรุป บุคคลที่จะเจริญสติปัญญาตามรู้สภาวะปัจจุบันต้องเพียรพร้อมด้วยหลัก
ธรรมดังกล่าวคือ สัมมปธาน ๔ คือมีความเพียรผู้ที่ไม่มีความเพียรพยายามจะเจริญสติปัญญาไม่ได้
คือจะต้องเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลที่ยังมีเกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียร
ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดมีขึ้นและเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญขึ้น

๒.๗.๒ อิทธิบาท ๔ คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล คุณธรรมที่นำไปสู่
ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายในกิจการทั้งหลายทั้งการงาน การเรียน การศึกษาและการปฏิบัติคือ
อิทธิบาท ๔ ได้แก่ (๑) ฉันทะ ความยินดีพอใจในกุศล (๒) วิริยะ ความเพียรเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่
ทอดลอยในกุศล (๓) จิตตะ เอาจิตฝึกฝนในกุศลไม่ปล่อยให้โลภะ โทสะ โมหะ ครอบงำ (๔) วิมังสา ใช้
ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญคิดค้นหาเหตุหาผลปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอไม่หยุดอยู่ในกุศล^{๗๒} คำว่า
“อิทธิ” แปลว่า การสำเร็จ ความสำเร็จด้วยดี ความถูกต้อง การกระทำที่แจ้ง ความเข้าถึงธรรม
เหล่านั้นคือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ การเจริญอิทธิบาทได้แก่การเสพ การเจริญ การทำให้มาก
ซึ่งธรรมเหล่านั้นเรียกว่า เจริญอิทธิบาท ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) ฉันทะ ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้นมีลักษณะ ดังนี้(๑) ฉันทัง ขนคติ ยังฉันทะให้
เกิดเป็นผู้เข้าไปถึงแล้วด้วยดีเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้นเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่
เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพื่อความเจริญเพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว(๒) วายมติ ย่อม
พยายามเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น(๓) วิริยัง อารภติ ย่อมปรารภความเพียรเพื่อ
ป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น(๔) จิตตัง ปคคัณหาติ ย่อมระครองจิตไว้เพื่อป้องกัน
บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น(๕) ปทหติ ย่อมตั้งจิตให้มั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่
เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) วิริยะ คือ ความเพียร ได้แก่การประกอบความเพียรทางใจมีความพยายามบากบั่น
วิริยะอุตสาหะอดทน เข้มแข็งด้วยความก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ทอดลอยไม่ทอดทิ้งประคับประคองธุระ
ด้วยดีมีวิริยะวิริยินทรีย์ วิริยะพละ สัมมาวายามะ ผู้ปฏิบัติเป็นเข้าถึงแล้วด้วยดีประกอบด้วยความ
เพียร

^{๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

๓) จิตตะ คือ เอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้นไม่ทอดทิ้งธุระ ได้แก่ทำใจให้เป็นใหญ่ได้สมาธิคือ เอกัคคตาแห่งจิต ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพื่อดำรงอยู่เพื่อความไม่เสื่อมสูญแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๔) วิมังสา คือ ความหมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น วิมังสาได้แก่ปัญญาคือความรู้ชัดผู้ปฏิบัติทำปัญญาให้เป็นใหญ่จึงได้สมาธิได้เอกัคคตาแห่งจิตทำฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียรประคองจิตไว้ทำความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพื่อความดำรงอยู่เพื่อความไม่เสื่อมเพื่อความภิญโญยิ่งเพื่อความไพบูลย์เพื่อความเจริญเพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วกล่าวโดยสรุปหลักธรรมที่จะทำให้การกระทำภาระหน้าที่การงานของเราให้ประสบผลสำเร็จจะต้องมีองค์ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งในสังยุตตนิกาย มัคคสูตรมีใจความดังนี้ว่า สมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ปรารภกับเหล่าภิกษุว่าขณะที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์อบรมบารมีและบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอยู่ได้ดำริว่าอะไรเป็นหนทางแห่งกรเจริญอิทธิบาทเหล่านี้พระองค์ดำริว่าบุคคลผู้เห็นภายในวิภูฏสงสารพึงเจริญอิทธิบาทอันบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปปธาน ๔ เมื่ออบรมเช่นนี้แล้วธรรมทั้ง ๔ คือ ฉันทะวิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็จะบรรลุดังความไพบูลย์ขั้นสูงสุด

โดยสรุป พระพุทธองค์ตรัสว่าบุคคลควรอบรมจิตให้หมดจดด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมปปธานเขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้ ดังนั้น บุคคลที่เจริญอิทธิบาท ๔ อย่างแรงกล้าจะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปปธาน ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่ถึงความไพบูลย์ได้

๒.๗.๓ อินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

ในที่นี้จะเน้น อินทรีย์ ๕ ที่เป็นหลักธรรมปฏิบัติที่เป็นใหญ่ในกิจของตนแต่ละอย่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าหากบุคคลอบรมฝึกฝนอินทรีย์แก่กล้าย่อมทำให้บรรลุธรรมได้ อินทรีย์ ๕ ได้แก่ (๑) สัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) เป็นใหญ่ด้านความเชื่อ (๒) วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) เป็นใหญ่ด้านความเพียร (๓) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) เป็นใหญ่ด้านการระลึกหรือความเป็นใหญ่ด้านสติ (๔) สมานินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) เป็นใหญ่ด้านการทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน (๕) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)^{๗๓} เป็นใหญ่ด้านปัญญาทำหน้าที่ด้วยการรู้แจ้งสัทอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านศรัทธาคือเป็นใหญ่ในความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการคือ (๑) เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง (๒) เชื่อมั่นในคุณของพระธรรมว่าพระธรรมเป็นทางหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

^{๗๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

(๓) เชื่อมันในคุณของพระสงฆ์ว่าพระอริยสงฆ์เป็นผู้บรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนา (๔) เชื่อมันว่ากรรมมีจริงทำดีจักได้ดีทำชั่วจักได้ชั่ว (๕) เชื่อมันว่าफलกรรมมีจริง

๒) วิริยอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านความเพียร ได้แก่การปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นเป็นผู้มีกำลังมีความบากบั่นอันมั่นคงไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลายจิตของเราเกิดความโลภ โกรธ หลง ครอบงำอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิทมีความยึดติดตัวตนสำคัญว่าเป็นบุคคลเราของเราอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เราก็ต้องเพียรพยายามละและสร้างกุศลธรรมให้เกิดขึ้นและรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม

๓) สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านสติ ในแนวทางปฏิบัติคือการระลึกภูมิจิตปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง เช่น ระลึกภูมิก่อนรูปนามจะเกิดก่อนที่รูปนามจะเคลื่อนเวลาเดินจงกรม คอยจ้องอยู่ที่เท้าที่จะยกจะเคลื่อนจะเหยียบลงพื้นเป็นต้นหรือเวลานั่งก็คอยดูลมหายใจการเคลื่อนไหวของธาตุลมที่เข้าออกดูการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นต้นโดยรับรู้ถึงสภาวะธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องจำคำบริกรรมสมดังคำที่ว่าจงรับรู้สภาวะธรรมที่แท้จริงเหมือนรู้รสเค็มของเกลือ

๔) สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านจิตตั้งมั่น ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ เริ่มตั้งแต่สังตจากกามสังตจากอกุศลธรรมจนได้บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน ในแนวทางปฏิบัติคือการตั้งใจไว้ชอบไม่ให้ผลออกจากรูปนามโดยจิตของเรามักจะซัดสายฟุ้งซ่านอยู่เสมออย่างไรก็ตามความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานโดยนับเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา ดังพุทธดำรัสว่า “วิกขิตฺตํ วา จิตฺตวิกขิตฺตจิตฺตุนฺติ ปชานาติ. เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน”^{๗๔}

๕) ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านปัญญา ได้แก่ความรู้ชัด รู้ทั่วถึง รู้ตามความเป็นจริงรู้แจ่มแจ้งจำแนกเป็น ๓ คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่าน การศึกษาค้นคว้าเป็นต้น (๒) จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผลเป็นต้น (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานปัญญาในแนวทางปฏิบัติคือรู้เท่าทันปัจจุบัน รู้รูปร่าง รู้พระไตรลักษณ์รู้มรรครู้ผล นิพพาน

กล่าวโดยสรุป อินทรีย์ทั้ง ๕ ข้อนี้เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกันเหมือนลูกโซ่คือสัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะย่อมก่อให้เกิดสติ สติต่อเนืองย่อมก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๒.๗.๔ พละ ๕ ธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุน

กิจการงานทุกอย่างทั้งทางโลกและทางธรรมจะประสบความสำเร็จย่อมอาศัยกำลังเป็นสำคัญการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันจะเว้นจากพละหรือกำลังไม่ได้เพราะพละเป็นธรรมที่เป็นกำลัง

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๒๖๖.

นำไปสู่เป้าหมายในการบรรลุธรรม พละ ๕^{๗๕} อย่างนี้ถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติธรรม พละแต่ ละข้อมีรายละเอียด ดังนี้

๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ได้แก่ความเชื่อต่อพระปัญญาความตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า ว่าพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปดี แล้วทรงรู้แจ้งโลกเป็นนายสารถิณีบุคคลที่สมควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยมไม่มีใครยิ่งกว่าเป็นครูของ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้จำแนกแจกพระสัทธรรมคือปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ศรัทธาที่มีกำลัง เป็นภาวนาศรัทธาคือศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนาโดยเฉพาะอย่าง ยิงการเจริญภาวนापุธานุสสติการระลึกถึงพระพุทธคุณ อัมมานุสสติการระลึกถึงพระธรรมคุณและ สังฆานุสสติการระลึกถึงพระสงฆ์คุณย่อมาก่อนให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าศรัทธาทั่วไปจัดเป็น ศรัทธาพละ

๒) วิริยะพละ กำลังคือความเพียรเป็นกำลังต่อสู้กับความขี้เกียจ ได้แก่การปรารถนาความ เพียรเพื่อละอกุศลธรรมยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อมโดยไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้านเป็นการหลีกเลี่ยง อกจากหมู่คณะด้วยการแสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากหมู่คณะเพื่อประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมและ เป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจุบัน ๔ จุดจ้อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันในอริยวังสสูตรพระพุทธเจ้าทรง แสดงอริยวงศ์คือวงศ์ของพระอริยเจ้า ๔ อย่างคือ (๑) สันโดษในจิรตามมีตามได้(๒) สันโดษใน บินชบาตตามมีตามได้(๓) สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้(๔) รื่นรมย์ในการอบรมจิตด้วยสมณะและ วิปัสสนาภาวนาเพื่อละกิเลสตัณหา

๓) สติพละ กำลังคือสติ นักปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยสติจึงจะรักษาตนให้พ้นภัยคือกิเลส ได้แก่ความไม่หวั่นไหวต่อความประมาทหลังเผลคือระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูดและก่อนคิด สติที่ระลึก ถึงกุศลซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทานหรือศีลเป็นปกติสติคือสติทั่วไปไม่ใช่สติพละส่วนสติที่มีกำลัง จัดเป็นสติพละคือสติที่ระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัญญา ๔ คือกาย เวทนา จิตและ สภาวะธรรมที่สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงข้ามคือความประมาทและห้ามอกุศลทำกุศลให้เกิดขึ้นทั้ง ทางการให้ทาน ศีล และภาวนา

๔) สมาธิพละ กำลังคือ สมาธิ ได้แก่ความตั้งใจมั่นจดจ้อยู่ในอารมณ์กรรมฐานมี ๓ อย่าง คือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑ เพื่อทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความฟุ้งซ่าน ลอง สังเกตว่าเวลาเราไม่ได้เจริญสติปัญญาความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นรบกวนจิตอยู่เสมอแม้ขณะ รับประทานอาหารก็มักไม่รู้สึกรู้สึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อิตตบ้างอนาคตบ้างหรือเราเดินเราเคลื่อนไหว ตามสมณัยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นสมถภาวนาปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิขมนิวรรณ์ส่วน วิปัสสนาญาณคือวิปัสสนาขณิกสมาธิเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาปัญญา

^{๗๕} อ.ป.ญ.จก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

๕) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญาเป็นกำลังปัญญาซึ่งทำให้เอาชนะโมหะคือความโง่ความหลง ปัญญาแปลว่า ความรู้ชัด ได้แก่รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์รู้ริยสัจ ๔ และไม่หวั่นไหวต่ออวิชชาในบรรดาพละ ๕ ประการนี้ปัญญาพละเป็นยอดเป็นเลิศเป็นที่รวบรวมจุดเรื่อนยอด ฉะนั้นปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำจัดอวิชชาหรือโมหะได้โดยเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้นในขณะที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้นเขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงโดยรับรู้สภาวะธรรมมีลักษณะตั้งหรือที่มีลักษณะหย่อน อ่อนไหวโดยไม่รับรู้สัจฐานของร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดในขณะนั้นไม่มีเราตัวเราบุรุษสตรีมีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้เป็นต้น อวิชชาเป็นอกุศลธรรมที่ปิดบังสภาวะธรรมตามความเป็นจริงทำให้เราไม่รู้ว่ามีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างกันและตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงแปรปรวนไม่ใช่ตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้

กล่าวโดยสรุป พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เป็นคุณธรรมที่บุคคลควรอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลังมากในกระแสจิต เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวะธรรมฝ่ายตรงข้ามคือ

- (๑) ศรัทธาที่มีกำลังย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- (๒) วิริยะที่มีกำลังย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- (๓) สติที่มีกำลังย่อมกำจัดความประมาท
- (๔) สมาธิที่มีกำลังย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน
- (๕) ปัญญาที่มีกำลังย่อมกำจัดอวิชชา

๒.๘ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐานสูตร

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ มากมายกล่าวคือช่วยพัฒนากาย พัฒนาจิต พัฒนาปัญญา เป็นไป เพื่อประโยชน์ใหญ่เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะเป็นไปเพื่อเป็นสุขในปัจจุบันเป็นไปเพื่อให้แจ้ง ซึ่งผลคือวิชชาและวิมุตติ ดังที่พระพุทธเจ้าได้สรุปอานิสงส์ไว้ ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปีเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๑ ปียกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ เดือนเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๗ เดือนยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน...๕

เดือน...๔ เดือน...๓ เดือน...๒ เดือน...๒ เดือน...๑ เดือน...กึ่งเดือนเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหันต์ตผล ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๗ วันเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหันต์ตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

๒.๘.๑ สรุปท้ายบท

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทพอจะสรุปความได้ ดังนี้

๑) ความเป็นมาการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่ มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “สติ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดีหรือฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรมดั่งนั้น การฝึกปฏิบัติจึงเป็นการฝึกอบรมพัฒนากาย ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติ ฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกมาด้วยคุณธรรมทั้งหลายและพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสถานะสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญามหาสติปัฏฐานสูตรแปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่^{๗๖} ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อ กัมมาสธัมมะแคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมที่มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้พวกเขาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของพระสูตรรูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอานิสงค์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

๒) ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้งวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเองคือดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูดเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวตนที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

๓) เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งมีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้นนั่นคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรคือกาย เวทนา จิตและธรรม เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิด วิปัสสนาญาณ เห็นความจริง

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

ของ รูปนามได้ ดังนั้นวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติ เป็นประธานหรือหลักในการกำหนดตระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่ง นั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปตามความเป็นจริงตามอำนาจของ กิเลสตัณหาหรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้น พิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงจากการไป ตามรู้ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดคือ

๓.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นกายในกายตามคงความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็น ของปฏิภูลโดยการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย^{๗๗} เพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับและดับ ตัณหาแลอุปาทานโดยตรง

๓.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนาคือเห็นตามความเป็นจริงว่าเวทนาอันมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติธรรมดาเป็นไปตามหลักธรรมชาติเท่านั้นตาม เหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่งหรือมากระทบมาผัสสะ เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งใน เวทนาของตนเอง (เห็นเวทนาในเวทนา) และในเวทนาของคนอื่น^{๗๘} (เวทนาในเวทนาภายนอก) ในทางปฏิบัติเห็นเวทนาในเวทนาคือมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ

๓.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดรู้เห็นจิตในจิต^{๗๙} เช่น ความคิด โทสะ โมหะหรือสตรระลึกรู้เท่าทันจิตตสังขารที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วตามสภาพเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ ขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่ามี จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ชัดว่าปราศจาก จิต หุดหู่หรือฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าหุดหู่หรือฟุ้งซ่าน ฯลฯ เป็นต้นทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น

๓.๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม (นิรวณ ๕) ที่เกิดขึ้นเป็น อารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลโดยการพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอกพิจารณาธรรมเห็นความ เกิดขึ้นและเห็นความเสื่อมในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ได้แก่สังขารทั้งหลาย ทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น

^{๗๗} สยาดอกัททตันตะวิโรจนะ, วิถีเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒), หน้า ๖๘.

^{๗๘} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนายุกคปริภมณ, (สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑), หน้า ๗๒-๗๖.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๑๔๑.

ฉันทมนุปีสสนาสติปฏิฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลายให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์^{๘๐}

๔) อารมณวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจจ ๔ หรือสรุปลง ๒ คือรูปนามนั่นเองอารมณกรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่สุดที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณของสมณะและวิปัสสนากรรมฐานในความต่างกันระหว่างอารมณสองเมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้เราจะต้องมีอุปกรณหรือตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยให้เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาที่เช่นเดียวกันจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณที่มาอยู่ในตัวเราเองและอุปกรณนอกตัวเรา

กล่าวสรุปโดยย่อจะทำให้เห็นว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุงแต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นการที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมีประโยชน์ทั้งสองส่วนคือทั้งในทางคันถะธุระและวิปัสสนาธุระคันถะธุระเป็นการสืบทอดคำสอนและเรียนรู้แนวทางส่วนวิปัสสนาธุระเป็นการเรียนรู้เพื่อให้มีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นทำให้รู้เห็นการเกิดดับของรูปนามจนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางโลกและทางธรรมคือผู้ประพฤติปฏิบัติตามย่อมได้รับมรรคผลตามกำลังของแต่ละบุคคลจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

^{๘๐} พระอาจารย์อาสภมหาเถร อัครมหาบัณฑิตกัมมัญฐานาจารย์, ธรรมกถา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามหลักสติปฏิฐาน ๔, (ชลบุรี: คณะศิษย์วิเวกอาศรม, ๒๕๔๑), หน้า ๓๔.

บทที่ ๓

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลีตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตอีกวิธีหนึ่งตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมทั้งหลายของรูปนามหรือขั้น ๕ เพื่อกำจัดอวิชชาหรืออาสวะกิเลสและสังโยชน์อันผูกพันรัดตึงจิตและนอนเนื่องอยู่ในจิตแล้วพัฒนาเป็นโลกะ โทสะ โมหะ จนเป็นเหตุของการเกิดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกวิธีนี้จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม^๑ จริยธรรม กล่าวคือช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงจึงจะปล่อยวางได้ไม่ยึดถือสละทิ้ง ลดความเห็นแก่ตัวลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้นและกรรมฐานสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ในการศึกษาวิจัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเลอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหัวข้อหลักที่จะทำการศึกษาวิจัยในบทที่ ๓ ไว้ ดังนี้

๓.๑ สภาพการณ์ทั่วไปของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเลอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๓.๒ วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนการปฏิบัติธรรมของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี

๓.๓ วิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน

๓.๔ วิธีการปฏิบัติเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน

๓.๕ วิธีการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

๓.๖ วิธีการปฏิบัติธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน

๓.๗ สรุปวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเลอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

^๑ สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ซีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า ๒๗๘.

๓.๑ สภาพการณ์ทั่วไปของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

ที่ตั้งและอาณาเขตจังหวัดสิงห์บุรีตั้งอยู่ภาคกลางของประเทศไทย ห่างจาก กรุงเทพมหานคร ๑๔๒ กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ ๘๒๒.๔๗๘ ตารางกิโลเมตร หรือ ๕๔๑,๐๔๙ ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงดังนี้^๒

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอสรรพยา (จังหวัดชัยนาท) และอำเภอตากลี (จังหวัด นครสวรรค์)

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอไชโย อำเภอโพธิ์ทอง และอำเภอแสวงหา (จังหวัดอ่างทอง)

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอบ้านหมี่และอำเภอท่าช้าง (จังหวัดลพบุรี)

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอสรรคบุรี (จังหวัดชัยนาท) และอำเภอเดิมบางนางบวช (จังหวัดสุพรรณบุรี)

สถานที่ท่องเที่ยววัดพระนอนจักรสีห์วรวิหารอนุสาวรีย์บางระจันแหล่งเตาเผาแม่น้ำน้อย อุทยานแม่ลามหาราชานุสรณ์คูค่ายพม่าเมืองโบราณบ้านคูเมืองพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อินทร์บุรีวัด พิภูลทองเมืองสิงห์บุรี

กรรมคมนาของจังหวัดสิงห์บุรี มี ๒ ทาง คือทางบก ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๓๒ (บางปะอิน-พยุหะคีรี) จากกรุงเทพมหานครถึงสิงห์บุรี ระยะทาง ๑๔๒ กิโลเมตร ทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข ๓๐๙ (วังน้อย-สิงห์บุรี) ผ่านจังหวัดอ่างทอง ระยะทาง ๑๔๔ กิโลเมตร และทางหลวง แผ่นดินหมายเลข ๓๑๑ (ลพบุรี-ชัยนาท) เชื่อมต่อทางหลวงแผ่นดินหมายเลข ๓๐๙ ไปยังจังหวัด ชัยนาททางน้ำ ใช้แม่น้ำเจ้าพระยาเป็นเส้นทางเดินเรือ เพื่อขนส่งผลผลิตทางการเกษตรจาก กรุงเทพมหานครถึงสิงห์บุรี ระยะทางประมาณ ๑๖๐กิโลเมตร หรือมาทางแม่น้ำน้อย แยกจากแม่น้ำ เจ้าพระยาที่อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ผ่านอำเภอสรรคบุรี อำเภอบางระจัน อำเภอค่าย บางระจัน อำเภอท่าช้าง ถึงจังหวัดสิงห์บุรี

ในการปกครองแบ่งออกเป็น ๖ อำเภอ ๔๓ ตำบล ๓๖๔ หมู่บ้านสถานที่ท่องเที่ยววัดพระ นอนจักรสีห์วรวิหารอนุสาวรีย์บางระจันแหล่งเตาเผาแม่น้ำน้อยอุทยานแม่ลามหาราชานุสรณ์คูค่าย พม่าเมืองโบราณบ้านคูเมืองพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อินทร์บุรีวัดพิภูลทองเมืองสิงห์บุรี

อำเภอค่ายบางระจัน(คำขวัญอำเภอ: น้ำตาลสตรีสหวาน ถิ่นฐานเกษตรวิถีไทย แดนวิไล พุทธศาสน์ ถิ่นนักรบชาติวีรชน) เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดสิงห์บุรี เดิมเป็นพื้นที่ส่วนหนึ่งของอำเภอ

^๒ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, “ประกาศสำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง เรื่อง จำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักร ”, แยกเป็นกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่าง ๆ ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘, (ออนไลน์), เข้าถึงได้จาก: http://stat.bora.dopa.go.th/stat/pk/pk_๕๘.pdf ๒๕๕๘,สืบค้น,๒๙กรกฎาคม ๒๕๕๙.

บางระจัน กำเนิดขึ้นมาเนื่องจากเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ คณะรัฐมนตรีในสมัยนั้นได้พิจารณาเห็นว่าการบูรณะค่ายบางระจันอันเป็นสถานที่ชาวบ้านบางระจันได้สร้างวีรกรรมปรากฏ จารึกอยู่ในประวัติศาสตร์ชาติไทยตอนปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา เมื่อ พ.ศ. ๒๓๐๘ เป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นวีรกรรม ซึ่งแสดงถึงความสามัคคี กล้าหาญ อดทน เสียสละ และเหนือสิ่งอื่นใด คือความรักชาติอันยิ่งใหญ่สมควรเป็นตัวอย่างอันดีงาม แก่อนุชนไทยรุ่นหลังที่จะจดจำไปจึงมอบให้กระทรวงมหาดไทย กับกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกันพิจารณาฟื้นฟูบูรณะค่ายบางระจัน ซึ่งขณะนั้นคงมีเหลือแต่ซากเจดีย์ และวิหารเล็ก ๆ ที่ปรักหักพังกับเนินดินที่ใช้เป็น แนวกำบังต่อสู้พม่าเหลืออยู่เป็นบางตอนเท่านั้นผลการประชุมของคณะกรรมการฟื้นฟูบูรณะค่ายบางระจัน ครั้งที่ ๑/๒๕๐๙ เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๙ มีข้อหนึ่งว่า “การบูรณะท้องที่ให้เจริญก็เช่นเดียวกัน มอบให้กระทรวงมหาดไทยพิจารณาดำเนินการ ทั้งนี้ ขอให้จังหวัดทำ เรืองเสนอกระทรวงมหาดไทยให้จัดตั้ง กิ่งอำเภอค่ายบางระจันขึ้นที่ตำบลบางระจัน เพื่อให้ท้องที่นี้เกิดความเจริญเป็นปึกแผ่นด้วย” ในที่สุดกระทรวงมหาดไทยได้มีประกาศลงวันที่ ๑๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๕ แบ่งท้องที่อำเภอบางระจันตั้งเป็น กิ่งอำเภอค่ายบางระจัน ให้อยู่ในเขตการปกครองของอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ เป็นต้นไป และต่อมาได้รับการจัดตั้งเป็นอำเภอ เมื่อวันที่ ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๙

สำนักปฏิบัติธรรมฐานในจังหวัดสิงห์บุรี (๑) วัดอัมพวัน อำเภอพรมบุรี (๒) วัดพระนอนจักรสีห์ อำเภอมืองสิงห์บุรี (๓) วัดข่อยสังฆาราม อำเภอมืองสิงห์บุรี (๔) วัดกุฎีทอง อำเภอพรมบุรี (๕) วัดสิงห์สุทธาวาอำเภอค่ายบางระจัน (๖) วัดพระปรารักษ์ อำเภอบางระจัน (๗) วัดพิบูลทอง อำเภอเมือง (๘) วัดจำปาทอง (๙) วัดเสาชงทอง อำเภอเมือง (๑๐) วัดดอนตะโหนด อำเภอค่ายบางระจัน (๑๑) วัดโถมศรีอำเภอินทร์บุรี (๑๒) วัดม่วงชุมอำเภอเมือง วัดดอนตะโหนด อำเภอค่ายบางระจัน (๑๔) วัดราษฎร์บำรุงหนองลี อำเภอค่ายบางระจัน

๓.๑.๑ ประวัติความเป็นมาเบื้องต้นของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล

อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี^๓

ที่ตั้ง: วัดราษฎร์บำรุงหนองลีตั้งอยู่เลขที่ ๘๖ หมู่ที่ ๑ บ้านหนองลี ถนนทางหลวง ๓๓๐๓ (บางระจัน-นางบวช) ต.โพทะเล อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๕๐ โทร ๐๓๖-๘๑๖๖๘๘ Email: Watnonglee @ gmail.com สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ปัจจุบันมีเนื้อที่ ๑๔ ไร่ ๒ งาน ประวัติความเป็นมาเบื้องต้นของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

^๓ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราวุธ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

คุณโยมละม้าย (จัดแก้ว) ภริยาน์ อายุ ๗๖ ปี และคุณโยมประมวล จาดแก้ว อายุ ๗๒ ปี ซึ่งเป็นบุตรธิดาของคุณพ่ออ้อน คุณแม่บุญมา จาดแก้ว และเป็นหลานพ่อใหญ่อยู่ แม่ใหญ่สอน จาดแก้ว

กล่าวว่า ปี พ.ศ. ๒๕๐๑ นายเสถียร ฤกษ์เกษม นายอำเภอบางระจัน ได้มาขอที่ดินตรงข้ามกับโรงเรียนบ้านหนองลิ่ววิทยาคม เพื่อสร้างวัดในราวปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้รับบริจาคที่ดินจากครอบครัว พ่อใหญ่อยู่-แม่ใหญ่สอน ผ่องแผ้ว และครอบครัว พ่ออ้อน-แม่บุญมา จาดแก้ว รวม ๑๒ ไร่ รับค่าตอบแทนน้ำใจเป็นเงินจำนวน ๕,๐๐๐ บาท และ ที่ดินจากครอบครัวคุณโยมพ่อเหลี่ยม-แม่ซ้อย ภูมิศักดิ์ จำนวน ๒ ไร่ ๒ งาน คุณโยมป่าหล้า เทียมทัน ประมาณ ๒ ไร่ คุณโยมป่าจรูญ แก้วเกิด ประมาณ ๑ ไร่ รวมทั้งสิ้นประมาณ ๑๖ ไร่ ๒ งาน

วันพุธที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ เมื่อเวลา ๑๒.๐๐ น. โดยการนำของท่านพระครูรัตนธาดา (พระครูเอื้อน) เจ้าคณะอำเภอบางระจัน นายเสถียร ฤกษ์เกษม นายอำเภอค่ายบางระจัน นายตี อินทร์พรหม กรรมการวัด พ่อใหญ่อยู่ ผ่องแผ้ว มัคคนายกวัด ได้ร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมศรัทธา กับชาวบ้านดอนมะสัง บ้านหนองลิ และพุทธศาสนิกชน บ้านใกล้เคียงเียงทั่วทุกสารทิศได้เริ่มก่อสร้างวางศิลาฤกษ์เดิมชื่อ วัดพัฒนารามราษฎร์บำรุง (หนองลิ) ได้ตั้งเป็นวัดตั้งตั้งแต่วันที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ ชาวบ้านมักเรียก วัดหนองลิ ตามชื่อหมู่บ้าน การสร้างวัดได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่สมัยอยู่อำเภอ บางระจัน ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๓๗ และในวันที่ ๓๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕ ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมให้วัดราษฎร์บำรุงหนองลิเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี แห่งที่ ๑๔ ตามความเห็นชอบของเถรสมาคมว่าด้วยการขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน เยาวชน องค์กรหน่วยงานต่างๆ เข้าวัดทำบุญ ปฏิบัติธรรมในวันพระและวันสำคัญต่าง ๆ ของทางราชการ

เจ้าอาวาส อดีต-ปัจจุบัน

- ๑) พระหลวงตาหวาน รักษาการเจ้าอาวาส พ.ศ. ๒๕๐๔-๒๕๐๖
- ๒) พระหลวงตาอ้น ได้รับการแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส พ.ศ. ๒๕๐๗-๒๕๐๘ ต่อมา พระหลวงตาพลิม ทำหน้าที่รักษาการเจ้าอาวาส
- ๓) พระอธิการคำหวาน ปณฺญาโร พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๒๓
- ๔) พระประทวน อิน.ทวณ.โณ รักษาการเจ้าอาวาส พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๓๒
- ๕) พระอธิการจำปี อโศโก พ.ศ. ๒๕๓๓-๒๕๓๔
ต่อมา พระแดง อภินุโพธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๓๘
ต่อมา พระอธิการสุขเกษม กิติญาโณ พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๔๕
- ๖) พระครูวินัยธรวิทยา กลยาฯธมโม พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๑
- ๗) พระครูภาวนาวรรณนุรักษ์ (วิ) พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน
มัคนายกวัดราษฎร์บำรุงหนองลิ ตั้งแต่อดีต-ปัจจุบัน

- ๑) ผู้ใหญ่อยู่ ผ่องแผ้ว พ.ศ. ๒๕๐๔
- ๒) คุณโยมประมวล จาดแก้ว (จัดแก้ว) พ.ศ. ๒๕๐๔-๒๕๐๘
- ๓) คุณโยมตี๋ อินทร์พรหม พ.ศ. ๒๕๐๙-๒๕๔๕
- ๔) คุณโยมประเสริฐ มานพ พ.ศ. ๒๕๔๕-ปัจจุบัน

๓.๑.๒ ความเป็นมาในการตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและพัฒนากิจในปัจจุบัน
ของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๑) มูลเหตุการณืเกิดขึ้นของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลีเริ่มจากพระครูภาวนาวราสารักษ์ (วี) ในฐานะที่เป็นฐานานุกรมในพระเทพปริยัติสุธี ที่พระครูวินัยธรวิทยา กลยาณธมโม และได้เข้ารับการศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตการศึกษาพุทธโธส นครปฐม ในคณะพุทธศาสตร์สาขาวิปัสสนาภาวนาหลังจากจบการศึกษาตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติจึงเปิดการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นครั้งละ ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้างโดยเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ไทยมีทั้งพระภิกษุแม่ชีอุบาสิกอุบาสิกาโดยอาศัยหลักการปฏิบัติที่เคยได้ศึกษามาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือหลักมหาสติปัฏฐานสูตร พุทธศักราช ๒๕๕๒ วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ได้ตั้งเป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเปิดการอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากรรมฐานแก่บุคคลพุทธบริษัทที่สนใจอย่างเต็มกำลัง หลังจากที่พระครูภาวนาวราสารักษ์ (หลวงพ่อวิทยา ยาทอม) เจ้าอาวาสได้จบการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิปัสสนา) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มาแล้วหลายสำนัก ได้แก่ ที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันตอาสภาราม ๑๒ เดือน ที่สำนักปฏิบัติธรรมโมลีสัก สยาดอภักทันตวิโรจน เจ้าสำนักวัดจตุเตาอุกัมมฐาน สหภาพเมียนมาร์ ๗ เดือน เป็นต้น จึงเปิดการอบรมธรรมะภาคปฏิบัติและสนับสนุนแก่พระภิกษุ อุบาสิกอุบาสิกาที่สนใจในหลักสัมมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเต็มที่เรื่อยมาและในวันที่ ๓๐ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕ ได้รับการประกาศจากมหาเถรสมาคมให้วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรีแห่งที่ ๑๔ ซึ่งหลักการและวิธีการปฏิบัติยึดถือเอาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎกและตามหลักสูตรในธรรมะภาคปฏิบัติของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพร้อมทั้งเปิดคอร์สระยะสั้น ๑ เดือนคือระหว่างวันที่ ๒๐ เมษายน ถึง ๒๐ พฤษภาคม ของทุกปีเปิดโอกาสให้พระภิกษุสามเณรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ประสงค์จะไปปฏิบัติศาสนกิจด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องและที่ผ่านการคัดเลือกจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วไปปฏิบัติต่อที่สำนักปฏิบัติกัมมฐานวัดจตุเตาอุ สหภาพเมียนมาร์อย่างน้อย ๗ เดือนในแต่ละปีจะมี

พระภิกษุสนใจเข้าร่วมคัดเลือกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาประมาณ ๓๐-๔๐ รูปและได้ดำเนินการติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันมีผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฝ่ายแม่ชี อุบาสกอุบาสิกาอยู่ระหว่าง ๒๐-๓๐ คนและมีญาติโยมรอบ ๆ วัดเข้าร่วมปฏิบัติครั้งวันบ้างมาเข้ากลับเย็นบ้างอยู่ปฏิบัติ ๒-๓ วันบ้าง ๕-๗ วันบ้างไม่เคยขาดส่วนพระภิกษุมีจำนวนน้อยมากคืออยู่ระหว่าง ๕-๑๐ รูปการปฏิบัติมีการถามตอบสอบถามธรรม ฟังธรรมและกำหนดเวลาการปฏิบัติที่ชัดเจนคือตั้งแต่ ๐๔.๐๐น.ถึงเวลา ๒๑.๐๐น.ทุกวันไม่มีวันหยุดจึงจะสามารถบอกตนเองได้ว่าสมณะภาวนาเจริญอย่างไร ภาวนาอย่างไรเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

๒) ด้านการปกครอง ระบบโครงสร้างการบริหารการจัดการปกครองภายในวัด เพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบเรียบร้อยให้กับบุคคลที่เข้ามาอาศัยอยู่ร่วมกันภายในวัดโดยหลักการแล้วยึดกฎระเบียบ พระธรรม วินัย เป็นหลักและอยู่ด้วยกันโดยภราดรภาพให้ยึดหยุ่นตามความเหมาะสมโดยให้ขอคำปรึกษาจากประธานสงฆ์ของวัด

๓) ด้านการศึกษาและเผยแผ่ หมายถึง การให้ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องทั้งด้าน ปรัชญา ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ ตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาทและด้านการปฏิบัติมุ่งให้ความรู้ความเข้าใจทั้งด้าน สมณะและวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นหลักกลุ่มเป้าหมายคือ พุทธบริษัททั้งที่เป็น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และเปิดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการต่าง ๆ ภายในวัดสำหรับประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานราชการตามความเหมาะสมโดยเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ไทยได้ดำเนินติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

๔) ด้านศาสนสถาน มีอาคาร อริยสัจ ๔ หรือ วิหารทาน ขนาดความกว้าง ๑๖ เมตร ความยาว ๓๖ เมตร ความสูง ๔ ชั้น เพื่อเป็นสถานที่ศึกษาเจริญสติปัฏฐานวิปัสสนาภาวนาและเพื่อเป็นห้องพักสำหรับนักปฏิบัติทั้ง พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา จำนวน ๔๐ ห้อง เพื่อเป็นสถานที่อบรมคุณธรรมจริยธรรม นักเรียน นักศึกษาและเพื่อเป็นสถานที่ประชุมสัมมนาของประชุมชนทั่วไปนอกจากนี้ยังมีอาคารปฏิบัติหลังเดิม ๑ หลัง ชั้นเดียวสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติที่มีอายุมากให้ได้รับความสะดวกในการปฏิบัติ ศาลาฉันอาหาร ๑ หลัง แยกเป็นสัดส่วนมีห้องน้ำความสะดวกไม่ปะปนกัน

๓.๑.๓ ประวัติและบทบาททางคณะสงฆ์ของพระครูภาวนาวารานุรักษ์ (วิ) เจ้าสำนักวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

เดิมชื่อเด็กชายวิทยา ยาหอม เกิดเมื่อ ๗ มกราคม ๒๕๐๐ ที่บ้านเลขที่ ๘๘ หมู่ ๘ บ้านบางตาโฉม ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี การศึกษาประถม ๑-๔ จากโรงเรียนประชาบาลเขื่อนแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรีการศึกษาประถม ๕-๖ จากโรงเรียนวัดโคมศรี จังหวัดสิงห์บุรีชั้นประถมศึกษาที่ ๗ โรงเรียนเปี่ยมสุวรรณวิทยา เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร จบมัธยมศึกษา

ตอนต้น มศ. ๑-๓ จากโรงเรียนนว. ๒๘ หรือ โรงเรียนตาคลีประชาสรรค์ อำเภอตาคลี จังหวัด นครสวรรค์ จบมัธยมศึกษาตอนปลาย มศ. ๔-๕ ที่โรงเรียนนนทรีวิทยา เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ไปเรียนต่อคณะนิติศาสตร์มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้แก่นุปริญญา

บรรพชาอุปสมบทเมื่อ ๔ กรกฎาคม ๒๕๒๘ ที่วัดเจติยทอง อำเภอเมือง จังหวัด นครนายก โดยมีหลวงพ่อพระครูจริยาวิวัฒน์ เป็นอุปัชฌาย์ปัจจุบันเป็นเจ้าคุณสามัญที่พระญาณ นายก หลวงพ่อประเสริฐ วัดมงคลถาวรเป็นกรรมวาจาจารย์ หลวงพ่อสงบ วัดท่าช้าง เป็นอนุสาวนา จารย์

พ.ศ. ๒๕๔๓ เข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนวัดพิบูลทอง พระอารามหลวง จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๖ รัับภาระเป็นเจ้าอาวาสวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๗ จบพุทธศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้องเรียนพิบูลทอง พระอารามหลวง จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๕๔๘ ไปปฏิบัติธรรม จำพรรษาที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดภักทันตอาศาราม หมู่ ๑ บ้านหนองปรือ ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี เป็นระยะเวลา ๑๒ เดือนกับพระครู ภาวนาวราลังการ (วิ) และพระมหาทองมัน สุทนต์จิตโต

พ.ศ. ๒๕๕๐ เข้าศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต การศึกษาพุทธโฆส นครปฐม (สาขาวิปัสสนาภาวนา) และไปปฏิบัติธรรมจำพรรษาที่สำนักปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา เป็นระยะเวลา ๗ เดือนกับสยาดอ ภักทันตวิโรจนะ เจ้าสำนักวัดขุยมะตูมมีภูฐาน สหภาพเมียนมาร์และวันที่ ๑๑-๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๙ ไปเรียนวิชาครูที่บ้านเพชรบำเพ็ญ จังหวัดเพชรบุรี รุ่นแรกกับสยาดอภักทันตวิโรจนะ

พ.ศ. ๒๕๕๒ จบการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิปัสสนาภาวนา) จาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตการศึกษาบาลีพุทธโฆส นครปฐม

งานเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของนิสิต มจร. เป็นคร้อส ๑ ดังนี้ที่ศาลามรรค ๘ สวนไผ่ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมที่ศาลาปฏิบัติสำนักศาลาอาศรม จังหวัด สระบุรีที่ มจร. วิทยาเขตหนองคายที่ มจร. วังน้อย อาคารหอฉันชั้นที่ ๔ ที่ มจร. วิทยาลัยสงฆ์ นครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ปัจจุบันทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำที่ มจร.โครงการขยายห้องเรียนวัดพิบูลทอง สิงห์บุรีโครงการสำหรับพระสังฆาธิการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔๕ วัน ที่สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดสิงห์บุรี แห่งที่ ๑๔ วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี สิงห์บุรี ที่สถานีวิฑูษะพุทธศาสนา แห่งชาติจังหวัดสิงห์บุรี บรรยายหลักการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรทุก ๆ วัน อาทิตย์และวัน

พุทธ ตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐-๒๒.๐๐น. และเปิดสายหน้าไมค์แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันที่สถานีวิชชุ
ชุมชนคนสี่บัวทอง จังหวัดอ่างทอง นำแผ่นซีดีไปเปิดทุก ๆ วันตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐น.-๐๗.๐๐น. มีไป
จัดรายการสดเป็นบางครั้งเพื่อบรรยายหลักการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๒ วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนปฏิบัติของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

การฝึกสมาธิในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตและ
คฤหัสถ์ บางสำนักฝึกกันในลักษณะสมถะกรรมฐาน หรือบางสำนักฝึกในลักษณะวิปัสสนากรรมฐาน
ถึงแม้จะมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป หากหลักการอยู่ภายในกรอบเป็นอันเดียวกันคือตามหลักมหาสติ
ปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าใช้ได้คือ (๑) การฝึกจิตให้แน่วแน่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งเดียวไม่
ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่นเรียกว่า สมถะกรรมฐาน (๒) การฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามหลัก
ไตรลักษณ์ในขั้น ๕ เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๒.๑ การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือหน้าที่ ที่ควรทำในเบื้องต้น
ซึ่งผู้ปฏิบัติควรทราบ ดังนี้

ก่อนเริ่มปฏิบัติกรรมฐานชำระศีลสมาทานให้บริสุทธิ์หมดจดเพราะการรักษาศีลให้บริสุทธิ์
หมดจดเป็นอย่างดีอยู่เสมอตลอดเวลาเมื่อผลทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าบรรลุธรรมได้เร็ววิธีการ
ปฏิบัติเป็นแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรโดยตรงเริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหรือโยคาวจร
หรือโยคีชายหญิงทุกรูป/คนจำเป็นจะต้องเริ่มด้วยการเปล่งวาจาขอขมาพร้อมทั้งสมาทานศีลสิกขา
โดยเฉพาะศีล ๘ ส่วนสามเณรต้องสมาทานศีล ๑๐ พระภิกษุต้องแสดงอาบัติก่อนและฟังโอวาท
แนวทางปฏิบัติอย่างเคร่งครัดถ้าไม่เข้าใจเปิดโอกาสให้สอบถามได้ทุกเวลา^๔

ผู้ปฏิบัติหลายท่านกังวลว่าเมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้างจึงจะ
เหมาะสมรวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้เพราะมีบางท่านขาดการ
เตรียมตัวที่ดีจึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติธรรม ณ ที่ใด
ควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติหรือสถานที่ที่จะไปปฏิบัติโดยคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้คือ

๑) ความสะอาดสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามสมควรแก่สถานภาพ เช่น อาหารและ
ยารักษาโรค เป็นต้น

^๔ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราภรณ์ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบล
โพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

๒) มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีศีลาจริยวัตรตรงตามเป็นบัณฑิตมีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสมควรรวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเป็นผู้ที่สามารถแนะนำ ปรับแต่งอินทรีย์บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องได้

๓) เรื่องอาหารนักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ที่ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่า เขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉัน) กันก็มือก็ครั้งเป็นมังสวิรัตหรือทั่ว ๆ ไปมีน้ำปานะหรือ เครื่องดื่มเสริมในช่วงใดบ้าง

๔) เรื่องการนอนนักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละที่เราจะต้องนอนน้อยลงเพียง ๔-๖ ชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเราจะต้องเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๕) เรื่องเวลาของการปฏิบัติต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ที่เราจะไปให้ถี่ถ้วนจะได้ไม่เป็นกังวลใจเพราะเราจะต้องตื่นเช้า (๐๓.๓๐ น.) และกว่าจะเข้านอนเวลา (๒๒.๐๐ น.)

๖) เรื่องการพูดคุยตลอดเวลาของการเข้าปฏิบัติจะหึงดการพูดคุยโดยไม่จำเป็น ยกเว้นขณะส่งและสอบอารมณ์เท่านั้น

๗) เรื่องอิริยาบถจะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างช้าไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำให้ยอมรับตั้งแต่ต้นเมื่อมาอยู่ที่สำนักปฏิบัติต้องทิ้งความเคยชิน สะดวกสบายแต่ให้มุ่งเน้นใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้อากัปกิริยาอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยปราศจากความรีบร้อนใด ๆ ทั้งสิ้น^๕

๘) เรื่องการสำรวมทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วนักปฏิบัติ จะต้องเอาใจใส่ตั้งสติกำหนดการรับรู้ทุกอย่างเพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ถ้า รักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้นจะเป็นผลให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จกับความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น

๙) เมื่อตัดสินใจที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่องที่ต้องเตรียมใจไปคือ

(๑) เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศถาบรรดาศักดิ์ ลดทิวมาณะทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขนหรือสิ่งที่เป็นมายาไว้ที่บ้าน ที่ทำงานอย่านำมาทวนในในห้องกรรมฐาน

(๒) เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อมถ้าคุณาศุภศีลให้ใช้สีขาวเป็นหลัก เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิดไม่ต้องนำไปด้วยยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัวไม่ร้ายแรงและไม่เป็นโรคติดต่ออันเป็นที่รังเกียจของ สังคม ควรนำยารักษาไปด้วยและต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วยเพื่อกรณีฉุกเฉิน

(๔) งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน หรือ ฟังวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องสื่อสารโทรศัพท์จะต้องฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

^๕ สัมภาษณ์ แม่ชีชดช้อย โปธิภักดิ์, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

(๕) อย่าลืมนั่งสมาธิและอ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติจะได้ไม่มีปัญหาภายหลัง

๓.๒.๒ วิธีการสมาทานพระกรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในการสมาทานพระกรรมฐานนั้นมีหลายสำนักที่มีแนวทางการสมาทานกรรมฐานเหมือนกันบ้างแตกต่างกันไปบ้างคล้ายคลึงกันบ้างส่วนการสมาทานพระกรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลีใช้การสมาทานตามหลักของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^๖ ดังนี้

เยเนาะ ยันติ นิพพานังพุทธาเตสฺสยจะ สวากา เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปฏิฐานานายะ สฺยญฺญา: พระพุทธรเจ้า เหล่าสาวกถ้วนได้ดำเนินสู่มรรคผลนิพพานด้วยหนทางสายนี้ ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายได้รู้ทั่วถึงกันแล้วว่าเป็น สติปฏิฐาน ๔

อิมาหิงกะคะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ: ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัยเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อิมาหิงอาจะริยะ อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ: ข้าท่านอาจารย์ผู้เจริญข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เมกัณเต สัจฉิกรณตถายะ กัมมัฏฐานังเทหิ: ข้าแต่ท่านผู้เจริญขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยังปุเชมิ: ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรมนี้และด้วยสัจจะวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จ มรรค ผลในเวลาไม่ช้านี้ด้วยเทอญ

๓.๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

หลังจากที่ได้ทราบความรู้เกี่ยวกับบุพกิจเบื้องต้นที่พึงกระทำก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและวิธีการสมาทานพระกรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลีฯ ต่อจากนี้จะมาทำความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลีฯ ในการปฏิบัติจะต้องมีทั้งภาคทฤษฎี (วิชาการ) และภาคปฏิบัติ (ภาคสนาม) ควบคู่กันไปจึงจะสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปฏิฐานสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ใช้การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ

^๖ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราวุธ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

ตามรูปแบบของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งกรรมฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ ทำพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร กรรมฐานสายพอง-ยุบเป็นที่นิยมกันแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิป.ธ. ๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบเกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถรฯ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยมีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้วน่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้างท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิป.ธ. ๙ จากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ซึ่งมีอัธยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาแนวทางวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักศาสนยิตสา ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถร (มหาสี สะยาดอ) เป็นเจ้าสำนักท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูปมาด้วยคือท่านอาสภะกัมมัญฐานาจริยะและท่านอินทวังสะกัมมัญฐานาจริยะ

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่ามีทั้งพระภิกษุสงฆ์ตลอดทั้งคฤหัสถ์ให้ความสนใจเข้ามาศึกษาปฏิบัติกันมาก ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ในขณะนั้น) ในฐานะสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้นำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรีจึงได้รับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกอง วิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระและมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิป.ธ. ๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระ ก็ได้เจริญก้าวหน้าขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งประเทศและต่างประเทศ จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงฆ์ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัยต่อมหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหน่วยหนึ่งของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ^๗

สรุปการกำหนดภาวนาในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “Rising-Falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “อุณนมตี-โอนนมตี” (ภาษาบาลี) “พองเต-เปงเต ” (ภาษาพม่า) เป็นเพียงคำภาวนาหรือคำที่ใช้ในการบริการเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งเป็นอารมณบัญญัติ (Conventional concept) เพื่อก่อให้เกิดสมาธิไม่ใช่อารมณ์ปรมาตถ์ (Ultimate reality) ของวิปัสสนากรรมฐาน

^๗ คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, หน้า ๑๑-๑๒.

๓.๓ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดราชภัฏบรุษนงลี

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชภัฏบรุษนงลีใช้วิธีการเจริญมหาสติปัฏฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางปฏิบัติของอาจารย์ สยาดอกภักทันทวีโรจนะ มหาคันทวารจาก บัณฑิต กัมมัฏฐานาจารย์ วัตถุประสงค์กัมมัฏฐาน ตำบลปงญน อำเภอน้ำขี้เหล็ก สหภาพเมียนมาร์เป็น คู่มือในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการธรรมนำทางให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันรูปนามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่จำกัดไม่แยกแยะ ว่าเป็นอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ไม่ดีแต่กำหนดรู้ไปตามธรรมชาติที่มี อยู่จริงในที่ปรากฏขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฟังตามระลึกในอิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย กราบ ก้ม เงย คู้เหยียด ฯลฯ เป็นต้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

หลังจากกราบพระรัตนตรัยเสร็จแล้วก่อนปฏิบัติ น้อมจิตตั้ง “นะโมตัสสะ ะคะวะโตะ อะ ระหะโตะ สัมมาสัมพุทฺธัสสะ” ๓ ครั้งแล้วให้น้อมจิตขอมาก่อนการปฏิบัติจะได้ไม่ติดขัดพบพระธรรม โดยเร็วโดยให้น้อมจิตขอมา ซึ่งโทษล่วงเกินทั้งหลายต่อพระรัตนตรัย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และบิดา มารดา ดังนี้ “นับตั้งแต่ในสังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาถึงปัจจุบันชาติในวันนี้ หากแม้ว่าข้าพเจ้าได้ ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ มารดา บิดา ผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่านผู้มีพรชากาลมากกว่า ผู้ทรงด้วยคุณศีลผู้ทรงด้วยคุณธรรม ทั้งหลายด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี ข้าพเจ้าขอมาโทษต่อท่านทั้งหลาย ขอโปรดยกโทษ อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถอะขอโทษล่วงเกินทั้งหลายจงดับไป หายไป สิ้นไปด้วยเทอญฯ”^๘ เสร็จ แล้วน้อมจิตอันเป็นเมตตาแผ่ภวณาไปยังสรรพสัตว์ว่า “ขอเทพยดาทั้งหลายที่คอยปกป้องรักษาตัว ข้าพเจ้า มารดา บิดา ปู่ย่าตายาย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่เห็นได้และ ไม่ได้เห็นจงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง จงปราศจากความทุกข์กายจงปราศจากความทุกข์ใจจงมี ความสุขกายจงมีความสุขใจ รักษาตนอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถอะ ” ลำดับต่อไป ตั้งจิตปรารถนาอธิฐานให้ บรรลุมรรคญาณ ผลญาณโดยตั้งจิตปรารถนาว่า “ด้วยอำนาจบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้ว ทั้งหมดตั้งแต่ในอดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติในวันนี้ด้วยการถวายทาน รักษาศีล เจริญสมณะและ วิปัสสนากรรมฐานของจงมารวมกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยอันวยผลดลบันดาลให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ญาณ ผลญาณและพระนิพพาน ด้วยเทอญ”

๓.๓.๑ วิธีการกราบสติปัฏฐาน ก่อนจะเดินจงกรม^๙ หรือ ก่อนจะนั่งกำหนดจะต้องกราบ สติปัฏฐาน ก่อนทุกครั้งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติตามจดจ่อ กำหนดรู้สภาวะธรรม ความเคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของ “รูปกาย” ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริงหมายความว่า การ

^๘ สยาดอกภักทันทวีโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, หน้า ๓๑-๓๓.

^๙ สัมภาษณ์ พระจินดา ฉันทธมโม, พระวิปัสสนาจารย์, วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย ธนบุรี, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่

เมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั่งปฏิบัติกรรมฐานของตนแล้วให้หยุดให้หยุดยืนนิ่งกำหนดรู้อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่พร้อมภาวนาว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่อจะนั่งให้กำหนดรู้สภาวะจิตที่อยากจะนั่ง หรือกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ ย่อกายลงนั่งอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้อาการว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จนกระทั่งกายส่วนใดส่วนหนึ่งถูกสัมผัสกับพื้น หรือ อาสนะที่รองนั่งให้กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” และให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอาการในขณะที่นั่งลง

เมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนจะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระพุทธรูป (คุณของพระพุทธรูป) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนจะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

เมื่อจะก้มลงกราบครั้งที่สองให้ปฏิบัติเหมือนข้างต้นคือเมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนจะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระธรรมคุณ (คุณของพระธรรม) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนจะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

เมื่อจะก้มลงกราบครั้งที่สามก็ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันคือเมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนจะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระสังฆคุณ (คุณของพระสงฆ์) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนจะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกาย

ที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

๓.๓.๒ วิธีการยืนกำหนด

ก) หลักการ “ฐิตฺวา ฐิตมฺหิติ ปะชาติ” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่ การยืนกำหนดเป็นการฝึกปฏิบัติสติปัญญา ในหมวดว่าด้วย อิริยาบถ

ข) วิธีการปฏิบัติ^{๑๐}

๑. ยืนตัวตรง คอตรง ไม่ก้มหน้า หรือ เงยหน้า มากเกินไป มือไขว้กันไว้ ข้างหน้า หรือ ข้างหลังก็ได้เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยให้พอดีกับน้ำหนักตัวและให้ปลายเท้าเสมอกัน

๒. ทอดสายตาลงต่ำห่างจากปลายเท้าประมาณ ๒ เมตรหรือ ๔ ศอก

๓. สติระลึกที่ร่างกายตั้งตรงกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ” จนจิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของกายควบคู่ไปกับคำบริกรรมและเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติในอิริยาบถอื่นต่อไป

ค) สิ่งที่ควรระวังในขณะที่กำหนดอาการยืน พึงสำรวมสายตาไม่ควรหลับตา หรือ สอดสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่น หรือ แหงนหน้ามองหาสิ่งอื่น ๆ โดยไม่จำเป็น

๓.๓.๓ การเดินจงกรมการเดินจงกรม เป็นอิริยาบถหนึ่งที่มีความสำคัญในการเจริญสติปัญญา เพราะ “การเดิน” เป็นอิริยาบถหลักหนึ่งในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คำว่า “จงกรม” คำนี้เป็นภาษา สันสกฤต มาจากภาษาบาลีว่า “จงกม หรือ จงกมน ซึ่งมีความหมายว่า การเดิน กลับไปกลับมาการเดินจงกรมเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเดินสมาธิ (Walking Meditation) หมายถึง การเดินกลับไปกลับมาในแนวตรงและมีสติตามรู้อาการในขณะที่ก้าว ยก ย่าง วางเหยียบเท้า

จงกรม คือ การเดินไปมาในที่ ที่กำหนดไว้เป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ โดยมีสติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าทั้งสองข้างการเดินนี้เท่ากับเป็นการต้อนสติไว้ที่เท้าในขณะที่เดิน ก้าว ยก ย่าง วางเหยียบ โดยให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า เช่น เมื่อก้าวเท้าขวาก็กำหนดรู้ที่กำลังก้าวเท้าขวา หรือ เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ที่กำลังก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับคำบริกรรมด้วยว่า เช่น ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น

ก) หลักการที่มาของอิริยาบถเดินกรรมฐานอิริยาบถเดินมีพุทธพจน์ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร หมวดกายานุปัสสนาสติปัญญาว่าด้วยอิริยาบถปัพพะ ดังนี้ “ปุณฺจปรภิกฺขเวภิกฺขุคฺจฉนฺโตวา คฺจฉนฺมิติ ปชานาติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่”

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระมหากษัตริย์ สุธีโร, เจ้าอาวาสวัดคลองเวฬุ, ตำบลป้อมวิ อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ข) ประโยชน์ของการเดินจงกรมประโยชน์ หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามี ดังนี้^{๑๑}

- ๑) อัทธานักขโมโหติ คือ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) ปธานักขโมโหติ คือ มีความอดทนต่อการทำความเพียร
- ๓) อัปปาพาโหโหติ คือ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย
- ๔) อสิตัง ปิตัง ขายิตัง สัมมาปริณามัง คัจฉติ คือ ของที่กิน ต้ม เคี้ยว ลืมรสแล้วย่อมย่อยดี
- ๕) จังกมาธิคโต สมาธิ จิรัฏฐิติโก โหติ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมก่อนย่อมตั้งอยู่ได้นาน

ค) วิธีการปฏิบัติการเดินทางจงกรม ในการเดินจงกรมแต่ละครั้งให้เริ่มการเดินทางจงกรมจาก “ระยะที่ ๑”^{๑๒} ก่อนเสมอเมื่อกำหนดการเดินทางได้ดีแล้วค่อยเพิ่มการเดินทางต่อไปในระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ระยะที่ ๔ ระยะที่ ๕ ตามลำดับและกำหนดรู้ในรายละเอียดอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เช่น การเดินจงกรมไปตามลำดับดังกล่าวคือเมื่อสามารถเดินจงกรมทุกระยะได้ชำนาญดีแล้ว หากว่าต้องการเดินจงกรมในระยะ ๑ ชั่วโมงก็ให้เริ่มต้นจากการเดินในระยะแรกคือ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๑๐ นาทีและต่อด้วยระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๐ นาทีต่อด้วยระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๑๐ นาทีต่อด้วยระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๑๐ นาทีและต่อด้วยระยะที่ ๕ คือยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-เหยียบหนอ ๑๐ นาที เป็นต้น

ง) สิ่งที่ควรระวังในการเดินจงกรมไม่ควรเดินปล่อยมือ ไม่เดินแกว่งแขน ไม่เงยหน้าไม่เดินมองดูนั้นดูนี่ไม่ก้มศีรษะจนเกินไปและไม่ต้องหลับตา ในการเดินจงกรมควรเลือกทางเดินจงกรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองและเดินจงกรมไปมาในเส้นทางที่กำหนดไว้เท่านั้น ควรดเว้นจากทางเดินจงกรมที่ไม่แน่นอนหรือการเดินทางที่ไม่เป็นที่เป็นทางคือเดินไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้างหรือแม้บางครั้งจะเดินไปทั่วบริเวณวัดหรือทั่วสำนักถึงจะปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวไปมาแต่สติและสมาธิจะไม่มีอย่างต่อเนื่องเวลาที่หมดไปไม่ก่อให้เกิดสมาธิเมื่อสมาธิไม่เกิดวิปัสสนาญาณก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อวิปัสสนาญาณไม่เกิดมรรคญาณผลญาณก็ไม่เกิดควรจะงดเว้นการเดินทางจงกรมดังที่กล่าวมาข้างต้นอย่างเด็ดขาดจึงจะส่งผลให้เกิดสมาธิที่มีกำลังเต็มที่พระอรรถกถาจารย์และพระวิปัสสนาจารย์ผู้รู้พุทธประสงค์ในการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรและตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้นำเอา “วิธีการ” หรือ “ระยะ” หรือ “จังหวะ” ในการปฏิบัติ “การเดินทางจงกรม” มาแบ่งแยกออกเป็นขั้นตอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ดังนี้

^{๑๑} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๒} สยาดอภัททนต์วิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

๑. การเดินจงกรมระยะที่ ๑ กำหนดรู้ว่า “ขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ”
 ๒. การเดินจงกรมระยะที่ ๒ กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ-เหยียบหนอ”
 ๓. การเดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ”
 ๔. การเดินจงกรมระยะที่ ๔ กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-เหยียบหนอ”
 ๕. การเดินจงกรมระยะที่ ๕ กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น”

๖. การเดินจงกรมระยะที่ ๖ กำหนดรู้ว่า “ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ” ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องทำความเข้าใจในการเดินจงกรมกำหนดรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วน เพื่อให้ได้สมาธิต่อเนื่องเมื่อจะเริ่มต้นเดินจงกรมให้หยุดยืน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนดไว้แล้วโน้มจิตไปที่ร่างกายและระลึกอาการที่ยืนอยู่ ซึ่งมีลักษณะตั้งหน่วงเป็นแนวตั้งตรงอยู่นั้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า “ยืนหนอ ๆ” หลาย ๆ ครั้งเท่าที่พอใจ เมื่อจิตอยากเดินเกิดขึ้นอย่าเดินในทันทีให้ส่งจิตไปไว้ที่เท้าทั้งสองก่อนกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ”^{๑๓} แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมอย่างใส่ใจและจดจ่อ ต่อเนื่อง ในการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานอาการขยับและเคลื่อนที่ไปในขณะที่ก้าวเท้าขวาให้กำหนดรู้ในใจว่า “ขวย่างหนอ ๆ” ในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายกำหนดรู้ว่า “ซ้ายย่างหนอ ๆ” กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เห็นลักษณะอาการของวาโยธาตุ ซึ่งเป็นรูปธรรม ทำหน้าที่นำเท้าให้เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวมีลักษณะตั้งหย่อน

การเดินจงกรมต้องสำรวมระวังเก็บสายตาอยู่เสมอไม่ให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณโดยรอบไม่มองไปด้านข้างหรือด้านหน้าไม่ว่าจะเป็นระยะใกล้หรือระยะไกลก็ตามให้ทอดสายตาลงต่ำไปยังพื้นด้านหน้าในระยะที่ห่างจากเท้าที่ยืนอยู่ออกไปประมาณ ๔ ศอกหรือ ๒ เมตรศีรษะตั้งตรงตามธรรมชาติไม่ก้มไม่แหงนหน้าไม่เอียงศีรษะไปด้านซ้ายหรือขวา ในการเดินจงกรมต้องไม่เดินปล่อยมือหรือเดินแกว่งแขนแต่ให้เก็บมือโดยกอดไว้ที่อกหลวม ๆ อยู่ตลอดเวลาหรืออีกแบบหนึ่งคือใช้มือข้างหนึ่งจับข้อมืออีกข้างหนึ่งปล่อยแขนลงไว้ด้านหลังหรือใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายปล่อยลงตามธรรมชาติไว้ที่ด้านหน้า เพื่อกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างต่อเนื่องและกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะเดินจงกรม เช่น ขณะเดินจงกรมมีจิตคิดให้หยุดยืนแล้วกำหนดตัดละความคิดนั้นก่อน โดยกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ ๆ” หรือหากรู้อาการที่จิตกำลังคิดก็กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ ๆ” เป็นต้น อารมณ์อื่น ๆ ก็ปฏิบัติลักษณะเดียวกันจนอาการคิดหรือฟุ้งซ่านหายไปจึงเดินจงกรมต่อในระหว่างเดินจงกรมหากปรากฏว่ามีสภาวะอารมณ์อื่นเกิดขึ้นให้หยุดยืนก่อนแล้วกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ เช่น ตาเห็นรูปให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เห็นแล้วกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ” เมื่อหูได้ยินเสียงให้กำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอ ๆ” กำหนดรู้ทุกสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์นั้น ๆ ดับหายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อไป ดังนี้

^{๑๓} สยาดอกัททนต์วิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, หน้า ๑๖๙-๑๗๖.

๑) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ (ขวย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ)^{๑๔} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมไปตามลำดับโดยเริ่มต้นจากระยะที่ ๑ ก่อนเพื่อให้จิตตั้งมั่นเกิดสมาธิและเพื่อให้การกำหนดรู้มีกำลังยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขวย่างหนอ (กำหนดรู้ ๑ อากาเร) ซ้ายอย่างหนอ (กำหนดรู้ ๑ อากาเร) ในขณะที่เท้าขวากำลึงก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ขวย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ดั่งนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ขวย่างหนอ” (ระยะที่ ๑) จะต้องให้จิตกำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่เท้าขวาโดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” แต่ให้มุ่งจิตจดจ่อตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็น “ปรมาตธรรม” นับตั้งแต่อาการของเท้าที่เริ่มยกเคลื่อนไหวขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนเหยียบลงพื้นให้ทำความเข้าใจและจดจ่อเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่องจะสามารถรู้จำแนกในสภาวะของ “บัญญัติ-ปรมาต” ได้อย่างชัดเจน ในขณะที่กำหนดรู้ “ซ้ายอย่างหนอ” ก็ให้ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน ในขณะที่เท้าซ้ายกำลึงก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ซ้ายอย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ดั่งนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้เมื่อเดินไปจนถึงสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้แล้วให้กำหนดรู้จิตที่อยากจะหยุดเดิน หรือกำหนดต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ” (กำหนดรู้ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) เมื่อหยุดเดินกำหนดว่า “หยุดหนอ” เมื่อยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ” (ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) เมื่ออยากจะทำกลับตัวกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากกลับหนอ” (ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) แล้วค่อย ๆ ยกเท้าและหมุนตัวกลับพร้อมกำหนดรู้ว่า “กลับหนอ” (กำหนดอย่างน้อย ๖ ครั้ง) จนกว่าจะสิ้นสุดการกลับแล้วค่อยเดินจงกรมต่อไปจนกระทั่งครบเวลาที่กำหนดไว้ในการเดินจงกรมระยะที่ ๑ นี้หากสามารถรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยก รูป-แยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนามรู้ความเกิดความดับของรูปนามวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าสามารถบรรลุมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานในที่สุด

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ นี้ขณะที่เท้าขวากำลึงก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ขวย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ในขณะที่เท้าซ้ายกำลึงก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ซ้ายอย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ดั่งนี้

^{๑๔} สัมภาษณ์ แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรุษบำรุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้จะต้องให้จิตกำหนดรู้จัดจ้อยตั้งมั่นอยู่ที่เท้าโดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” แต่ให้มุ่งจิตจัดจ้อยตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็น “ปรมาตธรรม” นับตั้งแต่อาการของเท้าที่เริ่มยกเคลื่อนไหวขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนเหยียบลงพื้นให้ทำความใส่ใจและจัดจ้อยเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่องจะสามารถรู้จำแนกในสภาวะของ บัญญัติ-ปรมาตได้ อย่างชัดเจน ในขณะที่กำหนดรู้

๒) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ)^{๑๕} การเดินจงกรมระยะที่ ๒ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๒ ขั้นตอนคือในขณะที่ยกเท้าขาขึ้น กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เหยียบลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เหยียบเท้าลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่เหยียบลงให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-เหยียบหนอ” ไปจนกระทั่งถึงจุดสิ้นสุดทางเดินที่กำหนดไว้เมื่ออยากหยุดเดินกำหนดต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” เมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยก रूप แยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของ รูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุป วิธีการกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๒ นี้ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) ต้องให้สติมุ่งจัดจ้อยตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้นและอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลงพื้น ซึ่งอาการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็น “ปรมาตธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจัดจ้อยในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมาต” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๓ ขั้นตอนคือในขณะที่ยกเท้าขาขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างเท้าก้าวออกไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ในขณะที่ยเหยียบลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” เมื่อกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๓ นี้ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) ต้องให้สติมุ่งจัดจ้อยตามระลึกอยู่กับอาการ

^{๑๕} สัมภาษณ์ แม่ชีนิยดา โชคอุดมมัย, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรณารามหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้นและอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลงพื้น ซึ่งอาการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็น “ปรมัตถธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๓ ยกหนอ-อย่างหนอ-เหยียบหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมัตถ์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกแยะนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุป วิธีการเดินจงกรมในระยะที่ ๓ (ยกหนอ-อย่างหนอ-เหยียบหนอ) ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “อย่างหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังย่างไป ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเหยียบลงและให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-อย่างหนอ-เหยียบหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้วกำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ” เป็นต้น

๔) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ)^{๑๖} การเดินจงกรมระยะที่ ๔ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือขณะที่ยกเท้าขวาชูขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “อย่างหนอ” ในขณะที่ยกเท้าขวาลงกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ในขณะที่เท้าสัมผัสอยู่กับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้าย ชูขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “อย่างหนอ” ในขณะที่ยกเท้าขวาลงกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ในขณะที่เท้าสัมผัสอยู่กับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) นี้จะต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ย่างก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง และอาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ตลอดจนอาการอื่น ๆ ที่จิตรู้อยู่ในขณะนั้น ๆ เช่น อากาศร้อน เย็น อ่อน แข็ง หยิบและนุ่ม เป็นต้น จดจ่อใส่ใจกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านี้ ซึ่งเป็น “ปรมัตถธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๔ ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมัตถ์ได้

^{๑๖} สัมภาษณ์ พ่อขาวอัม อภัยโส, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรณารามบึงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) ในขณะที่ยกหนอ รู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่ยกหนอ รู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเคลื่อนลง ในขณะที่ยกหนอ รู้ว่า “ยกหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น และให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้ว กำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ “ยืนหนอ ๆ” เป็นต้น

๕) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๕^{๑๗} (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ นี้จะแบ่งการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๕ ขั้นตอนคือในขณะที่ยก เท้าขวา ขึ้นกำหนดรู้ “ยกหนอ” ในขณะที่ยกก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ “ยกหนอ” ในขณะที่ยกเท้าขวา ลงกำหนดรู้ “ลงหนอ” ในขณะที่ยกเท้าสัมผัสกับพื้นกำหนดรู้ “ถูกหนอ” ในขณะที่ยกเท้าสัมผัสกับพื้นกำหนดรู้ “แข็งหนอ” หรือรู้อาการอ่อนกำหนดรู้ “อ่อนหนอ” เป็นต้น การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๕ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น) นี้จะต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ยกก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง และอาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ตลอดจนอาการอื่น ๆ ที่จิตรู้อยู่ในขณะนั้น ๆ เช่น อาการร้อน เย็น อ่อน แข็ง หยิบและนุ่ม เป็นต้น จดจ่อใส่ใจกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านี้ ซึ่งเป็น “ปรมาตถธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมาตถ” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๕ ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตถได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระมหาวราญ วรญาณ, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๕ (ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น) ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังย่างไป ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเคลื่อนลง ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “แข็งหนอหรืออ่อนหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่อาการแข็งหรืออาการอ่อนตามความเป็นจริงที่รู้สึกสัมผัสได้ในขณะนั้น ๆ และให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอหรืออ่อนหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้วกำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้

๖) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๖ กำหนดรู้ว่า (ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๖ นี้ก็ให้ปฏิบัติเหมือน ๕ ข้อเบื้องต้น ซึ่งการเดินจงกรมระยะที่ ๖ นี้จะมีละเอียดขึ้นมากจะต้องมีสติให้จิตมุ่งจดจ้องตามระลึกรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ย่างก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง อาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น และความรู้สึกรู้จากการสัมผัสที่จิตรู้ในขณะนั้น ๆ เช่น อาการร้อน เย็น อ่อน แข็ง หยาบ นุ่ม เป็นต้น ใส่ใจและจดจ่อกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านั้น ซึ่งเป็น ปรมัตถธรรม โดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้ อย่างชัดแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อเดินจงกรมและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปในอิริยาบถต่าง ๆ ดังกล่าวมาข้างต้น โดยมีสติตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ในสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อและต่อเนื่องรูปร่างสัณฐานหรือ “บัญญัติธรรม” จะดับหายไปปรากฏอยู่เฉพาะอาการเคลื่อนไหว อาการตึง อาการหย่อน หรือ “ปรมัตถธรรม” เกิดจากความรู้แจ้งด้วยญาณปัญญาเมื่อวิปัสสนาญาณมีความแก่กล้าสามารถบรรลุถึงมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานอย่างแน่นอน

กล่าวโดยสรุป^{๑๘} ในการเดินจงกรมแต่ละครั้งให้เริ่มต้นด้วยการเดินจาก “ระยะที่ ๑” ก่อนเสมอเมื่อกำหนดเดินได้ดีมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มการเดินต่อไปใน “ระยะที่ ๒” “ระยะที่ ๓” “ระยะที่ ๔” “ระยะที่ ๕” อย่างต่อเนื่องเมื่อเดินจงกรมอย่างต่อเนื่อง โดยพยายามให้จิตที่กำหนดรู้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดเป็นระยะเวลายาวนานจะทำให้สมาธิมีกำลังและประกอบรักษาสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมไว้ไม่ให้ตกหรือเสียไปด้วยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดสติ ไม่ให้การกำหนดขาดตอน จนกระทั่งเดินไปถึงบริเวณนั่งสมาธิของตน ในขณะที่หยุดยืน ในขณะที่นั่งลง ในขณะที่กราบพระ ในขณะที่จัดทำนั่งสมาธิ ให้กำหนดรู้้อย่างละเอียดไม่ขาดตอนจะทำให้สมาธิที่ได้จากการ

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระจินดา ฉุนทมนโม, พระวิปัสสนาจารย์, วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เดินจงกรมมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันจนกระทั่งเมื่อเริ่มนั่งสมาธิจิตจะมีความตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดให้ทันปัจจุบันทำให้สมาธิมีกำลังดีจนกระทั่งเกิดญาณปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม และรู้จำแนกในสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้น

๓.๓.๔ หลักการและวิธีการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ (Sitting meditation) หรือการนั่งกำหนดนี้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีผู้ปฏิบัติควรทราบหลักการและวิธีการนั่งสมาธิไว้ก่อนว่า ควรจะนั่งอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร มีพระบาลีบอกไว้อย่างกว้าง ๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า^{๑๙} “ นิสิตติ ปลงก้ออาภุชิตวา, อุชฺฌายปณิธาย, ปริมุขสตีอุภูฏฐเปตวา. แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้ เฉพาะหน้า” “นิสินโน วา นิสินโนมหิตติ ปชานาติ. แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่านั่งอยู่” “กาเย กายา นุสฺสึ วิหริติ. แปลว่า เฝ้ามตามดูกายในกายอยู่” และว่า “ปุณฺจปรริภิกขเวภิกขุ นิสินเนตฺตุนหิภาเวสม ปชานการี โหติ. แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการนั่ง ในการนั่ง” นั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งกายส่วนบนตั้งตรง กายส่วนล่างวางไว้ตามลักษณะของแต่ละท่านั่งที่นำเอาไปปฏิบัติ ซึ่งท่านั่งสมาธิในการนั่งกำหนด^{๒๐}คือ ให้มีสติกำหนดรู้ อาการกิริยา การขยับเขยื้อน การเคลื่อนไหวในระหว่างการจัดทำนั่งอยู่ตลอดเวลา และให้เลือกท่านั่งสมาธิที่มีความเหมาะสมกับตนเองไม่ว่าจะเลือกนั่งสมาธิท่าไหนควรเป็นท่าที่ นั่งได้นานและมีความสะดวกสบายสำหรับตนเอง ดังนี้

๑) นั่งคู้บัลลังก์ (นิสิตติ ปลงก้ออาภุชิตวา) นั่งสมาธิแบบ “ซ้อนขา” หรือ “นั่งสมาธิสองชั้น” การนั่งสมาธิแบบ “ซ้อนขา” หรือ “เท้าซ้ายทับขวา” โดยการวางเท้าขวาไว้ด้านล่างให้ราบเสมอกับพื้นหรือเบาะรองนั่งแล้วยกเอาเท้าซ้ายขึ้นวางซ้อนไว้ด้านบน วางเบา ๆ สบาย ๆ หรือนั่งแบบ “เท้าขวาทับเท้าซ้าย” โดยการวางเท้าไว้ด้านล่างให้ราบเสมอกับพื้นหรือเบาะรองนั่งแล้วยกเอาเท้าข้างขวาขึ้นวางซ้อนไว้ด้านบนเบา ๆ ตามแต่จะถนัด

๒) นั่งสมาธิแบบเรียงขา (ท่านั่งสมาธิชั้นเดียว) โดยให้วางเท้าข้างขวา หรือพับขาข้างขวา เข้าไว้ด้านในแล้ววางเท้าข้างซ้ายเรียงไว้ด้านนอกอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องวางขาซ้อนกันหรือจะนั่ง โดยเรียงเท้าซ้ายไว้ด้านในวางเท้าขวายอยู่ด้านนอกก็ได้ตามแต่ถนัดการนั่งเป็นการตอนสติไว้ที่หน้าท้อง และจุดต่าง ๆ ของร่างกาย (In sitting the focus of mindfulness is no the abdomen and various points on the body) คือการตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานไว้ที่กาย ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำวิธีการนั่งกำหนดรู้ไว้เป็นระยะโดยให้เริ่มจากระยะที่ ๒ ก่อน ดังนี้

๑) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) หรือนั่งหนอ-ถูกหนอ (ใช้แทนพองหนอ-ยุบหนอ)

^{๑๙} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

^{๒๐} สยาดอภักทนต์วิโรจนะ, วิปัสสนา เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า

๒) วิธีการกำหนดรู้ ๓ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting)

๓) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๔ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting) ถูกหนอ (Touching)

๔) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๕ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting) ถูกหนอ (Touching) เพิ่มสติกำหนดรู้ ๕ จุดคือ (๑) ปลีแข้งขวา (๒) หลังเท้าซีกซ้าย (๓) ก้น ย้อยซ้าย (๔) ปลีแข้งซ้าย (๕) หลังเท้าซ้าย

การนั่งสมาธิที่ดีต้องนั่งโดยให้กายท่อนบนตั้งตรง กายท่อนล่างคู้เข้า ตั้งศีรษะและลำตัว ไหล่คอให้ตรงไม่ให้ก้ม หักพับเอนไปด้านใดด้านหนึ่ง ไม่นั่งก้มหรือเงยหน้าตั้งเอาจัดตรงให้เป็น ธรรมชาติที่สุดมือสองข้างวางซ้อนกันที่ตักโดยหงายมือซ้ายวางไว้ด้านล่างเอามือข้างขวาวางทับไว้ ด้านบนให้หัวแม่มือทั้งสองซ้อนเหลื่อมกันเพียงเล็กน้อย อีกแบบหนึ่งหงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางไว้บน หัวเข่า หรือจะวางไว้ตามความสะดวกสบายให้เหมาะสมของตนก็ได้เมื่อจัดนั่งสมาธิเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดหลับตาลงให้หลับตาตลอดขณะนั่งสมาธิอยู่จะไม่ขยับมือหรือกายส่วนใดลำดับต่อไปส่ง จิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้^{๒๑}

๑) อันดับแรกให้ส่งจิตที่จะทำการกำหนดรู้ไปที่หน้าท้อง หรือบริเวณสะดือ ซึ่งเป็นฐานหลักให้ฟังกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของท้องเมื่อหายใจเข้าท้องหรือหน้าท้องจะเกิดอาการพอง เคลื่อนไหวออกมาให้ใช้จิตกำหนดจดจ่อไปตามอาการของท้องที่กำลังพองขึ้นพร้อมกับกำหนดรู้ในใจ ว่า “พองหนอ” (ในขณะที่กำหนดรู้ว่า พองหนอ ต้องให้จิตที่กำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่อาการท้องพอง ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานให้จิตแนบแน่นตามรู้ควบคู่ไปกับอาการของท้องตั้งแต่เริ่มเคลื่อนไหวพอง ขึ้นมาจนกระทั่งอาการพองสิ้นสุดลง) เมื่อหายใจออกทำหน้าท้องเกิดอาการเคลื่อนไหวยุบลงให้ใช้สติ กำหนดรู้ตามอาการที่เคลื่อนไหวยุบลงพร้อมกับกำหนดรู้ในใจว่า “ยุบหนอ” (ขณะที่กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ ต้องให้จิตกำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่อาการท้องยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานให้จิตแนบแน่นตามรู้ควบคู่กันไปกับอาการของท้องตั้งแต่เริ่มเคลื่อนไหวยุบลงจนกระทั่งอาการยุบสิ้นสุดลง) ในการกำหนดรู้พองยุบซ้ำเร็วให้กำหนดให้ทันตามอาการโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขใด ๆ ให้เป็นไปตาม ธรรมชาติเพื่อไม่ให้โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น มีโอกาสเกิดขึ้นผู้ปฏิบัติจะต้องพากเพียรให้จิตที่กำหนด รู้จดจ่อและตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานคือ อาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการถูกสิ่งที่ไม่ควรทำ ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะของอาการพอง-อาการยุบ

(๑)อย่าเร่งหรือสุดลมหายใจเพื่อจะทำให้อาการพองอาการยุบเร็วหรือปรากฏชัด ขึ้น หรือเมื่ออาการพองอาการยุบไม่มีก็อย่าพยายามสุดลมหายใจเพื่อให้มีอาการพองอาการยุบขึ้นมา

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระสมเด็จ จิตตมโม, เจ้าอาวาสวัดอุทกมัจฉาราม, บ้านเข็ม ตำบลโนนทอง อำเภอ นาเยุง จังหวัดอุดรธานี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

(๒) อย่าพยายามกั้นลมหายใจเพื่อให้อาการพองอาการยุบหายไปหรือเมื่ออาการพองอาการยุบไม่ขัดก็อย่าทำให้มีความขัดขึ้นมาแต่ให้ตามกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามสภาวะของอาการเคลื่อนไหวของท้องที่มีอยู่จริงเป็นอยู่จริงตามธรรมชาติขณะนั้น ๆ

๒) การกำหนดรูรูปร่างและอาการถูกสัมผัส สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปที่ละจุด โดยให้กำหนดรูอาการของรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วจึงส่งจิตยังสะโพกด้านขวากำหนดรูอาการถูกสัมผัสของสะโพกด้านขวากับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปยังสะโพกด้านซ้ายกำหนดรูอาการถูกสัมผัสของสะโพกด้านซ้ายกับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปบริเวณตาตุ่มเท้าขวา กำหนดรูอาการถูกสัมผัสของตาตุ่มเท้าขวากับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปบริเวณตาตุ่มเท้าซ้าย กำหนดรูอาการถูกสัมผัสของตาตุ่มเท้าซ้ายกับพื้นที่นั่งว่าถูกหนอ ๆ การกำหนดรูอาการนั่งหนอถูกหนอให้พยายามกำหนดรูเป็นคู่ ๆ โดยย้ายหมุนเวียนจุดที่กำหนดไปที่ละจุดตามลำดับเมื่อทำความเพียรไปอย่างต่อเนื่องหากอาการนั่งอาการถูกหายไปอาการพองอาการยุบก็ไม่ปรากฏให้กำหนดรูว่า “รู้หนอ ๆ” ไปอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการพองอาการยุบจะปรากฏขึ้นมาใหม่ หรือพองยุบไม่มีให้แทนที่การกำหนดรูด้วยนั่งหนอถูกหนอเป็นอารมณ์กรรมฐานแทน

สรุปการกำหนดรูนั้นจะต้องมีสติคอยเฝ้าจดจ่อมีความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ กำหนดรูไปอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปรนามตามความเป็นจริงได้คือความไม่เที่ยงของรูปรนาม ความบีบคั้นทำให้เป็นทุกข์ของรูปรนาม ความไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของรูปรนาม

๓.๓.๕ วิธีการปฏิบัติกำหนด อิริยาบถย่อย^{๒๒} ในการกำหนดอิริยาบถย่อยต้องเพียรพยายามกำหนดทุกอิริยา ทุกเวลา ทุกสถานที่ กำหนดอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องไปไม่ให้ขาดตอนนับตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าให้พยายามมีสติกำหนดรูให้ทันเริ่มตั้งแต่ตื่นหนอ ๆ หรือ กำหนดรูจิตแรกที่รู้จากการตื่นว่า รู้หนอ ๆ เมื่ออยากลุกจากที่นอนให้กำหนดรูจิตที่ต้องการจะลุก หรือ ตันจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ เมื่ออยากจะยกมือยันพื้นที่นอนเพื่อลุกขึ้นกำหนดรูตันจิตว่า อยากยกหนอ ๆ เมื่อยกมือเพื่อจะยันพื้นกำหนดรูว่า ยกหนอ ๆ เมื่อเอามือยันพื้นกำหนดรูว่า ยันหนอ ๆ เมื่ออยากจะลุกขึ้นนั่งกำหนดรูตันจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ขยับลุกขึ้นเรื่อย ๆ กำหนดรูว่า ลุกหนอ ๆ เมื่อนั่งอยู่กำหนดรูว่า นั่งหนอ ๆ เมื่ออยากจะยันกายลุกขึ้นกำหนดรูตันจิตว่า อยากยันหนอ ๆ เมื่อมือยันตัวขึ้นกำหนดรูว่า ยันหนอ ๆ เมื่ออยากยืนกำหนดรูตันจิตว่า อยากยืนหนอ ๆ เมื่อยืนขึ้นกำหนดรูว่า ยืนหนอ ๆ (กำหนดรู ทุกอาการเคลื่อนไหวของกายไปตามลำดับที่ขยับเคลื่อนไหวทุกอาการ)

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระไชยา ชยธมโม, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรณารุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เมื่อจะหยิบ หรือ จับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ชันน้ำยาสีฟัน แปรงสีฟัน เป็นต้น ให้กำหนดรู้ว่า อยากหยิบหนอ ๆ ไปตามอาการ เมื่อหยุดยืนกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ ๆ เมื่อกลับตัวกำหนดรู้ว่า กลับหนอ ๆ เมื่อเท้าขวาก้าวเดินกำหนดรู้ว่า ขว้างหนอ เมื่อเท้าซ้ายย่างเดินกำหนดรู้ว่า ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินไปถึงหน้าประตูกำหนดหยุดยืนว่า หยุดหนอ ๆ เมื่อจะเปิดประตูกำหนดรู้ว่า อยากเปิดหนอ ๆ หรือ เมื่อผลักบานประตูกำหนดรู้ว่า ผลักหนอ ๆ หรือ อยากดึงหนอ ๆ เป็นต้น

ในขณะที่ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ และ ทำกิจธุระส่วนตัวต่าง ๆ ให้กำหนดรู้สภาวะอย่างละเอียดในทุก ๆ อาการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่ทำกิจต่าง ๆ เดินไปมา ให้มีสติกำหนดรู้ ทุกกิริยาอาการ ความเคลื่อนไหว ไปมา อย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอน เมื่อเดินออกจากที่พักไปยังอาคารสถานที่ปฏิบัติธรรมให้กำหนดเดิน จงกรม หรือ เดินกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตอยากจะทำ ก้าว เท้าขวา ออกเดินให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าขวาแล้วกำหนดจิตที่ต้องการเดินว่า อยากย่างหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ยก เท้าขวา ก้าวออกเดินพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ขว้างหนอ เมื่ออยากจะทำ ก้าวซ้าย ออกเดินให้ส่งจิตรู้ไว้ที่ เท้าซ้าย แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ยก เท้าซ้าย ออกเดินพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น การดื่ม การกิน ทุกอิริยาบถ ให้กำหนดรู้ทั้งหมดให้ทันอาการไปตามลำดับที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น ๆ

สรุปการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อย สำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะว่าเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่องทำให้ สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์การปฏิบัติจะเกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่นานนักก็จะเกิดปัญญาญาณสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณในที่สุด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ สภาวะ ทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของสติปัญญา ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวของกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์ จิตที่นึกคิด ตลอดจนสภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง

๓.๔ วิธีการปฏิบัติเวทนาสติปัญญาฐานของวัตรราษฎร์บำรุงหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัญญาฐานสูตรเป็นการปฏิบัติที่ต้องตั้งสติพิจารณาธรรม ๔ อย่างคือกาย เวทนา จิต ธรรม คำว่า “เวทนา” แปลว่า “การเสวยอารมณ์” หรือ ภาวะที่เสวยอารมณ์ หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นคือความรู้สึกนั่นเองการรู้เท่าทันเวทนาต่าง ๆ เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัญญาฐาน” ทั้งที่เป็นสุขเวทนา เป็นทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา เป็นต้น

๓.๔.๑ วิธีการปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติเฝ้าจดจ่อ และกำหนด ความเป็นไปของ เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นอยู่จริง^{๒๓} ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติ ธรรมฐานดังกล่าวจะทำให้เกิดสมาธิไม่ฟุ้งซ่านได้ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันเวทนาเพื่อ ประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้หน้าต่อไปขณะที่ทำการกำหนดรู้สภาวะอาการนั่ง อาการลุก อาการพอง อาการยุบ^{๒๔} หรือ กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้น หากปรากฏว่า มีอาการเจ็บ อาการปวด อาการเหน็บ อาการชา และ ทุกขเวทนาต่าง ๆ เกิดขึ้นมาให้ละทิ้งอารมณ์ที่ กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นแล้วให้ส่งจิตไปตามกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นอารมณ์ หรือ สภาวะ ที่มีความชัดเจนกว่าตามอาการของทุกขเวทนานั้น ๆ แทน ได้แก่ อาการเจ็บ “ เจ็บหนอ ๆ ” อาการปวด “ ปวดหนอ ๆ ” อาการเหน็บ “ เหน็บหนอ ๆ ” อาการชา “ ชาหนอ ๆ ” เป็นต้น ให้ กำหนดไปจนกระทั่งเห็นลักษณะอาการที่แท้จริงของเวทนา ว่ามีสภาพที่เปียกเปียก มีสภาพที่เป็น ทุกข์ มีสภาพที่ทนได้ยาก เมื่อกำหนดไปดังนี้แล้ว ทุกขเวทนาอาจจะเบาไป หรือ หายไป หากไม่หายก็ ให้อดทนสุดกำลังความสามารถ และ พยายามกำหนดรู้ ทุกขเวทนานั้น ๆ ไปอย่างต่อเนื่องเต็มที่เต็ม เวลา เมื่อกำหนดรู้ ทุกขเวทนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะ เจ็บหนอ ปวดหนอ เหน็บหนอ ชาหนอ ดังนี้ไป ด้วยความเพียรจะสามารถเกิดญาณปัญญา^{๒๕} ลักษณะอาการที่ทำให้เป็นทุกข์ ลักษณะอาการที่บีบคั้น และ ลักษณะอาการที่ทนได้ยาก ของทุกขเวทนาได้อย่างชัดเจน ชัดแจ้ง พร้อมทั้งรู้จำแนกใน นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้ กับ นาม ที่ทำหน้าที่ตามกำหนดรู้ได้อย่างชัดเจนด้วย ซึ่งความรู้เหล่านี้เป็น ความรู้แจ้งในสภาวะลักษณะของ ทุกขเวทนา นั้นเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดเวทนานุปัสสนาว่า “ ทุกขัง วา เวทะนังเวทะยะมาโน ทุกขัง เวทะยามิติ ปะชานาติ ”^{๒๕} หมายความว่า เมื่อมี ทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงว่า กำลังเสวย อารมณ์ที่เป็นทุกข์อยู่ กล่าว คือ กำหนด เพื่อให้รู้สภาพที่แท้จริงของทุกขเวทนานั้นเอง เมื่อพยายาม กำหนดรู้สภาวะ ความเจ็บ ความปวด อาการเหน็บ อาการชา ต่าง ๆ ไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะ เป็น บริเวณที่มีมือ แขน ขา หัว ตา หู จมูก ลิ้น หรือ บริเวณส่วนใด ๆ ของร่างกายก็ตามส่วนที่เป็นสัจฐาน ของ รูปร่าง บริเวณที่มีทุกขเวทนาอยู่นั้นจะหายไปไม่พบอึดตา ตัวตน เราเขา เกิดญาณปัญญาที่เห็น แจ่มบริสุทธิ์ขึ้นมาภายในใจว่า ทุกขเวทนา คือ ความเจ็บ ความปวด อาการเหน็บ อาการชา นั้นไม่ใช่ เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีความอดทนจนสุดกำลังความสามารถให้ได้มากที่สุด เพื่อทำ ตามการกำหนดรู้ สภาวะ ของเวทนา ที่เกิดขึ้นมาโดยละเอียด เมื่อจิตที่กำหนดรู้มีความตั้งมั่นอยู่กับ

^{๒๓} สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑*, หน้า ๖๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระมหาอภิชัย สุธีโร, เจ้าอาวาสวัดคลองเวฬุ, ตำบลปลั้ว อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ทุกขเวทนา จะเกิดปัญญาหยังเห็น ความเกิด ความดับ สภาพที่ไม่เที่ยง สภาพที่เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของ ทุกขเวทนา นั้น ๆ เป็นความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ เมื่อทำความเพียรอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ ในที่สุด

สรุป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเฝ้าจดจ่อ และกำหนดรู้ รูปนาม ที่กำลังเกิดความรู้อีก หรือ เสวยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันขณะจนเกิดปัญญาญาณรู้ความไม่เที่ยงของ รูปนาม รู้ความบีบคั้นที่ทำให้เป็นทุกข์ รู้ความไม่มีตัวตน ที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของ รูปนาม ซึ่งความรู้เหล่านี้เป็นความรู้รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ของ ทุกขเวทนา นั้นเอง จนกระทั่งคลายความยึดมั่นถือมั่นบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ ต่อไป

๓.๕ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

เรื่องการฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากและเป็นหน้าที่ของชาวพุทธบริษัทที่จะต้องใส่ใจเป็นพิเศษวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตควรมีการส่งเสริมและให้ความสำคัญในด้านการฝึกอบรมพัฒนาจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้ควบคู่ไปกับทางด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้พุทธบริษัท ๔ ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ ประพฤติปฏิบัติตามมี สัมมาทิฏฐิ เป็นเบื้องต้นย่อมทำให้สังคมมีความสงบสุขปฏิบัติตนตามหน้าที่พลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติสืบต่อไปจะทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมมากมายดังที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้

๓.๕.๑ วิธีการปฏิบัติ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึง การมีสติเฝ้าจดจ่อ^{๒๖} และ กำหนดรู้ดู ความเคลื่อนไหวสภาพความเป็นไปต่าง ๆ ของสภาวะจิต มีการคิด การนึก เป็นต้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ทั้งหมด ตามสภาพที่เป็นอยู่จริง

วิธีการปฏิบัติ^{๒๗} จิตคิด (คิดหนอ ๆ) จิตนึก (จิตนึก ๆ) จิตออก (จิตออก ๆ) ติดตามกำหนดรู้ อย่างจดจ่อ และ ต่อเนื่อง ขณะที่นั่งกำหนดรู้สภาวะอาการpong อาการยุบ อาการนั่งและอาการถูก หรือ ขณะที่กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้นหากจิตเผลอคิดไปสู่อารมณ์อื่นต้องตามกำหนดรู้ความคิดเหล่านั้นตามอาการที่เป็นจริงอย่างต่อเนื่องจนกว่าความคิดเหล่านั้นจะดับหายไปจึงกลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ อาการpong อาการยุบ ไปอย่างต่อเนื่อง ในบางครั้ง จิตก็ตั้งมั่นแนบ

^{๒๖} สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, หน้า ๙๙-๑๐๖.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระนที นนทรโกข, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

แน่นอยู่กลับอารมณ์กรรมฐานมีอาการพอง อาการยุบ เป็นต้น ได้ดีจิตไม่ซัดส่ายไม่ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์อื่น แต่ในบางครั้งจิตก็มักจะเผลอคิดไปสู่อารมณ์อื่นไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์หลักมีอาการพอง อาการยุบ เป็นต้น ต่อไปได้ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้มีความจดจ่อในอารมณ์ที่กำหนดรู้้อยู่ไม่ได้ใส่ใจกำหนดรู้ให้ได้อย่างต่อเนื่องนั่นเอง คือ การกำหนดรู้เป็นไปอย่างย่อหย่อน กำหนดรู้แต่เพียงผิวเผิน กำหนดรู้แบบไม่ค่อยจะตั้งใจ คือ ไม่มีความใส่ใจต่อการกำหนดรู้เป็นเพียงสักว่ากำหนดรู้ให้ผ่าน ๆ ไปเท่านั้นจึงเป็นเหตุให้สมาธิไม่มีกำลัง จิตไม่มีความตั้งมั่นอยู่กับกำหนดรู้ อีกต่อไปจิตจึงคิดออกไปอยู่เนื่อง ๆ เมื่อพยายามให้จิตจดจ่ออยู่กับกำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น ให้ได้อย่างต่อเนื่องด้วยศรัทธาอันแรงกล้า กำหนดรู้อย่างจดจ่อ กำหนดรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วน กำหนดรู้อย่างมีกำลังกำหนดรู้ประกอบด้วยสติที่มีความแข็งกล้าเป็นเหตุให้จิตมีความตั้งมั่นเกิดสมาธิที่มีกำลังดีในเวลาไม่นานจิตที่คิดออกไปอยู่เนื่อง ๆ หรือ ความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง อ่อนกำลังลงจนดับหายไปที่สุดในที่สุดแน่นอน

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ วิกขิตตวา จิตตวิกขิตตจิตตนาติ ปชานาติ ” หมายความว่า เมื่อจิตคิด ฟุ้งซ่าน^{๒๘} เกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตคิด จิตฟุ้งซ่านอยู่ เมื่อรู้ว่าจิตคิด จิตฟุ้งซ่าน ให้เพียรพยายามกำหนด เพื่อตัดละจิตคิด จิตฟุ้งซ่าน นั้นให้ได้ จิตพอใจ จิตชอบ จิตอยาก เพียรกำหนดให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปหากกำหนดรู้ อย่างจดจ่อแล้ว สภาวะต่าง ๆ ของจิตเหล่านั้นยังไม่หายต้องเพียรกำหนดรู้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาจนกว่าจะดับหายไปที่สุดในที่สุด จิตมีราคะเกิดขึ้นให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตมีราคะอยู่ เมื่อรู้ว่ามีราคะให้เพียรพยายามกำหนด เพื่อตัดละจิตที่มีราคะนั้นให้ได้ เมื่อจิตสงบระงับจากราคะก็ให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตมีความสงบระงับจากราคะอยู่

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานที่ทำด้วยจิต ไม่ใช่เพียงแต่ปากท่องเท่า หรือ สักแต่เพียงว่า บริกรรม เท่านั้นแต่ต้องส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐานพร้อมกับกำหนดรู้ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จิตจะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอารมณ์ฝ่ายดี หรือ อารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็ตามต้องตามกำหนดรู้สภาวะของจิตนั้น ๆ ทันที หรือ โดยเร็วที่สุด เพราะว่ สภาวะจิตที่ นึก คิด ไปในอารมณ์ฝ่ายดีหากไม่สามารถกำหนดตัดละในทันที อารมณ์ฝ่ายดีนั้นจะฝังยึดติดอยู่ในใจก่อให้เกิดจิตจินตนาการขึ้นเกิดเป็นภาพในลักษณะต่าง ๆ เช่น เห็นคน เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรด ได้พบพระอรหันต์บางครั้งเหมือนฝันว่า ได้พบเห็นสถานที่ ซึ่งไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อนมีแม่น้ำ ลำธาร ป่าไม้ ภูเขา สถานที่ร่มรื่นสวยงาม และได้อยู่ท่ามกลางอุทยานอันงดงาม เป็นต้น เหมือนว่าตนเองไปอยู่ใน ณ สถานที่แห่งนั้นจริง ๆ ทำให้เกิดความหลง หรือ สำคัญผิดจนติดใจ วิปริต ผิดเพี้ยนจากปกติก็

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

มี ในลักษณะเดียวกัน สภาวะจิตที่นึก คิดไปในอารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็จะฝังยึดติดอยู่ในใจ เกิดจิตปรุงแต่ง จินตนาการขึ้นมาว่า เห็นเปรต เห็นผี เห็นปีศาจ เห็นยักษ์ และ มารต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ถูกผีหลอก บ้าง ถูกผีอำบ้าง จนทำให้เกิดความกลัวหวาดผวา หน้าซีด ตัวสั่น เหงื่อแตกเหนียวหอบจนแทบหมดแรงเป็นทุกข้ออย่างยิ่งทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่ออารมณ์ฝ่ายไม่ดีเกิดขึ้นตั้งแต่แรกนั้นไม่ได้กำหนดรู้เพื่อตัดละไปในทันทีนั้นเองหากสามารถตามกำหนดรู้สภาวะของ รูป และ นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะได้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ดี หรือ ไม่ดีก็ตาม อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นก็จะดับไปหายไปไม่สามารถทำความเบียดเบียนให้เป็นทุกข์ได้อีกพร้อมทั้งเกิดญาณปัญญา รู้สภาวะ ที่แท้จริงของอารมณ์นั้น ๆ ตัดละความเห็นผิด คือ อัตตานุทิฏฐิ และ สักกายทิฏฐิ หรือ ความเห็นผิดใน รูปนาม ว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา เกิดความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์เสมอกันก็จะสามารถบรรลุ วิสุทธิ และ ญาณ ขึ้นสูงต่อไปได้ตามลำดับ

สรุป เมื่อกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายจะเกิดญาณปัญญาสามารถจำแนก แยก รูปนาม ได้เกิดความรู้เห็นความไม่เที่ยง หรือ อนิจจัง รู้ความเป็นทุกข์ หรือ ทุกขัง รู้ความไม่มีตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ หรือ อนัตตา ของรูปนามได้อย่างชัดเจนขึ้น เมื่อเพียรพยายามกำหนดรู้ต่อเนื่องไปเช่นนี้ก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณได้ในที่สุด

๓.๖ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

ในยุคปัจจุบันนี้โลกเกิดความวุ่นวายต่าง ๆ นานาประการ เพราะผู้คนขาดศีลธรรมมุ่งเอาผลประโยชน์ตนเองเป็นใหญ่ที่มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา หาผู้ไฝ่ธรรมนั้นยากในทางพระพุทธศาสนาจึงมีทางแก้ไขสิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขผ่อนหนักให้เป็นเบาได้โดยการใช้หลักปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยการปฏิบัติเพื่อให้ถึง ซึ่งความบริสุทธิ์และ ญาณทัสสนะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ยัง เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตามพระสูตรในมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นการวินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓^{๒๙} ข้อแรกว่า เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่และเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยากกว่าข้ออื่นทั้งหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความฉลาดในอารมณ์ของตนอย่างมากไม่เช่นนั้นอาจยึดติดกับสิ่งที่ตนได้พบประสบการณ์บางอย่างจากการปฏิบัติ

๓.๖.๑ วิธีการปฏิบัติ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมี สติ ตามจดจ่อ และ กำหนดรู้ การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รุ้รส และ รู้สัมผัสต่าง ๆ ความเป็นไปทั้งหมดของธัมมารมณ์ตาม

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวารานุรักษ์ (วิ), พระวิปัสสนาจารย์, เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ธรรมชาติที่เป็นอยู่จริงทุกครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รู้รส และ รู้ธรรมารมณ์ต้องติดตามกำหนดรู้ให้ทันทุกอารมณ์โดยการสำรวจทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า อิธภิกขเวภิกขุอินทริเยสุ คุตตทวารโ โรหิติหยาความว่า ผู้ปฏิบัติธรรม คือ ผู้ที่มีความสำรวมในทวารทั้ง ๖ ด้วยการมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เสมอ เมื่อตาเห็นรูปแล้วเป็นผู้ไม่ถือเอาโดยนิमित (รูปร่างสัณฐานโดยรวมของสิ่งนั้น ๆ) ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ (รายละเอียด หรือองค์ประกอบของสิ่งนั้น ๆ) ว่าเป็น สัตว์ บุคคล หญิง หรือ ชาย ดังนั้น กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ธรรมารมณ์ทั้งหลายที่เป็นบาป เป็น อุกุศล จะพึงไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมอินทริยอยู่

การปิดกั้นเสียไม่ให้ยึดถือเอานิमितและอนุพยัญชนะด้วยการมีสติกำหนดรู้เท่าทันในขณะที่ตา เห็น รูป พึงกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ หู ได้ยิน เสียง ได้ยินหนอ ในขณะที่ จมูก ได้กลิ่น พึงกำหนดรู้ว่า ได้กลิ่นหนอ ขณะที่ ลิ้น รู้รส พึงกำหนดว่า รู้รสหนอ ในขณะที่ กายรู้ กายสัมผัส พึงกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ เมื่อกำหนดรู้เช่นนี้จิตก็จะไม่ยึดถือเอาว่าเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา หญิงชาย ในขณะที่จิตกำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ จิตนั้นปราศจากความอยาก คือ ความโลภ ความโกรธ คือ โทสะ ความไม่รู้ คือ โมหะ กิเลสทั้งหลายหมดสิ้นไปตามลำดับกระทั่งบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ เมื่อกำหนดรู้ตั้งน้อมอย่างต่อเนือง อากาณถูก กระทบ สัมผัส ของกายก็จะเป็นอากาณถูกกระทบสัมผัส สภาวะ ที่มีความบริสุทธิ์ปราศจากความคิดปรุงแต่งจากกิเลส ดังนั้น การสำรวมกายด้วยการมีสติกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติเฝ้าสำรวมระวังเป็นอย่างดีคอยกำหนดให้รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันขณะทางทวารทั้ง ๖ ไปอย่างต่อเนื่อง

สรุป ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่ว่าจะปฏิบัติอยู่ใน อิริยาบถ ใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อย ก็ตามจะต้องระหวางกำหนดรู้อยู่หากปรากฏว่า มีอาการของจิตที่เกิดขึ้นโดยผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ ให้กำหนดรู้ไปตามลำดับที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่ต้องแยกแยะว่าเป็น อารมณ์ที่ดี หรือ อารมณ์ที่ไม่ดีผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติสำรวมระวังอยู่ตลอดเวลาและมีสติเฝ้ากำหนดรู้ให้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างละเอียด ถี่ถ้วนและต่อเนืองเมื่อปฏิบัติเช่นนี้แล้วภายในเวลาไม่นานก็จะเกิดญาณปัญญาแยก रूप แยกนาม รู้เหตุ รู้ผล เห็นความเกิดดับของ รูปนาม สารสำคัญที่เป็นแก่นสารของการปฏิบัติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นขั้น ๆ ตามลำดับเห็น รูปนามเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉตพหวนจนกระทั่งบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และ พระนิพพานในที่สุด

๓.๗ สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเลอำเภอกำแพง บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การเข้าใจหลักธรรมนั้นแต่เมื่อว่าโดยหลักการปฏิบัติแล้วธรรมะแต่ละหมวดล้วนมุ่งสู่มรรค ผล นิพพานด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น เอกายนมรรค เป็นทางสายเอกเป็นการปฏิบัติเพื่อเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีก็นำเอาหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งวิธีการในการปฏิบัติก็อาศัยรูปแบบของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พอจะสรุปได้ ดังนี้

๓.๗.๑ เพื่อให้การปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมตามที่ตนมุ่งหวังผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่อยู่ในสำนัก ได้แก่ อากาโรเคลื่อนไหวกาย การไปการมา ภายในสำนักตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ฝ้าดูความเป็นไปของ รูปนาม คือ ทางกายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยละเอียดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนและกลับไปโดยไม่มีการหยุดพักการปฏิบัติหรือ ปล่อยให้การกำหนดขาดช่วงขาดตอนไปเพื่อรักษาสติและสมาธิให้มีความต่อเนื่องฝ้าดูความรู้สึกในอารมณ์ หรือ เวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และ สภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ของรูปนามที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อยไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไปด้านหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด การจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักผ้า การถ่ายหนัก ถ่ายเบา เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสแทรกขึ้นมาได้ต้องตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องกันไปทุก ๆ อากาโรเคลื่อนไหวในทุก ๆ อิริยาบถ พยายามฝ้ากำหนดรู้สภาวะอารมณ์ให้หมดภายในเวลาไม่นานก็จะสามารถรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ บรรลุถึงมรรค ญาณ ผลญาณ และ พระนิพพานได้อย่างแน่นอน

โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวมระวังและรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ หมดจดอยู่เสมอ พระภิกษุต้องรักษาศีลและสิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดให้หมดจดบริบูรณ์สำหรับสามเณรต้องรักษาศีล ๑๐ และ ข้อวัตรที่เกี่ยวข้องมี เสดียบบท ๗๕ เป็นต้น สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติธรรมฝ่าย ขรवास คือ ศีล ๘ เป็นบาทฐานของการปฏิบัติธรรม^{๓๐} เมื่อศีลบริสุทธิ์จะก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิ เมื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิเกิดและมีกำลังจึงจะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ หรือ สภาวะ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เมื่อวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญา

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวรรณรักษ์ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เห็นพระไตรลักษณ์เท่านั้นจึงจะสามารถบรรลุถึงมรรค ผล ได้อันทรีย์ต้องแก่กล้าจึงนำพาธรรมไวทำให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระธรรมว่าจะสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันนี้ได้ เมื่อศรัทธามีกำลังมีความสมบูรณ์จะส่งผลให้ วิริยะ คือ ความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติมีกำลังมากขึ้น เมื่อ วิริยะ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาได้เป็นเหตุให้ สติ มีกำลังขึ้นมา เมื่อ สติ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ และ กำหนดรู้ที่อยู่เป็นเหตุให้เกิดสมาธิตามมา เมื่อ สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์ก็จะสามารถเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสามารถแยก रूप แยกนามได้ วิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น และ เมื่อ วิปัสสนาญาณ ทั้งหลายมีความแก่กล้าก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ ได้ในที่สุดอย่างแน่นอน

๓.๗.๑ ระเบียบการเข้าพัก และ ปฏิบัติธรรมของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านทั้ง พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า และ ประสบผลสำเร็จโดยเร็วให้ปฏิบัติตาม ดังนี้

ภาคเช้า เวลา ๐๓.๓๐-๐๖.๐๐ น. มีสติกำหนดรู้ ทุกอาการ ความเคลื่อนไหวของภavnับตั้งแต่ตื่น และ ลุกจากที่นอนไปทงกิจธุระส่วนตัว เป็นต้นมา ในช่วงเวลานี้ นั่งสมาธิ ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง หรือ เดิน จงกรม ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง

เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารเช้าโดยพร้อมเพรียงกันที่ในหอดฉันเท่านั้นระหว่างรับประทานอาหารเช้าต้องมี สติ กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา

เวลา ๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ น. ร่วมสวดมนต์ทำวัตรโดยพร้อมเพรียงกันสวดถวายเป็นพุทธานุชาด้วยบทพระพุทธานุชา ๙ เป็นต้น เพื่อเพิ่มพูนศรัทธาให้มีความหนักแน่น มั่นคง และ แผ่เมตตาให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายให้อยู่เย็นเป็นสุขเช่นเดียวกับตน

๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ร่วมฟังธรรมโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า และ ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติโดยเร็วในวันที่ไม่มีการแสดงธรรมให้มี สติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของภavnโดยละเอียด นั่งสมาธิ ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง หรือ เดิน จงกรม ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงสลับกันไปจนถึงเวลาอาหารกลางวัน

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวันโดยพร้อมเพรียงกันที่หอดฉันทำการเจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอดเวลา เพื่อกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องไม่ให้พลังพลอสติในทุกอาการ การเคลื่อนไหวขณะรับประทานอาหาร

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ โดยมีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง และ ไม่ให้เกิดเสียงดัง การอาบน้ำ การทำความสะอาดต่าง ๆ ต้องทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ให้มี สติ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องครั้งละ ๑ ชั่วโมง คือ เดิน จกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง สมาธิ ๑ ชั่วโมงสลับกันไปบางวันอาจจะมีการแสดงธรรมตามความเหมาะสม จนถึงเวลาตีมน้ำปานะ

ภาคค่ำ เวลา ๑๗.๐๐-๒๑.๐๐ น. ให้มี สติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายโดยละเอียด สลับกันไปกับการนั่ง สมาธิ อย่างน้อยครั้งละ ๑ ชั่วโมง ในช่วงเวลานี้อาจมีการรายงานการปฏิบัติตาม ความเหมาะสม และ โอกาส

เวลา ๒๑.๓๐ น. กลับที่พักเข้านอน จะต้องงดเว้นจากการพูดคุย หรือ สนทนากันโดย เต็มขาด หากไม่นอนแล้วพูดคุยกันถือว่าทำผิดระเบียบของสำนักให้ปฏิบัติตามระเบียบอย่างเคร่งครัด

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัตราชฎ์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

การฝึกปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์เพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ ได้มาก คือ ช่วยพัฒนากาย และ พัฒนาจิต ให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้นที่สำคัญ คือ การฝึกกรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน การจัดระเบียบส่วนบุคคล การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดผล คือ มีสติ และมีสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา พิจารณาให้เข้าใจใน กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปรมาตม์) ดังผลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของโยคี วัตราชฎ์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ดังต่อไปนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาตนเองของโยคีวัตราชฎ์บำรุงหนองลี

การฝึกอบรมจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเป็นการฝึกคุณธรรมข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้นไปในตัวทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาศีล) เวทนาภาวนา (การพัฒนาอารมณ์ ความรู้สึก) จิตตาภาวนา (การพัฒนาจิต) และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนากาย ในด้านศีลศีล แปลว่า ปกติ สงบ เย็น ความไม่ละเมิด ในทางปฏิบัติหมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติดีทางกายทางวาจา เป็นการควบคุมกาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม คือ ไม่ทำชั่วทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น และทางวาจา คือ การรักษาวาจาให้เรียบร้อยดีงาม คือ การไม่ทำทางวาจา หรือ คำพูด เช่น พูดคำหยาบ พูดปด พูดส่อเสียด หรือ พูดให้เขาแตกกัน เป็นต้น ศีล ก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ศีลของนักรบวช และ ศีลของฆราวาส ศีลของนักรบวช คือ ศีล ๑๐ ข้อ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ ข้อ สำหรับพระภิกษุ และ ศีล ๓๑๑ ข้อ สำหรับภิกษุณี ในส่วนของฆราวาส คือ ศีล ๕ ข้อ กับ ศีล ๘ ข้อ

ศีลเป็นเหตุให้คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน ศีลจัดเป็นบุญกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อเราประพฤติปฏิบัติรักษาศีลจึงเกิดเป็นบุญกุศลทั้งทางตรงต่อเราเองและทางอ้อมต่อสังคม คือ ศีลก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ศีลเป็นหลักประกันความสงบสุขในสังคมโลกที่วุ่นวายกันทุกวันนี้ก็เพราะว่าคนขาดความเข้าใจในหลักประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้ที่ฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้คุณธรรมข้ออื่นเกิดขึ้น คือ ศีล สติ สมาธิ ปัญญา ความเมตตา กรุณา เป็นต้น สามารถดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง และ ฉลาดรู้จักอุปายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์ และ กิเลสไม่ใ้รบกวนจิตใจได้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนากาย (ในระดับศีล) เป็นการกำจัดกิเลสอย่างหายาบเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรม ทางกาย วาจา ที่ก่อประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่นในสังคม ถือว่าเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะบุคคลและปัญหาสังคมได้อย่างถ่องแท้ เพราะขณะดำเนินชีวิตประจำวันนั้นจะต้องมีสิ่งต่างๆมากระทบกระทั่ง (ผัสสะ) ตลอดเวลา จึงเป็นการฝึกตน หมายถึง การตัดอุปนิสัยใจคอของตนให้ละเว้นจากความชั่วทั้งปวง ให้ทำแต่ความดีงามให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้ทำจิตใจของตนให้ผ่องใส ตามหัวใจหลักของพระพุทธศาสนานั้นเองเป็นการฝึกตนในเบื้องต้นให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ บรรเทาเบาบางลงไป ก็ย่อมพบแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางกาย และทางใจ ไม่เดือดร้อนแล้วศีล คือ อะไร ? คือ การรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม รักษากายให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่วทางกาย มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ดื่มของมึนเมา เป็นต้น รักษาวาจาให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่วทางวาจา หรือ พูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียดให้เขาแตกกัน พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ เป็นต้น ดังนั้น ผู้รักษาศีลย่อมได้ประโยชน์ คือ ไม่มีความเดือดร้อนเพราะการทำชั่วทางกาย วาจา และยังมีอานิสงส์อื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย สอดคล้องกับ พระจินดา ฉันทมโม^๒ พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น เพราะสังคมที่วุ่นวายเอารัดเอาเปรียบ แกร่งแย่ง แข่งขันกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าคนในสังคมส่วนมากจะขาดความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อกันไม่ใส่ใจที่จะประพฤติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แต่ถ้าคนในสังคมปฏิบัติกรรมฐาน เจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่เสมอก็คจะมีส่วนช่วยเสริมสร้าง พัฒนาสังคม ให้มีความสงบ ร่มเย็น มากขึ้น

^๑ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวราณารักษ์ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราชบุรณารามบวรหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^๒ สัมภาษณ์ พระจินดา ฉันทมโม, พระวิปัสสนาจารย์, วัดสุวรรณารามแขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย ธนบุรี, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ในข้อนี้ พระมหากษัตริย์ สุธีโร^๓ พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า ถ้าคนในสังคมได้ปฏิบัติกรรมฐาน คือ ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ร่วมกันจนเกิดคุณธรรม หรือ มีความเมตตาเกิดขึ้นแม้เพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสงบสุข ของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดสติ สัมปชัญญะ คือ เกิดความไม่ประมาท หมายถึง ความมีสติ รอบคอบ ก่อนทำ พูด และรู้ตัว เกิดความสำรวมระมัดระวังในขณะที่ทำ พูด คิด เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด หรือเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด ความไม่ประมาทนี้มีประโยชน์มาก คือ ช่วยทำกิจทุกอย่างไม่ให้ผิดพลาด ป้องกันความหลงมัวเมาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ ต่าง ๆ จนลืมทำความดี ช่วยทำให้ตื่นตัวในการละความชั่ว ทำดี เป็นการพัฒนาความดีของตนเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นการสร้างสรรค์สังคมไปในตัว ทำให้สังคมเกิดความสามัคคี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกันและกันตลอดเวลารวมความแล้วการดำรงชีวิตในสังคมต้องอาศัยการเกื้อกูลกันทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะถ้อยคำพูดต่าง ๆ ต้องกล่าววาจาที่ถนอมน้ำใจกันและกัน เว้นจาก กายทุจริต ๓ วาจทุจริต ๔ จะเกิดแต่คำที่สร้างสรรค์เพื่อประโยชน์สุขของคนในสังคมนั้น ๆ สอดคล้องกับ พระสมเด็จ จิตตมโม^๔ กล่าวว่า การฝึกอบรมจิตเริ่มจากสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับ โยมอุบาสก อุบาสิกา ส่วนพระภิกษุจะต้องแสดงเทศนาบัตติก่อนในปฏิบัติทุกครั้ง ดังนั้น การปฏิบัติกายนุสสนาสติปัญญา เท้ากับเป็นการฝึกอบรมเจริญคุณธรรมข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้นไปในตัวด้วย ศีลธรรมเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลในสังคม รากฐานที่ปอดภัยที่สุดไม่ได้อยู่ที่การตั้งกฎระเบียบ วินัย ข้อบังคับ หรือ กฎหมายเท่านั้นแต่อยู่ที่การฝึกอบรมคุณธรรมที่แท้จริงให้เกิดขึ้นมีในจิตใจของบุคคล ดังนั้น ผู้ที่เจริญสติปัญญาทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต เช่น พรหมวิหาร ๔ เป็นต้น

ในด้านศรัทธา หรือ อินทรีย์ หรือ ความเป็นใหญ่ในด้านความเชื่อคำว่า อินทรีย์ เป็นคำที่ชาวพุทธกลุ่มปฏิบัติธรรมรู้จักกันดีในฐานะที่เป็นหมวดธรรมกลุ่มหนึ่งเวลาปฏิบัติกรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์มักจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติว่าพยายามปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จิตจะได้ไม่แกว่งไปด้านใด ด้านหนึ่งระหว่างศรัทธาคู่กับปัญญา และ วิริยะคู่กับสมาธิ โดยมีสติเป็นใหญ่สำหรับประคองธรรมทั้ง ๔ ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอเรียกว่า วิธีการปรับอินทรีย์ ๕ ให้มีความสมดุลเกี่ยวเนื่องกัน เป็นหลักการปฏิบัติอย่างหนึ่งในการพัฒนาจิตเวลาปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น อินทรีย์ คือ ศรัทธา หรือความเป็นใหญ่ในด้านความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความตั้งมั่นของจิตในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเป็นคุณสมบัติหลักของบุคคลให้ประกอบการทำงานทั้งทางโลกและทางธรรมให้มีความสำเร็จเกิดขึ้นได้ ก็ต่อ เมื่อมีศรัทธาเกิดขึ้นแล้วก็จะสามารถที่จะทำประโยชน์ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง เพราะว่าบุคคลต้องมี

^๓ สัมภาษณ์ พระมหากษัตริย์ สุธีโร, เจ้าอาวาสวัดคลองเวฬุ, ตำบลปลั้ว อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^๔ สัมภาษณ์ พระสมเด็จ จิตตมโม, เจ้าอาวาสวัดอุทกมัจฉาราม, บ้านกุดเข็ม ตำบลโนนทอง อำเภอนายูง จังหวัดอุดรธานี, ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ความเชื่อก่อนจึงจะทำถ้าไม่เชื่อก็จะไม่ทำตาม ดังนั้น ศรัทธาจึงนับว่าเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญมาก บุคคลที่มีความหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว คือ เชื่อกรรม เชื่อการกระทำ คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน เชื่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีความมั่นคั่งมั่นใจในพระรัตนตรัย ไม่มกมายไร้สาระ เชื่อด้วยปัญญาประกอบด้วยหลักเหตุและผล เมื่อมีศรัทธาเป็นของใจดีแล้วก็จะสามารถที่จะทำประกอบกิจให้สำเร็จได้โดยง่ายสอดคล้องกับ

แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล^๕ กล่าวว่า ก็มีศรัทธาเป็นแนวทางให้มาปฏิบัติกรรมฐานที่วัด ราษฎร์บำรุงหนองลีแห่งนี้ โดยการได้อ่านหนังสือ วิถีเจริญมหาสติปัญญาฐาน ของหลวงพ่อดอกบัว ทันทวิโรจนะ เกิดมีความศรัทธาเต็มเปี่ยมและพร้อมที่จะปฏิบัติตามในระหว่างการปฏิบัติธรรมมีเหตุ ปัจจัยให้ได้พบเห็น ได้ยินอารมณ์ สภาวะธรรมต่าง ๆ จิตสามารถรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ๆ และ มีความตั้ง มั่นอยู่กับการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาได้เป็นอย่างดี และ เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า ซึ่งก่อนปฏิบัติจะยังไม่แน่ใจไม่มั่นใจเท่าที่ควร คือ รู้สึกธรรมดาแต่พอมานำปฏิบัติได้ ๓๐ วันเริ่มจะมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ สอดคล้องกับ

แม่ชีนิยดา โชคอุดมมั่น^๖ กล่าวว่า ก็เป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งได้อาศัยศรัทธาเป็นเบื้องต้น ให้มา ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดนี้ เชื่อว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสามารถพาบุคคลให้พ้นทุกข์ได้จริง จึงเป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ มีความเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างไม่ย่อท้อ เชื่อและเคารพใน โอวาทของพระวิปัสสนาจารย์พร้อมที่จะปฏิบัติตามข้อแนะนำสั่งสอนทุกอย่าง ช่วยทำกิจของหมู่คณะ อย่างขยันทำให้เกิด สัมมาทิฐิ รู้ผิดรู้ถูก รู้อะไรควรทำก่อน ควรทำที่หลัง ลดความเห็นแก่ตัวลงพร้อม ที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นตามกำลังของตนสอดคล้องกับ แม่ชีชดช้อย โพธิภักดี^๗ บอกว่า ทำให้ เชื่อมั่นในพระรัตนตรัยมาก ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ใน วิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ จะไม่กล้าประพฤติ ชั่วทางกาย ทางวาจา ส่วนทางใจนั้นเวลาเมื่อกุศลเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรมตามที่ พระพุทธเจ้าสอนทำให้เกิดความอดทน อดกลั้น ไม่หวั่นไหวทั้งทางกาย ทางใจ เวลาเมื่ออารมณ์อื่นเข้ามา กระทบ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคงต่อพระรัตนตรัยมาก ซึ่งก่อนจะปฏิบัติกับหลังจากที่ลงมือปฏิบัติแล้วจะ ต่างกันมากทำให้เข้าใจหลักการในพระพุทธศาสนามากขึ้น ดังนั้น ศรัทธาจึงเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคล

^๕ สัมภาษณ์ แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^๖ สัมภาษณ์ แม่ชีนิยดา โชคอุดมมั่น, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบล โพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^๗ สัมภาษณ์ แม่ชีชดช้อย โพธิภักดี, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบล โพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เป็นหัวใจให้บุคคลประกอบการงานทั้งทางโลกและทางธรรม ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยไม่ย่อท้อ เพราะว่าคุณคนเมื่อเกิดความเชื่อขึ้นมาก่อนจึงจะทำได้ ศรัทธาจึงเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญมากที่ทำให้กุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นตามมาภายหลัง

๔.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตนทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ (Emotion Training) หมายถึง การฝึกอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุการณ์เรียกว่า อายตนะ ภายในและอายตนะภายนอก มากระทบกัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ และใจกับสภาวะธรรม หรือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทั้ง ๖ ซึ่งมีกระบวนการรับรู้ ดังนี้

- ๑) การรับรู้ (Cognition)
- ๒) การเกิดอารมณ์ (Felling)
- ๓) การแสดงออก (Conation)

อารมณ์ หรือเวทนา เป็นการของจิตที่แสดงออกไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะจิต หากจำแนกตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการ คือ อិฏฐารมณ์ แปลว่า อารมณ์ที่น่าปรารถนา ตรงข้ามกับ อนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา อิฏฐารมณ์ คือสิ่งที่คนปรารถนา ต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ ๕ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี ชวนให้รักให้ชอบใจ และโลกธรรมในส่วนที่ดี ๔ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อิฏฐารมณ์ เป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน แต่มีความจริงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพนั้นๆ ไม่ได้นาน มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เกิดมีได้ก็กลับกลายเป็นอื่นไปได้

สุพรรณษา สินสวัสดิ์^๕ กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดความอดทน อดทนต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นอยู่เนื่อง ๆ เช่น ความโกรธ ความพอใจ หรือ ไม่พอใจกับสิ่งที่จะต้องเจออยู่ทุกวันกับบุคคลที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกันในแต่ละวันเมื่อมีหรือได้รับมาก็ไม่พึงยินดีติดใจหลงใหลจนเผลอสติลืมตัว จนลืมข้อเท็จจริงว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเมื่อแปรเปลี่ยนไปจะได้อะไรไม่ทุกข์ ไม่เสียใจมาก ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการทำงานของอายตนะภายในและภายนอกที่ก่อให้เกิด อารมณ์ หรือ เวทนา และสภาวะทางอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น รำคาญ หงุดหงิด โทสะ เป็นต้น หรือ ความสุข ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือ เฉย ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อถูกอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งมากระทบกระทั่งเข้าจะทำให้เกิดความอดทน อดทนต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

^๕ สัมภาษณ์ นางสาวสุพรรณษา สินสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนหนองสิ่ววิทยา, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สอดคล้องกับ เกศริน ชาวผาตั้ง^๙ บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นมัธยมปีที่ ๒ โรงเรียนหนองสิวิทยา อำเภอคำยบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้มาปฏิบัติกรรมฐานด้วยกันพร้อมกับย่าและพี่สาวน้องสาวจากแต่ก่อน เป็นไม่ค่อยกล้าแสดงออกเพราะเป็นคนใจร้อนชอบโวยวายเก็บอารมณ์ไม่เป็นกลัวจะพูดผิดแต่พอได้ปฏิบัติธรรมทำให้เรามีสติที่กล้าที่จะแสดงออกทำให้มีความจำดีขึ้นเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนทำให้การเรียนการทำงานดีขึ้นรู้จักควบคุมตัวเองไม่โกรธง่ายมีเหตุผลมากขึ้นมีความละเอียดช่วยกลัวบาปและได้รับความรู้หลาย ๆ อย่าง เช่น หลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาล คือ สติปัฏฐาน ๔ ยังได้นำเอาความรู้ไปแนะนำให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก เช่น การนั่งสมาธิ การแผ่เมตตา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สอดคล้องกับ เด็กหญิงสุกานดา สินสวัสดิ์^{๑๐} บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นประถมปีที่ ๕ โรงเรียนหนองสิวิทยา ได้มาสวดมนต์ทำวัตรกับยายกับพี่สาวตั้งแต่อยู่ประถมปีที่ ๔ เข้าปฏิบัติพร้อมกัน ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้างได้ความรู้หลายอย่างอ่านหนังสือสวดมนต์ทำวัตรภาษาบาลีได้ดีทำให้พฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเด็กที่ยังไม่ค่อยรู้เท่าทันในการกระทำของตนเองมักจะถูกผู้ใหญ่ดูในการกระทำของตนเองอยู่เสมอหลังจากตั้งใจปฏิบัติยายบอกว่าพฤติกรรมดีขึ้น เช่น รู้จักความอดทน รู้จักความเพียรความจำดีขึ้นรู้จักความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นช่วยเหลือเพื่อนตามกำลังที่เราจะช่วยให้ได้ถ้าไม่ได้ไปโรงเรียนหรือวันหยุดจะทำงานช่วยแม่ไม่ได้ไปเล่นเหมือนคนอื่นคือจะทำตัวให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ดังนั้น การเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตนทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ กล่าวคือ การเพียรพยายามฝึกสติสัมปชัญญะขณะที่ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่เชื่อมต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับ อายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ เพื่อให้รู้ชัด อายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่างที่เกิดขึ้น คือ รู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัย อายตนะนั้น ๆ รู้ชัดอารมณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และ รู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้อย่างไร เมื่อละได้แล้วอารมณ์นั้น ๆ จะทำอย่างไรให้อารมณ์นั้น ๆ ไม่เกิดขึ้นอีก^{๑๑} กล่าวโดยสรุป การกำหนดรู้ เวทนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็นอารมณ์ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ หรือ เวทนา หรือ ความรู้สึก เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา ที่เกิดขึ้นในขณะเสวยอารมณ์ หรือ รับความรู้สึกนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

^๙ สัมภาษณ์ เด็กหญิงเกศริน ชาวผาตั้ง, นักเรียนโรงเรียนหนองสิวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอคำยบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๐} สัมภาษณ์ เด็กหญิงสุกานดา สินสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนหนองสิวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอคำยบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระใบฎีกาอรุณพล อตถพโล, เจ้าอาวาสวัดป่าโคกชัยมงคล, บ้านหนองอารี ตำบลดินแดง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๐ มิ.ย. ๒๕๖๐.

๔.๑.๓ จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาจิต (จิตตสิกขา หรือ จิตตภาวนา) การฝึกจิต (Mental training) หมายถึง การเพิ่มประสิทธิภาพทางจิตให้มีพลัง เกิดความหนักแน่น มั่นคง เกิดศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จิตเปรียบเสมือนลิง คือ มีปกติไม่อยู่นิ่งจึงจำเป็นต้องหาอุปกรณ์มาช่วยผูกมัดไว้เพื่อป้องกัน ดิ้นรน แสหา หรือ กวัดแกว่ง โดยอุปกรณ์ที่สามารถผูกจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพก็คือ สติสัมปชัญญะ (Mindfulness and Clear Comprehension) สติสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นมีได้จะต้องฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ เกิดสมาธิจิต ซึ่งเรียกว่า การภาวนา (Mental Development) สอดคล้องกับพระอภิชาต ปญญาวโร^{๑๒} กล่าวว่า การเจริญ จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน หรือ การพัฒนาจิต เพื่อให้จิตสงบ เกิดสมาธิต้องเริ่มต้นด้วยการให้ทาน รู้จักการเสียสละ แบ่งปัน และการสมาทานศีลในเบื้องต้น เพราะการให้เป็นเหตุให้เกิดศีล และศีลนำไปสู่การเกิดสมาธิ เมื่อจิตเกิดความสงบเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมเรียกว่า ปัญญาเกิดสอดคล้องกับพระวารุญ วรญาโน^{๑๓} ได้กล่าวว่าการฝึกจิตทำให้รู้จักรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม เชื้อกรรม คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ คือ เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วและ พระภานุพงษ์ปสนโน กล่าวว่า การฝึกจิตทำให้รู้จักให้ทานยิ่งขึ้น คือ การแบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักเหตุที่เกิดทุกข์ คือ ความชั่ว ความเดือดร้อนอันเกิดจากผลการทำงานชั่ว รู้จักเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ^{๑๔} สอดคล้องกับพระนที นนทรโกขกล่าวว่า ก่อนปฏิบัติกับหลังจากเข้าปฏิบัติจะมีความแตกต่างกันมาก คือ เปลี่ยนไปหมดทุกอย่างทั้งความคิด ความเห็น เปลี่ยนจากมิจฉาทิฎฐิให้เป็นสัมมาทิฎฐิไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยไม่มีอะไรมาปรุงแต่งแต่จะเห็นเอง เป็นไปเองด้วยตัวเอง ทำให้มีความตั้งใจมุ่งมั่น ทำความดีด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อละอายชั่วกลัวบาปมีความรับผิดชอบไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีจุดหมาย มีคุณภาพในการประกอบกรงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น^{๑๕}

ดังนั้น ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจได้จะต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง จิตที่เป็นสมาธิจะมีคุณสมบัติสำคัญ ๓ ประการ คือ

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระอภิชาต ปญญาวโร, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎร์บำรุงหนองลี, วิทยอดแก้ว บ้านจอมทอง ตำบลจอมพล อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๐.

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระวารุญ วรญาโน, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระภานุพงษ์ ปสนโน, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๐.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระนที นนทรโกข, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๐.

๑) บริสุทธิ์(Purity) คือ จิตบริสุทธิ์ สะอาด แจ่มใส ไม่มีกิเลสรบกวน

๒) สมาหิโต (Firm) คือ จิตมั่นคง แน่วแน่ จดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก

๓) กัมมณีย์โย (Active) คือ จิตว่องไวควรแก่การงาน

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งในด้านร่างกาย และ จิตใจ การงาน รวมทั้งด้านครอบครัวจะต้องสามารถควบคุมจิตใจได้ และ มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ต่อตนเองและผู้อื่น ขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพที่สุจริตสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจเรียกว่า ความสมบูรณ์ของคุณภาพชีวิต ดังกล่าว เกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการฝึกอบรมที่ต่อเนื่องกันตามหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

๔.๑.๔ ธรรมานุสสติ หรือ ปัญญาภาวนา (Training Wisdom) เป็นการพัฒนาปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง วิธีการฝึกอบรม การศึกษา หรือ การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในชั้น ๕ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต เพื่อยกระดับจิตให้อยู่เหนือปัญหา เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ซึ่งเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ไม่เจือปนด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ปัญญาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจะต้องเป็นปัญญา (ความรู้) ที่ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ หรือ ความเห็นถูกต้อง) และ ปัญญาที่ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ หรือ ความคิดที่ถูกต้อง) การศึกษาพัฒนาปัญญา คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ ศิล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา เพื่อให้จิตเกิดสติปัญญาเป็นการศึกษาที่มุ่งมั่นฝึกบุคคลให้เจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงเริ่มจากความเชื่อที่มีเหตุผล และ ความเห็นที่เป็นความจริง การรู้จักหาความรู้ การพิจารณาและรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจให้ถูกต้อง ความหยั่งรู้เหตุผล การนำความรู้มาแก้ปัญหา และคิดทำกิจการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลและสร้างสรรค์ การศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาที่มุ่งฝึกคนให้เจริญก้าวหน้าและดำเนินชีวิตที่ดีงาม สอดคล้องกับ

คุณโยมประเสริฐ มาณพ กล่าวว่า^{๑๖} โดยความหมายของปัญญา (ความรู้) โดยทั่วไปนั้นหมายถึง ความรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ไม่ว่าความรู้นั้นจะอยู่ใกล้หรือไกล เช่น การสำรวจความเป็นอยู่ของสัตว์น้ำในท้องทะเล เป็นต้น แต่ปัญญาตามหลักทางพระพุทธศาสนามีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น คือ เป็นปัญญา หรือ ความรอบรู้ที่เป็นไปเพื่อเห็นแจ้งในชั้น ๕ กฎของไตรลักษณ์ และ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ดังนั้น ในการปฏิบัติเราปฏิบัติเพื่อที่จะรู้จักตนเองก่อนจนสามารถควบคุมตนเองได้ คือ สามารถรักษา กาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหาที่เกิดกับตนเท่านั้นเพื่อจะ

^{๑๖} สัมภาษณ์ นายประเสริฐ มาณพ, มัคทายกวัดราชบุรินทร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ได้ดำเนินชีวิตอยู่กับบุคคลในครอบครัว สังคมรอบด้านอย่างเป็นสุขสอดคล้องกับคุณโยมมนตรี โวหารเดช^{๑๗} กล่าวว่าการศึกษาทางพระพุทธศาสนาจะเริ่มศึกษาจากภายในก่อน คือ การมารู้จักตนเอง รู้จักชั้น ๕ หากเราไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักชั้น ๕ และไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเองแล้วก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตของตนให้ประสบกับความสุขที่แท้จริงได้ เพราะไม่รู้ปัญหา (ทุกข์) ไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ไม่รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาอันเชื่อมโยงไปสู่กฎธรรมชาติคือกฎไตรลักษณ์ ซึ่งทุกชีวิตจะต้องเป็นไปตามดำเนินไปอย่างนั้น

ดังนั้น เมื่อคนเราหลงเข้าไปยึดมั่น (อุปาทาน) ในตัวตน เมื่อเกิดมีตัวตนก็ย่อมเกิดมีของตนตามมา เช่น สิ่งนั้น สิ่งนี้ เป็นของเรา เป็นของคน ๆ นั้นคนนี้ เป็นของคนที่เรารัก หรือ คนนั้นเป็นคนที่เราเกลียด ปัญหา (ทุกข์) ต่าง ๆ ก็เกิดขึ้น ดังนั้น การศึกษาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการศึกษาปฏิบัติที่มีเป้าหมายและสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง^{๑๘} เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดมีความศรัทธาเลื่อมใส และ มีความเข้าใจในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น เชื่อในกฎแห่งกรรม ในหลักบาปบุญคุณโทษ สอดคล้องกับอุบาสิกาคำ สิ้นชัย^{๑๙} ว่าเป็นการฝึกฝนอบรมการปฏิบัติเพื่อให้รู้เท่าทันต่อสิ่งที่เฝ้าหวงทั้งภายในตนและภายนอกจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้ในชีวิตจริงเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง มีทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสัจธรรมในชีวิตได้ตามวุฒิภาวะของตน และสามารถต่อยอดพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวัน^{๒๐} คือ เมื่อมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ มีความเชื่อมั่นในการกระทำที่ถูกต้องของตนแล้วตรงนี้จัดเป็นศีล และ มีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตนไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้ง ๘ มีคำสรรเสริญ คำนิมนทา เป็นต้น จิตใจก็มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านตรงนี้จัดเป็นสมาธิ เมื่อจิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน การคิด การพิจารณา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ก็ชัดเจนตรงไปตรงมาก็เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงตรงนี้เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ก็จะข้ามพ้นจากความลังเลสงสัย (วิจิกิจฉา) ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลาย

^{๑๗} สัมภาษณ์ นายมนตรี โวหารเดช, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางหนูทิน อ่อนสา, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางคำ สิ้นชัย, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางหนูคล้าย ร้อยแก้ว, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดราชฎ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สรุปจากการศึกษาข้อมูลภาคสนามกลุ่มตัวอย่างของโยคี วัดราชวรীর่างทรงงลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ

(อวิตถกมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น และ มีการสำรวมระวังตาในการเห็นรูป สำรวมระวังหูเมื่อได้ยินเสียง สำรวมระวังจมูกเมื่อได้กลิ่น สำรวมระวังลิ้นเมื่อได้รส และ สำรวมระวังกายเมื่อได้สัมผัส เริ่มตั้งแต่ในการดูแลรักษาร่างกาย ในเรื่องกิริยามารยาทการกิน การอยู่ การดู การฟัง เป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่งบริโภคปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญา ให้อุจจกความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎหมายของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อนเป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตนทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ (Emotion Training) การฝึกความอดทน อดทนต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ของคนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะหมายถึง การฝึกอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุการณ์เรียกว่า อายตนะภายในและอายตนะภายนอก มากระทบกัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับสภาวะธรรม ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ หรือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทั้ง ๖ ผ่านอายตนะภายในและภายนอก โดยการกำหนดรู้อารมณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ดังนั้น เวทนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็นอารมณ์ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ หรือ เวทนา หรือ ความรู้สึก เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา ที่เกิดขึ้นในขณะเสวยอารมณ์ หรือ รับความรู้สึกนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลาง (ปริยัญฐานกิเลส) ให้เกิดคุณธรรม หรือ การฝึกจิต (Mental training) หมายถึง การฝึกจิตให้เกิดประสิทธิภาพ มีสติ มีสมาธิ มีความตั้งมั่น เกิดความหนักแน่น มั่นคง จนเกิดปัญญา มีคุณธรรม มีความรักความเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี มีน้ำใจ เป็นการพัฒนาตนตามหลักมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาวาจา สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เพื่อให้จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉณา เป็นต้น

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาบุคคล ให้เกิดปัญญาตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเห็นธรรมตามความเป็นจริง และการฉลาดในการแก้ปัญหาได้ กล่าวคือ การรับรู้ปัญหา การเข้าใจปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิด ศีล สติ สมาธิ และนำไปสู่ปัญญา ในระดับหนึ่ง คือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้ปฏิบัติเองต่อตนเอง และ บุคคลอื่น มองเห็นสาระแก่นสารของชีวิตยังสามารถประยุกต์ใช้ในการวินิจฉัยต่อสิ่งของ บุคคล ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจในสังคมยุคบริโภคนิยมในปัจจุบัน

๔.๒ ประโยชน์และคุณค่าในการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัตรราชภรณ์บำรุงหนองลี

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ คือ ละเหตุแห่งเกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง และเพื่อแจ้ง คือ รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้บุคคลเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง สามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็น ซึ่ง สติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา กล่าวคือ ต้องมีสติกำกับตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เพลินสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือ การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

๔.๒.๑ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย

เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อวิตติกมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหาเป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่งบริโภคนิยม ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดี ความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔

๔.๒.๒ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ

ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล น่าปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็จะทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลส ตัณหา

อุปาทาน มานะ ทิฏฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้นจากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติ ธรรมเนียมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าหลักธรรมทุกหมวดมีความสัมพันธ์กันและกันตาม หลักปฏิจจำสมุปบาทการปฏิบัติธรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การทำงาน ในการ ประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์ เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิเวศ ๕ รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่ การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น^{๒๑}

๒. ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น^{๒๒}

๓. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน รุนแรงในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง^{๒๓}

๔. ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มีความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้ เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น^{๒๔}

๔.๒.๓ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาดคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริงเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น อย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมี สมรรถภาพ และ คุณภาพ สูงขึ้น ตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระ จากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคม

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวรรณรักษ์ (วิ), เจ้าอาวาสวัดราชบุรณารามบ้านหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระจินดา อนุตมโม, พระวิปัสสนาจารย์, วัดสุวรรณาาราม แขวงศิริราช เขตบางกอก น้อย ธนบุรี, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๒๓} สัมภาษณ์ แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล, ผู้ปฏิบัติธรรมฐานที่วัดราชบุรณารามบ้านหนองลี ตำบล โพนทะเล อำเภอกายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสาวสุพรรณษา สิ้นสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนหนองลีวิทยา, ตำบลโพนทะเล อำเภอกาย บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังที่จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้เกิดปัญญา รู้จักกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะลดน้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น มานะและกิเลสอื่น ๆ ในจิตใจเราก็ลดลง รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง เชื่อในบาปบุญคุณโทษ เกรงกลัวบาป มีเมตตา กรุณาต่อหมู่คณะและสัตว์ทั้งหลายพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ทุกเมื่อตามกำลังของตน^{๒๕}

๒. ทำให้เกิด สติปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นมากกว่าเดิม สามารถเข้าใจรู้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเห็นสาระแก่นสารของชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถแยกสิ่งเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ ในชีวิตประจำวัน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้ จนสามารถกำจัดความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ให้น้อยลง^{๒๖}

สรุปความว่าการประยุกต์ใช้วิธีสันทนากรรมฐานของโยคีวัตรราชภรณ์บำรุงหนองลีตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี ให้ประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไข้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

^{๒๕} สัมภาษณ์ แม่ชีนียดา โชคอุดมมัน, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัตรราชภรณ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางหนูทิน อ่อนสา, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัตรราชภรณ์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดำรงวิทยารจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยนี้เป็นงานศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะเน้นศึกษาด้านเอกสารในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมถึงเอกสาร ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
๒. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดงบังระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
๓. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดงบังระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนพุทธบริษัทและมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นเป็นอุบายในการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดสติปัญญา ดังในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนกรรมฐานเอาไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักการและวิธีการปฏิบัติสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในทางคือการกำจัดกิเลสและงานทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เราเกี่ยวเนื่องอยู่เนื่อง ๆ ดังผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดงบังระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ดังนี้

๕.๑.๑) ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทพอจะสรุปความได้ ดังนี้

- ๑) ความเป็นมาการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “ สติ ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี หรือ ฉลาด หรือ เป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น การฝึกปฏิบัติจึงเป็นการฝึกอบรมพัฒนากาย

ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติ ฝึกพัฒนาอารมณ์ และ ฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้ ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरुชือ กัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาว กัมมาสธัมมนิคม ว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้ พวกทาส กรรมกรและ บริวารชน ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของพระสูตร รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหาร แบบถามเอง-ตอบเองและมี อุปมา อุปมัย ผสมด้วยนับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอาเนสังค์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและ สามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

๒) ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วัตถุประสงค์หลักก็ คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้งวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อนำออกและละเสีย ซึ่งค้นหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถ้อยมั่น ในความพึงพอใจ หรือ สุข ของตัวตนที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

๓) เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งมีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่น คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ กาย เวทนา จิตและธรรม เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิด วิปัสสนาญาณ เห็นความจริงของ รูปนามได้ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ ข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือ หลักในการกำหนดตระลึกรู้ หรือ พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปตามความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือ กล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์ เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่น ถ้อยมั่น ในสิ่งทั้งปวงจากการไปตามรู้ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๓.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของปฏิกูลโดยการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับและดับตัณหาเลอุปาทานโดยตรง

๓.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือ การเสพอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนา คือ เห็นตามความเป็นจริงว่าเวทนาอันมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา

และอทุกขมสุขเวทนา (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติธรรมดาเป็นไปตามหลักธรรมชาติ เท่านั้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่งหรือมากระทบมาผัสสะ เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็น อนัตตาทั้งในเวทนาของตนเอง (เห็นเวทนาในเวทนา) และในเวทนาของคนอื่น (เวทนาในเวทนา ภายนอก) ในทางปฏิบัติเห็นเวทนาในเวทนา คือ มีสติกำหนดรู้อยู่เนื่อง ๆ

๓.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้เห็นจิตในจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะหรือสติระลึกรู้เท่าทันจิตตสังขารที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วตามสภาพเป็นจริงที่ปรากฏ อยู่ขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่า มี จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ชัดว่าปราศจาก จิตหดหู่ หรือ ฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าหดหู่ หรือ ฟุ้งซ่าน ฯลฯ เป็นต้น ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น

๓.๔) อัมมานูปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม (นิเวธ ๕) ที่ เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็น กุศล และ อกุศล โดยการพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอกพิจารณาธรรม เห็นความเกิดขึ้นและเห็นความเสื่อมในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น อัมมานูปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทัน สภาวะธรรมทั้งหลายให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

๔) อารมณวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ ๔ หรือ สรูปลง ๒ คือ รูปนาม นั่นเองอารมณ์กรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในความต่างกัน ระหว่างอารมณ์สอง เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้เราจะต้องมีอุปกรณ์ หรือ ตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยให้เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว หรือ อุปกรณ์ที่มาอยู่ในตัวเราเองและอุปกรณ์ นอกตัวเรา

กล่าวสรุปโดยย่อจะทำให้เห็นว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุง แต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นการที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมี ประโยชน์ทั้งสองส่วน คือ ทั้งในทาง คันถะธูระ และ วิปัสสนาธูระ คันถะธูระเป็นการสืบทอดคำสอน และเรียนรู้แนวทางส่วนวิปัสสนาธูระเป็นการเรียนรู้ เพื่อให้มีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ เกิดขึ้นทำให้รู้เห็นการเกิดดับของ รูปนาม จนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้ง ทางโลกและทางธรรม คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติตามย่อมได้รับมรรคผลตามกำลังของแต่ละบุคคลจนกว่า จะถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

๕.๑.๒) ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบ วิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของ บุคคลเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติและจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพ สังคม

วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดราชบูรณะบารุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบใช้คำภาวนา หรือ คำบริกรรมต่อท้ายอิริยาบถว่า หนอ เช่น พองหนอ-ยุบหนอ หรือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ เป็นต้น เป็นจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือการสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่าทันจิตด้วยคำบริกรรม หรือ ภาวนาว่า หนอ ต่อท้าย อิริยาบถ และ อยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน ๔ สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีจุดประสงค์ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย) เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบูรณะบารุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ใช้การกำหนดรู้ใน อาการเคลื่อนไหวของกาย เวทนา และ จิตที่นึกคิด เพื่อให้เกิดสติรู้ที่อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการเคลื่อนไหวของกาย มีองค์บริกรรม (พอง-ยุบ หรือ ขว้างหนอ-ซ้าย่างหนอ นิ่งหนอ-ถูกหนอ) มีสติ และจิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูการเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการทำจังหวะเคลื่อนไหวอิริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูรู้สึกตัวอยู่กับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอิริยาบถ พร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้เท่าทันความนึกคิดที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอิริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและจิต

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดดูรู้พิจารณาธรรมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นแก่ใจทั้งที่เป็นกุศล และ อกุศลที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะโดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย เวทนา จิต และ ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดราชบูรณะบารุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี มีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ชั้นธ ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย

๕.๑.๓) ผลการศึกษาวิจัยพบว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การเข้าใจหลักธรรมนั้นได้ก็ต้องอาศัยสติ ว่าโดยหลักการปฏิบัติแล้วธรรมะแต่ละหมวดล้วนมุ่งสู่มรรค ผล นิพพานด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น เอกายนมรรค เป็นทางสายเอกเป็นการปฏิบัติเพื่อเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้น

๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ก็ได้นำเอาหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งวิธีการในการปฏิบัติก็อาศัยรูปแบบของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ประยุกต์วิธีการปฏิบัติขึ้นมาใหม่ให้ เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติแต่ก็อยู่ภายในกรอบของ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท เพื่อดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีสติเป็นใหญ่ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น จึงมีวัตถุประสงค์หลักและวัตถุประสงค์รองของการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพันทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ซึ่งว่าเป็นผลสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เพราะว่า การอบรมจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเนืองนิตย์สูงส่งไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระสามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรตอสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

๒) วัตถุประสงค์รองมี ๔ ประการคือ

(๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

(๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

(๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลจริงแท้จริงหรือไม่

กล่าวโดยสรุปผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญกรรมฐานใน พระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีทั้ง สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “ สติปัฏฐานสูตร ” ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มี สติ เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติถ้าขาด สติ เพียงอย่างเดียวการปฏิบัติกรรมฐานทั้งหมดก็ดำเนินการไปไม่ได้ วัดราชบุรุษบำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ก็นำเอาหลักการใน สติปัฏฐาน ๔ มาเป็นทางหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่วิธีการปฏิบัติเป็นการ ประยุกต์ ขึ้นใหม่ตามคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ แล้วจะได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ นั่นก็คือ วิชาอันเป็นความรู้ความเข้าใจที่เห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การกำหนดรู้ เพื่อละ

เพื่อให้เห็นแจ้งเพื่อรู้ หมายถึง รู้ความจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึงละเหตุเกิดทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย และ เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตคือทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และ มีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

๕.๑.๔ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ประโยชน์และคุณค่าในการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัตราชภูริบำรุงหนองลีตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ดังนี้

๑) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย

เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อวิดีกมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุข และ สิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหา เป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่งบริโภคนปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดี ความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔

๒) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ คือ ละเหตุแห่งเกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง และ เพื่อแจ้ง คือ รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้บุคคลเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง สามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็น ซึ่ง สติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา กล่าวคือ ต้องมีสติกำกับตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เผลอสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือ การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการกระทำ ทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล น่าปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็จะทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจ กิเลส ตัณหา อุปาทาน มานะ ทิฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้น จากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าหลักธรรมทุกหมวดมีความสัมพันธ์กันและกันตามหลักปฏิจจนุปบาท การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การทำงาน ในการ

ประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมี อารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิวรณ์ ๕ รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อย ผิดพลาดเพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและ รวดเร็วขึ้น

๓. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ที่จะก่อให้เกิดความ เตื่อร้อน รุนวายในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง

๔. ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มี ความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเตื่อร้อนให้ เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น

๓) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาดคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริง เมื่อวิปัสสนาญาณ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมี สมรรถภาพ และคุณภาพสูงขึ้น ตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระ จากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะ ลดน้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น มานะและกิเลสอื่น ๆ ในจิตใจเราก็ตกลง รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง เชื่อในบาปบุญคุณโทษ เกรงกลัวบาป มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และสัตว์ ทั้งหลายพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ทุกเมื่อตามกำลังของตน

๒. ทำให้เกิด สติปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นมากกว่าเดิม สามารถเข้าใจรู้เห็นตามความ เป็นจริงของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เห็นสภาวะ

แก่นสารของชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถแยกสิ่งเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ ในชีวิตประจำวัน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้ จนสามารถกำจัดความทุกข์ ความเดือดร้อน ต่าง ๆ ให้น้อยลง

สรุปความว่า การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัตราชฎาร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ให้ประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึกล) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๕.๒ อภิปรายผล

การฝึกปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นทั้งฝ่ายบรรพชิต และ คฤหัสถ์ เพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ได้มาก คือ ช่วยพัฒนากาย และ พัฒนาจิต ให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้นที่สำคัญ คือ การฝึกกรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน การจัดระเบียบส่วนบุคคล การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดผล คือ มีสติ และ มีสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา พิจารณาให้เข้าใจใน กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปรมาตถ) ดังผลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของโยคี วัตราชฎาร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ใช้วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือ ใช้สติในการกำหนดดูรู้ ในอาการเคลื่อนไหวของกาย และ ดูจิตที่นึกคิดเพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการเคลื่อนไหวของกาย มืองค์บริการม มีสติ และ จิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๕.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมตามที่ตนมุ่งหวังผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่อยู่ในสำนัก ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวของกาย การไป การมา ภายในสำนัก ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เผ้าดูความเป็นไปของ รูปนาม คือ ทางกายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยละเอียดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนและหลับไปโดยไม่มีการหยุดพักการปฏิบัติ หรือ ปล่อยให้การกำหนดขาดช่วง ขาดตอนไป เพื่อรักษาสติและสมาธิให้มีความต่อเนื่องเผ้าดูความรู้สึกในอารมณ์หรือเวทนาต่างๆ จิตนึกคิดและสภาวะของจิตต่าง ๆ สอดคล้องกับ พระอาจารย์ สยาดอกภักทันทะวิโรจ

นะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาเล่ม ๑ ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนด-กำหนดให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ การกำหนดรู้ ทุกสภาวะอาการ หรืออาการนึ่งอาการถูก อาการเคลื่อนไหวอยู่นั้นหากมีสภาวะทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นมาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ทุกครั้งที่เห็น ทุกครั้งที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสหรือจิตนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะสภาวะอารมณ์จะเป็นรูปหรือนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้สภาวะให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ขณะนั้น ๆ ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ขณะยืน เดิน นั่ง นอนต้องกำหนดรู้ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถด้วยในหมวดสัมปชัญญะพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้อย่างละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าการถอยไปข้างหลังการมองไปข้างหน้าการเหลียวไปด้านหลังการคู้การเหยียดการจับหีบของใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาดการอาบน้ำการซักเสื้อผ้าการถ่ายหนักถ่ายเบา หากตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องการไปทก ๆ อาการเคลื่อนไหว ทุก ๆ อิริยาบถพยายามเฝ้าติดตามกำหนดรู้สภาวะให้หมดไม่ให้เกิดไม่ให้เกิดไม่ให้เกิดในระยะเวลาไม่นานจะสามารถรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์บรรลุมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานอย่างแน่นอน

๕.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเฝ้าดูความรู้สึกในอารมณ์ หรือ เวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และ สภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ของรูปนามที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อยไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไปด้านหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด การจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักผ้า การถ่ายหนัก ถ่ายเบา เป็นต้น สอดคล้องกับ ธนิต อัญโฑริ กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานิยามว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานชี้ทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และวิธีเข้าผลสมาบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่าในการปฏิบัติธรรมหรือประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่น การประสบทุกขเวทนามารุนแรงเกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมชาติของตนเองแล้วหรือด้วยอำนาจของญาณท่านจะต้องอดทนมีความเพียรพยายามให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดรู้สภาวะกรรมฐานอย่างต่อเนื่องจะสามารถบรรลุมรรคสุขอย่างยั่งยืนคือพระนิพพานเป็นแน่นอน

๕.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวจระวังและรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ หมดจดอยู่เสมอ พระภิกษุต้องรักษาศีลและสิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดให้หมดจด บริบูรณ์สำหรับ สามเณรต้องรักษาศีล ๑๐ และ ข้อวัตรที่เกี่ยวข้องมี เสดียบท ๗๕ เป็นต้น สำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติธรรมฝ่าย ฆราวาส คือ ศีล ๘ เป็นบาทฐานของการปฏิบัติธรรม เมื่อศีลบริสุทธิ์จะก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิ เมื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิเกิดและมีกำลัง

จึงจะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ หรือ สภาวะ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา สอดคล้องกับ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** กล่าวว่า สรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล ประารถนา หรือ น่ายึดถือ หากใครเข้าไปยึดมั่นด้วย อุปาทาน ด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็จะทำให้เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจนั้น โดยใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ หลักไตรสิกขา ศีล หมายถึง ความประพฤติที่พึงงาม ตามระเบียบ วินัย ข้อบังคับ กฎกติกากองสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนทั้งกายใจ สมาธิ เป็นอาการขึ้น ต่อไปของจิต ที่ต่อเนื่องจาก ศีล เพราะว่า เมื่อกายอยู่ในอาการสงบ จิตก็สงบเกิด สมาธิจิต ปัญญา เป็นอาการที่ต่อเนื่องจาก ศีล สมาธิ โดยเมื่อกาย ใจ อยู่ในอาการสงบก็จะสามารถใช้ปัญญาพิจารณา ด้วยเหตุและผล เข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า เป็นไปด้วยอำนาจของอุปาทาน และจะไม่หลงเข้าไปยึดติดจนเกิดทุกข์

๕.๒.๔ ธัมมานุปัสนาสติปฏิฐาน สามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันของโยคีผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระธรรมว่าจะสามารถบรรลุถึงมรรค ผล ในปัจจุบันนี้ได้ เมื่อ ศรัทธามีกำลังมีความสมบูรณ์จะส่งผลให้ วิริยะ คือ ความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติมีกำลัง มากขึ้น เมื่อ วิริยะ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาได้ เป็นเหตุให้ สติ มีกำลังขึ้นมา เมื่อ สติ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่ทำหน้าที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นแนบแน่น อยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ และ กำหนดรู้ที่อยู่เป็นเหตุให้เกิด สมาธิตามมา เมื่อ สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์ก็จะ สามารถเห็น สภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสามารถ แยก รูป แยกนาม ได้ วิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น สอดคล้องกับ **แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี** ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมและ ปัจจัยต่างๆของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาวะ ญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุ ศรีจอมทองวรวิหาร” สรุปผลการวิจัยได้ว่าผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามอารมณ์นั้นสภาวะ ของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเป็นไปไม่แน่นอนจำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆด้านประกอบกันผู้ปฏิบัติบางคนมี สภาวะที่ปรากฏให้สังเกตได้ยากบางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่ายโดยผลจากการวิจัยนี้เป็น อาการโดยย่อเพื่อใช้เป็นหลักในการวินิจฉัยผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่าการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพิจารณาถึง เหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผล ต่อการปฏิบัติคือบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็วบางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จ ช้าบางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็วนอกจากนี้การกระทำในปัจจุบันความตั้งใจในการกำหนดรูปรูปนามทั้ง ภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ฟังคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผลลำดับสูงขึ้นไป

สรุปสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาภายในกาย หมายถึง การพิจารณาอาการเคลื่อนไหว อิริยาบถ และ ลักษณะภายในของกายตน เป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา เป็นต้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิตในจิต คือ พิจารณาสภาวะธรรมชาติ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ได้แก่ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดทั้งเป็น กุศลและอกุศล ได้แก่ ความหุดหิด ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความสุข ความพยายาม ความสงสัยต่าง ๆ เป็นต้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหมวดที่สำคัญที่สุดเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใน ๓ หมวดข้างต้น คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ให้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์เท่านั้น คือ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์ และ ศิลป์ แห่งการดำเนินชีวิตควรมีการส่งเสริมและให้ความสำคัญในด้าน การฝึกอบรมพัฒนาจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้ควบคู่ไปกับทางด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคมโดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ให้พุทธบริษัท ๔ ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ ประพฤติปฏิบัติตามอยู่ในจริยธรรมคุณธรรมมี สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น ย่อมทำให้สังคม มีความสงบสุข ปฏิบัติตนตามหน้าที่พลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติสืบต่อไปจะทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมมากมายดังที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ ฉะนั้น ในการเผยแผ่ควรมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรมีการชักชวนให้พุทธบริษัท ๔ เห็นความสำคัญพาลูกหลานเข้าวัด เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสูตรที่ทางวัดจัดขึ้นในวันพระ หรือ วันอาทิตย์

๒. ควรมีการบรรยายเรื่องการฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของ พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถูกต้องให้พุทธบริษัท ๔ ได้รับรู้และเข้าใจ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ที่มีหลากหลายรูปแบบในสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา เครือข่าย Internet หรือ จัดให้มีโครงการธรรมสัญจรสอนตามชุมชน หรือ ตามสถานที่ศึกษา สถานที่ราชการ เป็นต้น

๓. ควรทำม้วนเทปหรือแผ่น CD-ROM. เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พุทธบริษัท ๔ สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายและให้ผลเร็ว

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย งานวิจัยนี้ ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เกิด สติ สมาธิ และ ปัญญาในลักษณะกว้างไม่ได้วิเคราะห์อย่างละเอียดลึกซึ้ง ในประเด็นใดประเด็นหนึ่งจึงมีแง่มุมที่จะนำไปศึกษาได้หลายประเด็น เพื่อความสมบูรณ์ใน หลักการ และ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาทสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์อานาปานสติกรรมฐานกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาชุมชน: กรณีศึกษาฯ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กลุ่มเผยแพร่แสงเทียน. มรดกธรรมของหลวงปู่มหาศรีจันทร์. เชียงใหม่: บริษัทนพบุรี จำกัด,
๒๕๔๗.

จำลอง ดิษยวันช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาวัวอารมณ์. เชียงใหม่: แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

คู่มือวิธีปฏิบัติ. วิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวหลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทรโร). กรุงเทพมหานคร: ส่วน
วารสารวิชาการ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยาม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

พระคันธสาราภิวังศ์. โพธิปักขิยธรรม. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต ฐิตวณฺโณ). จิตวิทยาในพระอภิธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระพุทธโฆสะเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๗.
- พระมหาสี สยาดอ. **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: บริษัทพงษ์พานิชเจริญผล จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระสังฆธรรมโชติกะ. **ปรมัตติโชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์พรีนท์ จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนาขุณี หลักปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- พระอาจารย์ทอง ทองวระระโท. ผู้เรียบเรียงแปลเป็นภาษาไทยโดย จันดี สีเวินไชย. **ชีวิตและผลงานของอาจารย์มหาปาน อานนุโท**. นครหลวงเวียงจันทน์: จัดพิมพ์โดย โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา , ๒๕๕๓.
- พระอาจารย์ สยาดอภัททันตะวิโรจนะ. **วิปัสสนาเล่ม ๑**. สหภาพเมียนมาร์: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒.
- พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระอินทวังสะเถระ. **ปุจฉาวิสัชนามหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร: อาศรมอักษร, ๒๕๐๑.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **อัศจรรย์มหัศจรรย์นามานาจริยะวิปัสสนากรรมฐานวัดภัททันตะอาศภาราม**. ชลบุรี: จัดพิมพ์โดย C 100 DESIGNCO LTD, ๒๕๓๖.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๙.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- นายธนาคม บรรเทากุล. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะอาศภมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นางพรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)” .**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาอำนาจ อานนโท. การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท” .**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี. “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” .**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระสุภีร์ สุตสงวน. “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” . **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร. “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” .**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” .**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธานุสสาเถรวาท” . **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

(๓) บทสัมภาษณ์:

พระครูภาวนาวารนุรักษ์ (วิ) เจ้าอาวาสวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

พระจินดา อนุตมโม, วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย ธนบุรี, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระไชยา ชยธมโม, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระนที นนทรโก, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระภิกษุโพธิ์ ปสนโน, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี,
๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระใบฎีกาอรณพล อตถพล, เจ้าอาวาสวัดป่าโคกชัยมงคล บ้านหนองอารี ตำบลดินแดง อำเภอ
ไพรีบึง จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๐ มิ.ย. ๒๕๖๐.

พระมหาวรายุ วรญาโน, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี,
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระมหาอภิชัย สุธีโร, เจ้าอาวาสวัดคลองเวฬุ, ตำบลปลั้ว อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี, ๑๗
มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระสมเด็จจ จิตธรรมโม, เจ้าอาวาสวัดอุทุมม์จักราราม, บ้านเชื่อม ตำบลโนนทอง อำเภอนายูง จังหวัด
อุดรธานี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระอภิชาติ ปณญาวโร, วัดยอดแก้ว บ้านจอมทอง ตำบลจุมพล อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย,
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

แม่ชีชดช้อย โปธิภักดิ์, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

แม่ชีนียดา โชคอุดมมัน, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล
อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เด็กหญิงเกศริน ชาวผาตั้ง, นักเรียนโรงเรียนหนองลีวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางคำ สิ้นชัย, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นายประเสริฐ มาณพ, มัคทายกวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัด
สิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

นายมนตรี โวหารเดช, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

นางหนูคล้าย ร้อยแก้ว, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางหนูทิน อ่อนสา, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางสาวสุพรรณษา สิ้นสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนหนองลีวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

พ่อชาวอัม อกัยโส, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

เรื่อง การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล
อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจุดประสงค์เพื่อศึกษางานวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีและเพื่อประกอบการเรียนวิชาวิทยานิพนธ์ (Research Method) ของพระพยอม เมธาวิ นิสิตปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๓ ตอนคือ

๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์
๒. แบบสัมภาษณ์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
๓. แบบสัมภาษณ์การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

พระพยอม เมธาวิ (สืบสำราญ)

นิสิตปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

ชื่อ..... ฉายา..... นามสกุล.....

๑. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

() ๑ เดือน () ๒ เดือน () ๓ เดือน () ๖ เดือน

() ๑ ปี อื่น ๆ

๒. มีอะไรเป็นแรงจูงใจในมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....

.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชภูร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดงบังระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๒.๑ ประวัติความเป็นมาของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอดงบังระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

๒.๑.๑.....

๒.๒ วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนปฏิบัติธรรมของวัดราชภูร์บำรุงหนองลี

๒.๒.๑ การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติธรรม.....

.....

๒.๒.๒วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน.....

๒.๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติ.....

.....

๒.๓. วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๓.๑ การกราบ.....

๒.๓.๒ การยืน การเดิน.....

๒.๓.๓ การนั่ง.....

๒.๓.๔ การนอน.....

๒.๓.๕ การกำหนดอิริยาบถย่อย.....

๒.๓.๖ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและการแก้ปัญหาในการปฏิบัติ.....

.....

๒.๔ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.....

.....

๒.๕ วิธีการปฏิบัติจิตตานุัสสนาสติปัฏฐาน.....

.....

๒.๖ วิธีการปฏิบัติธัมมานุัสสนาสติปัฏฐาน.....

.....

๒.๗ ในการปฏิบัติมีปัญหาอะไรบ้าง มีแล้วแก้ไขอย่างไร.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์ ผลการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชภูริ์บำรุงหนองลี ตำบล
โพทะเล อำเภอกำแพงบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี๔ ด้าน

๓.๑ กายานุัสสนา.....

๓.๒ เวทนานุัสสนา.....

๓.๓ จิตตานุัสสนา.....

๓.๔ ธัมมานุัสสนา.....

๓.๕ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจะนำเอาความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้ใน
ชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง ในหัวข้อต่อไปนี้

๑) ด้านกาย.....

๒) ด้านศีล.....

๓) ด้านสมาธิ.....

๔) ด้านปัญญา.....

๓.๖ ในด้านความสัมพันธ์กับชุมชน

๑) บุคคล.....

๒) ครอบครัว.....

๓) ชุมชน.....

๔) สิ่งแวดล้อม.....

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้ให้สัมภาษณ์:

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์:

พระครูภาวนาวารนุรักษ์ (วิ) เจ้าอาวาสวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

พระจินดา อนุทมโม, วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย ธนบุรี, ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระไชยา ชยธมโม, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๘
มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระนที นนทรโก, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐
มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระภาณุพงษ์ ปสนโน, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี,
๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระใบฎีกาอรุณพล อตถพล, เจ้าอาวาสวัดป่าโคกชัยมงคล บ้านหนองอารี ตำบลดินแดง อำเภอ
ไพรี จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๐ มิ.ย. ๒๕๖๐.

พระมหาวราวุธ วรรณาน, วัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี,
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระมหาอภิชาติ สุธีโร, เจ้าอาวาสวัดคลองเวฬุ, ตำบลปลั้ว อำเภอมะขาม จังหวัดจันทบุรี, ๑๗
มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระสมเด็จ จิตตธมโม, เจ้าอาวาสวัดอุทกมัจฉาราม, บ้านเข้ยม ตำบลโนนทอง อำเภอนาขึง จังหวัด
อุดรธานี, ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๐.

พระอภิชาติ ปญญาโร, วัดยอดแก้ว บ้านจอมทอง ตำบลจุมพล อำเภอโพธิ์ชัย จังหวัดหนองคาย,
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

แม่ชีชดช้อย โปธิภักดิ์, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐.

แม่ชีนิยดา โชคอุดมมัน, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

แม่ชีอุมาพร รุจิประภากุล, ผู้ปฏิบัติกรรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองลี, บ้านหนองลี ตำบลโพทะเล
อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐.

เด็กหญิงเกศริน ชาวผาตั้ง, นักเรียนโรงเรียนหนองสีวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางคำ สิ้นชัย, ผู้ปฏิบัติกรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นายประเสริฐ มานพ, มัคทายกวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัด
สิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

นายมนตรี โวหารเดช, ผู้ปฏิบัติกรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

นางหนูคล้าย ร้อยแก้ว, ผู้ปฏิบัติกรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภ
ค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางหนูทิน อ่อนสา, ผู้ปฏิบัติกรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นางสาวสุพรรณษา สิ้นสวัสดิ์, นักเรียนโรงเรียนหนองสีวิทยา, ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน
จังหวัดสิงห์บุรี, ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

พ่อชาวอัม อภัยโส, ผู้ปฏิบัติกรมฐานวัดราษฎร์บำรุงหนองสี, บ้านหนองสี ตำบลโพทะเล อำเภอค่าย
บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐.

ภาคผนวก ค
หนังสือขอสัมภาษณ์

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๑๑


**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย**

 ๒๑๙ หมู่ที่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน
อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๔๙๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๔๙๕๒๒๒
www.mcunk.ac.th , www.gsmcunk.go.th

๖ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอมูลอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร พระสงฆ์ (คุณธรรม) คุณธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพยุง เมธาวิ (สืบสำราญ) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๙ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของ วัดราษฎร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงแสน จังหวัดสิงห์บุรี” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ท่าน จึงขอมูลอนุเคราะห์
จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจัก
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียน / เจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

ใบสมัครแล้ว
พระสงฆ์ คุณธรรม
๑๕/๓/๖๐

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตหนองคาย

เลขานุการบัณฑิตศึกษา พระมหาประทีป อภิวิฑฒโน ๐๘๙ ๒๒๘ ๑๔๘๗

จนท.บัณฑิตศึกษา ดร. อริย์ธัช เลิศรวมโชค ๐๘๗ ๒๓๒๙๙๙๘

http://www.gsmcunk.org, E-mail: gs_mcunk@gsmcunk.org



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตหนองคาย

๒๑๙ หมู่ที่ ๓ ตำบลค่ายบกหวาน
อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๕๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๕๕๒๒๒
www.mcunk.ac.th , www.gsmcunk.go.th

ที่ ศธ ๖๑๑๘/ ๑๑

๖ มีนาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน/เจริญพร พระมหาอภิชาติ สุธีโร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพยอม เมธาวิ (สืบสำราญ) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๐๒๔๐๕๐๕๙ นิสิตปริญญาโท
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา
เขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้วีปัสสนากรรมฐานของ วัดราชภูร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอกำแพงแสน จังหวัดสิงห์บุรี” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวจำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ท่าน จึงขอความอนุเคราะห์
จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจัก
ได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียน / เจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ/เจริญพร

พระมหาอภิชาติ สุธีโร

พระมหาอภิชาติ สุธีโร

๑๗ มี.ย. ๒๕๖๐

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานบัณฑิตศึกษา

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตหนองคาย

เลขานุการบัณฑิตศึกษา พระมหาประทีป อภิวิฑฒโน ๐๘๙ ๒๒๘ ๑๔๘๗

จนท.บัณฑิตศึกษา ดร. อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๘๗ ๒๓๒๕๙๔๘

http://www.gsmcunk.org,E-mail: gs_mcunk@gsmcunk.org

ภาคผนวก ง
รูปภาพการสัมภาษณ์ และ กิจกรรม



สัมภาษณ์ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐



สัมภาษณ์ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระพยุง เมธาวิ (สืบสำราญ)
วัน เดือน ปีเกิด	: ๙ มีนาคม ๒๕๐๒
สถานที่เกิด	: บ้านเลขที่ ๑๔ หมู่ที่ ๘ ตำบลโนนข่า อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๔๓ จบมัธยมศึกษาชั้นเอก วัดครองธรรมิการาม สำนักเรียนคณะ จังหวัด จังหวัดขอนแก่น : พ.ศ. ๒๕๕๓ จบมัธยมปลาย(ม.๖)การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย : พ.ศ. ๒๕๕๕ สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหาร คณะสงฆ์ (ป.บส.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต หนองคาย : พ.ศ. ๒๕๕๙ จบพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย
อุปสมบท	: ๑๔ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๔ เวลา ๑๒.๕๐ น. ณ พัทธสีมาวัดครองธรรม มิการาม ตำบลโนนข่า อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
สังกัด	: วัดจอมแก้ว ตำบลนาจิว อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๖๐
หน้าที่	: พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นเจ้าอาวาสวัดจอมแก้ว ตำบลนาจิว อำเภอสังคม จังหวัด หนองคาย : พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นเจ้าคณะตำบลนาจิวเขต ๑ ตำบลนาจิว อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย -ปัจจุบัน
ปีที่เข้าศึกษา	: พฤษภาคม ๒๕๕๘
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๓๔๕ วัดจอมแก้ว ตำบลนาจิว อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๖๐
โทรศัพท์	: ๐๙๘-๖๗๖๓๕๔๔