

ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ  
พระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท)  
A STUDY OF INSIGHT MEDITATION TEACHINGS (VIPASSANĀBHĀVANĀ)  
: A CASE STUDY OF PHRARAJPARIYATYAKORN  
(BOONRUANG SĀRADO)

พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ  
พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)

พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

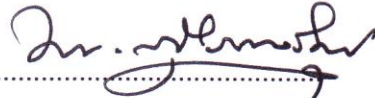
**A STUDY OF INSIGHT MEDITATION TEACHINGS (VIPASSANĀBHĀVANĀ)  
: A CASE STUDY OF PHRARAJPARIYATYAKORN  
(BOONRUANG SĀRADO)**

**Phramahā Mongkol Maṅgaliko (Saiyotha)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassanā Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E.2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

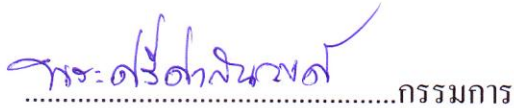
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

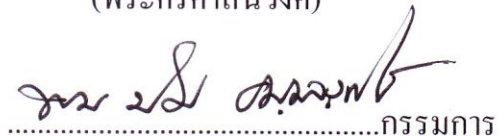
(พระมหาชิต จานชิตโต)



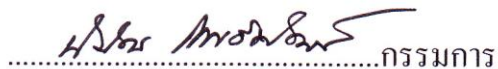
(พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตุโต)



(พระศรีศาสนวงศ์)



(พระมหาประนอม ฐมมาลงกาโร)



(อาจารย์นิมิตร โปธิพัฒน์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตุโต ประธานกรรมการ

พระศรีศาสนวงศ์ กรรมการ

อาจารย์นิมิตร โปธิพัฒน์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของ พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)
ผู้วิจัย	: พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูใบฎีกาแมนิตย์ เขมคุตโต, ดร. : พระศรีศาสนวงศ์ ป.ธ.๘, รป.ม. : อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ ป.ธ.๘
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ เมษายน ๒๕๕๕

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ เป็นการศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาหลักคำสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) โดยวิธีเก็บข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัยพบว่า การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรืองานทางจิต โดยมุ่งผลของการเจริญสติ เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ก็มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น เพราะวามหาสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ผู้เจริญสติพึงมีสติกำหนดระลึกอยู่ใน กาย เวทนา จิต และธรรม

การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชปริยัติยากร เป็นวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีกาย เวทนา จิต และธรรมซึ่งสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นการกำหนดแบบพองหนอ – ขุบหนอ ทำเดิน ๖ ระยะ มีการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติ อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูล สนับสนุนต่อการบรรลุธรรมได้ โดยมีวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับนับถือของนักปราชญ์ และพุทธบริษัท ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ

**Thesis Title** : A Study of Insight Meditation Teachings (Vipassanābhāvanā)  
 : A Case Study of PhraRajpariyatyakorn (Boonruang Sārado)

**Researcher** : Phramahā Mongkol Maṅgaliko (Saiyotha)

**Degree** : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: PhraKhruBaidika Manit Khemagutto M.A., Ph.D.  
 : PhraSrisāsanawong Pali IX, M.P.A.  
 : Mr. Nimit Bhodhipat Pali IX

**Date of Graduation** : 1 April 2012

### Abstract

This thesis is to study of insight meditation teachings (Vipassanābhāvanā) : a case study of Phra Rajpariyatyakorn (Boonruang Sārado), aiming to study the insight meditation practice as appearing in sacred books of the Theravāda Buddhism and aiming to study the insight meditation teachings of Phra Rajpariyatyakorn (Boonruang Sārado) collect data by studying and searching the Tipiṭaka, Aṭṭhakathā Tikā and Visuddhimagga Scripture all of which are the connected texts which are composed, explained and verified by the experts.

From the study, it is found that the Mahāsatiṭṭhāna-Sutta to be insight meditation, the purpose of the Buddha is the four Buddhist doctrine practice of insight meditation or mental. The aim of mindfulness meditation was the highest of Buddhism, The heart of Buddhism was without Passion and Suffering to be a true peace. It is the only one way because the Mahāsatiṭṭhāna-Sutta is one way for without impurity; however, Practitioners much practice under the Four Foundations of Mindfulness comprising body, sensation, mind, and Dhamma.

The insight meditation teachings of Phra Rajpariyatyakorn are in accordance with the Tipiṭaka and Commentaries under the Four Foundations of Mindfulness comprising body, sensation, mind, and Dhamma, concentrating on abdomen upon inhalation and exhalation, and 6-stage gaits and inquiry of sense-objects of the practitioner which is the causes aiding, where there are insight meditation teachings in pursuance of the Four Foundations of Mindfulness as accepted and respected by philosophers and the Buddhist assemblies, both domestic and abroad.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาธรรมและความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะพระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระศรีศาสนวงศ์ และอาจารย์นิมิตร โภธิพัฒน์ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เป็นผู้ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการ และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการและการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๘, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม ที่เปี่ยมไปด้วยเมตตาธรรมเป็นอย่างสูง ขอนุโมทนาโครงการทุนเล่าเรียนหลวง

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูศรีสุตาลังการ อาจารย์ใหญ่ฝ่ายคันถธุระ วัดพิชโสภาราม รองเจ้าคณะอำเภอเขมราช พระครูสิริภาวนาภิรม อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ รองเจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม ที่ให้คำแนะนำปรึกษาและตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา พระมหาดิเรก สุธิโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและเลขานุการเจ้าคณะอำเภอเขมราช วัดพิชโสภาราม ที่อนุเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบคุณและเจริญพร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของมจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส โดยเฉพาะ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ที่ได้อนุเคราะห์ในการตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติมให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูวิโรจน์ธรรมกิจ พระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์สมภพ โชติปัญญาญญ พระอาจารย์ใหญ่ พระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) หลวงพ่อใหญ่ หลวงพ่อ ภัททันตะ เดชินทาสกะ เจ้าอาวาสวัดปะเต็ง สหภาพเมียนมาร์ ผู้ให้การอบรมพร่ำสอน ชี้ทางสว่างแห่งชีวิต ให้ผู้วิจัยเกิดใหม่ในธรรมวินัย โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากลำบากแต่ประการใด

บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอยกคุณงามความดีนี้ ให้แก่คุณโยมพ่อ ประวัติ คุณโยมแม่ ถ้ายอง ไสโยธา ผู้มอบอัฐภาพร่างกายและมรดกจิตวิญญาณ ให้ผู้วิจัย ตลอดจนครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหาย เพื่อนสหธรรมิกทุกท่าน ผู้มีพระคุณทุกท่าน

อนึ่ง ขอบุชาพระคุณ พระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่ พระราชปริยัตยากร ขอให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อ มีสุขภาพแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้แก่บรรดาศิษยานุศิษย์ สืบต่อไปตราบนานเท่านาน ด้วยเทอญ ๗

พระมหามงคล มงคลโก (ใสโยธา)

๑ เมษายน ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
<b>บทที่ ๒ วิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>	<b>๑๓</b>
๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากาวนา	๑๔
๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน	๑๖
๒.๓ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๘
๒.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๒๕
๒.๕ มูลเหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน ๔	๒๕
๒.๖ สรุป	๓๐



<b>บทที่ ๓</b>	<b>วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท)</b>	<b>๓๑</b>
	๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระราชปริยัตยากร	๓๒
	๓.๒ วิธีการสอนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	๓๖
	๓.๓ การอธิษฐานจิต	๕๒
	๓.๔ การทบทวนญาณ	๕๔
	๓.๕ วิธีออกจากการภาวนา	๕๖
	๓.๖ อานิสงส์แห่งการบำเพ็ญสมาธิ	๕๘
	๓.๗ คำแผ่เมตตา คำอุทิศส่วนกุศล คำอธิษฐานจิต	๕๙
	๓.๘ หลวงพ่อเตือนสติ	๖๐
	๓.๙ การสอบอารมณ์	๖๐
<b>บทที่ ๔</b>	<b>ศึกษาความสอดคล้องคำสอนวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์</b>	<b>๗๒</b>
	๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับการชำระศีล	๗๒
	๔.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับการทำจิตให้บริสุทธิ์	๗๙
	๔.๓ หลักคำสอนเกี่ยวกับการเจริญปัญญา	๘๓
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๙๑</b>
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๑
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๓
	<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๙๔</b>
	<b>ภาคผนวก ก.</b>	<b>๙๖</b>
	<b>ประวัติพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท)</b>	<b>๙๘</b>
	<b>ภาคผนวก ข.</b>	<b>๑๐๕</b>
	<b>ตารางเวลาการปฏิบัติธรรม/ระเบียบข้อปฏิบัติ</b>	<b>๑๐๖</b>
	<b>ตารางการสงเคราะห์ ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๕ และปริยญา ๓</b>	<b>๑๐๘</b>
	<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๐๙</b>

**คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อ**

**ก. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก**

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัญญาสกปาติ (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัญญาสก (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงปกรณ์วิเสส จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๕ หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค (ภาษาบาลี) ภาคที่ ๑ หน้า ๑๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**พระวินัยปิฎก**

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวคฺค	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.ป.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

**พระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก ทีฆนิกาย	สีลขนฺทวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปญฺญาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปัญญาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุปริปัญญาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย	อุปริปัญญาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตปิฎก สยยุตนิกาย	สคาถวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)

ลี้.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ลี้.ข.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	ขนฺธวรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลี้.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ลี้.สพ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สพายนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลี้.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ลี้.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	มหาวรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลี้.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ทุกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ทุกนินิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ติกนินิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	จตุกกนินิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	สตตกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย	สตตกนินิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สง.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	ธมฺมสงคณิปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	ปฏฺจานปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปฏิฐาน	(ภาษาไทย)

### ปกครองวิเทศ

วิสุทธิ.	(บาลี)	=	วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

#### ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งที่มา เล่ม(ถ้ามี)/ข้อ(ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๒๗๖/๔๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี สีลขุณฺชวคฺคอฎฺฐกถา (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๔๓, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๔ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี สีลขันชวรรคอรรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒ หน้า ๓๐๔ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

#### อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี สีลขุณฺชวคฺคอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสิณี สีลขันชวรรคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลฺยจสุทฺถิ มุลปณฺณาสกอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลฺยจสุทฺถิ มุลปณฺณาสก้อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลฺยจสุทฺถิ มัชฌิมปณฺณาสกอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลฺยจสุทฺถิ มัชฌิมปณฺณาสก้อรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ทก.อ.	(บาลี)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ ทุกฺกนิปาอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ทก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ ทุกฺกนิบาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.ติก.อ.	(บาลี)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ ติกฺกนิปาอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ ติกฺกนิบาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.อ.	(บาลี)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ จตุกฺกนิปาอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จตุก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ จตุกฺกนิบาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.อ.	(บาลี)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ สตุตฺกนิปาอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.อ.	(ไทย)	=	อังกุตฺตรนิกาย มโนรณฺปุรณิ สตุตฺกนิบาตอรรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	(ไทย)	=	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามรรคอรรรถกถา	(ภาษาไทย)

### อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณิ	อภฺจฺจสาลินีอภฺจฺจกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	อภฺจฺจสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

การใช้หมายเลขอ้างอิงฎีกา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/ชื่อ/หน้า เช่น ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๕/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตฺตปกาสินิ สีสกฺขนฺทวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี) เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๕ หน้า ๓๗๓, วิมตี.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๑ หมายถึง วิมตฺติวินทนีฎีกา (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๒ หน้า ๓๕๑ ฉบับมหาจุฬาฎีกา

### ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	ลินตฺตปกาสินิ	สีสกฺขนฺทวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
อง.สตฺตก.ฎีกา (บาลี)	=	องคฺตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาตฎีกา		(ภาษาบาลี)

### ฎีกาปกรณ์วิเสส

สุทฺธิ.ฎีกา (บาลี)	=	ปรมฺตฺตมณฺชฺสา	วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
สุทฺธิ.ฎีกา (ไทย)	=	ปรมัตตมัญชสา	วิสุทธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)

### ง. คำอธิบายคำย่อภาษาไทย

ม.ป.ป. หมายถึง ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มีคนดีที่เหมือนคนตาบอดผู้เที่ยวไปในโลกกว้าง โดยปราศจากผู้นำทาง ทั้ง ๆ ที่เขาปรารถนาความหลุดพ้น เพราะเขาไม่ได้รับรู้เรื่องความหลุดพ้น และเพราะรับรู้มาผิด ๆ เพราะเหตุนี้เขาจึงถูกรอบงำห่อหุ้มมากไปด้วยความทุกข์ เขาจึงไม่ได้รับความหลุดพ้น แม้เขาจะปรารถนาจะได้รับความหลุดพ้น แต่เขายังไม่มีหนทางสู่ความหลุดพ้น หนทางเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการบรรลุความหลุดพ้น<sup>๑</sup> ปัจจัย ๒ ประการที่ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ คือ ปรโตโมหะ การฟังจากผู้อื่น และโยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยกคายแล้วนำไปปฏิบัติ<sup>๒</sup> การสอนวิปัสสนาภาวนาก็เช่นกัน เป็นหลักการและวิธีการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา เพราะวิธีการสอนที่ดี ย่อมเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลในการปฏิบัติ ทำให้สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้<sup>๓</sup> สามารถตัดกระแสแห่งวิภูสงสารให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาด สามารถกำจัดกิเลสตัณหา<sup>๔</sup> อวิชชาได้ อันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง<sup>๕</sup> จนสามารถมองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งหมดว่าตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา<sup>๖</sup> ทั้งสิ้น สามารถเพิกถอน อวิชชา ตัณหา อุपाทาน และกรรมอันเป็นสมุฏฐานของทุกข์ทั้งปวงได้

---

<sup>๑</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ, *วิมุตติมรรค*, พระอุปติสสเถร ปรณา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามบริษัทเคทีซีไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ปกหลัง.

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๒๑.

<sup>๓</sup> พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยวงศราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

<sup>๔</sup> คุรายละเอียดใน ต.ศ. (บาลี) ๑๕/๕๔/๑๗, ต.ศ. (ไทย) ๑๕/๕๔/๑๔.

<sup>๕</sup> คุรายละเอียดใน ต.ศ. (บาลี) ๑๕/๘๕/๒๕, ต.ศ. (ไทย) ๑๕/๓๑/๓๕.

<sup>๖</sup> คุรายละเอียดใน พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), *แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๕๓-๒๕๓.

การเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยนั้น ได้มีการเผยแพร่อย่างต่อเนื่อง และได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับ จากพุทธศาสนิกชนทั่วไป ซึ่งในสถานะสังคมปัจจุบัน ซึ่งมีแต่ความทุกข์ วุ่นวายสับสน อันเนื่องมาจากความเจริญทางวัตถุ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่งร้อน ร่านรน กระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อน่าย หรือความคับข้องคิดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบาเป็นอิสระ สดชื่น เบิกบาน ได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง<sup>๙</sup> ทำให้หนีสิ่งชั่วซึ่งมีอยู่แต่ดั้งเดิมไม่พ้น การดูถูกดูหมิ่น การอิจฉาริษยา การเบียดเบียนกัน การเอารัดเอาเปรียบ การทรยศหักหลัง การคดโกงกัน การทะเลาะวิวาท ตลอดจนการรบราฆ่าฟันกัน ยังคงมีอยู่ในหมู่มนุษย์ทั่วไป ซึ่งทำให้พุทธศาสนิกชนพยายามที่จะหนีความชั่วทั้งหลาย ที่มนุษย์เองเป็นผู้ก่อ โดยหันเข้ามาแสวงหาทางแห่งความพ้นทุกข์มากขึ้น ซึ่งบรรดาศาสดาของลัทธิและศาสนาต่าง ๆ พยายามคิดค้นและวางหลักไว้ สำหรับให้มนุษย์ปฏิบัติเพื่อสร้างสันติสุข ให้แก่โลกโดยให้มนุษย์ทำแต่ความดี และละเว้นความชั่ว แต่อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสอนหลักธรรมที่สำคัญอยู่ ๒ ประการคือ เรื่องทุกข์ และการดับทุกข์<sup>๑๐</sup>

ฉะนั้น หน้าที่ของชาวพุทธต้องศึกษาเรื่องทุกข์ และความดับทุกข์ให้เข้าใจ และนำมาปฏิบัติจนทำให้เกิดปัญญาเข้าไปรู้แจ้งความจริง คือทุกข์และการดับทุกข์อันเป็นเหตุ แห่งความสิ้นทุกข์ ทางพระพุทธศาสนาเรียกสภาวะนี้ว่า นิพพาน ด้วยตนเอง เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงเมื่อใดก็รู้เห็นประจักษ์แจ้งเองเมื่อนั้น ดังเช่นพุทธพจน์ว่า “นิพพาน อันผู้บรรลู่เห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล เรียกให้มาคู่ได้ ควรน้อมเอาเข้ามาใส่ตัว อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”<sup>๑๑</sup> จึงจะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธอย่างสมบูรณ์ เพราะได้ทำหน้าที่อย่างถูกต้องตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนแล้ว

ผู้ศึกษาเป็นศิษย์ของวัดพิชโสภารามได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี และสำนักแห่งนี้ถือว่าเป็นวัดที่สัปปายะ แก่ความเป็นไปแห่งจิต หมายถึงเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะและวิปัสสนา<sup>๑๒</sup> และได้รับแต่งตั้งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีพระราชปริยัติยากร เป็นผู้แนะนำ

<sup>๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, หน้า ๘๘๗.

<sup>๑๐</sup> *ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๘๓.*

<sup>๑๑</sup> *ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๑๔/๒๓๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑๔/๓๓๕.*

<sup>๑๒</sup> *ดูรายละเอียดใน อง. ติก. (บาลี) ๒๐/๕๑๕/๒๑๐, อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๘๖.*

<sup>๑๓</sup> *ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๖๗๕/๔๔๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๗๖/๔๔๕.*

อบรมสั่งสอนตลอดพรรษา บรรดาศิษยานุศิษย์ เรียกท่านว่า หลวงพ่อใหญ่<sup>๑๒</sup> ปัจจุบัน ถึงแม้ว่าท่านจะมีอายุมากแล้ว แต่ด้วยปณิธานอันแรงกล้าที่อุทิศชีวิตให้กับงานพระพุทธศาสนา ท่านยังคงดำเนินงานฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ท่านต้องใช้ความเพียรพยายาม ความมานะอดทน และเสียสละอย่างแรงกล้า ในการที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการทำงาน เพื่อยกระดับจิตใจของมวลมนุษย์ทั้งหลายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะความมีเมตตากรุณาของท่าน โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อย ความยากลำบาก จนเป็นที่เคารพเลื่อมใส ของบรรดาศิษยานุศิษย์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศมากมาย พระพุทธศาสนาจะเจริญรุ่งเรืองได้ก็เพราะอาศัยทั้งปริยัติ และปฏิบัติ พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ<sup>๑๓</sup> ได้ให้ความสำคัญทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งจะเห็นได้จากคำพูดของหลวงพ่อดอนหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้ฟังตอนหลวงพ่อบุญให้โอวาทก่อนสอบบาลีสนามหลวง ท่านจะเน้นเสมอว่า “ห้ามบรรดาลูกศิษย์ลูกหาทุจริตเป็นอันขาด ถ้าใครทุจริต ถือว่าทรยศต่อพระพุทธเจ้า และก็ไม่รักไม่เคารพหลวงพ่อบุญเป็นการทำให้เสียชื่อเสียงแก่หมู่คณะ ถ้าทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ทำโดยความสุจริตและเต็มความสามารถ ห้ามทุจริตเป็นอันขาด” ข้าพเจ้าได้ฟังแล้วรู้สึกประทับใจหลวงพ่อบุญมาก ส่วนการปฏิบัตินั้นในแต่ละปี มีพระภิกษุมาเข้ากรรมฐานตลอดพรรษาเป็นจำนวนนับร้อยรูป ทุก ๆ ปีไม่เคยขาด พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญยังได้ปรารภกับบรรดาศิษยานุศิษย์ ว่าใครมีความสงสัยเรื่องการประพฤติปฏิบัติ เรื่องมรรค ผล ให้ถามพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญได้โดยตรง เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกรักเคารพ และศรัทธา ในตัวของพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ เป็นที่สุดและจะขอดำเนินตามแนวทางปฏิบัติ และงานการเผยแผ่ ของหลวงพ่อบุญต่อไป เพื่อรับใช้พระพุทธศาสนา

จากการที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภารามนั้น ได้เห็นภูมิศาสตร์ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตัวอำเภอมากนัก นับว่าเป็นจุดแข็งของอำเภอเขมราฐที่มีวัดพิชโสภารามเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่หายาก ที่วัดแห่งนี้ มีพร้อมทุกอย่าง โดยเฉพาะวัดแห่งนี้ยังมีความสวยงาม สะอาด และร่มรื่นด้วยต้นไม้ขนานชนิด สมกับชื่อ วัดพิชโสภาราม ที่มีความหมายว่า วัดที่มีความสวยงามด้วยต้นพีช, อารามที่งดงามด้วยหน่อเนื้อแห่งพุทธะ การเป็นอยู่ การขบฉันถือว่าสัปปายะพอสมควรกับการยังอัตตภาพให้เป็นไป สำหรับนักบวช การคมนาคมไปมาสะดวกสบายจะประสงค์สิ่งใดก็ไม่ลำบาก นับว่าได้สัปปายะทั้งทางด้านที่อยู่อาศัย กัลยาณมิตรอาหาร สถานที่ปฏิบัติและบุคคล อันเป็นสถานที่สมควรต่อการปฏิบัติธรรมเหมาะแก่การเจริญกรรมฐาน ภิกษุเมื่ออาศัยอยู่อาจบรรลุมรรคผลได้<sup>๑๔</sup> สำนักแห่งนี้มีความสงบ ได้ให้ความรู้ทั้งปริยัติ

<sup>๑๒</sup> พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สาร โท), เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี.

<sup>๑๓</sup> คุรุชาลละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓/๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕/๔.



และปฏิบัติ สำนักแห่งนี้ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนักเหมาะสำหรับนักปฏิบัติ ตรงตามหลักในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และพระวิปัสสนาจารย์ มีความชำนาญในด้านการสอน สอบอารมณ์และแก้สภาวะได้ดี ได้ผลเห็นทันตา ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ส่วนพระภิกษุสามเณร ภายในวัด มีธรรมาศัยไมตรีประจักษ์ชัดที่น้อม ยินดีเต็มใจที่จะทำหน้าที่ และที่ขาดไม่ได้คือศรัทธา สาธุชน ที่ให้ความอุปถัมภ์บำรุง พระภิกษุสามเณรภายในวัด จะเห็นได้ว่าญาติโยมละแวกวัดจะให้ความเคารพพระภิกษุสามเณรมาก และหมู่บ้านละแวกนี้ได้รับยกย่องเป็นหมู่บ้านแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง เป็นหมู่บ้านปลอดยาเสพติดและอบายมุข ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ทั้งนี้เพราะทุกคนได้รับการฝึกฝนอบรมและผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาแนวมหาสติปัฏฐานสูตร และบุคคลที่จะล่วงพ้นทุกข์ได้ต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าตามแนวหลักสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และ ธรรม อันได้แก่ รูปนาม<sup>๑๔</sup>นั่นเอง

ผู้ศึกษาเห็นว่าการสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อดีมีประโยชน์มาก เพราะดำเนินตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ จึงเห็นว่าน่าจะได้ทำการวิจัยและบันทึกไว้อย่างมีระบบเพื่อให้เป็นคู่มือแก่ผู้เป็นครูอาจารย์ที่จะทำหน้าที่สอนวิปัสสนากรรมฐานสืบไปในภายหน้า และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของท่าน พร้อมกับการศึกษาค้นคว้าแหล่งที่มาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา เพื่อประโยชน์อันสูงสุดจากการปฏิบัติ และตรงตามพุทธภาษิตที่ในมหาสติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิคาย มูลปธานาสก์ กล่าวถึงอานิสงส์ของวิธีการสอนในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺถิกมยา  
ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺมยา ฉายสฺส อธิคฺมยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา,  
ยทิตฺถ จตฺตาริ สติปัฏฺฐานา”<sup>๑๕</sup>

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! หนทาง<sup>๑๖</sup>นี้เป็นทางเดียว<sup>๑๗</sup> เป็นที่ไปอันเอก เพื่อนำเหล่าเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ เพื่อก้าวล่วงพ้นซึ่งความ โศก ความรำไรรำพัน เพื่อข้ามพ้น

<sup>๑๔</sup> คุรยลละเอียคใน พ.ศ. (บาลี) ๒๕/๓๕/๖๔, พ.ศ. (ไทย) ๒๕/๓๖๓/๑๔๘.

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๓๓/๓๒๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

<sup>๑๖</sup> หนทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป.

<sup>๑๗</sup> ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาคเพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน.

โสกะ ปรีทเวะ ดับทุกข์โทมนัส บรรลุญะยธรรม<sup>๑๔</sup> เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๑๕</sup>

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ความเข้าใจอันดี วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของพระราชปริยัติยากร จากวัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นวิธีการสอนที่สอดคล้องกับวิธีการสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิจัย และทำการบันทึกไว้เป็นหลักฐาน เพราะถ้ามีการอธิบายการสาธิตอารมณ์ของการปฏิบัติ ก็จะเป็นคู่มือในการจัดการเรียนการสอนวิปัสสนากรรมฐาน อันจะเอื้อให้เกิดความเข้าใจเป็นอุปการะได้ดียิ่งขึ้น ของครูอาจารย์ที่สอนตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวัดพิชโสภาราม และจะเป็นประโยชน์แก่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักคำสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีของพระราชปริยัติยากร

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาหลักวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องเช่น วิสุทธิมรรค และพุทธธรรม เป็นต้น ฉบับแปลเป็นภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑.๓.๒ ด้านคำสอน เป็นการศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร จากเอกสารคำสอนวิปัสสนาภาวนา และงานเขียนของพระราชปริยัติยากร

<sup>๑๔</sup> ญะยธรรม แปลว่า ธรรมเครื่องรู้พระนิพพาน ธรรมเครื่องนำเวไนยสัตว์ออกจากสังสารวัฏ ธรรมนำสัตว์ให้ถึงซึ่งการดับทุกข์ หมายถึง อริยมรรค.

<sup>๑๕</sup> สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน.

## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ว่ามีหลักการอย่างไร

๑.๔.๒ แนวคำสอนวิปัสสนาภาวนา ของพระราชปริยัตยากร แห่งสำนักปฏิบัติธรรม วัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี มีคำสอนที่สอดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้งในรูปนาม ชั้น ๕ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง

๑.๕.๒ ภาวนา หมายถึง หลักการฝึกจิต (ที่ตั้งของการทำงานทางจิต)

๑.๕.๓ การสอบอารมณ์ หมายถึง การตรวจสอบจิตของผู้ปฏิบัติว่า กำหนดถูกต้องหรือไม่อย่างไร และเสนอวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมตามลำดับขั้นตอน

๑.๕.๔ พระราชปริยัตยากร หมายถึง พระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) เจ้าอาวาส วัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี

๑.๕.๕ วิปัสสนาจารย์ หมายถึง อาจารย์ที่คอยสอบอารมณ์และสอนแนวการปฏิบัติ

๑.๕.๖ โยคี หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๕.๗ คัมภีร์ หมายถึง คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง เช่น ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๐๑ – ๓๔๐ ข้อ ๓๗๒ – ๔๐๕ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่มที่ ๑๒ หน้า ๑๐๑ – ๑๓๑ ข้อ ๑๐๕ – ๑๓๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค เล่มที่ ๑๘ หน้า ๔๕๐ ข้อ ๓๗๐

อังกุตรนิกาย ทุกนิบาต เล่มที่ ๒๐ หน้า ๔๐๑ - ๔๐๕ ข้อ ๑๕๗ - ๑๖๓ อภิธรรม วิภังค์ เล่มที่ ๓๕ หน้า ๓๑๕ - ๓๒๗ ข้อ ๓๗๔ - ๓๘๕ อภิธรรม กถาวัตถุ เล่มที่ ๓๗ หน้า ๓๔๐ - ๓๔๑ ข้อ ๓๐๓ เป็นต้น

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค แสดงข้อความไว้ว่า ทางนี้เป็นทางดำเนินอันเอก เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุฉวยธรรม เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน นี่คือ สติปัฏฐาน ๔

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ เช่น “จตุคาโร สติปัฏฐานา”

๔) คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ เช่น “ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นขั้นๆ อายตนะ ชาติ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจกสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้”<sup>๒๐</sup>

#### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระโสภณมหาเถระ ( มหาสีสยาตอ ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” พบว่า คำว่า สติปัฏฐานมาจากสติ คือ การระลึกรู้ ปัญฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึงการระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๒๑</sup>

๒) พระธรรมธีรราชฆานูณี ( โชดก ฉานสิทฺธิ ป.ช.ธ ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ” พบว่า วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายทำให้ เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบันรูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล

<sup>๒๐</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan : The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๑-๑๕๕.

<sup>๒๑</sup> พระโสภณมหาเถระ ( มหาสีสยาตอ ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔.

นิพพาน อารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุขณะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฆูปบาท ๑๒ ย่อให้สั้นได้แก่รูปนาม คือ กายกับใจนั่นเอง<sup>๒๒</sup>

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ“พุทธธรรม” พบว่า สติปัญญา แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่บ้าง ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือ วิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีมากที่สุด การเจริญสติปัญญานี้ เป็นที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว<sup>๒๓</sup>

๔) พระโสภณมหาเถระ ( มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “ วิปัสสนาธุระ” พบว่า ธรรมดว่า วิปัสสนามี ๒ ประเภทคือ ปัจจกขวิปัสสนา และอนุমানวิปัสสนา ในบรรดาวิปัสสนา ๒ อย่างนั้น พึงทราบว่ ญาณที่ทำการกำหนดรู้พิจารณาได้ เห็นรูปนามที่เกิดขึ้น โดยประจักษ์ เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ ฉะนั้น ท่านเรียกว่า ปัจจกขวิปัสสนา เมื่อปัจจกขวิปัสสนาญาณแก่กล้าเต็มที่ไปตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณไป ญาณที่ทำการเปรียบเทียบรูปนามที่เห็นด้วยประจักษ์กับรูปนามที่ยังไม่เห็นด้วยประจักษ์ก็จะเกิดขึ้น นี้ท่านเรียกว่า อนุমানวิปัสสนา<sup>๒๔</sup>

๕) พระราชวรมณี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “วิมุตติมรรค” พบว่า เบื้องแรกผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ย่อมเสวยความทุกข์ เพราะสังขารทั้งหลาย เธออาศัยอนุโลมญาณแห่งวิปัสสนา ย่อมทำสภาวะที่ปราศจากทุกข์ให้บริบูรณ์และเจริญโคตรภู มรรค และผล ย่อมนำปิตมาให้ ต่อจากนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนย่อมบรรเทาเสียได้ซึ่งความทุกข์แห่งสังขารทั้งหลาย ในทุกขนิยาม วิปัสสนา และมรรคผล ย่อมนำปิตมาให้ ในตติยนิยามและจตุตถนิยาม ในมรรคผลของภูมิ ปิติ โภขณงค์ ๗ ย่อมอุบัติขึ้น<sup>๒๕</sup>

๖) พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “แสงสว่างทางปฏิบัติ” พบว่า เพราะความเป็นผู้ไม่รู้แจ้งซึ่งรูปนามนี้เอง จึงทำให้ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ไม่รู้จักจบ ไม่รู้จักสิ้น การรู้จักรูปนาม ทำให้คนเราหมดค้นหา มานะ ทิฎฐิ

<sup>๒๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆทก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กุฎิมอรัณัง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘.

<sup>๒๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๐.

<sup>๒๔</sup> พระโสภณมหาเถระ ( มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาธุระ, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ประชาราสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘.

<sup>๒๕</sup> พระราชวรมณี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, หน้า ๒๗๘.

สิ้นอาสวะกิเลส ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ตัดกำลังของวิภูสงสารได้เด็ดขาด ไม่หมุนเวียนต่อไป<sup>๒๖</sup>

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ทำให้ผู้ศึกษา อาศัยหลักการแนวความคิด เรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นฐานในการศึกษาคำสอนวิปัสสนากาวนา กรรมของพระราชปริยัติยากร (บุญเรื่อง สารโท)

### ๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้ศึกษาทบทวนรายงานวิจัยเกี่ยวกับ “หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔” พบว่า มีวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ และวิเคราะห์แนวการสอนสติปัฏฐาน ๔ และแนวการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มีผู้ศึกษาไว้เป็นจำนวนมาก ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในเรื่องนี้ดังต่อไปนี้

๑) นายชนาคม บรรเทากุล ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์” พบว่า วิปัสสนาหมายถึง ปัญญาที่พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง เป็นหน้าที่ของปัญญาไตรัญเจตสิก ที่มุ่งสภาวะตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญาหากเกิดจากการเห็นแจ้งจากกระบวนการพิจารณาภายในและจิตโดยตรงจากการเจริญภาวนา และคำว่า วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งหมายถึง ฐานอันเป็นที่ตั้งของการทำงานแห่งจิต เพื่อความเห็นชัดในพระไตรลักษณ์<sup>๒๗</sup>

๒) พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ)” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีประโยชน์โดยตรง เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติ ได้ดำเนินจิตของตนไปสู่หลักอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติควบคู่กันไปกับสมณะหรือไม่ก็ตาม หรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนายานิก คือ ผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ แต่อย่างน้อยก็ต้องอาศัยกำลังของสมาธิจิต ใน

<sup>๒๖</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรื่อง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔, หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

<sup>๒๗</sup> นายชนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

ระดับขณิกสมาธิ<sup>๒๘</sup> ขึ้นไป จึงจะสามารถพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้ และถูกต้อง เพราะมีพื้นฐานทางจิตที่ดี<sup>๒๙</sup>

๓) พระธวัช ธนีสุสโร (อินทะไชย) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์ (ทองใบ ปภัสสโร)” พบว่า สติปัญญา หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำหนดรู้สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรบกวนด้วยความยินดีในร้าย ที่ทำให้มองเห็นคิดเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๓๐</sup>

๔) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม” พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน ๆ<sup>๓๑</sup>

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วนั้นคือ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยต้นเหตุ และทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น<sup>๓๒</sup>

<sup>๒๘</sup> วิสุทธิญาณ (บาลี) ๑/๕๒.

<sup>๒๙</sup> พระมหาเข็มทอง อนุตปาโล (ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

<sup>๓๐</sup> พระธวัช ธนีสุสโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์ (ทองใบ ปภัสสโร)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕.

<sup>๓๑</sup> คุรยลลือเอียนใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๒๗.

<sup>๓๒</sup> พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑.

๕) พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” พบว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญาหรือพัฒนาปัญญา เป็นกรรมวิธีที่เป็นของพระพุทธศาสนาโดยแท้ ไม่มีปรากฏในศาสนาอื่น ๆ ก่อนพุทธกาลและแม้ในปัจจุบัน ส่วนสมถกรรมฐาน แม้บางอย่างจะมีการปฏิบัติคล้ายตะบะ โยคะของพราหมณ์-ฮินดู เช่น การกำหนดลมปราณ แต่มีความแตกต่างกันอยู่มาก โดยการเทียบเคียงกับการปฏิบัติที่ชาวอินเดียปฏิบัติกันมาแต่เดิม<sup>๓๓</sup>

จากการศึกษาผลงานเขียนและงานวิจัยของท่านผู้รู้ทั้ง ๑๑ ที่แสดงข้างต้นนี้ สามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ และเมื่อผู้ปฏิบัตินั้นประกอบด้วยอาตปปี สติมา และสัมปชาโนแล้ว การปฏิบัติก็ย่อมมีความเจริญก้าวหน้าเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เข้าสู่กระบวนการแห่งการดับทุกข์ เกิดเป็นวิปัสสนาญาณ เป็นมรรค เป็นผลต่อไป ทำให้ผู้ศึกษาอาศัยหลักการวิธีการ และแนวความคิด เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากาวนา เพื่อเป็นฐานในการศึกษาคำสอนวิปัสสนากาวนาของพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) ต่อไป

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาคำสอนวิปัสสนากาวนาเฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัตยากร ครั้งนี้เป็น การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยได้แบ่งการวิจัย วิธีการสืบค้นข้อมูลและ ลำดับเอกสารไว้ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูล โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก และอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑.๗.๒ ศึกษาเอกสารที่พระราชปริยัตยากร เข้าอาวาสวัดพิชโสภาราม และศิษย์ของท่าน เขียนไว้ ตลอดถึงจากอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค รวมทั้งเอกสารรายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ ตำราและวารสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา เสนอผลงานให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

<sup>๓๓</sup> พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒.



๑.๗.๓ นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น มาปรับปรุงแก้ไข เรียบเรียง และสรุป บรรยายเชิงพรรณานำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ต่อไป

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวคำสอนวิปัสสนากาวนาของพระราชปริยัติยากร มีความถูกต้อง สอดคล้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## บทที่ ๒

### วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

แสงไฟเป็นประโยชน์ในการเดินไปในทางที่มีดฉันใด การศึกษาภาคปริยัติและความ เป็นพหูสูตรก็เป็นประโยชน์ ต่อการนำพาตนเอง ไปสู่เป้าหมายของชีวิต ที่วางไว้ และประสบความสำเร็จสมประสงค์ดังใจหมายได้ ฉะนั้น การศึกษาปริยัติก็เปรียบเหมือนการมีเข็มทิศสำหรับการเดินทางไกล ย่อมมีหวังที่จะถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน งานวิจัยนี้ก็เช่นกัน สิ่งที่ขาดไม่ได้คือการศึกษาค้นคว้างานเอกสาร และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพราะเป็นการศึกษาคำสอน วิปัสสนาภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) ว่ามีความสอดคล้องกับการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อย่างไร

ฉะนั้น เพื่อเป็นการศึกษาข้อมูลทางวิชาการทางศาสนา มารองรับงานวิจัยนี้ ผู้ศึกษาจึง ได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน
- ๒.๓ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๕ มูลเหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๖ สรุป

## ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนาภาวนา มีความหมายโดยสัททนต์และอรรถนัย พอสรุปได้ดังนี้

### ๑. ความหมายโดยสัททนต์

คำว่า “วิปัสสนา” มาจาก (วิ+ทิส เพกฺขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา, ปัญญา, ปัญญาผู้แจ้ง วิวิธ อนุจจาทิกํ สงฺขารesu ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาที่เห็นสภาวธรรมต่างๆ มี อนุจลัทธิขณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศ ทิสฺ ธาตุ เป็น ปสฺส,ยุ เป็น อน,ลบ สระหน้า)<sup>๑</sup>

สญฺญาเวทยิตนิโรธสมาปตฺติยา โข คหปติ เทว ฐมา พหุปการา สมโล จ วิปสฺสนา จ<sup>๒</sup> คฤหบดี ธรรม ๒ อย่าง คือ สมณะ และวิปัสสนา มีอุปการะมากต่อสัจญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ<sup>๓</sup>

### ๒. ความหมายโดยอรรถนัย

พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมสำคัญอยู่ คือ คำว่า “วิปัสสนา” ซึ่งมีลักษณะพิเศษ และแตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันทั่วโลก เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ทั้งปวงได้ในภพชาติปัจจุบัน พ้นจากเวียนว่าย ตาย เกิด โดยสิ้นเชิง ซึ่งมีความหมายที่ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากพระไตรปิฎก และ คัมภีร์ต่าง ๆ สรุปได้ ดังนี้

ในพระสูตรตันตปิฎกได้ให้ความหมายไว้ว่า “ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวง มีขันธ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปนาม<sup>๔</sup> ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๕</sup> เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ทางออกจากการ อินทรีย์ ๕ ตามความเป็นจริง คือเห็นทุกข์ เห็นความดับทุกข์ ทั้งหลายไม่เหลือ”<sup>๖</sup>

<sup>๑</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารวรงค์ ฟรินดิง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

<sup>๒</sup> ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๕๗๐/๓๖๔, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๗๐/๓๘๔.

<sup>๓</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๑.

<sup>๔</sup> ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๗๘/๒๔๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๕๕.

<sup>๕</sup> วิ.มหา. (บาลี) ๔/๒๑/๒๖, วิ.มหา. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘.

<sup>๖</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๕/๘๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๘๕.

ในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค อรรถกถา และอภิธรรม ชรรณสังคณี อรรถกถาสาลีณี ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้นเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา”

ในอรรถกถา ได้ให้ความหมายว่า วิปัสสนาอันกำหนดสังขาร เพราะวิปัสสนานั้น เป็นเครื่องเห็นแจ้งธรรม ซึ่งได้แก่ อธิปัญญา วิปัสสนา<sup>๑</sup> คือการใคร่ครวญธรรมกำหนดสังขาร โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

ในคัมภีร์อรรถกถาให้ความหมายที่พอจะสรุปได้ดังนี้

๑. คัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ให้ความหมายว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร<sup>๒</sup>
๒. คัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ให้ความหมายว่า การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา<sup>๓</sup>
๓. เอกกคคาจิตและสังขารปริคคหวิปัสสนาญาณ ปัญญาเห็นแจ้งการกำหนดสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๔</sup>
๔. ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ที่กำหนดรู้สังขารคือปัญญาอันยิ่งและความเห็นแจ้งในธรรมคือเบญจขันธ์<sup>๕</sup>
๕. ปัญญาภิรียาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา

<sup>๑</sup> จุ.ปฏิ.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘.

<sup>๒</sup> อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

<sup>๓</sup> อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๗๓/๗๑.

<sup>๔</sup> อัง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตุตท.ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๕๒.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๗๘/๒๔๖, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๕๕.

ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลื่อมใสธรรม  
สัมมาทิฐิ<sup>๑๓</sup>

จากการศึกษาพบว่า คำว่า วิปัสสนา มาจากคำว่า วิ แปลว่า แจ่ม ส่วนคำว่า ปัสสนา  
แปลว่า การเห็น รวมเป็น วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ่ม คือเห็นแจ่มในรูปรนาม เป็นไปในลักษณะ  
ทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และ  
เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัด  
สังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

## ๒.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนากวนา<sup>๑๔</sup> เพราะเป็นการกระทำให้แจ่มแทง  
ตลอดซึ่งสังขะ ๔ และเป็นหนทางในการบรรลุนิพพานธรรม ซึ่งมีความหมายโดยสัททนต์  
และอรรถกถา ดังนี้

### ๑. ความหมายโดยสัททนต์

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้<sup>๑๕</sup> ดังบาลีที่ว่า สรติ จินฺตเตตฺติ สติ กิริยาที่ระลึกได้  
มาจาก สรฺ ชาติ ในความหมายว่า คิด,ระลึก, ตี ปังจยฺ, ลบ ที่สุดชาติ

คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ บท คือ สติ และ ปฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก (สร  
หีสาย+ ต)ปังจยฺ สร ชาติมีอรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียนความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท  
สรติ หีสติติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ รฺ ที่สุดชาติ) หรือ  
มาจาก สร จินฺตายฺ + ติ สรฺ ชาติมีอรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินฺตเตตฺติ สติ อากาที่ระลึกได้  
ชื่อว่า สติ<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๓</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/ ๕๕/๓๖.

<sup>๑๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘), อริยวัฏสปฏิปทา,  
(กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

<sup>๑๕</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์  
ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

<sup>๑๖</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๗.

คำว่า ปฏิจจกัน มาจาก ป+จา คติมฺหิ+อ การไป,การออกไป,การเดินไป,การออกเดิน,ความเป็นไป.ปตฺถิจฺยเต ปฏฺจกัน ความเป็นไป ชื่อ ปฏฺจกัน<sup>๑๗</sup> ช้อน ฏฺ,อาเทศ ฺย เป็น อน,ลบ อ

## ๒. ความหมายโดยอรรถนัย

คำว่า สติปฏิจจกัน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏิจจกัน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปฏิจจกัน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปฏิจจกัน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺจกัน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ฺย ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปตฺถิจฺยเต เอตุตฺถิ ปฏฺจกัน สติยา ปฏฺจกัน สติปฏฺจกัน (สติปฏฺจกัน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฺจกัน แปลว่า “สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ฺย ปัจจัย ในกรรมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจเปตฺตพฺพตฺติ ปฏฺจกัน สติยา ปฏฺจกัน สติปฏฺจกัน (สติปฏฺจกัน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มั่นคงตามนัยนี้ ปฏฺจกัน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่นคง” ลง ฺย ปัจจัย ใน กัตตุสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺจกตฺติ ปฏฺจกัน,สติเยว ปฏฺจกัน สติปฏฺจกัน<sup>๑๘</sup> (สติปฏฺจกัน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้,สติที่ตั้งไว้มั่นคง) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป,แล่นไป” หรือ “ยิ่ง,มั่นคง” ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปฏฺจกันสูตร<sup>๑๙</sup>

ในการเจริญสติปฏฺจกันนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี ๓ ประการ คือ อาตปปี สมฺปชาโน

<sup>๑๗</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, อภิธานวรรณนา, หน้า ๕๐๔.

<sup>๑๘</sup> นายชนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันตะ อาสภมทาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

<sup>๑๙</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๓๕๗-๓๕๘.

สติมา (มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)<sup>๒๐</sup> เมื่อกล่าวโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ

### ๒.๓ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง ในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐, สติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒, สติปัฏฐานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๕, สติปัฏฐานกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค เล่ม ๓๑, สติปัฏฐานวิภังค์ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ เล่ม ๓๕ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลายเล่ม เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปปัญจสูทนี มูลปณณาสกอรรถกถา เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เต็มรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ในทีฆนิกาย มหาวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการ วิธีการและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว<sup>๒๑</sup> รวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้<sup>๒๒</sup> และการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นใช้ได้กับบุคคลทุกจริต<sup>๒๓</sup> ด้วยอำนาจการกระทำด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง<sup>๒๔</sup> สรุปโครงสร้างจากพระสูตรได้ดังนี้

<sup>๒๐</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีตยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางผู้พระนิพนพาน, พระคันธสารากิวงส์แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๕.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระวัช ฐนีสุโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุวิสุทธาจารย์ (ทองใบ ปกสุโร)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ภาณส่วโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๐.

<sup>๒๔</sup> ดูรายละเอียดใน พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆาณานิ (โชดก ภาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

มหาสติปัฏฐานสูตร		สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างใหญ่	
กายนุปัฏสนา (การพิจารณากายใน กายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน)	เวทนานุปัฏสนา (การพิจารณาเวทนา ในเวทนา อารมณ์ ๘ อย่าง)	จิตตานุปัฏสนา (การพิจารณาจิตในจิต ๑๖ อย่าง)	ธัมมานุปัฏสนา (การพิจารณาธรรมใน ธรรมแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน)
<p><b>๑. อานาปานบรรพ</b> พิจารณากำหนดลม หายใจ เข้าออก(สมถะ และวิปัสสนา)</p> <p><b>๒. อิริยาปถบรรพ</b> พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (วิปัสสนา)</p> <p><b>๓. สมุขพลบรรพ</b> พิจารณารู้ตัวในความ เคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา คู้แขนเหยียด แขน กิน ดื่ม เป็นต้น (วิปัสสนา)</p> <p><b>๔. ปฏิภูมณสิการ บรรพ</b> พิจารณาความนำ เกลียดของร่างกาย ซึ่ง แบ่งออกเป็น ส่วนย่อย ต่างๆ มีผม ขน เป็นต้น (สมถะและวิปัสสนา)</p> <p><b>๕. ธาตุบรรพ</b> พิจารณา ร่างกายโดยความเป็น ธาตุ(วิปัสสนา)</p>	<p>๑. สุข</p> <p>๒. ทุกข์</p> <p>๓. ไม่ทุกข์ไม่สุข</p> <p>๔. สุขประกอบด้วย อามิส(เหยื่อล่อมีรูป เสียง เป็นต้น)</p> <p>๕. สุขไม่ประกอบด้วย อามิส</p> <p>๖. ทุกข์ประกอบด้วย อามิส</p> <p>๗. ทุกข์ไม่ประกอบด้วย อามิส</p> <p>๘. ไม่ทุกข์ไม่สุข ประกอบด้วยอามิส</p> <p>๙. ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ประกอบด้วย อามิส</p>	<p>๑. จิตมีราคะ</p> <p>๒. จิตปราศจากราคะ</p> <p>๓. จิตมีโทสะ</p> <p>๔. จิตปราศจากโทสะ</p> <p>๕. จิตมีโมหะ</p> <p>๖. จิตปราศจากโมหะ</p> <p>๗. จิตหดหู่</p> <p>๘. จิตฟุ้งซ่าน</p> <p>๙. จิตใหญ่ (จิตในฉาน)</p> <p>๑๐. จิตไม่ใหญ่</p> <p>๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า</p> <p>๑๒. จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า</p> <p>๑๓. จิตตั้งมั่น</p> <p>๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น</p> <p>๑๕. จิตหลุดพ้น</p> <p>๑๖. จิตไม่หลุดพ้น</p>	<p><b>๑. นีวรณบรรพ</b> พิจารณาธรรมที่กั้นจิต มิให้บรรลุสุมาธิ ที่ เรียกว่า นีวรณ ๕</p> <p><b>๒. ขนฺธบรรพ</b> พิจารณาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ</p> <p><b>๓. आयตनบรรพ</b> พิจารณาอายตนะ ภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ</p> <p><b>๔. โพชฌงคบรรพ</b> พิจารณาธรรมที่เป็น องค์ แห่งการตรัสรู้ ๗ ที่เรียกว่า โพชฌงค์</p> <p><b>๕. สจฺจบรรพ</b> พิจารณาอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p>



๖. นวสีวลิกาบรรพ พิจาราร่างกายที่เป็นศพ มีลักษณะต่าง ๆ ๕ อย่าง (สมณะ)			
--	--	--	--

ในโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาส่วนที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

### ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย<sup>๒๕</sup> คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การกู่ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น

#### (๑) อิริยาปถบรรพ

อิริยาปถบรรพ หมายถึง หมวดว่าด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ให้รู้ชัดว่า ยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไปจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น<sup>๒๖</sup>

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดิน จงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะที่ก่อนจะหันกายกลับ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๕</sup> คุรยละเอียดใน ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๒๐๕/๒๔๘, ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๒๒๒.

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๕.

จากการศึกษาพบว่า การรู้ตัวแบบทั่ว ๆ ไปในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน นั้น เป็นการรู้ที่ผิวเผินเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ มิใช่เกิดขึ้นจากการเจริญสติเฝ้าพิจารณาด้วยปัญญา จึงยังมีใช่เป็นการรู้ระดับการเจริญสติปฏิฐาน เพราะว่าการรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่นั้น แม้ในบุคคลทั่วไปผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็มีได้ และการรู้เช่นนั้น มิได้ทำให้เกิดการสลัดทิ้งอัตตสัญญา กล่าวคือ ความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้แต่อย่างใด จึงมิใช่เป็นการรู้ระดับกรรมฐานและระดับที่เป็นสติปฏิฐานภาวนาด้วย ดังนั้น การกำหนดรู้เช่นนั้นจึงมิได้เป็นการรู้แบบรู้ตัวโดยทั่ว ๆ ไป แต่เป็นการรู้ด้วยปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นสภาวะธรรมโดยตนเองที่ว่า อะไรไป การไปของอะไร ไปได้เพราะเหตุอะไร ดังนี้ เป็นต้น อนึ่งขึ้นชื่อว่าวิปัสสนา ย่อมเป็นหลักธรรมที่ใช้สติกำหนดรู้ด้วยปัญญา ในสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดกิเลสได้ทั้งหมดทั้งปวง จนสามารถทำลายอนุสัยภูมิเปลี่ยนแปลงให้เป็นปัญญาภูมิได้<sup>๒๘</sup>

## (๒) สัมปชัญญะบรรพ

คำว่า สัมปชัญญะบรรพ หมายถึง หมวดหรือข้อที่ว่าด้วยการทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการก้าวเข้า ในการเหยียดออก แม้แต่การฉัน การค้ำ การเคี้ยว การลิ้ม เป็นต้น ไปจนถึงในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ มิเพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และไม่ถือมั่นอะไร ๆ <sup>๒๙</sup>

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ เรียกว่า สัมปชัญญะ ๔<sup>๓๐</sup> ในกายของตน คือ

๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ทั่วถึงในสิ่งที่เป็นประโยชน์ กล่าวคือเหตุอันนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ เช่น เมื่อจะทำกิจอันใดอันหนึ่งมีการไปเป็นต้น โยคีจะต้องกำหนดพิจารณาว่า การไปนั้นมีประโยชน์หรือไม่ ไม่ควรที่จะกระทำโดยผลุนผลันทันทีทันใด

๒) สัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในสิ่งที่เป็นสัพปาเย กล่าวคือสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เช่น เมื่อโยคีจะรู้ว่าสิ่งที่จะกระทำนั้นมีประโยชน์แต่จะต้องพิจารณาถี่กลงไปอีกว่า ควรหรือไม่ควร เช่น การเดินไปไหว้พระเจดีย์ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ แต่ในเวลานั้นเป็นเทศกาล

<sup>๒๘</sup> คณะกรรมการ โครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

<sup>๒๙</sup> คุราชลเยสิกใน ที.สี. (บาลี) ๕/๑๖๒/๑๒๕, ที.สี. (ไทย) ๕/๑๖๓/๑๐๑.

<sup>๓๐</sup> คุราชลเยสิกใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๓๖/๓๒๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

ซึ่งพุทธบริษัทมารวมตัวกันมากมาย การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์ในเวลานั้นจึงจะถือว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะไม่ควรสำหรับนักปฏิบัติเพราะจะทำให้อารมณ์กรรมฐานตกไป

๓) โจรสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การกำหนดพิจารณารู้อุปาทานขั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาสำหรับวิปัสสนาโยคี การบริกรรมอารมณ์สมณะอย่าง ต่อเนื่องสำหรับสมณะโยคี เช่น ขณะที่โยคีกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั้น การกระทำอริยาบถต่าง ๆ ควรกำหนดอารมณ์กรรมฐานให้ตลอด

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ การรู้อย่างทั่วถึงด้วยอาการที่ไม่หลงเข้าใจผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น ในขณะที่โยคีเดินก้าวไปข้างหน้าหรือก้าวกลับหลัง ก็จะพิจารณาให้รู้ซึ่งถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยการกำหนดเหตุปัจจัยของการกระทำนั้น ๆ เช่น ในการเดิน ก็จะต้องกำหนดรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเดินว่า เนื่องจากมีจิตอยากเดินจึงทำให้เกิดจิตตสมุฏฐาน วาโยธาตุเคลื่อนไหว ทำให้เกิดวิญญูติรูปจับเคลื่อน โครงกระดูกให้สามารถดำเนินไปข้างหน้าได้ เป็นการพิจารณาเห็นอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ถือว่าพิจารณา रूपนาม นั้นแสดงว่า ได้พิจารณาอริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และพิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ นั้นเอง เกิดมิได้ เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุมิได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น<sup>๓๑</sup>

อนึ่ง ในสัมปชัญญะทั้ง ๔ นั้น พึงทราบว่ สาดถกสัมปชัญญะ และ สัมปายสัมปชัญญะ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งใน โลกียะ และ โลกุตตระ กล่าวคือใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำวันและการเจริญภาวนา สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ แม้จะเป็นปัจจัยของสมณะและวิปัสสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรียก สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ว่า ปาริหาริกปัญญา ปัญญาควบคุม ส่วน โจรสัมปชัญญะ กับ อสัมโมหสัมปชัญญะ พึงทราบว่าเป็นสัมปชัญญะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาเท่านั้น ผู้เจริญ โจรสัมปชัญญะ ได้อย่างสมบูรณ์ย่อมเข้าถึงอสัมโมหสัมปชัญญะโดยอัตโนมัติ ซึ่งอสัมโมหสัมปชัญญะนี้ ก็คือ วิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นขั้นของการรู้โดยอุกฤษฏ์ที่ได้จากคำว่า ปชานาติ นั้นเอง โยคีจึงควรเอาใจใส่ สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้เป็นพิเศษ<sup>๓๒</sup>

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไป

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

<sup>๓๒</sup> คณะกรรมการ โครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

ข้างซ้ายข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้่วัวระเข้า เขี่ยคอวัวระออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยว และดื่ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นั่งอยู่<sup>๓๓</sup>

จากการศึกษาพบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อมมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าอิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติผลอสติล้มกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ การเจริญสติรับรู้อารมณ์ และเหลี่ยมนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะเมื่อ โคจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสมิมโหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเราของเราอยู่ในสภาวะธรรมทางกายและทางจิตเหล่านี้<sup>๓๔</sup>

ดังนั้น ในการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ก็คือให้ตั้งสติกำหนดทุก ๆ อย่าง ในระยะแรก ควรหัดกำหนดอิริยาบถเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ โยคีผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดด้วย เพราะว่าความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น<sup>๓๕</sup> เมื่อชำนาญดีแล้วค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุก ๆ อิริยาบถย่อยต่อไป

<sup>๓๓</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

<sup>๓๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัญญาฐานสูตรทางผู้พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สราภิงส์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๐.

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

### (๓) ธาตุมนสิการบรรพ

ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวคว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ โดยมีวิธีการสอน คือ ให้พิจารณาแยกว่า ร่างกายมีทั้งปฐวี<sup>๓๖</sup> อาโป<sup>๓๗</sup> เตโช<sup>๓๘</sup> วาโย<sup>๓๙</sup> พระพุทธองค์ทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน ๆ<sup>๔๐</sup>

ผลจากการพิจารณาอย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่าภายในกายภายในบ้าง ภายในภายนอกบ้าง พิจารณากายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๖</sup> ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีความแข็งกระด้าง ซึ่งได้แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๒๐ ประการ นับตั้งแต่เกศา ถึง มดลูกคัม อันเป็นส่วนของอาการ ๑๒ เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มากไปด้วยปฐวีธาตุ จะทำให้เกิดความรู้สึกแข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่มก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตตปฐวีธาตุอย่างแท้จริง

<sup>๓๗</sup> อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะไหลซึมซาบ ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๑๒ ประการ นับตั้งแต่ ปิตุต ถึง มุตต เมื่อมีการกระทบสัมผัสของกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของอาโปธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่า มีการไหลซึมซาบ หรือ อาบเอิบ หรือ เหนอะหนะ ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตตอาโปอย่างแท้จริง

<sup>๓๘</sup> เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ซึ่งมาจากกลุ่มไอร้อน ๔ ชนิด คือ (๑) สนตปปน ไอร้อนของร่างกายที่ทำให้เกิดการป่วยไข้ (๒) ชีรห ไอร้อนที่มีอยู่ในร่างกายโดยปกติ คอยเผาผลาญให้ร่างกายเนื้อหนังมังสาถึงความแก่ชรา (๓) ทาห ไอร้อนที่ทำการเผาผลาญตัวสรรพวงค์กาย (๔) ปาจก ไอร้อนที่ทำหน้าที่ย่อยสลายอาหาร เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณเตโชธาตุทั้ง ๔ นี้มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าร้อนบ้าง เย็นบ้าง ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตตเตโชอย่างแท้จริง

<sup>๓๙</sup> วาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหว มี ๖ ชนิด คือ (๑) อุทฺฐงฺกม ลมที่พัดขึ้นส่วนบนของร่างกาย (๒) อโรคม ลมที่พัดลงส่วนล่างของร่างกาย (๓) กุจฺฉิย ลมที่ตั้งอยู่ภายในท้อง ซึ่งอยู่ภายนอกลำไส้ (๔) โภจฺจฺฐาสย ลมซึ่งอยู่ภายในลำไส้ (๕) อญฺจมฺกานุสฺสริ ลมที่พัดไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวไปมาได้ (๖) อสฺสาสปฺสฺสาส ลมหายใจเข้าออก เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของวาโยธาตุทั้ง ๖ เหล่านี้อยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนตึง สั่นไหว ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมา ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตตวาโย อย่างแท้จริง

<sup>๔๐</sup> คุรยลละเอียคใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๘/๓๒๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

<sup>๔๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๘/๓๒๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๘๐.

ศุภมงคลวิลาสสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่ดี ขณะนำโคไปยังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายอยู่ที่ดี ความสำคัญว่า โค ยังมีอยู่ トラบโคที่ยังไม่ฆ่าและ ออกเป็นชิ้น แม้เมื่อได้ฆ่าและออกเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภavana ด้วยการตั้งสติ กำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นเช่นนั้น ความสำคัญว่า สัตว์ ย่อมหายไปเหลือไว้แต่ ความสำคัญว่าเป็นธาตุเท่านั้น<sup>๔๒</sup>

จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติในหมวดนี้ โยคีผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาร่างกายสักว่าธาตุ ตามธรรมชาติธรรมเท่านั้นที่กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประชุมกันเข้าเท่านั้น แต่คนส่วนใหญ่มองเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนก็เลยเกิดความยึดมั่นถือมั่น ตัวกูของกู อหังการ มมังการ นั่นเอง

## ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ<sup>๔๓</sup> ที่เกิดขึ้น มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา มีทั้งทุกข์และสุขเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ทุกขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ก็ให้รู้ชัดตามอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง<sup>๔๔</sup> มีสติ ตั้งมั่นอยู่ในเวทนาที่มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเวทนานี้ ก็สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ในอรรถกถา กล่าวไว้ว่า คำว่า ทั้งไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น คือ ทั้งสิ่งที่ไม่ทุกข์ไม่สุขด้วย ทั้งสิ่งที่เป็นสุขเป็นทุกข์ด้วย คำว่า ภายในและภายนอกนั้น คือ ทั้งของตนและของผู้อื่น คำว่า เบื่อหน่ายในเวทนานั้น คือ เบื่อหน่ายต่อเวทนาเหล่านั้น เป็นต้น<sup>๔๕</sup> ในคัมภีร์อรรถกถาว่า อิติ รูป นี้คือรูป หมายความว่า ย่อมรู้ชัดรูปตามลักษณะของตนว่าสภาวะนี้คือรูปที่แปรปรวน และรูปก็มีเพียงเท่านั้น ไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้ แม้เวทนาเป็นต้นก็มีนัยเดียวกันนี้<sup>๔๖</sup>

<sup>๔๒</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๔.

<sup>๔๓</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๕/๓๓๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๔๔</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๑๓/๒๕๖, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๒.

<sup>๔๕</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๓๘๘.

<sup>๔๖</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม. อ. (ไทย) ๒/ ๒/๓๕๘.

จากการศึกษาพบว่า การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่าเวทนานั้น จะต้องเพียรพยายามกำหนดเวณาดังกล่าว คือ ในขณะที่กำลังเสวยสุขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ในขณะที่กำลังเสวยเวทนาอะไรก็ตามกำหนดแบบเดียวกัน มีอาการอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดไปตามอาการที่ปรากฏนั้น นักปฏิบัติก็ต้องตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นต้น

### ๓. จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัตสนา หมายถึง การพิจารณาจิตในจิต คือ จิตมีระคะ โทสะ โมหะ หรือ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตเป็นอย่างอื่นนอกจากนี้ก็ดี จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิ หลุดพ้นหรือไม่ หลุดพ้น พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือเห็นจิตอันเป็นภายในและภายนอก สติตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น รู้ชัดว่าจิตมีระคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน<sup>๔๓</sup>

จากการศึกษาพบว่า จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุดรู้เห็นได้ยากชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะเดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว ก็เลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำ ความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัตสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า

“ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”<sup>๔๔</sup>

<sup>๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๕/๓๓๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน อ.จ.สตุตถก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๓๕, อ.จ.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๓๖.

ดังนั้น การพิจารณาจิตในจิต คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้จิต จิตที่เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากรรมฐานให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่จิตนั้นๆ เช่น เกิดมีอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด ก็ กำหนดไปตามทำนองนี้ ต้องพยายามตามกำหนดทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น และให้ทันปัจจุบัน

#### ๔. ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ชัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การตามรู้รู้ทันธรรม ได้แก่ ไฉนนิวรรณ์ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) ไฉนนิวรรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า ไฉนนิวรรณ์ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ<sup>๔๕</sup> (๒) ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้ อย่างเป็นอย่างไร<sup>๔๖</sup> (๓) อายุตนะ คือ รู้ชัดในอายุตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายุตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจิตมี ไฉนนิวรรณ์เข้า จะเป็นกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ หรือวิจิกิจฉา ที่เป็นความสงสัยละ ไปได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร<sup>๔๗</sup> (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจของตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้วเจริญ บริบูรณ์ได้อย่างไร<sup>๔๘</sup> และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔<sup>๔๙</sup> แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าเป็น ะไร เป็นอย่างไร<sup>๕๐</sup> จะเป็นไปในธรรมฝ่ายเจริญ หรือธรรมฝ่ายเสื่อม ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่า ความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นและไม่ถือนั่นอะไรในโลก<sup>๕๑</sup>

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๑/๓๓๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

<sup>๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๒/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๓/๓๓๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

<sup>๔๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๕๔/๓๓๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๕๐</sup> พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (อุทฺธลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง ของ พระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปคณฺโณ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๕๗-๒๕๘.



จากการศึกษาพบว่า หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า ชัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก<sup>๕๖</sup> ที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้นๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน<sup>๕๗</sup> พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิเวศน์ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร<sup>๕๘</sup> และเธอพิจารณาเห็นนิเวศน์ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทย แก่คน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคีผู้ประสงค์จะบรรลุอุริยมรรคด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณา นิเวศน์ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่ การตรัสรู้อรหัตตผล ๔ ด้วยอุริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้แจ้งธรรม ๔ ประการ คือ ๑) รู้สติที่กำหนดรู้นิเวศน์ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกขสัจจะ ๒) ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกขสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้สมุทยสัจจะ ๓) รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกขสัจจะ และสมุทยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้โรธสัจจะ ๔) บรรลุอุริยมรรค ๘ ที่รับนิพพานนั้นเป็น อารมณฺ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ

ดังนั้น ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กอรูป เวทนา และจิต โดยกอรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดชัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิเวศน์ และความเป็นขันธ์ คือ กอรูปนาม เป็นต้น

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๑๕.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๑/๑/๓๒๓.

## ๒.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในทนิคายมหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติ คือ การเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน” พระคำนี้ทำให้ผู้นับว่า โยคีผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

พระองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถา ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน<sup>๕๕</sup>” พระองค์ตรัสรับรองไว้ว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือ อนาคามีผล เมื่อยังมีจันท์เหลืออยู่

ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เข้าถึงมรรคผลนั้น จึงเป็นสติปัฏฐานภาวนาที่บุคคลทำการเจริญให้มากอยู่ กระทำให้ต่อเนื่องอยู่ โดยการเอาสติมาพิจารณา กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถธรรม สติปัฏฐานดังกล่าวนี้ เป็นวิปัสสนาภาวนาอย่างแท้จริง ไม่มีทางอื่นนอกจากสติปัฏฐาน ที่จะได้ชื่อว่าวิปัสสนาภาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้

## ๒.๕ มูลเหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน ๔

พระไตรปิฎกกล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน<sup>๖๐</sup>ที่นิคมของชาวกรุง ชื่อ กัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธเจ้าตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถรับฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาว

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๗๓/๒๐๕.

เกินไป ไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกुरुจึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน แม้แต่ชาวกรุงจะทำกรงาน ทำไร่ ไถนา ก็จะเจริญสติปัฏฐานอยู่ตลอดเวลา บ่งบอกได้ว่าเป็นนิคมที่อุดมด้วยธรรม พร้อมทั้งจะรับฟังธรรมอันลึกซึ้งได้

## ๒.๖ สรุป

จากการศึกษาพบว่า เมื่อโยคีได้ทำการเจริญสติได้อย่างสอดคล้องกับพระธรรมเทศนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว สามารถที่จะเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ เข้าถึงความเป็นผู้หมดจดผู้บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลส มลทินเครื่องเศร้าหมองทางใจทั้งหลายทั้งปวง มี โลก โกรธ หลง เป็นต้น ในที่สุด สามารถข้ามพ้น โสกะ ความเศร้าโศกเสียใจ ปริเทวะ ความร่ำไห้ พิโรธำพัน บรรลุอุริยมรรค อริยผลและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ สติปัฏฐานนี้เป็นเส้นทางเดียวเท่านั้น ที่จะนำเหล่าสัตว์โลกให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทางใจไปได้ โดยที่โยคีทำการเจริญให้มาก ปฏิบัติให้มากโดยเอา กาย เวทนา จิต และธรรมซึ่งเป็นปรมัตถธรรม มามีสติพิจารณานั้นเอง สติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ถือว่าเป็นวิปัสสนากาวนาอย่างแท้จริงไม่มีทางอื่นนอกจากสติปัฏฐานที่จะได้ชื่อว่าวิปัสสนากาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้

อนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ก็เพื่อจะให้พุทธบริษัทได้ละวิปลาสทั้ง ๔ นั้นเอง เพราะคนเราในโลกนี้ สำคัญขั้น ๕ โดยความเป็นบัญญัติว่าเป็นบุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดจากความเป็นจริง ๔ ประการ คือ ๑) นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง ๒) สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข ๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ๔) สุกสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม การเจริญสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์มีพระประสงค์เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ เป็นการอบรมทางจิต โดยการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สลัดเครื่องพันธนาการทางใจ เพราะว่าสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก ทางสายหลัก ทางอันอุดม ทางอันเกษม ทางอันสูงสุด ที่จะทำให้เหล่าเวไนยสัตว์ข้ามพ้น ความทุกข์ ความโศก ความคร่ำครวญ ความพิลึกพิลี้ รำพัน ความคับแค้นใจได้ โดยการมีสติพิจารณา ในกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในภายนอกเท่านั้น

## บทที่ ๓

### วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)

สำนักวิปัสสนาในประเทศไทยนั้นถือว่ามีเป็นจำนวนมาก และมีผู้หันมาสนใจปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนเพิ่มมากขึ้น อาจจะเป็นจากการที่ทางโลกเจริญด้วยด้านวัตถุ แต่ทางด้านจิตใจนั้นตรงกันข้ามจึงทำให้คนเป็นทุกข์มากขึ้น วิธีที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ และสิ้นทุกข์ได้ คือการหันมาศึกษาธรรมและนำมาปฏิบัติ เท่านั้นที่เป็นยาใจช่วยบรรเทาทุกข์และพ้นทุกข์ได้ สำหรับเทคนิคและวิธีการสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณนั้น ถือได้ว่าเป็นวิธีการสอนที่น่าศึกษาและนำมาปฏิบัติเพื่อความเบาบางจนคลายทุกข์ได้ และสำนักวิปัสสนาแห่งนี้ถือเป็นสำนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ ในแต่ละปี ฤดูเข้าพรรษา ก็จะมีครูบาอาจารย์มาเข้ากรรมฐาน เป็นจำนวนมากมาย ในทุกๆ ปี โดยไม่ขาดสาย สำหรับผู้ทำการวิจัย ก็เคยจำพรรษาอยู่ที่สำนักนี้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ได้ศึกษาภาคปริยัติธรรมด้านภาษาบาลี และมีโอกาสได้เข้ากรรมฐานตลอดพรรษา ในบทนี้จะได้กล่าวถึง ประวัติโดยสังเขปของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณ พระราชปริยัติยากร และวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณ ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระราชปริยัติยากร
- ๓.๒ วิธีการสอนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๓ การอธิษฐานจิต
- ๓.๔ การทบทวนญาณ
- ๓.๕ วิธีออกจากภาวนา
- ๓.๖ อานิสงส์แห่งการบำเพ็ญสมาธิ
- ๓.๗ คำแผ่เมตตา คำอุทิศส่วนกุศล คำอธิษฐานจิต
- ๓.๘ หลวงพ่อเดือนสติ
- ๓.๙ การสอบอารมณ์

### ๓.๑ ประวัติโดยสังเขปของพระราชปรีชัตยากร

พระราชปรีชัตยากร (บุญเรือง สารโท) ท่านเกิดในตระกูลสัมมาทิฐิ บิคารมารดาต่าง ทำบุญสุนทรทาน รักษาศีล เจริญภavana อย่างเคร่งครัด จึงถือว่าเป็นเป้าห่อหลอมให้ท่านได้ซึมซับ รับเอาคุณงามความดีเหล่านี้มาตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ และตัวท่านเองเป็นเด็กที่มีความฉลาดปราศรัยเปรี๊ยะ เฉลียวฉลาดซาติบัณฑิต มาตั้งแต่เด็ก ๆ เป็นที่รักของเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ตลอดถึงเป็นที่เอ็นดู ของบรรดาผู้หลักผู้ใหญ่ทั้งหลาย ท่านฉายแววเป็นผู้นำมาตั้งแต่เด็ก คือได้เป็นหัวหน้าประจำชั้นมา ตลอด ท่านมีความเคารพและรักพระภิกษุและสามเณร มีใจผูกพันอยู่กับพระภิกษุสามเณรมาตั้งแต่ สมัยเด็ก ๆ เพราะกระท่อมปลายนา เป็นทางผ่านของพระภิกษุและสามเณร รูปนั้นผ่านไป รูปนี้ผ่าน มา บ้างก็ให้ขนม บ้างก็ให้ของกิน บ้างก็ลูบหัว เป็นต้น

เพราะความเคารพ ความรัก ความคุ้นเคย และความผูกพัน จึงเป็นเหตุให้ท่านปรารถนา ที่จะออกบวช ปีพุทธศักราช ๒๔๕๑ โยมพ่อท่านได้พาท่านไปบวชเป็นสามเณรที่วัดโพธิ์ศรีสว่าง บ้านตาแหลว ตำบลเจียด อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นบ้านเกิดของท่านเอง พอบวช เป็นสามเณรท่านก็ได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนภาคปริยัติ ยิ่งเกิดศรัทธาความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มากยิ่งขึ้นท่านเป็นสามเณรที่เคร่งครัดในพระธรรมวินัยมาก โดยเฉพาะในการประพฤติปฏิบัติ และ ท่านสนใจในการปฏิบัติมาตั้งแต่สมัยเป็นสามเณรแต่ยังขาดอาจารย์ที่จะสอนกรรมฐานให้ ท่านจะ ปฏิบัติตามที่ได้ศึกษาในหนังสือนักธรรม และการปฏิบัติของท่านก็ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และเมื่อปี พุทธศักราช ๒๔๕๓ ท่านได้เล่าว่า เช้าวันหนึ่งท่านได้เข้าไปนั่งสมาธิอยู่ในอุโบสถ วัดยางกระเดา ได้เกิดปัญญาญาณขึ้นในดวงใจของท่านว่า “การท่องเทียวอยู่ในวิถุสงสารของข้าพเจ้าชาตินี้ เป็นชาติสุดท้าย การเกิดครั้งนี้เป็นการเกิดครั้งสุดท้ายของข้าพเจ้า การบวชครั้งนี้เป็นการบวชครั้ง สุดท้าย ข้าพเจ้าจะไม่ลาสิกขาเลย” นับตั้งแต่วันนั้นมาท่านได้ปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนา กรรมฐานควบคู่กันไปด้วย โดยเฉพาะหมวด อสุภะสังขยา ท่านสามารถเอาชนะรูปนามของเพศ ตรงข้ามได้ตั้งแต่สมัยเป็นสามเณรหนุ่มใหญ่ อายุใกล้จะอุปสมบทแล้วต่อมาท่านก็ได้อุปสมบทเป็น พระภิกษุในปี ๒๔๕๖ ได้รับฉายาว่า สารโท หลังจากอุปสมบทแล้วการประพฤติปฏิบัติท่านยิ่ง เข้มข้นมากยิ่งขึ้น ท่านจะปลีกวิเวกไปทำกรรมฐานในป่าช้าคนเดียวเสมอ จนมีบางครั้งฉันข้าว วันละ ๓ คำ ต่อวันเท่านั้น และการปฏิบัตินั้นสามารถทำให้ท่านได้รู้ได้เห็น ในสิ่งที่วิสัยคนทั่วไป ยากจะรับรู้ได้ และสามารถบรรยายธรรมได้อย่างพิสดารแตกฉานในอรรถ ในธรรมอย่างยิ่ง ท่านเล่า

<sup>๑</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธาราเพลส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า (๓๒).

ว่ายังปฏิบัติไปเท่าไร จิตใจยังมีความละเอียดอ่อนซาบซึ้งในสพระธรรมมากเท่านั้น จึงทำให้ท่านสนใจจะศึกษาด้านวิปัสสนาธุระมากขึ้น และเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๐๐ ได้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาวันราม อำเภอมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นการเปิดอบรมปีแรก มีหลวงพ่อบุญ อาสภมหาราณะ เป็นประธานอำนวยการ ได้อบรมอยู่เป็นเวลา ๒ เดือน ผลของการอบรมวิปัสสนายังไม่เป็นที่พอใจ จึงได้ลาออกจากสำนักพร้อมด้วยคณะครูอาจารย์จำนวน ๔ รูป พร้อมกับตัวท่านเอง ได้เข้าพักอยู่ที่อ่างสัง ซึ่งอยู่ระหว่างภูจันทร์กับภูเขายาม นานเป็นเดือน ๆ ต้องประสบกับอุปสรรคนานาประการ ทั้งพวกสัตว์ร้าย พวกเทวดาที่เป็นมิถุนาภิภูฏ พวกมนุษย์รบกวนอยู่ตลอดเวลา ท่านได้ประพฤติปฏิบัติในบทของพระกรรมฐานอย่างเคร่งครัด มีการตำรวมระวางจิตให้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าฝึนแม้แต่สิกขาบทเล็ก ๆ น้อย ๆ จึงสามารถเอาชนะสิ่งทั้งปวงได้ แต่อนิจจา เพื่อนทั้งสามที่อยู่ด้วยกันได้ถึงแก่กรรม เพราะอำนาจของไข้มาลาเรีย เนื่องจากบริเวณป่าแห่งนั้นมีเชื้อมาเลเรียชุกชุมมาก ยาที่จะรักษาก็หายาก ต้องใช้ยาสมุนไพร ผลสุดท้ายต้องเสียชีวิตเพื่อนร่วมปฏิบัติธรรมไป แต่ท่านก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น ได้ฝึกจิตใจให้พร้อมในการที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้มอบกายมอบใจ พร้อมทั้งชีวิต ต่อพระพุทธเจ้า ต่อพระธรรม ต่อพระสงฆ์ แม้ว่าจะตายในชั่วโงงนี้ นานี่นี้ และวินาทีนี้ก็ยอมตาย แต่จะไม่เลิกละการปฏิบัติเป็นเด็ดขาด เมื่อท่านได้ปลงภาระแล้ว อุปสรรคทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดปัญหา สามารถเอาชนะตัวเองและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ แต่มีปัญหาอยู่ที่ว่า สถานที่อยู่ไกลจากหมู่บ้าน การคมนาคมไม่สะดวกจึงตัดจากการคมนาคม อาศัยฉันทหิวเผือกหิวมันที่โยมนำมาถวายไว้ และอาศัยการฉันใบไม้ตามป่า เป็นภัตตาหารวันละมื้อ จนทำให้ร่างกายซูบผอม จะเดินไปไหนมาไหนก็ลำบาก เดินไปประมาณ ๑๐ เมตร ต้องหยุดพักเอาแรง เข้าวันหนึ่ง หลังฉันภัตตาหารเสร็จ ท่านได้ถูกคิดขึ้นมาว่า “ตายเร็วแต่ไม่ได้บรรลุคุณวิเศษเป็นที่พอใจ กับตายช้าแต่ได้บรรลุคุณวิเศษและได้ทำกิจพระศาสนา อะไรจะดีกว่ากัน”<sup>๒</sup> ตกลงตัดสินใจเอาอย่างหลัง ตั้งแต่นั้นมาที่ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเรื่อย ๆ ผลจากการประพฤติปฏิบัติทำให้ท่านมีสมาธิบริบูรณ์ โดยท่านได้เล่าว่า ได้ท่องพระปาฏิโมกข์ใช้เวลาเพียง ๑๒ วัน ก็จบ<sup>๓</sup> แล้วก็ได้ขึ้นแสดงเลยในวันอุโบสถต่อมา และปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ มีโอกาสได้เข้ารับการอบรม พระวิปัสสนาจารย์ ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ อีกเป็นเวลา ๑ พรรษา และรับแต่งตั้งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ หลังจากนั้นท่านก็ได้กลับมาจัดทำการสอนสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพิชโสภาราม โดยเป็นคนบอกกรรมฐาน สอบอารมณ์เอง จนทำให้มีศิษยานุศิษย์มากมาย ทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จนทางสำนักก็มีความเจริญขึ้นเป็นลำดับ ๆ จนกระทั่งทุกวันนี้

<sup>๒</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, หน้า (๔๘).

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า (๕๔).

## ๑. บุพกิจเบื้องต้น

กิจเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือเรื่องที่ควรเตรียมให้เสร็จ ก่อนที่ลงมือปฏิบัติกรใด ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก่อนที่ลงมือปฏิบัติ มีเรื่องที่จะต้องทำให้เสร็จ ลึนก่อน ดังต่อไปนี้

### ๑) ตัดปถิโพธ

ปถิโพธ หมายถึง ความกังวลใจ มี ๑๐ ประการ<sup>๔</sup> อันได้แก่ ห่วงที่อยู่อาศัย ห่วงญาติโยม อุปัฏฐาก ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการงานต่าง ๆ กลัวลำบากในการเดินทาง ห่วงญาติ พี่น้อง กลัวจะไม่สบาย ห่วงการศึกษาเล่าเรียน อยากมีฤทธิ์มีเดช<sup>๕</sup> ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ คอยขัดขวางทางจิต ในการปฏิบัติของโยคี ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติต้องปล่อยวางภาระหน้าที่และ สิ่งกังวลใจเหล่านี้ และความกังวลเล็ก ๆ น้อยก็ต้องละด้วย เช่น การแต่งกาย เป็นต้น การประพฤติ ปฏิบัติถึงจะเจริญก้าวหน้าต่อไป

### ๒) แสวงหาสัปปายะ

สัปปายะ หมายถึง ความสะดวกสบาย, สิ่งทีสะดวกสบายเกื้อกูลแก่การเจริญวิปัสสนา ภาวนา ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปด้วยความมักมากในกามคุณ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จึงจำเป็นต้องแสวงหาสัปปายะเหล่านี้ สำนักวิปัสสนาวัฑพิชโสภารามนั้น ถือว่าเป็นสถานที่ปฏิบัติ ทีถือว่าสัปปายะ เป็นสถานที่สมควรต่อการปฏิบัติธรรมเหมาะแก่การเจริญกรรมฐาน โยคีผู้ปฏิบัติ เมื่ออาศัยอยู่อาจบรรลุผลได้<sup>๖</sup> สำนักแห่งนี้สงบ ไปได้ให้ความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ สำนักแห่งนี้ ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนักเหมาะสำหรับนักปฏิบัติ ตรงตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๗</sup>

<sup>๔</sup> พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและ เรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๗.

อวาโสจ กุลล โลโก      คโณ กมฺมณฺจ ปญฺจมี  
อทุธานํ ฉาติ อาพาโธ    คนฺโถ อิทุธีติ เต ทสาคิ.

<sup>๕</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒, หน้า ๒๘-๒๙.

<sup>๖</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๘๑/๑๓๕.

<sup>๗</sup> คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๐-๒๒๒.





## ๓.๒ วิธีการสอนการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

วิธีการสอนของพระราชปริยัติยากร แห่งสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานีนั้น เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนการวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ ตามแนววิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และท่านได้แสดงไว้ในหนังสือแสงสว่างทางปฏิบัติ ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางของการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ หรือพระอรหันต์สาวกเจ้าทั้งหลาย ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้<sup>๙๔</sup> ผู้วิจัยได้สรุปจาก คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นแนวการสอนของหลวงพ่อกุศล และสามารถสรุป ประเด็นได้ดังนี้

### ๑.วิธีสมาทานวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๙๕</sup>

พระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศล<sup>๙๖</sup> ท่านกำหนดไว้ว่า ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นั้นผู้มีความประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐานพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑) จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไปทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธานในสถานที่นั้น ๆ

๒) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

๓) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๔) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน<sup>๙๗</sup> ถ้าเป็นสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล<sup>๙๘</sup> เสียก่อน (ศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๑๐ ตามสมควรแก่อัชฌาสัยแก่เหตุและปัจจัย)

๕) มอภกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ว่า

“อิมาหัง ภะคะวา อุตตะภาวัง ตุมหากัง ประิจจะชามิ”

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระพุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไปนี้

<sup>๙๔</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓ , หน้า ๒๐๗.

<sup>๙๕</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, วิธีสมาทานวิปัสสนา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> ( ๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

<sup>๙๖</sup> พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท), รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม.

<sup>๙๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระครูอรุณธรรมรังษี (เอี่ยม สิริวิญญู), มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณรและ พุทธศาสนิกชนทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อภัยธรรมย์ (๑๕๕๕) มปป.), หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

<sup>๙๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

๖) มอปกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมายัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ประริจะขามิ”

ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอปกายถวายตัวแก่ท่าน เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๗) ขอพระกรรมฐาน

“นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัญฐานัง เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๘) แผ่เมตตา

การแผ่เมตตานั้นมีหลายแบบด้วยกัน แล้วแต่โยคีผู้ปฏิบัติจะเลือกเอาว่าจะแผ่แบบไหน ประการแรกแผ่เมตตาให้ตนเองให้ผู้มีพระคุณทั้งหลาย แผ่โดยทิส ๑๐<sup>๑๕</sup> แผ่ให้แก่สรรพสัตว์และเจ้ากรรมนายเวร แผ่ไปทุกทิส แผ่ไปไม่มีประมาณ การแผ่เมตตา ๓ อย่าง ๑) แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล เรียกว่า อโนธิโสภรณา ๒) แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคล เรียกว่า โอิธิโสภรณา ๓) แผ่ไปในทิสทั้งหลาย เรียกว่า ทิสภรณา<sup>๑๖</sup>

๙) เจริญมรณานุสติ<sup>๑๗</sup>

การเจริญมรณานุสติ นี้ก็เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติรีบเร่งทำความดี ไม่ว้าวเมาประมาทในชีวิต วิว้าวเมาประมาทในวัยของตนเอง ขวนขวายในการสร้างกุศลให้มาก ๆ เข้าไว้ เพราะความตายรอเราอยู่ข้างหน้า เราทุกคนเดินหน้าไปสู่ความตายตลอดเวลา เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายเกิดมาก็เดินบ่ายหน้าต่อความตายมิได้หวนกลับมาเลยแม้สักน้อยเดียว เปรียบเหมือนพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาแล้วก็โคจรบ่ายหน้าต่อที่ตกไปทำเดี๋ยว มิได้กลับมาหาที่ ๆ โคจรไปแล้วนั้น ๆ แม้สักน้อยหนึ่งหรือมิฉะนั้น เปรียบเหมือนสายน้ำเล็ก ๆ ที่ไหลลงจากภูเขา มีกระแสเชี่ยว มีปกติพัดเอาสิ่งพอที่จะพัดไป

<sup>๑๕</sup> พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๑๕.

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๖.

<sup>๑๗</sup> อะฐวัง เม ชีวิตัง      ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

ฐวัง มะระณัง      ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง      อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง      ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง      ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง      ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอที่ได้มีโอกาสสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ฯ

ได้ ย่อมไหลลุดไปทำเดี๋ยว มิได้หวนกลับแม่สักน้อยหนึ่ง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “สัตว์อยู่ในครรภ์เพียงคืนเดียวซึ่งเป็นคืนแรก ย่อมบ้ายหน้าไป (สู่ความตาย) เหมือนเมฆฝนตั้งขึ้นแล้ว ก็ย่อมเคลื่อนไปเรื่อยไป ไม่หวนกลับมา”<sup>๒๒</sup> เมื่อสัตว์บ้ายหน้าไปสู่ความตายอย่างนี้ เหมือนอย่างความเหือดแห้งไปแห่งแม่น้ำน้อยอันถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน เหมือนผลไม้ที่หล่นจากต้นเมื่อถูกลมกระทบเข้าเวลาเช้า ดูภาชนะดินที่แตกไปด้วยการถูกทุบด้วยไม้ค้อน เหมือนความเหือดแห้งไปแห่งหยาดน้ำค้างทั้งหลายที่ต้องแสงพระอาทิตย์แผดเผา ความตายนี้ย่อมคร่าเอาชีวิตถ่ายเดียว คร่าเอาไปแล้วมิได้ปล่อยให้กลับคืนมา ดังเพชรฆาตกวัดแกว่งดาบอยู่ที่คอ เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะคร่าชีวิตไป ฉะนั้นพระโยคีผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยปรากฏดังเพชรฆาต<sup>๒๓</sup> เพราะว่าการความตายนี้ ไม่เลือกหน้าว่าเป็นพระภิกษุ สามเณร หรือชาวบ้าน อยู่ในวัยใดก็ตายด้วยกันทั้งนั้น<sup>๒๔</sup>

๑๐) ตั้งสัจจาธิษฐาน<sup>๒๕</sup>

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐานปฏิญาณต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมี โอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๑) ตั้งความปรารถนา<sup>๒๖</sup>

๑๒) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

<sup>๒๒</sup> พระพุทธ โมเสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๕๕.

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๐.

<sup>๒๔</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรื่อง สาร โท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, หน้า ๑๐๗.

<sup>๒๕</sup> เยนวะ ยันติ นิพพานัง                      พุทธา เตสญจะ สวากา

เอกายะเนนะ มัคเคนะ                      สติปฏิฐานะสัจญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏิฐาน.

<sup>๒๖</sup> อิมายะ รัมมานุรัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ อัทธา อิมายะ ปะฏิปัตติยา ชาติชะราพะยาริมะระณาทีหิ ปะฏิมุจิสสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งพระกรรมฐาน ของฉิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ อับปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ของบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้น ไป ฯ

๑๓) ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ อยู่บนภูเขา ให้สวดกรณียเมตตสูตร<sup>๒๓</sup> และสวดขันธปริตตคาถา<sup>๒๔</sup> ด้วย (วิรูปักเข)<sup>๒๕</sup>

จากการศึกษาพบว่าสาเหตุที่ต้องมีการสวดกรณียเมตตสูตร เพราะในเมตตสูตรนั้นได้กล่าวถึงภิกษุผู้ปรารถนาวิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่เรียนกรรมฐานจากสำนักของพระบรมศาสดาแล้วเดินทางไปไกลถึง ๑๐๐ โยชน์ ไปเจริญวิปัสสนาในไพรสณฑ์ แล้วเกิดทำให้เจ้าที่ภูตผีปีศาจ ที่อยู่อาศัยในป่านั้นมาก่อน เกิดความไม่พอใจแล้วมาหลอกหลอนให้เกิดความหวาดกลัว เรื่องทราบถึงพระพุทธองค์ พอภิกษุเหล่านั้นประสงค์จะหนีกลับไปเพราะกลัวผีและได้รับความเดือดร้อน พอไปถึงสำนักพระพุทธองค์ก็เลยให้บทแผ่เมตตาจิตเป็นอาวุชประจำกาย สำหรับผู้อยู่ป่าไปใช้ และตรัสรับสั่งให้ภิกษุเหล่านั้นกลับไปทีเดิม แล้วภิกษุเหล่านั้นก็กลับไปทีเดิมแล้วสวดและเจริญภาวนา จนสามารถบรรลุปะระอรหันต์กันทุกองค์ และภูตผีปีศาจเหล่านั้นก็กลับมาเป็นมิตร มารักษาอันตรายต่าง ๆ ให้ภิกษุเหล่านั้นอีกด้วย สวดบทขันธปริตตคาถาเป็นคาถาที่ฤทธิโพธิสัตว์สอนคาบสทั้งหลายให้มีเมตตาต่อพญางูทั้ง ๔ และสัตว์สองเท้า สี่เท้า หลายเท้า ให้แผ่เมตตาไปในสัตว์เหล่านั้น

## ๒. แนววิธีการปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก. แนววิธีการยืน มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

- ๑) ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันที่หน้าท้อง หรือข้างหลัง
- ๒) สวมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร (๔-๕ ศอก)
- ๓) สติระลึกรู้อาการยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๓ ครั้ง
- ๔) ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ
- ๕) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน

- ๑) ไม่ควรหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่น ๆ
- ๒) ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่น ๆ โดยไม่จำเป็น
- ๓) ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ (เว้นไว้แต่กรณีที่ทำเป็นเท่านั้น)

<sup>๒๓</sup> คุรยละเอียดใน พ.ร. (บาลี) ๒๕/๑๖/๒๐, พ. ร. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๓.

<sup>๒๔</sup> คุรยละเอียดใน พ.ร. (บาลี) ๒๗/๒๕๕-๒๕๖/๗๔-๗๕, พ.ร. (ไทย) ๒๗/๑๐๕-๑๐๖/๕๒.

<sup>๒๕</sup> คุรยละเอียดใน พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒,

๔) ไม่เพ่งดูสัญญาณบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแก่อาการหรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

๕) ตั้งสติให้ดี อย่าให้เพลิน คือ อย่าให้สติออกนอกกายอันยาววา หนาเล็บนี้เป็นอันตรายให้สติจับอยู่กับรูปนามเท่านั้น ให้บริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” ดังนี้ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถนั้น แต่รูปนามจะปรากฏชัดนั้นต้องเป็นเวลานานอยู่ อย่างน้อย ๗ วัน บางคนถึง ๑๗ วัน ๒๐ วัน ก็มี<sup>๑๑</sup>

#### ข. แนววิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถและอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน โดยวิธีการปฏิบัติดังนี้

- ๑) สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร
- ๒) จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
- ๓) คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน

๔) ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป

๕) เดินช้า ๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรระวังขณะเดินจงกรม

- ๑) ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
- ๒) ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจืดจางจนปวดต้นคอ
- ๓) ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
- ๔) ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปขณะเดิน
- ๕) ไม่บริกรรมสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
- ๖) ไม่เพ่งสัญญาณบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

<sup>๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๖๔.

ข้อยกเว้นบางกรณีในการเดินจงกรม

- ๑) เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้ความง่วง
- ๒) เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นการเกิดดับชัดเจน
- ๓) ออกเสียงหรือบรกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
- ๔) เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง
- ๕) ทำการบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

การเดินจงกรมนี้ มีวิธีการเดิน ๖ ระยะ ด้วยกัน มีรายละเอียดดังนี้<sup>๓๐</sup>

๑) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ มีคำบริกรรมว่า ขวาช่างหนอ ช้าย่างหนอ ให้กำหนดรู้อาการขึ้นก่อน ๓ ครั้ง ตามองไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร (๔-๕ ศอก) ลำตัวตั้งตรง คอตรง ลืมตาเพียงครั้งเดียว มือประคองไว้หน้าท้อง หรือไขว้หลังจากนั้นเอาสติไปจับที่เท้าซ้าย หรือเท้าขวาก็ได้ แล้วแต่ความถนัด ขณะบริกรรมในใจว่า ขวา จิตจะจดจ่อที่เท้าขวา เข่างอนิดหน่อยอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเดิน ไม่นิยมยกเท้า เพราะจะไปช้ำกับระยะต่อไป ขณะบริกรรมในใจว่า ย่าง เท้าต้องเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขาและเข่าตรง ขณะบริกรรมในใจว่า หนอ เท้าต้องหยุดการเคลื่อนที่โดยทันที ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกถ่ายเทไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้าม เช่น ขวาช่างหนอ การรับน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านซ้าย ในขณะที่เท้าซ้ายเคลื่อนไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านขวา ส่วนของการเดินในระยะต่อ ๆ ไป การถ่ายเทน้ำหนักตัวก็มีลักษณะเหมือนกัน

ในที่นี้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องแยกคำบริกรรมเป็น ๓ ช่วง เช่น ขวา, ย่าง, หนอ, เพราะจะทำให้ไปช้ำกับการเดินในระยะที่ ๓ คำบริกรรมต้องเนื่องกันไป จนการเคลื่อนที่ไปของเท้าสิ้นสุดลง การเดินในระยะนี้จะเกิดการผ่อนคลายได้ดี และใกล้เสียงธรรมชาติมากที่สุด อย่าพยายามบังคับให้ช้าหรือเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกร็ง ตึง และเครียดมากจนเกินไป การเดินในระยะนี้จะไม่ช้ามากนัก เพราะเป็นการกำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ถ้าบังคับมากจนเกินไป อาจจะไม่ส่งผลดีแก่นักปฏิบัติเท่าที่ควร

การเดินในจังหวะที่ ๑ อาจใช้เวลานานหลายวัน ไม่ใช่เพียงวันเดียวอย่างที่บางท่านเข้าใจ การขึ้นหรือเพิ่มระยะใหม่จริงๆ แล้วต้องคำนึงถึงสภาวะญาณที่ยังรู้รูปนามตามความเป็นจริงคือ สามารถแยก รูปนาม ออกจากกันได้ (นามรูปปริเฉทญาณ) อย่างชัดเจน จึงจะเพิ่มระยะของ

<sup>๓๐</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, วิธีปฏิบัติวิปัสสนา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

การเดินและการกำหนดให้ เพื่อต้องการให้นักปฏิบัติเข้าใจในวิธีปฏิบัติจากนั้นก็นำไปปฏิบัติกันเอง โดยพยายามบ่มเพาะสติปัญญากันไปเรื่อย ๆ บ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดญาณหยั่งรู้ด้วยตนเองอย่างชัดแจ้ง จึงค่อยเพิ่มระยะในการเดินต่อไป เพื่อมิให้เกิดข้อผิดพลาด วิปัสสนาจารย์ จะต้องตรวจสอบด้วยการซักถามอย่างละเอียด และผู้ปฏิบัติก็ต้องตอบตามความเป็นจริงในขณะที่ปฏิบัติ ห้ามจำจากหนังสือหรือจากผู้อื่นมาตอบ ถ้าเป็นเช่นนี้ชื่อว่าไม่รักษาประโยชน์ตน โอกาสในการบรรลุธรรมของท่านก็จะน้อยลงไป ใส่ใจสักนิด อย่าทำผิดด้วยการโกหกตนเอง

๒) วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๒ มีคำบริกรรมว่า ยกหนอ เขยิบหนอ เมื่อกำหนดอาการขึ้นและต้นจิต คือ อยากเดินเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอาจิตไปกำหนดอาการยกของเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้ ในขณะที่เท้ายกขึ้นกำหนดว่า “ยกหนอ” การกำหนดหนอนั้นให้พร้อมกับการสิ้นสุดลงของการยก ข้อสำคัญไม่ควรที่จะยกเท้าสูงจนกระทั่งเลยข้อเท้าขึ้นไป หรือก้าวเท้ายาวจนเกินไป ขณะปล่อยเท้าลงวางแนบกับพื้นกำหนดว่า “เขยิบหนอ” พร้อมกับการสิ้นสุดของการเขยิบ การเดินในระยะที่ ๒ นี้ จุดสำคัญที่ต้องเอาใจใส่อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของการยกและเขยิบ ถึงแม้จะมีความรู้สึกขณะวางเท้าลงเหมือนมีการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเอาใจใส่ให้มนสิการแต่เพียงอาการยกและเขยิบเท่านั้น การเดินจงกรมในจังหวะนี้บางท่านมีความรู้สึกว่าอึดอัด ไม่เป็นธรรมชาติ วิปัสสนาจารย์บางท่านจึงแนะนำให้นักปฏิบัติผ่านไปเดินในจังหวะที่ ๑ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ถ้าใส่ใจอย่างระมัดระวัง และแยกกายสักหน่อย ท่านจะค้นพบธรรมชาติอย่างพิเศษของการเดินในระยะนี้ เพราะมีความถี่มาก มีลักษณะของการยืดหยุ่น และผ่อนคลายในขณะที่ยก-เขยิบ ส่วนระยะเวลาของการเดิน ไม่แน่นอนถ้าถือตามหลักเกณฑ์จริง ๆ โยคีจะต้องเกิดญาณหยั่งรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม อย่างชัดแจ้งเสียก่อน จึงจะเพิ่มจังหวะของการเดินให้ การเดินจงกรมจังหวะนี้ มีสิ่งที่เพิ่มเข้ามาก็คือ การกำหนดรู้ต้นจิต คือคำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้หมายถึงอยากชนิดเป็นต้นหา แต่หมายเอาเจตนาความตั้งใจที่เป็นกุศลในขณะที่เจริญสติปัญญาฐาน ๔ ซึ่งเป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อละอุปาทานขั้น ๕ ส่วนใหญ่นิยมกำหนดก่อนจะเดิน ๑ ครั้ง ตัวอย่างเช่น อยากเดินหนอ ๆ จากนั้นจึงเดินจงกรมต่อไป

๓) วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๓ มีคำบริกรรมว่า ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการขึ้นสิ้นสุดลง ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการยกขึ้นของเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าเข้าจะงอเล็กน้อย สันเท้าปลายเท้าจะยกขึ้นพร้อม ๆ กัน แต่ไม่สูงจนเลยข้อเท้า จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ และกำหนดว่า “ย่างหนอ” การเคลื่อนไปของเท้า นั้นไม่ควรยาวจนเกินไป เพราะจะทำให้การทรงตัวไม่มีดี ความห่างระหว่างเท้าไม่มากกว่าหนึ่งฝ่าเท้า เพราะถ้าชิดกันเกินไปจะทำให้เกิดอาการชวนเซได้ และน้ำหนักตัวจะไม่สม่ำเสมอ เมื่อสิ้นสุด

การก้าวอย่างแล้วให้วางเท้าลงแนบชิดกับพื้นอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนดรู้ด้วยสติว่า “เหยียบหนอ” คำว่า หนอนั้นให้กำหนดพร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ ไม่ก่อนหรือหลัง

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดเดินจงกรมจังหวะนี้จะมีภาวะประจักษ์แจ้งอยู่อย่างหนึ่งว่า รูปนามที่ตนเองกำหนดอยู่นี้ มีลักษณะไม่เที่ยง มีลักษณะบ่งชี้อย่างชัดเจนว่าเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือทนได้ยากอันเนื่องมาจากสภาพที่ถูกบีบคั้นจากเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอก เป็นต้น ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นด้วยปัญญาอย่างแท้จริงว่า ไม่ใช่ตัวตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ การเดินจงกรมในระยะที่ ๓ นี้ นักปฏิบัติจะได้ตระหนักรู้สภาวะของลักษณะไตรลักษณ์

๔) วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๔ มีคำปริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการขึ้น และกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นก็เอาใจใส่อาการยกส้น โดยกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ลักษณะของการยกส้นไม่ควรยกสูงจนเลยข้อเท้าขึ้นไป จากนั้นตามคู่อการเคลื่อนไหวของการยกเท้ากำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าให้กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “ย่างหนอ” จากนั้นวางเท้าลงสติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลง กำหนดว่า “เหยียบหนอ”

๕) วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๕ มีคำปริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการขึ้นและต้นจิต ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นกำหนดรู้อาการยกขึ้นของส้นเท้า เฝ้าจะงอนิดหน่อย โดยตั้งใจเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยกส้นว่า “ยกส้นหนอ” พยายามกำหนดให้ทันกับอาการเคลื่อนไหว อย่าให้ก่อนหรือหลัง จากนั้นค่อย ๆ กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้า ๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้นว่า “ยกหนอ” เมื่อการยกสิ้นสุดลง ให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจดจ่อที่อาการเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างเชื่องช้านั้นกำหนดว่า “ย่างหนอ” เสร็จแล้วค่อยๆปล่อยเท้าลงไปเล็กน้อยแต่ยังไม่ถูกพื้น โดยเท้าจะชนานกับพื้นในขณะที่เท้าเคลื่อนที่ลงไปกำหนดว่า “ลงหนอ” จากนั้นวางเท้าแนบกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พอดีกันไม่ให้ถูกก่อนหรือหลังเพราะจะไม่ได้สมาธิหรือ ทันปัจจุบัน

๖) วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๖ มีคำปริกรรมว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เมื่อกำหนดรู้อาการขึ้นและต้นจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ตั้งใจจดจ่อที่อาการยกส้นขึ้นอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ขึ้นอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อจากนั้นกำหนดรู้อาการปล่อยเท้าลงอย่างช้า ๆ กำหนดว่า “ลงหนอ” หยุดนิดหนึ่งเท้าจะชนานกับพื้นแต่ยัง



ไม่ถูกพื้น จากนั้นให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนลงไปจนกระทั่งถูกพื้น แต่เส้นเท้ายังไม่ถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปก็ให้เอาสติไปจนจ่อที่อาการเคลื่อนไหวของเส้นเท้าที่ค่อยปล่อยลงไปอย่างเชื่องช้า จนกระทั่งถึงพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” หรือจะปล่อยเท้าลงอย่างช้า ๆ จนถูกพื้น โดยกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะที่กดเท้าลงไปก็พื้นให้กำหนดอาการกดพร้อมกับบริกรรมว่า “กดหนอ” ดังนี้

จากการศึกษาพบว่า การเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ ก็เพื่อจะเป็นการกำหนดสติของผู้ปฏิบัติให้อยู่ในอาการก้าว่างไปอย่างมีสติ ถ้ามีสติจดจ่อต่อเนื่องแล้วก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงไปตามกฎพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเพราะไม่มีตัวตนสามารถเกิดญาณความรู้ไปตามลำดับ และในขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้น ไม่จำเป็นอย่าอวกแวกหันซ้ายหันขวา อย่าก้ม อย่าเงย ตามอำนาจของกิเลส (ให้มีสติ) เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดแล้ว อย่าดื่ม น้ำ อย่ากลืนน้ำลาย หรืออย่าทำกิจอื่นเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย เป็นต้น คั่นในระหว่างนั้น ควรให้เดินไปนั่ง ณ ที่นั่งติดต่อกันไปเลย การกำหนดจึงจะไม่ขาดระยะ สติก็จะไม่ขาดช่วง สติไม่ห่างไปจากรูปนามพิจารณา รูปนามอยู่ตลอดเวลา สีส สมาธิ วิปัสสนาญาณก็จะแก่กล้า สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับในเวลาอันไม่ช้าไม่นาน

#### ค. วิธีการนั่งกำหนด

๑) การนั่งกำหนด ๒ ระยะ มีคำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ ผู้ปฏิบัติเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด จากนั้นให้วางมือซ้อนกันนิ้วหัวแม่มือจะชิดกันก็ได้ ยึดกายให้ตั้งตรง อย่ายืดมากจนรู้สึกว่ายากให้ผ่อนคลาย หลับตาลงเบาๆ จากนั้นให้กำหนดรู้อาการพองยุบ บริกรรมในใจว่า พองหนอ สติต้องตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่พองหายไป ยุบหนอก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่ และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพองยุบต้องตรงกันอย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พองยุบหายไปแล้วจึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือ พองยุบยังไม่ปรากฏก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้นบริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้น ๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน หมายถึง สำหรับนักปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยาก แนะนำให้กำหนด อาการนั่งหนอ อาการถูกหนอ ซึ่งจัดเป็นการนั่งกำหนด ๒ ระยะเช่นกัน

๒) การนั่งกำหนด ๓ ระยะ มีคำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดอาการพองยุบ ๒ ระยะได้ชัดเจนแล้ว และมีสภาวะที่เอื้อต่อการเพิ่มระยะของการนั่ง เช่น ขณะที่กำหนดอาการพองยุบนั้นอาการพองค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมาอย่างช้า ๆ จนทำให้เกิดช่องว่างหรือมีที่ห่างพอจะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรม นั่งหนอ ต้องกำหนดให้เร็วขึ้น

นึกหน้อยก่อนที่อาการpongจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการpongปรากฏขึ้นมาแล้วจะใส่คำบริกรรมว่า  
นั่งหนอไม่ได้

ข้อควรระวัง บางท่านไม่เข้าใจก็ไปบังคับไม่ให้ท้องpong ซึ่งเป็นการฝืนสภาวะความ  
เป็นจริงจะทำให้รู้สึกแน่นอึดอัด หายใจลำบากและเหนื่อยมาก จริงๆ แล้วเมื่อสภาวะของสมาธิถึง  
แล้วจะมีช่องว่างพอเพียงที่จะใส่คำบริกรรมได้ การกำหนดอาการนั่งหนอให้กำหนดเพียงรู้อาการ  
นั่งเท่านั้น ความรู้สึกตัวว่านั่งอยู่ชั่วแวบเดียว ไม่ต้องถูกที่ใด ๆ เลย

๓) การนั่งกำหนด ๔ ระยะ มีคำบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ โยคีผู้  
ปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง-ยุบ ๓ ระยะมาแล้ว ถ้าช่องว่างหรือยังมีที่ห่างมากพอที่จะเติมคำ  
บริกรรมว่าถูกหนอได้อีก ก่อนที่อาการpongจะปรากฏขึ้นมาก็ให้เพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไปจะได้พอดี  
กัน การกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอที่ก้นย่อทางขวา โดยให้กำหนดรู้เพียงอาการ  
ถูกต้องสัมผัสเพียงด้านเดียวก่อน เพราะถ้ากำหนดทั้งสองด้านอาจจะทำให้สับสนหรือเกิดอาการ  
มึนงงได้ เมื่อมีสภาวะที่เกื้อกูลและเหมาะสมแล้ว จึงจะให้การกำหนดย้ายถูกอีกครั้งหนึ่ง  
ซึ่งวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีกำหนดแก่นักปฏิบัติเอง

#### วิธีปฏิบัติกำหนด

- ๑) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง
- ๒) ต้องมีสติระลึกอาการเคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ
- ๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
- ๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
- ๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง
- ๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
- ๗) ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
- ๘) จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกควรให้พร้อมกัน

#### สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

- ๑) ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น
- ๒) ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบ
- ๓) ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
- ๔) ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕) ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เสา ยกเว้นแก่สภาวะ

๖) ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่นในขณะที่ปวด  
บริกรรมว่า ไม่ปวดหนอ ๆ เป็นต้น

๗) ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการpong-yup พยายาม  
กำหนดให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

นักปฏิบัติที่กำหนดอาการpong-yup ได้ยากควรกระทำ ดังนี้

๑) ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบา ๆ

๒) รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะที่มีอาการpondan-moo-chin บริกรรมในใจว่า  
“pong-หนอ”

๓) ขณะอาการดังกล่าวจะจากฝ่ามือของเราไปพึงตั้งสติกำหนดว่า “yup-หนอ”

๔) กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการpong-yupหรือบริกรรมในใจเพียงรู้  
อาการนั่งก็ได้

๕) กำหนดรู้อาการถูกตรงกันข้อยขวสัมผัสพื้น โดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

๖) สำหรับบางท่านขณะกำหนดอาการpong-yup มักจะใส่หนอไม่ทันก็ไม่ต้องเป็นกังวล  
เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้น จะสามารถใส่หนอ  
ได้เอง

๗) พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนดpong-yupได้ง่าย

๘) นอนหงายวางมือขวามือซ้ายซ้อนกันบนหน้าท้อง จากนั้นเฝ้าดูอาการpong-yup  
อย่างมีสติ

จากการศึกษาพบว่า การนั่งต้องมีสติจดจ่อ ต่อเนื่อง กำหนดอาการpong-yupของท้อง  
ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการpong อากาณูน อากาณูป อากาณูปของท้องเท่านั้น อย่าแก้ง  
ตะเบ็งท้อง อย่าไปคลุ้มเข่าลมออก อย่างบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ คือ เรื่อย เดิน  
นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เรามีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไร เราก็หายใจตามปกติอย่างนั้น  
แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่เป็นปัจจุบันนั้น ๆ

ง. วิธีการนอนกำหนด มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๒) ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอ ๆ”

๓) ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น  
พึงกำหนดทันทีว่า “ถูกหนอ ๆ”

๔) ขณะนอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า  
“นอนหนอ ๆ”

๕) เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการ  
เคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนด ว่า “พองหนอ ๆ” ขณะใดท้องแฟบลงกำหนด  
ว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตาม  
ควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการ  
กำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

๑) นอนลืมตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูลักษณะบัญญัติ

๒) กอขจจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ

๓) พลิกหรือขยับตัวไป ๆ มา ๆ บ่อยมากเกินไป

๔) การบังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะ  
อาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็น  
อุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

จากการศึกษาพบว่า การนอนกำหนดนั้น โยคีผู้ปฏิบัตินั้นไม่ควรใช้ปฏิบัติในเวลา  
กลางวันหรือสลับกับการกำหนดนั่ง ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีผู้ปฏิบัติ  
กำหนดอิริยาบถนอนแล้วโดยมากมักเผลอสติหลับไปเสีย

ส่วนการกำหนดรูปอื่น รูปนั่ง รูปนอน เป็นต้น ต้องกำหนดรูปในปัจจุบันขณะนั้น อย่า  
ไปนึกกำหนดรูปที่เป็นอดีต อนาคต ให้กำหนดพิจารณารู้เฉพาะรูปที่เป็นปัจจุบันธรรมในขณะนั้น  
เท่านั้น

### ๓. แนววิธีการปฏิบัติเวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกาย  
และจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ  
ปลาบปลื้ม ฯลฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนก  
ออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจน

กว่าอาการฟองยุบ ควรตั้งใจกำหนดจนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้น ๆ จะเสื่อมไปหายไ้ ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่นักปฏิบัติใหม่

### ก. แนววิธีปฏิบัติ

ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอ ๆ ขณะชา กำหนดว่า ชาหนอ ๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอ ๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอ ๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอ ๆ เป็นต้น

การกำหนดเวทนาฐูเวทนานี้ นักปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดฐูเวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

จากการศึกษาพบว่า การกำหนดเวทนานั้นก็คือการเอาสติไปกำหนดพิจารณาฐูที่อาการของเวทนานั้น ๆ ว่ามีความสุข มีความทุกข์ เป็นต้น โดยภาวนาว่า “สุขหนอ ๆ ทุกข์หนอ ๆ หน้อยหนอ ๆ เวียนศีรษะหนอ ๆ คันหนอ ๆ ชาหนอ ๆ เฉย ๆ หนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้น ๆ สุดแต่เวทนาอย่างไหนจะเกิดขึ้นปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณาฐูอาการของเวทนานั้น ๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะที่เดียวกันด้วย การกำหนดพิจารณาฐู เวทนามีทุกขเวทนา เป็นต้นนั้น ไม่ใช่กำหนดให้เวทนามีทุกขเวทนา เป็นต้นดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาฐูอาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะ ๆ ไปเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคินั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลาในขณะที่พิจารณาอยู่ ณ นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนด

พิจารณาว่าเราอยู่ไหน สมาชิกของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้ผู้นั้นก็ได้ และโยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า เวทนาดับไปในขณะที่เรากำหนดพิจารณาอาการของเวทนาอย่างไรอยู่ เวทนาจึงดับพร้อมกันไปพร้อมกัน แต่ถ้าสมาชิกของโยคีมีน้อย และวิปัสสนามีกำลังอ่อน เวทนาจะไม่ดับ เป็นเพียงแต่เบาลงเมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏชัด ก็ให้ไปกำหนดพิจารณาอาการ พองยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก

#### ๔. แนววิธีการปฏิบัติจิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต คือธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนี้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้นอย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆ เน้นย้ำ ซ้ำ หนักแน่น ทั้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้นต้องดอกรู้และติดต่อกันไม่มีที่ว่าง แต่ข้อดีคือทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง ๒ วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอ ๆ ขณะนี้ กำหนดว่า

นึกหนอ ๆ ขณะฟังชาน กำหนดว่า ฟังชานหนอ ๆ ขณะหงุดหงิด กำหนดว่า หงุดหงิดหนอ ๆ ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอ ๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอ ๆ ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอ ๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอ ๆ ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอ ๆ อย่างนี้เป็นต้น

การกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ง่ายเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อย ๆ ถึงแม้จะทันบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้ทำหน้าที่ของนักปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ก็นับเนื่องในการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จากการศึกษาพบว่า การกำหนดจิตตานุปัสสนานั้น ต้องใช้ความเพียรอย่างมากในการกำหนดเพราะเป็นนามธรรม และธรรมชาติของจิตเรามันชอบสัปดาห์ไปหาอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับลิง ที่ไม่ยอมอยู่นิ่งเมื่อปล่อยไว้ในป่า ย่อมกระโดดไปกิ่งไม้กิ่งโน้น กิ่งนี้ ไป ๆ มา ๆ จิตเราก็เช่นกัน เวลาถ้าผลลิมสติ กำหนดไม่ทันความเคลื่อนไหวของจิต (ความคิด) ถ้ามีสติกำหนดรู้ทันเมื่อไร จะเป็นระยะต้นของความคิดก็ตาม ระยะกลางของความคิดก็ตาม หรือระยะหลัง คือตอนปลายของความคิดก็ตาม ให้กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ในขณะนั้นทันที

#### ๕. แนววิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมารมณ์ คือสิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสถานะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งนักปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะดังนี้

ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงา ๆ ลาง ๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องจูดรูป เพราะกิเลสจะเข้า หลวงพ่อเจ้าคุณจะพูดอยู่เสมอว่า “เบ็งให้เป็น อย่าเป็นแต่เบ็ง”<sup>๑๒</sup> (ต้องดูให้เป็น อย่าเป็นแต่ดู กำหนดให้เป็นอย่าเป็นแต่กำหนด)

ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ โดยกำหนดเพียงแต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่โสตประสาทรับเสียงเท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่

<sup>๑๒</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒, หน้า ๑๘๖.

ขณะได้อ่อน กำหนดว่า อ่อนหนอ ๆ โดยกำหนดขณะที่จุมุก(ฆานประสาท)รับรู้กลิ่น ในขั้นแรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่อ่อนเท่านั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้สึก กำหนดว่า รสหนอ ๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น(ชีวหาประสาท)รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่อ่อนเท่านั้น ยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิญาณยังไม่เจริญเพียงพอ อาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไป

ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า อ่อนหนอ ๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้น ๆ เช่นขณะเย็น กำหนดว่า เย็นหนอๆ ขณะร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอ ๆ ขณะอ่อน กำหนดว่า อ่อนหนอ ๆ ขณะแข็ง กำหนดว่า แข็งหนอ ๆ

ดังนั้น ข้อที่ต้องทำความเข้าใจ ในการกำหนดอารมณ์ทั้งปวง คืออารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้น อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้งก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ ก่อน เช่น ในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์เกิดขึ้นมาหลายทาง ทางหูก็มีเสียงมากระทบ ทางจมูกก็ได้กลิ่น ทางกายก็มีการกระทบ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หรือทุกขเวทนา เป็นต้น ที่เกิดร่วมกับจิตก็ค่อยแต่จะคิดถึงอดีต อนาคตอยู่เรื่อย และในขณะที่กำลังกำหนดอาการpongหนอ-ยุบหนออยู่ เมื่อสิ่งเหล่านี้มาประสพ และเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้เราเลือกกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนที่สุด ถ้าเสียงก่อความรำคาญก่อความขบใจติดอกติดใจมากกว่ารูปนิมิต มากกว่ากลิ่น มากกว่าทุกขเวทนา สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา มากกว่าความคิด หรือมากกว่าอาการpongหนอ-ยุบหนอ ก็ให้กำหนดเสียงนั้นเสียก่อน รวมความว่า อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้ง ให้กำหนดอารมณ์นั้น นั้นแลก่อน

จากการศึกษาพบว่า แนวการสอนและวิธีปฏิบัติของพระราชปริยัติยากร เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือกาย เวทนา จิต และธรรม นั่นเอง คือตามคูตามรู้ รูปนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เวลาจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันธรรมอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พยายามที่จะกำหนดให้ทันทุกครั้งไป และขณะนั้นต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิตที่เป็นปัจจุบันในขณะนั้น พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้น ๆ ให้พร้อมกันพอดี ๆ อย่างนี้เรื่อยไป

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่างพยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนจิต คำบริกรรม และอาการแห่งรูปนามนั้น ๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต คิ่ง นิ่ง มั่นคงแล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้น ๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา



เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมา และแก่สมบุรณ์ดีแล้วพระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่  
อนุโลมญาณ โศครุญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ อันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

### ๓.๓ การอธิษฐานจิต

การอธิษฐานจิตนั้น เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย ใจ ทันปัจจุบันธรรมสมบุรณ์ดีแล้ว สภาวะธรรมปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้งและวิปัสสนาญาณถึงความ  
บริบูรณ์เต็มที่ คือ ญาณที่ ๑๑ แก่รอบแล้ว ท่านก็จะให้มีการอธิษฐานจิต เป็นการทดสอบพลัง  
จิตของเราว่าเข้มแข็งพอ หรือ สามารถบังคับได้หรือไม่ ตัวอย่างเช่นวันที่ ๑ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ –  
๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมงก่อนนั่ง ให้ตั้งนะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ  
ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้ว ขออย่าได้เกิดอีก ธรรมวิเศษเบื้องสูงที่ยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า  
ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้”<sup>๓๓</sup>

เมื่ออธิษฐานแล้วให้นั่งภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ”หรือจะนั่งที่ระยะก็ได้ ตามสมควร  
แก่ความถนัด และพอเหมาะกับอุปนิสัยของตน และอย่าอุปาทานในคำอธิษฐาน อย่าคิด ถ้าคิดให้รีบ  
กำหนดจิตหันที่อย่าให้จิตเหม่อไปตาม นิมิต เหม่อไปตามอาการต่าง ๆ เช่น เหม่อไปตามเวทนา  
เป็นต้น อย่าตั้งใจแรงเกินไป เพราะจะทำให้ประสาทแข็ง ให้ตั้งใจไว้เป็นกลาง ๆ พยายามหาที่นิ่งใน  
ที่โล่ง ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก เมื่อนั่งครบ ๑ ชั่วโมงแล้ว ก็ให้ลุกเดินจงกรมอีก นั่งสลับกันไปอีกจน  
ครบ ๒๔ ชั่วโมง และในอิริยบทสมัยเช่นนี้ พึงตั้งจิตระวังใจสำรวมอิริยาบถน้อยใหญ่ (มียืน เดิน กู้  
เหยียด เป็นต้น) พยายามให้มีสติในทุกอิริยาบถ ขยันหมั่นอดทน เข้มแข็งในการกำหนด ตั้งใจจริง  
ปฏิบัติจริง เอาชีวิตเป็นเดิมพัน มอบชีวิตทั้งชีวิตฝากไว้กับการปฏิบัติ และถวายชีวิตเป็นปฏิบัติบูชา  
ต่อพระบรมศาสดา เพื่อข่มอุปาทานทั้งปวง เป็นผู้ไม่มีอาลัยในชีวิต แล้วทำจิตให้มั่นคง แน่วแน่เด็ด  
เดี่ยวในการเดินจงกรม ในการนั่ง และในมหาสมัยเช่นนี้ ควรพูดพอดี จันพอดีนอนพอดี ปฏิบัติ  
พอดี วันหนึ่งควรนอนไม่เกิน ๔ ชั่วโมง (ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติมีสภาวะธรรมปรากฏชัด มีร่างกายสมบุรณ์  
ดี ไม่ควรนอนตลอด ๒๔ ชั่วโมง) ปฏิบัติไปอย่างนี้จนครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงตอบทออธิษฐานที่ ๒ ได้  
การอธิษฐานนี้ จะ ทำติดต่อกัน ๗ วัน ถ้าครบแล้วปรากฏว่าญาณไม่เกิดขึ้นอย่างที่อธิษฐาน ก็แสดง  
ว่า บารมีความเพียรเรายังไม่เต็ม

<sup>๓๓</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, อธิษฐานจิต. (ออนไลน์).  
แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> ( ๑๒ ก.ค. ๒๕๕๕).

หลักวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เข้าสมาธิ หรือเข้าฌานได้นาน ๆ พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑) เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติธรรมคนใดสามารถเข้าสมาธิ หรือเข้าฌานได้ครบ ๑ ชั่วโมงแล้ว ถ้ามีความประสงค์จะฝึกเข้าฌาน ให้จิตแช่อยู่ในอารมณ์ของเรือนแก้ว คือฌานนั้นให้นานยิ่งขึ้นไป เพื่อจะให้สำเร็จประโยชน์อันตนพึงประสงค์จากสมาธิหรือฌานเป็นต้นนั้น ให้ฝึกเข้าสมาธิให้ได้ ๑ ชั่วโมงเสียก่อนแล้วฝึกให้ชำนาญจนสามารถเข้าได้ตามต้องการ ออกได้ตามต้องการไม่ให้ ออกก่อน และไม่ให้เลยเวลา และเมื่อสามารถทำได้ครบ ๑ ชั่วโมง สมบูรณ์คืออย่างนี้แล้ว วันหลัง (วันถัดมา) ให้เดินจงกรมให้ครบ ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งอธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ขอให้สมาธิจิต ของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๒ ชั่วโมง”

๒) เมื่อสามารถทำได้ครบตามกำหนด ๒ ชั่วโมง สมบูรณ์คืออย่างที่กล่าวมาในข้อ ๑ แล้ว ให้ห่อเลี้ยงสมาธิ (รักษาสมาธิ) ไว้ ๒ วัน ด้วยการรักษาสติอารมณ์ไว้ โดยการกำหนดสติให้ทัน ปัจจุบันธรรม ตัดอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตทิ้ง เรียกว่า ตำรวมอินทรีย์ และทำความเพียรให้ เป็นไปโดยติดต่อกตามปกติธรรมดาอย่าให้ความเพียรย่อหย่อน หรือขาดระยะแต่ยังไม่ให้อธิษฐาน

๓) เมื่อเลี้ยงสมาธิไว้ครบตามกำหนด ๒ วันแล้ววันหลังให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง แล้วนั่ง อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่งไป ๓ ชั่วโมง” เมื่อสามารถ ทำได้ครบตามกำหนด ๓ ชั่วโมงสมบูรณ์ดีแล้ว ให้ห่อเลี้ยงสมาธิไว้ ๔ วัน โดยรักษาสติอารมณ์ ทำ ความเพียรให้ เป็นไปโดยติดต่อกปฏิบัติไปตามปกติธรรมดา เหมือนข้อ ๒

๔) เมื่อเลี้ยงสมาธิไว้ครบตามกำหนด ๔ วันสมบูรณ์ดีแล้ว ให้เริ่มปฏิบัติต่อได้ โดยเดิน จงกรม ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งอธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่ง ไป ๖ ชั่วโมง” เมื่อสามารถทำได้ครบตามกำหนด ๖ ชั่วโมงสมบูรณ์ดีแล้ว ให้ห่อเลี้ยงสมาธิไว้ ๕ วัน โดยรักษาสติอารมณ์ไว้ ปฏิบัติไปตามปกติธรรมดา เหมือนข้อ ๒

๕) เมื่อเลี้ยงสมาธิไว้ครบตามกำหนด ๕ วันสมบูรณ์ดีแล้ว ให้เริ่มปฏิบัติต่อได้ โดยเดิน จงกรม ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งอธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่ง ไป ๑๒ ชั่วโมง” เมื่อสามารถทำได้ครบตามกำหนด ๑๒ ชั่วโมงสมบูรณ์ดีแล้วให้ห่อเลี้ยงสมาธิไว้ ๗ วัน โดยรักษาสติอารมณ์ไว้ ปฏิบัติไปตามปกติธรรมดา เหมือนข้อ ๒

๖) เมื่อเลี้ยงสมาธิไว้ครบตามกำหนด ๗ วันสมบูรณ์ดีแล้วให้เริ่มปฏิบัติต่อได้ โดยเดิน จงกรม ๑ ชั่วโมง แล้วนั่งอธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ขอให้สมาธิจิตของข้าพเจ้าดับสนิทแน่นิ่ง ไป ๒๔ ชั่วโมง” แล้วนั่งสมาธิไปจนครบ ๒๔ ชั่วโมง

เมื่อสามารถทำได้ครบตามกำหนด ๒๔ ชั่วโมงสมบูรณ์ดีแล้วพยายามฝึกให้ชำนาญชำนาญให้เข้าได้ตามต้องการ ออกได้ตามต้องการไม่ให้ออกก่อนและไม่ให้เลยเวลา เมื่อทำบ่อยๆ จนชำนาญได้ทีแล้ว นั่งเข้าสมาธิไป ๒๔ ชั่วโมง ก็เท่ากับเราเข้าสมาธิไปแค่ ๕ นาที เมื่อชำนาญในการเข้าการทรงอยู่ในสมาธิ และการออกจากสมาธิสมบูรณ์ดีแล้ว หากปรารถนาจะฝึกเข้าสมาธิ ๓ วัน, ๔ วัน, ๕ วัน หรือครบ ๗ วัน ก็ให้ปฏิบัติเหมือนดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ให้เลี้ยงสมาธิไว้ให้นานๆ หน่อย คือ ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน พยายามหาเวลาอธิษฐานเข้าสมาธินานๆ ตามเวลาที่ตนต้องการสักครั้งหนึ่ง

จากการศึกษาพบว่า สมาธินี้ต้องฝึกเข้าบ่อย ๆ ฝึกออกบ่อย ๆ เพื่อให้ได้ความละเอียดอ่อนของสมาธิ และความคล่องแคล่วชำนาญในวิธีทั้ง ๕ คือ ชำนาญในการนึก ชำนาญในการเข้า ชำนาญในการอธิษฐาน ชำนาญในการออก ชำนาญในการพิจารณา เมื่อสามารถทำได้อย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ ก็จะเป็นเหตุให้จิตของผู้นั้นมีพลัง มีอำนาจ มีอานุภาพ มีสมรรถนะสูง พร้อมทั้งจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น และใช้ให้สำเร็จประโยชน์ตามความประสงค์ที่ตนอธิษฐานจิตไว้ ตามเหตุตามปัจจัยแห่งกำลังสมาธิของตน ๆ

### ๓.๔ การทบทวนญาณ

การทบทวนญาณนั้น หมายถึง การทบทวนคุณสภาวะของวิปัสสนาญาณที่ตนปฏิบัติผ่านมาแล้ว (ผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติผ่านญาณมาตามลำดับแล้ว ไม่สามารถจะทบทวนญาณได้ ต้องปฏิบัติให้ญาณเกิดเสียก่อน) การทบทวนญาณนั้น ทวนได้แต่ญาณที่เป็นโลกียะ ๘ ญาณเท่านั้น คือ ตั้งแต่อุท্থัพพญาณ ถึง สังขารเปกขาญาณ เท่านั้น ส่วนอนุโลมญาณนั้น เป็นวิถีเดียวกันกับ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ถ้าอนุโลมญาณเกิดก็จะถึงปัจจเวกขณญาณ โดยอัตโนมัติ การอธิษฐานทวนญาณนั้น ก็เพื่อจะให้ญาณที่ผ่านมานั้นมาปรากฏชัดเจน แจ่มแจ้งที่ละญาณ ๆ ไป<sup>๓๔</sup> โดยที่วิปัสสนาญาณอันดับอื่น ๆ จะไม่เกิดร่วมด้วย ทำให้ผู้ทบทวนนั้นเข้าใจสภาวะของญาณชัดเจน ลึกลงความสงสัยในสภาวะของญาณแต่ละญาณ ๆ อันจะเป็นอุปกรณ์ เป็นปัจจัยที่สำคัญเป็นคัมภีร์เล่มใหญ่ที่จะใช้วิจัยการสอนวิปัสสนา อันจะเป็นมรรคา เป็นแสงสว่างที่จะทำให้อนุชนรุ่นหลังมองเห็นวิถีทางแห่งสันติสุขอันไพบุลย์ภายใต้ขอบเขตแห่งพระพุทธศาสนา อันจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความสถิตมั่นสถาพรของบวรพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

<sup>๓๔</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๑ วัดพิชโสภาราม, การทบทวนญาณ.

ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อรู้รสของพระธรรมด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมแจ่มแจ้ง ลื่นความสงสัยด้วยใจของตนเองพอสมควรแล้วประสงค์จะเป็นครูสอนเจริญรอยตาม เบื้องยุคลบาท ขององค์สมเด็จพระศาสดาแล้วพึงปฏิบัติพิเศษ คือทวนคำญาณ ดังต่อไปนี้

วันที่ ๑ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมงแล้ว ตั้งนะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขออุทฺทยัพพญาณ (ปัญญากำหนดพิจารณาเห็น ความเกิดขึ้น และความดับไปของรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

การอธิษฐานแต่ละญาณพยายามทำให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง คือ เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง สลับกันไป ถึงเวลาพักผ่อนก็ให้พักผ่อนตามปกติ (ไม่เกิน ๔ ชั่วโมง) ตื่นขึ้นมาแล้วให้ปฏิบัติต่อจนครบ ๒๔ ชั่วโมง และพยายามกำหนดให้ทันปัจจุบันธรรมทุกขณะเว้นไว้แต่ผลอและหลับเท่านั้น

วันที่ ๒ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอภังคญาณ (ปัญญากำหนดพิจารณาเห็น เฉพาะความดับไปของรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๓ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอภยคุปป์ฐานญาณ (ปัญญากำหนดพิจารณา เห็นรูปนาม โดยความเป็นของน่ากลัว) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๔ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขออาทีนวญาณ (ปัญญากำหนดพิจารณาเห็น ทุกข์เห็นโทษของรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๕ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอนิพพิทาญาณ (ปัญญากำหนดพิจารณาเห็น ความเบื่อน่ายในรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๖ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอมูญจितุกัมมยตาญาณ (ปัญญากำหนด พิจารณา บรรณนาอยากจะพ้นไปจากรูปนาม ) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๗ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ  
อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอปฏิสังขานาณ (ปัญญากำหนดพิจารณาเพื่อ  
หาทางหลุดพ้นไปจากรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

วันที่ ๘ ให้เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ระยะละ ๑๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง แล้วตั้ง นะโม ๓ จบ  
อธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ สาธุ ภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ ขอสังขารูปเอกาณ (ปัญญากำหนดพิจารณา  
วางเฉยในรูปนาม) จงเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก ๆ”

หมายเหตุ เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ให้นั่งภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” หรือจะนั่งก็ระยะ  
ก็ได้ ตามสมควรแก่ความถนัด และพอเหมาะแก่อุปนิสัยของตน ให้สำเนียงคอรูปนามให้ทัน  
ปัจจุบัน ให้เห็นความเกิดและความดับของรูปนามให้ชัดเจน ให้กำหนดพิจารณาสังเกตรู้อาการที่  
เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อารมณ์ ความคิด ความต้องการความปรุ้งแต่ง  
ทางจิต เป็นต้น) อย่างละเอียด และในขณะที่เดินจงกรม ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เป็นต้น  
แม้แต่ความฝันก็ต้องพิจารณา คือให้กำหนดพิจารณารู้ภาวะที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน และภาวะที่  
เปลี่ยนแปลงในปัจจุบันนั้นทุกอริยาบถอย่างละเอียดนั้นเองก่อนจะทวนญาณนั้น ต้องพิจารณาสมาธิ  
วิปัสสนาญาณของตนเสียก่อนว่า มีสมาธิสมบูรณ์ วิปัสสนาญาณแก่กล้าหรือไม่ เพราะถ้าสมาธิ  
สมบูรณ์วิปัสสนาญาณแก่กล้า มีกำลังมากแล้ว สภาวะของญาณต่าง ๆ ก็จะปรากฏชัดเจนตามอำนาจ  
กำลังของสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ฉะนั้นผู้ประสงค์จะทวนญาณ ควรเจริญภาวนาทำสมาธิและ  
วิปัสสนาญาณให้แกร่งรอบเสียก่อนจะเป็นการดี การทวนญาณนั้นให้ทวนโดย วิธีอนุโลม  
วิธีปฏิโลม หรือวิธีกระโดดข้ามสลับทวิธีกันตามวิธีของญาณแต่ละวิถีก็ได้ เพราะในคัมภีร์  
ปฏิสัมภิทามรรค ท่านกล่าวไว้ว่า ญาณที่ ๓-๔-๕ เป็นวิถีเดียวกัน ญาณที่ ๖-๗-๘ เป็นวิถีเดียวกัน  
ฉะนั้น ญาณที่ ๙-๑๐-๑๑ ก็เป็นวิถีเดียวกันต่างกันแต่เป็นอย่างอ่อน ปานกลาง แก่กว่ากันตามลำดับ  
เท่านั้น

ในการอธิษฐานนั่ง ภาวนาอยู่นั้น โยคีผู้ปฏิบัติอาจเกิดความกังขาสงสัย ลืมไปว่าตนได้  
อธิษฐานญาณอะไรเอาไว้ แต่จิตดวงเดิมที่เราอธิษฐานไว้แล้วนั้น จะไม่ลืมสภาวะของญาณ ก็คงเกิด  
ตามคำอธิษฐานเดิมและหากทบทวนแล้ว ยังไม่เป็นที่พอใจ ก็ให้ทบทวนซ้ำ ๆ กลับไปกลับมา ตาม  
ความประสงค์เถิด แต่ผู้มีบารมี มีความชำนาญในวสีภาวะแล้ว จะอธิษฐานญาณใด ๆ ญาณนั้น ๆ ก็  
ย่อมปรากฏชัด ดุจบุรุษตาดีมองดูสภาพของสรรพสิ่งต่าง ๆ ในเวลากลางวัน ย่อมจะมองเห็นสภาพ  
ความเป็นจริงของสรรพสิ่งต่าง ๆ นั้นละเอียดลออ สุขุม ลุ่มลึก ฉะนั้น

จากการศึกษาพบว่า การอธิษฐานทวนญาณ นี้ จะทำต่อเนื่องกัน การที่ลำดับญาณจะพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับนั้น ขึ้นอยู่กับความเพียรและบุญญาवासนาของแต่ละบุคคล และการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เป็นการเพิ่มความยุ่งยาก แต่เป็นการสาางความยุ่งยากให้น้อยลง เบาลงและหมดไปตามหลักของพุทธวิธี ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการดำเนินตามหลักของพุทธวิธี อันเป็นวิถีทางที่ถูกต้องและประเสริฐวิเศษสุด อันเป็นหลักยึดแห่งใจ เป็นหลักชัยของสัตว์ทั้งหลายที่จะใช้ก้าวเข้าสู่ทางแห่งสันติ สงบ เย็น อย่างแท้จริง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อชนสัตว์ผู้มีอุปนิสัยออกจากความทุกข์ยากคับแค้นในวัฏสงสาร เป็นการปฏิบัติสูงสุดที่เรียกว่า “หัวใจพระพุทธศาสนา” เป็นหนทางสายเดียวที่จะทำให้เหล่าชนผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย สามารถคลุ้มเอารสของพระธรรมอันละเอียดอ่อน ประณีต อันมีรสแห่งความสุข เป็นที่พึงพอใจยิ่งกว่ารสทิพย์ของเทวดาทั้งปวงเพราะไม่เจือด้วยกิเลส เป็นหนทางวิเศษที่จะเห็นความอัศจรรย์ในพระพุทธศาสนาว่า สามารถถอนกิเลสอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงให้หมดสิ้นลงได้ ตามบุญญาธิการของตน ๆ ดังเหล่าพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระอริยสาวกทั้งหลาย ที่ท่านเห็นมาแล้ว

### ๓.๕ วิธีออกจากการภาวนา

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัตินั่งภาวนา (สมาธิ) ไปจนครบเวลาที่ตนกำหนดไว้แล้วก่อนที่จะออกจากการภาวนาหรือออกจากสมาธิ ให้โยคีผู้ปฏิบัตินั้นกำหนดต้นจิตว่า “อยากออกหนอ ๆ ๆ” อย่างน้อย ๓ ครั้ง เสียก่อน เพื่อให้จิตของโยคินั้นคลายออกจากสมาธิ คลายจากปีติและปีสัสติเสียก่อน<sup>๓๕</sup>

เมื่อกำหนดจิตแล้วอย่าเพิ่งลืมตาให้สังเกตดูว่า ร่างกายของตนยังแข็งอยู่ด้วยอำนาจของปีสัสติหรือว่าซาบซ่านอยู่ด้วยอำนาจของปีติธรรมอยู่หรือไม่ ถ้าร่างกายยังมีอาการเช่นนั้นอยู่ ให้โยคินั้นทดลองกระดิกนิ้วมือข้างขวาดูเสียก่อนว่า เราสามารถกระดิกได้หรือไม่ ถ้ากระดิกยังไม่ได้ก็ให้กลับไปกำหนดต้นจิตว่า “อยากออกหนอ ๆ ๆ” สัก ๓ ครั้งอีก

ถ้าร่างกายยังมีอาการแข็งเหมือนเช่นนั้นอยู่ ก็ให้กลับไปกำหนดต้นจิตอีกว่า “อยากลืมตาหนอ ๆ ๆ” สัก ๓ ครั้ง แล้วตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า “ลืมตาหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นเมื่อลืมตาขึ้นแล้ว อย่าหลับตาลงอีก (ถ้าหลับตาอีก ก็มักจะเข้าสมาธิไปอีก) ให้กลับไปกำหนดต้นจิตอีกว่า “อยากออกหนอ ๆ ๆ”

<sup>๓๕</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๑ วัดพิชโสภาราม, วิธีออกจากการภาวนา. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

ถ้าร่างกายยังมีอาการแข็งอยู่เป็นต้น ก็ให้กระดิกนิ้วมือ อีกเสียก่อน อย่ารีบร้อนมากเกินไป พยายามให้ค่อยเป็นค่อยไปตามเหตุตามปัจจัยอันสมควรเสียก่อน เมื่อกระดิกนิ้วมือได้แล้ว ให้ค่อยๆ ดึงมือขวาออกพร้อมกับบริกรรมว่า “ออกหนอๆ” จากนั้นให้สำเนียงพิจารณารู้ตามอาการของกายที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นอาการของแขนขวาที่เราค่อยๆ ยกไปวางคว่ำหน้ามือลงที่เข่าขวาจากนั้นให้ค่อยๆ ดึงมือซ้ายออกไปวางคว่ำหน้ามือลงที่เข่าซ้าย

จากนั้นให้ยกมือขวามาจับเท้าขวา เอาเท้าขวาลงจากขาซ้าย แล้วดันเท้าขวาเข้าไปใต้ขา ด้านซ้าย แล้วขาของเราก็จะอยู่ในท่าขัดสมาธิ จากนั้นก็เอามือขวากลับมาวางไว้บนเข่าขวาอีก แล้วใช้มือทั้ง ๒ ข้อม่อทั้ง ๒ ข้างขึ้นพร้อมกับยกตัวขึ้น (เมื่อยกตัวขึ้นแล้ว ก็เอาขาทั้ง ๒ ข้างที่ไขว้กันอยู่ ด้านหลังนั้น ออกแล้วนั่งทับส้นลงไปจะอยู่ในท่านั่งคุกเข่า จากนั้นก็กำหนดต้นจิตว่า “อยากยืนหนอๆ” สัก ๓ ครั้งแล้ว ค่อยๆ กำหนดยืนขึ้น พร้อมกับบริกรรมว่า “ยืนหนอๆ” จนกว่าจะยืนเรียบร้อย และเตรียมเดินจงกรมในลำดับต่อไป

หมายเหตุ ถ้าในขณะที่โยคีออกจากสมาธินั้น สมาธิ ปิติ หรือปีสัทธาไม่มาร่างกายไม่แข็ง เมื่อกำหนดต้นจิตว่า “อยากออกหนอๆ” ๓ ครั้งแล้วก็ให้กำหนดว่า “ออกหนอๆ” พร้อมกับการกำหนดดึงเอามือขวาไปวางไว้ที่เข่าขวา และมือซ้ายไปวางไว้ที่เข่าซ้ายให้เรียบร้อยเสียก่อน แล้วค่อยกำหนดต้นจิตว่า “อยากล้มตาหนอ ๑ๆ” จากนั้นให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า “ล้มตาหนอ ๑ๆ” แล้วกำหนดพิจารณาอาการของการล้มตาไปตามลำดับ ๑

ในขณะที่กำหนดคอกออกอยู่นั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการที่เป็นปัจจุบันที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้นๆ ให้เห็นอาการของการเคลื่อนไหวนั้นๆ ให้ชัดเจนแจ่มแจ้งทันปัจจุบันธรรมเป็นขณะๆ ไป ก็ชื่อว่าเรากำหนดคอกออกจากสมาธิโดยถูกต้องสมบูรณ์ดีแล้ว

### ๓.๖ อานิสงส์แห่งการบำเพ็ญสมาธิ

สำหรับอานิสงส์หรือสิ่งที่จะได้รับหลังจากการบำเพ็ญสมาธินั้น ท่านได้กล่าวไว้ใน คัมภีร์วิมุตติมรรค<sup>๓๖</sup> ไว้ว่าอานิสงส์ ๔ ประการที่ได้รับจากการบำเพ็ญสมาธิ คือ

๑. อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๒. เสวยอารมณ์ทุกอย่างด้วยความใคร่ครวญ
๓. ได้โลกียอภิญา
๔. บรรลุมรรคผล

<sup>๓๖</sup> พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, หน้า ๔๑.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๓๓</sup> ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของสมาธิภาวนาไว้ ๕ ประการ คือ

๑. มีทิวทัศน์ธรรมสุขวิหาร (มีความสุขในปัจจุบัน) เป็นอานิสงส์
๒. มีวิปัสสนาญาณ (ความรู้แจ้งแทงตลอด) เป็นอานิสงส์
๓. มีอภิญญา (ความรู้ยิ่ง) เป็นอานิสงส์
๔. มีภพพิเศษ (ไปเกิดพรหมโลกได้) เป็นอานิสงส์
๕. มีนิโรธ (สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้หรือดับทุกข์ได้เพราะอาศัยสมาธิเป็นปทัฏฐาน)

เป็นอานิสงส์

### ๓.๖ คำแผ่เมตตา คำอุทิศส่วนกุศล คำอธิษฐานจิต<sup>๓๔</sup>

หลังจากโยคีนั่งสมาธิเดินจงกรม หรือปฏิบัติเสร็จ พระเดชพระคุณหลวงปู่ใหญ่จะให้แผ่เมตตาอีกทีหนึ่ง เพราะว่าจิตหลังจากปฏิบัติเสร็จใหม่จะมีพลังมาก การอุทิศจะถึงผู้รับและให้ผลเร็ว จึงจำเป็นต้องแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ผู้มีพระคุณ ตลอดถึง สรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรที่เราเคยกระทบกระทั่งประมาทพลั้งพลาดต่อกันทางกายวาจาจิต ในอดีตชาติ เหตุที่ต้องแผ่ให้ตนเองก่อน เพราะทุกคนล้วนปรารถนาจะพบกับความสุข ภัยความสุข รักความสุข ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อตนเองปรารถนาอย่างใด ก็ขอให้ทำกับคนอื่นอย่างนั้น จึงจำเป็นต้องแผ่เมตตาเสมอ หลังจากปฏิบัติธรรมเสร็จใหม่ ๆ และคำแผ่เมตตานั้น มีหลายบทด้วยกัน แล้วแต่ว่าโยคีผู้ปฏิบัติถนัดบทใด ถ้าแผ่เป็นหมู่คณะผู้นำท่านจะพาเป็นต้นเสียงในการแผ่เมตตา จะลงท้ายด้วยบทนี้

สำหรับเราท่านทั้งหลาย ที่หมั่นปฏิบัติวิปัสสนา ขอให้พาได้พบประสบศรี ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ของพระญาณมุนี ในชาตินี้มีผลทุกคนเทอญฯ<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๓</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๔๕-๖๔๖.

<sup>๓๔</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, วิธีแผ่เมตตาอุทิศบุญ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

<sup>๓๕</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), คู่มือการสอบอารมณ์, ๒๕๔๘, (อัครา).



### ๓.๘ หลวงพ่อเตือนสติ

พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) ท่านจะเตือนสติบรรดาศิษยานุศิษย์อยู่เสมอว่า ขอให้ท่านทั้งหลายคิดอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาแล้วเราหาเอาเอง ทั้งสมบัติพัสถานที่เรามีอยู่นี้เราหาเอาเอง เราได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราทั้งนั้น เมื่อทรัพย์ภายนอกของเราก็ต้องหาเอาเอง ด้วยลำแข้งของเราด้วยน้ำพักน้ำแรงของเรา ข้อนี้ฉันใด สมบัติภายใน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มรรคผล พระนิพพาน เราก็ต้องหาเอาเอง ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะหยิบยื่น สมาธิ สมาบัติ มรรค ผล นิพพาน ให้เราได้ แม้เทวดาที่สำเร็จด้วยอำนาจทิพย์ก็ดี ก็ไม่สามารถดลบันดาลให้เราสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้ แม้พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นสมเด็จพระพ่อของพวกเรา มีศักดาเดชานุภาพมากก็ดี ก็ไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้เราบรรลุอริยมรรค อริยผลได้ แม้พระอรียเจ้า เหล่าพระอรียบุคคลทั้งหลาย ก็ไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้เราบรรลุอริยมรรค อริยผลได้ ท่านเป็นเพียงผู้ชี้แนะแนวทางการประพฤติปฏิบัติให้พวกเราทั้งหลาย ประพฤติปฏิบัติตามเท่านั้น เมื่อเราประพฤติปฏิบัติตามหลักวิชาการที่แนะนำไปแล้วนั้นแหละ จึงจะสามารถบรรลุสัมมัญญผล<sup>๔๐</sup>

ข้อนี้แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก<sup>๔๑</sup> ส่วนความเพียร เธอทั้งหลายต้องทำเอง” พระองค์ตรัสเช่นนั้น ถ้าว่าพระองค์ทรงบันดาลให้ได้แล้ว ปานนี้ก็คงไปคู่พระนิพพานกันหมดแล้ว เหตุนี้ขอให้ท่านทั้งหลายอย่าได้ใฝ่ฝันว่า เมื่อไรหนอพระพุทธเจ้าจะดลบันดาลให้เราบรรลุ เมื่อไรหนอหลวงพ่อก็จะแผ่บารมีธรรมมาช่วยเรา ขออย่าได้คิดอย่างนี้ ถ้าเราคิดอย่างนี้ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุสัมมัญญผลได้ แต่เมื่อใดเรามีความเพียรประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ มีศรัทธา มีสมาธิ มีปัญญาสมบูรณ์ดีแล้ว จึงจะได้บรรลุสัมมัญญผลเอง

### ๓.๙ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่าวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ

<sup>๔๐</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, เตือนสตินักปฏิบัติ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

<sup>๔๑</sup> คุราชลเสียดิน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๗/๕๗-๕๘.

## ๑. ข้อควรปฏิบัติในการสอบอารมณ์

ก่อนอื่นอาจารย์ผู้ทำการสอบอารมณ์ต้องปรับความเข้าใจกับผู้ถูกสอบอารมณ์ให้เข้าใจเสียก่อนว่า อาจารย์ไม่ใช่มาจับผิดลูกศิษย์ลูกหา ขออย่าได้โกหก อย่าได้ปกปิดอาจารย์เลย ขอให้พูดตามความเป็นจริง<sup>๒</sup> ตามสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่<sup>๓</sup> จะเตือนเสมอว่า “คู่มือสอบอารมณ์เป็นดาบสองคม ถ้าไม่สนใจปฏิบัติจริงเพื่อพ้นทุกข์จริง ๆ หลวงพ่อก็ไม่ให้ครูบาอาจารย์ผู้ที่ได้ไปแล้วไม่รักษา ปล่อยให้ลูกศิษย์เห็น อ่านแล้วทิ้งเกะกะ เหมือนเศษกระดาษ เวลาปฏิบัติขี้เกียจไปจิตใจกระเพื่อม”<sup>๔</sup> ผู้ที่ได้ไปควรเก็บรักษาไว้ให้ดี

## ๒. ตัวอย่างการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้อารมณ์ให้โยคีผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ใน อนัตตลักขณสูตร<sup>๕</sup> เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่ เวทนาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า คุณก่อนท่านผู้เห็นภัยในวิภวสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระภายิตของพระพุทธองค์ แล้วก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี<sup>๖</sup>

สำหรับโยคีที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภารามนั้น พระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่ ก็จะมีการสอบอารมณ์หรือสอบถามการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร

<sup>๒</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, การสอบอารมณ์.

(ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

<sup>๓</sup> พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม อ.เขมราฐ จ.อุบลราชธานี.

<sup>๔</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), คู่มือการสอบอารมณ์, ๒๕๔๘, (อัครสำนัก).

<sup>๕</sup> คุรุชาลละเอียดยุคใน ส.บ. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๘๗.

<sup>๖</sup> คุรุชาลละเอียดยุคใน ส.บ. (ไทย) ๑๗/๕๕/๘๔-๕๖.

กำหนดได้ปัจจุบันดีไหม นั่งแล้วเป็นอย่างไร จะได้แก่กรรมหรือบอกแนวการกำหนดให้ถูกกับ  
กรรมปัจจุบัน และจะได้แก่สภาวะที่ผิดทางให้เขาสู่วางมรรค ๘ ตัวอย่างการสอบกรรม ดังนี้

การสอบถาม ญาณแรก หรือ นามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ปัญญาที่กำหนดพิจารณา รู้จัก  
แยกแยะนามออกจากกัน อาจารย์ผู้สอบกรรมถามเขาว่า “กำหนดง่ายไหม” ถ้าเขาตอบว่า  
“กำหนดง่าย” ก็แสดงว่าเขาโง่ เพราะการกำหนดบทพระกรรมฐานนั้นกำหนดยาก ถ้าเขาตอบว่า  
“กำหนดสบาย คิดก็ไม่คิด” ก็แสดงว่าคนนั้นสติหย่อน สติตามจิตไม่ทัน เว้นแต่ได้ฌานการไม่คิดมี  
อยู่ ๒ ลักษณะ คือ ๑) สติตามจิตไม่ทัน ๒) เข้าฌาน ถ้าเขาว่าไม่คิด ควรถามเขาว่า “เวลานอนคนอื่น  
กันได้ยินเสียงไหม ได้ยินเสียงดังมากน้อยขนาดไหน หงุดหงิดไหม ได้ยินเสียงดังๆ สะดุ้งตกใจหรือ  
เปล่า” ถ้าตกใจแสดงว่ายังไม่ได้ฌานแม้แต่ฌานเดียว ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดยาก” ก็เข้าถือของเรา

ถามต่อไปอีกว่า “ท้องพองกับท้องยุบเป็นอันเดียวกันหรือไม่” การตอบไม่คงที่ก็มี วันนี้  
ตอบอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้ตอบอีกอย่างหนึ่งก็มี ถ้าเขาตอบว่า “อาการพอง-ยุบเป็นอันเดียวกัน” แล้ว ก็  
ยกตัวอย่างขึ้นมา เช่น การเดินจงกรม กำหนดขว้าง-ซ้ายข้าง อันเดียวกันหรือไม่ ถ้าเขาตอบว่าอัน  
เดียวกัน ถามต่อไปอีกว่า “เท้าขวากับเท้าซ้ายนี้ก้าวไปพร้อมกันหรือไม่”

ถามทางจิต

“เวลากำหนดท้องพองท้องยุบเอาอะไรมากำหนด” ถ้าเขายังไม่รู้ให้ถามเขาว่า “คนตาย  
พูดได้ไหม” ตอบว่า “ไม่ได้” ถามว่า “ไม่ได้เพราะอะไร” ตอบว่า “เพราะไม่มีจิต” ถามว่า “เวลา  
กำหนดท้องพอง-ยุบนี้ ใจที่กำหนดท้องพอง-ยุบ เป็นใจเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นใจ  
เดียวกัน” ถามว่า “แล้วใจบุญกับใจบาป ใจโลก ใจโกรธ ใจหลง ใจเดียวกันหรือเปล่า” ใจกำหนด  
ท้องพองท้องยุบต้องเป็นคนละขณะกันจึงจะใช่ สอบท้องพอง-ท้องยุบ ขว้าง-ซ้ายข้างเสร็จแล้ว ถ้า  
มีเวลามาก ก็สอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สอบไปหมดทุกทาง

ถ้าพื้นฐานของการปฏิบัติดี มานะ ทิฐิก็ลดลงไปด้วย ถ้าพื้นฐานไม่ดีไม่ค่อยได้ผล  
หนักๆ เข้าก็หาว่าอาจารย์สู้เราไม่ได้ เสียผู้เสียคนเกิดทิฐิวิปလာสไปก็ได้ ถ้ามานะ ทิฐิกล้า เจ็บปวด  
นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่กล้าสู้ ถ้ามานะ ทิฐิลดลง ไปตรงดิ่งก็ได้ไม่กลัวตาย

สอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ถามทางตา

“สีขาวยกับตาเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอันเดียวกัน” แล้วให้เอาผ้าปิด  
ตาไว้ ถามเขาว่า “เห็นหรือไม่” ถ้าตอบว่า “เห็น” หยุดสอบแก่นั้น แต่อย่าบอกว่าเป็นคนละอันกัน  
อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้

### ถามทางหู

“หูได้ยินเสียงนกร้องไหม เสียงกับหูเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอันเดียวกัน” ถามว่า “คุณฟังเสียงวิทยุเทปอยู่ที่บ้านสนุกไหม เสียงวิทยุเทปติดหูมาไหม” ถ้าตอบว่า “ติด” ก็ถามว่า “ไหนลองฟังเสียงวิทยุเทปดูซิ” แล้วก็แนะนำให้สังเกตว่าขณะที่ฟังเสียงแล้วดีใจ เสียใจ กลุ่มใจมีหรือเปล่า แนะนำให้สังเกตกำหนดดูให้รู้

### ถามทางจมูก

“จมูกกับกลิ่นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” ถามว่า “กลิ่นติดจมูกมาหรือไม่”

### ถามทางลิ้น

“ลิ้นกับรสอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” ถามว่า “รสเผ็ด รสเค็ม เป็นต้น ที่เกิดจากอาหารที่เราบริโภคติดอยู่ที่ลิ้นหรือไม่”

### ถามทางกายสัมผัส

“เนื้ออ่อนไหม” ถ้าเขาตอบว่า “อ่อน” ถามเขาว่า “อ่อนกับกายอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” แล้วก็ถามว่า “สัมผัสอ่อนนั้นติดกายไปด้วยหรือเปล่า” สอบเสร็จเป็นลำดับ ๆ ไป

ในการสอบอารมณ์ ถ้ามีเวลามาก ให้ถามรูปกับนามควบคู่กัน ไป เช่น ถามตากับรูปและความรู้สึก ๓ อย่างนี้เป็นอันเดียวกันหรือไม่

ตากับสี เกิดความรู้สึกขึ้น ให้ถามว่า “ตาเป็นรูปหรือเป็นนาม สีเป็นรูปหรือเป็นนาม ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม ตา สี และความรู้สึกทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

หูกับเสียง เกิดความรู้สึกขึ้น ถามเขาว่า “หูเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงที่ได้ยินเป็นรูปหรือเป็นนาม และหู กับเสียงและการได้ยินเสียงทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

จมูกกับกลิ่น เกิดความรู้สึกขึ้นถามเขาว่า “จมูกเป็นรูปหรือเป็นนาม กลิ่นที่ได้รับเป็นรูปหรือเป็นนาม และจมูก กับกลิ่น และความรู้สึกที่รับกลิ่น ทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

ลิ้นกับรส เกิด ความรู้สึกขึ้นถามเขาว่า “ลิ้นเป็นรูปหรือเป็นนาม รสเป็นรูปหรือเป็นนาม และลิ้น กับกลิ่น และความรู้ที่รับรสทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

กายกับผัสสะ เกิดความรู้สึกขึ้น ถามเขาว่า “กายเป็นรูปหรือเป็นนาม ผัสสะเป็นรูปหรือเป็นนาม ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม และกาย ผัสสะ และความรู้สึกทั้ง ๓ นี้เป็นอันเดียวกัน

หรือไม่” ถ้าเขาตอบถูก ก็เทศน์โปรดเขาต่อ เช่น การปฏิบัติธรรมนี้ต้องตั้งใจสำเหนียกรูปนามที่เกิดขึ้นให้เห็นชัดให้เห็นรูป กับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน จึงจะใช้ได้ สิ่งเหล่านี้สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งเหล่านี้เป็นรูป (ลิ้นสัมผัสกับโอหารส)

ถ้าผู้ถูกสอบอารมณ์ถามขึ้นว่า “ผมตอบถูกไหม” ฟังตอบเขาไปว่า “จะถูกหรือไม่ไม่เป็นที่ไรหรอก อาจารย์ต้องการทราบถึงความรู้สึกในเวลานี้เท่านั้น”

สอบอารมณ์ขั้นต่อไป คือสอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับขั้น ๕ หมายความว่า ขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้อง โสภณูปพะ ใจรู้ธรรมารมณ์ การกระทบกันของอายตนะเหล่านี้แต่ละครั้ง ขั้น ๕ (ย่อก็คือ รูปนาม) ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันทุกครั้ง เช่น

ตาเห็นรูปคน ตาและรูปนั้นจัดเป็นรูปขั้น เมื่อเห็นคนแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ถ้าจำได้ว่าคน จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นคนดีหรือว่าเป็นคนไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และการเห็นเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า จักขุวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

หูกับเสียง จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้ยินเสียงแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำเสียงได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นเสียงดีหรือว่าเป็นเสียงไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และการฟังเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โสทวิญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

จมูกกับกลิ่น จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้กลิ่นแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำกลิ่นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นกลิ่นดีหรือว่าเป็นกลิ่นไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และการดมกลิ่นเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า มานวิญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ลิ้นกับรส จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้รับรสแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจหรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำรสได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นรสดีหรือว่าเป็นรสไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และการลิ้มรสเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า ชิวหาวิญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

กายกับโสภณูปพะ จัดเป็นรูปขั้น เมื่อกายถูกต้อง โสภณูปพะแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำการถูกต้อง โสภณูปพะได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าการถูกต้อง โสภณูปพะนั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และความถูกต้องเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โสภณูปพวิญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ใจกับธรรมารมณ์ หทัยวัตถุ จัดเป็นรูปขั้น ธรรมารมณ์เป็นนาม เมื่อใจถูกต้องกระทบอารมณ์ เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำการกระทบอารมณ์นั้นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น การปรุงแต่งใจให้รู้ว่าอารมณ์นั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น การรับรู้อารมณ์เป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า มโนวิญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ถ้าไม่มีสติกำหนด ชั้น ๕ ไม่เกิด

ถ้ารูปนามชั้น ๕ ไม่ชัด มานะ ทิฏฐิจะแรงกล้ามาก เราจะต้องแก้ด้วยวิธีพูดให้เขาเจ็บใจ มากๆ แล้วความโกรธก็จะเกิดขึ้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว สมาธิก็ลดลงทันที สภาวะต่างๆ ช่วง นั้นจะหายไป แล้วเขาก็จะเกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้

ถ้ารูปนามชั้น ๕ ชัด ดายก็ยอมตาย ขาขาดเอวกางเกาะไป เมื่อรูปนามชัด จะเห็นว่า ร่างกายนี้ไม่มีอะไรดี มีแต่รูปนามเท่านั้น บางท่านจะไม่ยอมเรียกชื่อตนเอง เพราะเห็นแต่รูปแต่นาม เท่านั้น ใช้นัดตาแทนชื่อตัวเองบ้าง

ญาณนี้อย่าปล่อยให้ผ่านเร็วมากนัก ให้ใจเย็น ๆ สอบให้ละเอียด ๆ ถ้าจะไปเพิ่มบท พระกรรมฐานเข้าไป จะเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าผ่านแล้วก็เพิ่มบทจงกรมเข้าไปอีก ญาณจะผ่านช้าหรือ เร็วแล้วแต่บารมี

ญาณที่ ๑ ถ้าตายในขณะที่อยู่ในญาณ หรือเวลาที่จะตาย เรามีสติกำหนดท้องพอง ท้องยุบ ภาวนาพองหนอ ยุบหนอ เวลาตายจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ๑ ชาติ ถ้าไม่ประมาท เมื่อเกิดมาเป็น มนุษย์ เป็นเทวดา ก็จะเป็นสัมมาทิฏฐิ

จากการศึกษาพบว่า เมื่อโยคีปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ สมควรที่จะฟังลำดับญาณ แล้ว พระเดชพระคุณหลวงพ่อเจ้าคุณ ท่านก็จะเทศน์ลำดับญาณให้ผู้ที่เหมาะสมฟังลำดับญาณต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ ญาณ ๑ – ญาณ ๑๖ เรียกว่า โสฬสญาณ<sup>๔๑</sup> ให้โยคีวินิจฉัยตนเองว่าการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา ที่ผ่านมาได้ผ่าน ในลำดับญาณที่เท่าไรหรือที่ผ่านมาอาการที่เกิดขึ้นกับโยคินั้นคล้ายญาณ ที่เท่าไรเพราะของแบบนี้มันเป็น ปัจจุบันตั้ง คือ รู้ได้เฉพาะตน ท่านจะเตือนเสมอว่าอย่าไปอวดอ้าง ว่าตนเองได้ญาณที่เท่าไร ญาณที่เท่าไร คนที่ไม่ปฏิบัติเขาจะหัวเราะเอา และคนที่เคร่งวินัยก็จะต่อว่า อวดคุณอุตตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตัว ถ้าเราได้เราผ่านก็ถือว่าเป็นบุญญาवासนาของเรา

<sup>๔๑</sup> สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, ภูมื่อพระวิปัสสนาจารย์. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

### ๓. ตอบปัญหาไขข้อข้องใจ<sup>๔๔</sup>

พระราชปริยัติยากร ตอบปัญหาไขข้อข้องใจสำหรับโยคีผู้มีความสงสัยในประสบการณ์การปฏิบัติ จะได้นำมาเป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

ถาม ขอโอกาสกราบเรียนถามพระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญเรืองเรื่องการประพฤติปฏิบัตินี้ ไม่ทราบว่าจะหลังจากการประพฤติปฏิบัติธรรมผ่านไปแล้ว ความฝันที่เราฝันนั้นจะมาช่วยยืนยันว่า เราผ่านขั้นนั้นขั้นนี้ มีเหตุมีปัจจัยบ้างไหมครับ คือหลังจากที่ผู้ประพฤติปฏิบัติผ่านขั้นภูมิ ขั้นนั้นขั้นนี้แล้วมีความฝัน ที่เรียกว่าเป็นนิมิตมาบอกบ้างไหมครับ

ตอบ อันนี้มันสังขารมันปรุงแต่งมาหลอก ชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สังขารตัวนี้แหละเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปรุงแต่ง อยากฝันอย่างโน้น ฝันอย่างนี้ อะไรก็ปาละ แล้วแต่มันจะฝัน บางทีมันก็มาบอกว่า คุณได้พระโสดาปัตติผลแล้ว หรือว่าคุณได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ตัวนี้ตัวสังขาร

เหตุนี้ เราผู้เป็นเจ้าของความฝัน ก็ต้องดูตัวเราเองว่า เราผ่านแล้วหรือยัง ที่มันฝันอย่างนี้กระซิบอย่างนี้ เป็นความจริงไหม เราเองที่รู้ตัวเราเองว่า โอ๊ย หล่าเอ๊ย (โธ่เอ๊ย เจ้าเด็กน้อย) อย่างมาโกหกกู (เรา) เลย อันนี้ หลวงพ่อบุญเรืองบอก อภิขัปปา แปลว่า กิเลสกระซิบที่จิต แล้วแต่มันจะกระซิบอะไร เช่นว่า เมื่อชาติก่อนโน้น เคยเป็นศัวยกกันอย่างนั้น ๆ ปรุงจิต ปรุงใจ จนจะไปแต่งงานกับเขา (หลวงพ่อบุญเรืองไปหัวเราะไป) สภาวะที่เกิด กิเลสกระซิบที่จิตนี้ มันไม่ใช่ธรรมดา ๆ เป็นพัน ๆ เรื่อง

เหตุนี้ เราทั้งหลายเรียนมาแล้ว นักธรรมชั้นตรี ชั้นโท ชั้นเอก เป็นมหาเปรียญแล้ว เราก็พอจะรู้ว่าเขาโกหก อุปกิเลสในจิต มันโกหกหรือว่ามันความจริง เออ ถ้าว่ามันเป็นความจริง ไม่พูด ถ้ามันเป็นความจริงก็ไม่พูด ก็ภูมิใจ ดีใจว่า เออเราผ่านมาได้จริง ๆ

หรือจะพูดอย่างหลวงปู่หลวงตาบางรูปว่า เราได้สำเร็จพระอรหันต์แล้วนะ อยากพูดอย่างนี้หรือ พอได้ยินท่านว่า ท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วอย่างนั้นอย่างนี้ โอ๊ย หลวงพ่อบุญเรืองเห็นใจ แต่ไม่ได้ว่าท่านเป็นอย่างนั้นอย่างนี้หรือ ลึกซึ้งนี้เห็นใจหัวใจว่า โอ หลวงปู่ ไม่น่าที่จะว่าอย่างนี้เลย ทำให้ลูกศิษย์ลูกหา ลูก ๆ หลาน ๆ เขาหมั่นใส่เอาได้

ถาม ถ้าเราได้สมาธิแล้ว สมาธิเสื่อมไป จะทำอย่างไรครับ

ตอบ เอ้า สมาธิเสื่อมไป เราก็ปฏิบัติใหม่ ทำใหม่สิ

ถาม เพราะเหตุอะไร ทำให้เสื่อมไปครับ

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๕, หน้า ๓๒๕-๓๒๘.

ตอบ เพราะขาดการสังวรณ์ เพราะขาดการสำรวจทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เมื่อเราไม่สำรวจ มันก็เสื่อมได้ ไม่มีเทวดาองค์ไหนที่จะมาทำให้มันเสื่อมได้หรือก่เข้าใจมัย

แต่สมาธินี้ เมื่อมันเสื่อมได้ มันก็ฟื้นได้ เห็นว่ามันเสื่อมไปแล้ว เราก็อยู่หลักเร้นอยู่ในเสนาสนะที่ใดที่หนึ่งที่วิเวก เป็นสถานที่สัปปายะ เราก็ภาวนา มันเสื่อมอย่างไรก็ตาม สมาธิมันจะเสื่อมถึงไหนๆ ก็ตาม วันสุดท้ายมันก็ต้องเกิดขึ้นมาอีก

อะไรคือวันสุดท้าย วันสุดท้ายคือวันที่เราจะตายจากโลกนี้แหละ คนจะตายมันก็ต้องเตรียมตัวก่อนตาย ไหน ๆ ก็ตายแล้ว แล้วมันก็จะคิดจะนึกเห็นกรรมฐานที่เคยปฏิบัติมาแล้ว มันนึกถึงเลย มันก็เตรียมตัวแหละ มันจะตายอยู่รอมร่อแล้ว ไม่มีใครจะอยู่เป็นเพื่อน มันก็เตรียมตัวกำหนดขึ้นมา ฟองหนอ ยุบหนอ หรือว่าอะไรก็ว่าไป

เพราะในขณะที่เราเตรียมตัวจะตายนั้น ก่อนที่จะตาย หากเรากำหนด ฟองหนอ ยุบหนอ หรือ สัมมารหัง บทใดบทหนึ่งก็ตามแต่ แล้วเกิดสมาธิขึ้นมา ถ้าเกิดสมาธิแล้วมันตายเท่านั้นแหละ มันดับบับลงไปตรงนี้ ในลำดับฉานชวณวิถี เราก็ไปเกิดบนพรหมโลกตามกำลังของสมาธิ หรือของฉาน

แต่ถ้ามันดับโดยอำนาจของมรรควิถี ฟองหนอ ยุบหนอ ๆ ก็เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดับบับลงไป เราได้บรรลุพื้ ก็ถึงแก่มรณกรรมทันที ส่วนมากเราปฏิบัติมาแล้ว แล้วตอนนี้เรายังไม่บรรลุเลย แต่บางทีมันก็ไปบรรลุตอนเราจะตาย เข้าใจมัย

ถาม ฉานนี้มันจะเกิดขึ้นตามลำดับ ๆ ไป ถึงแม้ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม ใช่ไหมครับ

ตอบ มันก็เกิดตามลำดับ ๆ ไป แล้วไม่ใช่ว่านั่งกรรมฐาน ฟองหนอ ยุบหนอ จะกระโดดไปเลย ปฏิสังขญาณ มันกระโดดข้ามไปได้(ไม่ใช่ชนะ) มันไปเรื่อยๆ มันก็ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ มันก็ไปตรงๆ อย่างนี้

แต่ถ้ามันไปไม่ได้ มันก็กลับหลัง (จากญาณที่) ๑๑-๑๐-๙-๘-๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ นี่มันกลับคือว่ามัน อนุโลม ปฏิโลม ถ้าว่ามันไปเรื่อย ๆ ตรงไปตามลำดับ ๆ เมื่อกำลังของเราพอ ฉานของเราแก่กล้าแล้วมันก็เข้าสู่มรรคญาณ ผลญาณ บรรลุมรรคผล นิพพานเลย

แต่พอไปถึงสังขารุเปกขญาณ ถ้ากำลังพอแล้ว กำลังทุกสิ่งนั้นพอแล้ว มันก็ข้ามไปเลย แต่ถ้ากำลังไม่พอมันก็ปฏิโลม กลับมาใหม่ ๑๑-๑๐-๙-๘-๗-๖-๕-๔ พอมาถึงญาณที่ ๔ แล้วก็ ๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑ กลับไป แล้วก็หมุนอยู่อย่างนั้น

อย่าลืมว่า เวลาเรานอนหลับ มันก็หมุนอยู่อย่างนี้นะ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของเรา ของรูปของนามมันเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เราอนหลับมันก็หมุนอยู่ เหมือนกับ เข็มนาฬิกา มันหมุนอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่มันอยู่เฉยๆ



ถ้ามันอยู่เฉย ๆ มันไม่หมุน ไม่เดิน มันก็มีอยู่สองอย่าง คือ ๑) มันเข้ามาไปเลย ๒) มันดับ ถ้ามันหมุนอยู่อย่างนี้ หมุนอยู่ตลอดเวลาเนี่ย เราก็อยู่ได้ ถ้ามันหมุนไปถึงอุทกัพพญาณญาณที่ ๔ มันผ่านไปถ้าไปถึงอุทกัพพญาณนี้ มันจะเกิดอารมณ์ขึ้นมา เพราะตอนนี้เป็นญาณที่รวมหมด รวมสภาวะทุกสิ่งทุกอย่างมารวมกัน หลวงพ่อจึงบอกว่า ชุมทางกรรมฐาน

ถ้ามันมาถึงญาณนี้ จิตใจว่าง บางทีก็รำเริงเบิกบาน บางทีอยากร้องเพลงอย่างนั้น อยากเทศน์อย่างนี้ อะไรก็ปาละ มันเพลินไปเรื่อย แต่ถ้ามันผ่านไป มันก็ผ่านไป ไปตามลักษณะของมัน

ถาม มีอาการแปลก ๆ ที่เกิดขึ้นมาเวลาปฏิบัติ

ตอบ บางทีมันก็เหมือนกับผีจับหัวเราหมุนไปหมุนมา นั้นเป็นอาการของปีติ บางทีรู้สึกเหมือนตัวใหญ่ขึ้น ๆ อยู่ในศาลาก็ใหญ่จนเต็มศาลา เรานั่งอยู่ในกลดมันเต็มกลดของเรา อยู่ในกุฏิใหญ่ ๆ ก็จนเต็มกุฏิใหญ่ ๆ คือมันโตออก ๆ ส่วนในทางกลับ บางทีมันก็น้อยเข้าไป ๆ เล็กเข้าไป ๆ จนเท่าเด็กน้อย จนเท่ากบเท่าเขียด บางครั้งมันพองออกข้างนอก พองออก ๆ แต่บางครั้งปรากฏฟันขาว แขนขาว ขาขาว นี่เป็นตัวปีติ

ถาม ถ้าหากว่าญาณนี้เกิดขึ้นแล้ว บางครั้งปิดประตูหน้าต่างไว้แล้ว ก็เหมือนมีคนมาเปิดดู ไม่ทราบเป็นสภาวะอะไร จึงเป็นอย่างนี้

ตอบ นั้นเป็นอาการของปีติอันเดียวกัน บางครั้งเรานั่งอยู่ในกุฏิในห้องกรรมฐาน ก็เหมือนกับมีคนมาเปิดประตูหรือหน้าต่างดู มันเปิดออก ๆ บางทีลืมหาคิดว่าเขามาเปิดจริง ๆ พอนั่งหลับตาเขาก็มาเปิด บางทีก็ถึงกับลุกขึ้นเดินไป ๆ จะไปปิดประตูหรือหน้าต่าง อันนี้เป็นลักษณะของปีติ

ถาม เวลานั่งหรืออนนี้ กำหนดเหมือนเดิมครับ กำหนดแล้วมันขาดสติ แล้วก็กลับไป แต่ทีนี้บางทีที่เป็นนิมิตโอกาสเกิดขึ้นมา แล้วก็กำหนดแล้วก็กลับไป อย่างนี้จะมีผลต่อการปฏิบัติหรือไม่

ตอบ ถ้าอาการเป็นอย่างนี้ ๆ ก็จะมีนิมิตอย่างนี้ ถ้าอาการอย่างนี้ไม่เกิด ลักษณะอย่างนี้ก็ไม่มี เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกว่าสภาวะนี้พร้อมแล้วที่จะเกิด มันจะเกิดเพราะเรามีสติกำหนดอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เรานอนหลับอยู่นั้น จิตของเรามันตื่นอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ๆ อยู่ในวิถีมันเกิดขึ้นมา จิตดวงนี้มันตกวงค์แล้วก็เกิดขึ้นอีก ตกลงอีก เกิดขึ้นอีก ก็รู้สึกตัว อาการเกิดขึ้นตั้งอยู่นี้แหละเป็นความฝัน เรียกว่าเป็นนิมิต คืออาการเกิดขึ้นในเวลาที่เราอนหลับ

ถาม สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ ไปจนถึงญาณที่ ๑๑ แล้วแต่ยังไม่ดับ แล้วกลับมาปฏิบัติใหม่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ จะเกิดขึ้นหรือเปล่าครับ

ตอบ เกิด มันก็ต้องเกิด เพราะว่ามันยังมีรูปมีนามอยู่ ถ้าไม่มีรูปมีนาม มันก็ไม่เกิด เราปฏิบัติไปจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ สภาวะอย่างนี้ก็จะเกิดตามมา

เพราะฉะนั้น เราเกิดมาทั้งที และได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือมาศึกษาตัวเองให้รู้ให้เข้าใจว่าร่างกายจิตใจของเรามันเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อศึกษารูปก็รู้เรื่องรูปคือ รู้หมดแล้ว ไปเลย ได้สำเร็จก็รู้หมดแล้ว ญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ที่ ๑๐ ที่ ๑๑ เรารู้หมดแล้ว

ถ้าทวนญาณเราจะรู้ว่า อะไรที่จะเกิดขึ้นมันจะสะดุดเมื่อสะดุด...รูปมันตายไปแล้ว นามก็ตาย กิเลสที่มันติดกันมาก็ตายไปแล้ว ความเป็นปุถุชนมันตายไปแล้ว เข้าใจมัย เมื่อเรามาศึกษาปฏิบัติอีก สภาวะอย่างนี้มันก็เกิดอีก ถ้าว่าเราตายอีกครั้งที่ ๒ กิเลสมันก็จะอ่อนกำลังลงไปอีก

หากว่าปฏิบัติต่อไปอีก มันตายครั้งที่ ๓ เมื่อตายครั้งที่ ๓ ภาวะที่เราจะไปทำอะไร ๆ เช่น ความดีใจ หรือขจัดใจ มันก็เบาบางลง ถ้าทำไป ๆ ถึง ๔ ครั้ง ดับวูปเลย มันก็หมดเลย เพราะฉะนั้น หลวงพ่อจึงพูดเสมอว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้วจะต้องตาย ๔ ครั้ง ถ้าคนไหนสามารถตายได้ ๔ ครั้ง คนนั้นก็ถือว่า ได้สำเร็จถึงฝั่งแล้ว กิเลสตัดหาทั้งหลายทั้งปวงมันก็หมดสิ้นไป หากว่าตายแล้ว ๔ ครั้งครบหมด หลวงพ่อขออนุโมทนา แต่หลวงพ่อก็บอกว่า มันไม่ตายครบ ๔ ครั้ง ครั้งเดียวก็ยังไม่ตาย

ถาม อยากทราบว่า อาการดับในขณะที่เดินจงกรมมีไหมครับ แล้วมันจะมีอาการเป็นอย่างไรครับ

ตอบ อาการที่เกิดขึ้นนั้น ก็ไปเรื่อย ๆ แต่ในขณะที่นั้นยังมีสภาวะที่เป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจังก็ได้ ทุกขังก็ได้ อนัตตาก็ได้ และในขณะที่กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ในขณะที่กำหนดมันดับ ไปเลย ดับในขณะที่เดินจงกรม บางทีมันก็ดับในขณะที่ยืนก็มี แม้เวลานอนมันก็ดับได้ ในขณะที่กินข้าวมันก็ดับได้ เพราะว่าเป็นอกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล ความรู้คือสติสมบูรณ์เมื่อใด มันก็ดับลงเมื่อนั้น เป็นอย่างนี้

ถาม พอกำหนดไป ๆ ความรู้สึกมันเงียบไป มีความรู้สึกเหมือนกับที่เราหลับหายไปอย่างนี้

ตอบ นี่มันเป็นสมาธิ เพราะมันไม่ผ่านพระไตรลักษณ์ จัดเป็นสมาธิ

ถาม อาการดับนี้มันเริ่มมีในญาณอะไรครับ

ตอบ ถ้าตอนปฏิบัติธรรมดา ๆ ก็โน้นละ มันเริ่มดับตั้งแต่โน้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ มันก็เริ่มดับแล้ว แต่ในญาณที่ ๑ ถ้ามันดับด้วยอำนาจของปีติ ของปีสัทธา ของสมาธิ ของอุpekขา ของ ถินมิทระ เราไม่นับ อันนั้นมันก็ดับเป็นเหมือนกัน ปีติบางทีมันก็ดับ ผงะไปจนอะไรเป็นอะไร เราต้องสังเกตให้ดี ทีนี้ถ้าญาณที่ ๔ มันก็ดับ ญาณที่ ๕ มันก็ดับ มันก็ดับทุกญาณ

ถาม ขออนุญาติถามหลวงพ่อก็คือว่า ช่วงที่เรานั่งสมาธิสบาย ๆ ช่วงนั้น นั่งประมาณ ๒ ชั่วโมง แล้วก็คลายออกจากสมาธิแล้ว กำลังจะเก็บกลด ก็มีอาการคล้ายหน้ามืด จึงกำหนดถี่ ๆ ก็ มีอาการคล้ายหน้ามืดแล้ววูปไป ก็กำหนดไปเรื่อย ๆ มีอาการแน่นเข้า ๆ อยากทราบว่า เป็นอะไรครับ

ตอบ อันนี้เป็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง คือ เวลาเรากำหนดอาการpong อาการยุบจะเร็วขึ้น ๆ เป็นลักษณะของอนิจจัง มันเกิดขึ้นแล้ว อาการpongยุบที่กำหนดแล้วรู้สึกอึดอัดแน่น ๆ นี้เป็นลักษณะของทุกขัง อาการpongอาการยุบสม่ำเสมอดี ๆ แล้วแผ่วเบาเข้า ๆ แล้วก็สู้บ อันนี้เป็นลักษณะของอนัตตา

ถาม การอวดอุตตริมนุชยธรรม จะเกิดขึ้นมาได้ โดยนับจากการปฏิบัติถึงตั้งแต่นานไหนขึ้นไปครับ

ตอบ ไม่ต้องอวดอุตตริมนุชยธรรม พวกเรานั่งกันอยู่ที่นี่ พวกเราประชุมกันอยู่ที่นี่ มันตั้งใจจะบอกก็เดินตามมา หลวงพ่อ ๆ หนูได้สำเร็จเป็นโสดาบันแล้วนะ ถ้าคิดต้องการจะพูดแต่เป็นโยมก็ไม่เป็นอะไร ถ้าเป็นพระเถระถือว่าอวดอุตตริมนุชยธรรม ปรับอบัติปาราชิกทันที พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์จะไม่อวด แต่ถ้าเป็นปุถุชนนั้นอวดได้ ถ้ามีเจตนาจะอวดแล้วก็พูดให้ผู้ฟังเข้าใจ ปรับอบัติปาราชิกทันที<sup>๔๕</sup>

จากการศึกษาพบว่า การสอบอารมณ์นั้น เป็นการตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของโยคีว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป อาจารย์หรือวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำต่อไปเพื่อจะได้ก้าวหน้าเป็นลำดับ ๆ ไป จึงถือได้ว่าเป็นการดีที่มีคนคอยเตือนสติเราในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และการปฏิบัติของโยคีก็จะพัฒนาไปตามลำดับโดยไม่หลงในอารมณ์ที่กำลังภาวนานั้น ๆ เพราะอาจารย์หรือพระวิปัสสนาจารย์จะแก้อารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติผ่านไปได้ และการสอบถามหรือส่งอารมณ์ก็ไม่ใช่การมาจับผิดของอาจารย์แต่ประการใด

อนึ่ง หนังสือคู่มือการสอบอารมณ์ พระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่ ท่านจะไม่มอบให้คนที่ไม่ปฏิบัติ นอกจากจะผ่านการอบรมเข้ากรรมฐาน จนเป็นที่ไว้วางใจ ว่าผู้ที่ได้ไปนั้นสามารถสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหาได้ พระเดชพระคุณหลวงพ่อจะมอบให้แก่พระวิปัสสนาจารย์ไว้สำหรับเป็นคู่มือการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติเท่านั้น ปัจจุบัน ถึงแม้ว่าท่านจะมีอายุมากแล้ว แต่ด้วยปณิธานอันแรงกล้า ที่อุทิศชีวิตให้กับงานพระพุทธศาสนา ท่านยังคงดำเนินงานฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ถือว่าได้ทำหน้าที่ของสากยบุตร พุทธชิโนรส อย่างสมบูรณ์แบบ จะเห็นได้จากปณิธานที่ท่านได้กล่าวคำปฏิญาณตนไว้ มีหลวงพ่อพระครูเขมราฐเมธี เจ้าคณะอำเภอเขมราฐในขณะนั้นเป็นประธาน มีใจความว่า “นับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้า<sup>๔๖</sup>ขอมอบกายถวายชีวิตอยู่ในเพศพรหมจรรย์ จะไม่ลาสิกขาตลอดชีวิตด้วยเหตุ ๔ ประการคือ

<sup>๔๕</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๕, หน้า ๓๓๘.

<sup>๔๖</sup> พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท), รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี.

๑. เพื่อช่วยสืบอายุพระพุทธศาสนา เท่าที่ความสามารถจะทำได้
๒. เพื่อบำเพ็ญบารมีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
๓. เพื่อตอบสนองอุปการคุณของบิดา มารดาและญาติโยม ที่ให้ความอุปการะ
๔. เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระธุระของครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ในการบริหารงานพระศาสนาเต็มความสามารถ ตามอำนาจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเท่าที่สามารถจะทำได้

จะเห็นได้ว่าปฏิบัติของพระเดชพระคุณหลวงปู่เจ้าคุณนั้น งดงามยิ่งนัก ท่านถือว่าเป็นพระมหาเถระผู้เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวมอย่างแท้จริง ได้ทำงานรับใช้พระศาสนาอย่างเต็มที่ แม้แต่ชีวิตนี้ท่านก็ได้มอบถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ไปแล้ว เป็นการยากอย่างยิ่งที่คนทั่วไปหรือพระทั่วไปจะกล้าปฏิญาณตนเองอย่างองอาจในท่ามกลางสงฆ์เช่นนี้ ท่านเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นพระสุปฏิปันโน ถือได้ว่าได้เป็นผู้ทำหน้าที่ของศากยบุตร พุทธชินารส ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

## บทที่ ๔

### ศึกษาความสอดคล้องคำสอนวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์

ชีวิตที่ดิ้งงามย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคน เพราะเป็นชีวิตที่มีความสุขมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม คุณงามความดีที่เกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ กาย วาจาและ ใจ ของคนเราบริสุทธิ์สะอาด ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน โดยชีวิตที่ดิ้งงามนั้นต้องเริ่มต้นจากการรักษาศีลนั่นเอง เพราะเหตุว่า ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้งอาศัย เป็นมารดาผู้ให้กำเนิดคุณความดีทั้งหลาย เป็นประมุขแห่งกุศลธรรมทั้งปวง นอกจากนี้ศีลยังเป็นคุณธรรมที่รักษา กาย วาจาให้เรียบร้อยและเป็นคุณธรรมนำไปสู่กุศลธรรมเบื้องสูงคือ สมาธิ ปัญญาต่อไปอีกด้วย ในบทนี้จะได้ศึกษาความสอดคล้องคำสอนวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์ และแนวการสอนของพระราชปริยัติยากร ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ หลักฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิต และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน อย่างบูรณาการ ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นในการศึกษา ดังต่อไปนี้

๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับการชำระศีล

๔.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับการทำจิตให้บริสุทธิ์

๔.๓ หลักคำสอนเกี่ยวกับการเจริญปัญญา

#### ๔.๑ หลักคำสอนเกี่ยวกับการชำระศีล

คำว่า ศีล เป็นคุณธรรมที่บัณฑิต และนักปราชญ์ทั้งหลายยอมรับ และถือปฏิบัติมาตั้งแต่อดีตกาลจนถึงปัจจุบัน ถ้าถามว่า ศีลคืออะไร ความหมายตามคำแปลของคำว่า ศีล อาจมีอยู่มากมาย เช่น ปกติภาพของมนุษย์ ความเย็น เจตนาเป็นเครื่องงดเว้น เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ความหมายหลากหลายของคำว่า ศีลนั้น ที่สำคัญที่สุดคือ เจตนา ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ศีลคือความตั้งใจที่จะงดเว้นความชั่ว ความทุจริต สิ่งที่ไม่ดีทุกประการ

คำว่า ศีล หมายถึง เย็น ดีเลิศ การกระทำ ปกติและสภาพปกติ ตามธรรมชาติของทุกข์ และสุข ความเย็น และสันติ<sup>๑</sup>

การชำระศีล คือ การทำให้ตัวเองมีปกติ ทางกายและวาจาให้ไม่มีมลทิน ต่างพร้อม ให้มีความสะอาดหมดจดแห่งศีล ในปัจจุบันขณะ เป็นพระภิกษุก็มีปาฏิโมกข์สังวร สำรวมในพระปาฏิโมกข์ ในคัมภีร์ วิมุตติมรรค ได้กล่าวถึง ศีล ๓ ประการ คือ ปรามัญญศีล ศีลที่กิเลสจับ๑, อปรามัญญศีล ศีลที่ไม่ถูกกิเลสจับ๑, และปฏิบัติสัทธศีล ศีลอันระงับแล้ว ปรามัญญศีล คือ สิ่งที่ถูกคลยิดมันปรุแง่งปรากฏการณ์ที่ตนเองเห็นครั้งแรก อปรามัญญศีล คือ ศีลของปุถุชนซึ่งเข้าสู่มรรคปฏิบัติสัทธศีล คือ ศีลของพระอรหันต์<sup>๒</sup>

ในพระไตรปิฎกยังได้กล่าว ไว้ว่า ปาฐุทธิศีล ๔ สามารถที่จะให้สัตว์ถึงความหมดจดได้<sup>๓</sup> ความเป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์นั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก แม้แต่ตอนที่ท่านพาหิยะ ทูลอ่อนวอนขอพึ่งเทศน์จากพระพุทธองค์ในขณะที่บิณฑบาตร พระพุทธองค์ยังได้ตรัสเกี่ยวกับศีล เพราะเป็นเหตุเกื้อกูลต่อสมาธิและปัญญา กะท่านพาหิยะ ไว้ในตอนหนึ่งว่า “พาหิยะ เธอ จงชำระสิ่งอันเป็นเบื้องต้นในกุศลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ก่อนเกิด ก็อะไรเป็นเบื้องต้นของสิ่งอันเป็นกุศลทั้งหลายเล่า สิ่งเบื้องต้นนั้น ได้แก่ศีลอันบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีและทิวฏฐิความเห็นที่ถูกต้อง, พาหิยะ ศีลของเธอจะเป็นศีลอันบริสุทธิ์หมดจดด้วยดี และทิวฏฐิจักเป็นความเห็นที่ถูกต้อง โดยประการที่ เธอพึงอาศัยศีลตั้งอยู่ในศีล แล้วพึงอบรมสติปัญญา ๔ เกิด และ สติปัญญา ๔ ก็คือ ในการนี้เธอจงพิจารณาเห็นภายในกายเนื้อๆ เกิด เธอจงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนื้อ ๆ เกิด เธอจงพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื้อๆ เกิด เธอจงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนื้อ ๆ เกิด มีความเพียรเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ พึงกำจัดโทมนัสและอวิชชาเสียได้ในโลก พาหิยะ เธอตั้งอยู่ในศีล และอบรมสติปัญญา ๔ อยู่อย่างนี้เธอจะมีแต่ความเจริญอย่างเดียว หากความเสื่อมไม่ได้เลย<sup>๔</sup> พระราชาปริยัตยากร ท่านก็จะสอนบรรดาศิษยานุศิษย์เสมอว่า จงพากันสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และสำรวมในพระปาฏิโมกข์ มีความสมัคสมาน สามัคคี กลมเกลียวในหมู่คณะ

<sup>๑</sup> พระราชวรมณี (ประยูร ชมมจิตโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, พระอุทิศสเถร รจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๔.

<sup>๓</sup> คูรายละเอียดใน ที. ปา. (ไทย) ๓/๒/๔๗๑.

<sup>๔</sup> คูรายละเอียดใน ส. ม. (บาลี) ๑๕/๒๒๐/๓๔๗-๓๔๘.

อย่าได้ทะเลาะเบาะแว้งกัน จงให้เกียรติกัน เคารพกัน สำหรับพระภิกษุแล้วปาฏิโมกข์สังวรถือว่าเป็นอริศีลศึกษา

จากการศึกษาพบว่า จากข้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์มีความประสงค์จะให้ท่านพหิยะ รู้จักสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หลังจากนั้นให้รวบรวมสติ อยู่กับกาย เวทนา จิต และธรรม หลวงพ่อเจ้าคุณ พระราชปริยัติยากร ท่านจะสอนในการมีสติกำหนดคุณกำหนดรู้ตามตั้งแต่การ ยืน เดิน นั่ง นอน ค้ม กิน พุด คิด สอนการกำหนดเวทนาต่างๆ สอนการกำหนดจิตเวลามัน สดส่าย ไปในอารมณ์ต่างๆ ทั้งภายในภายนอก เช่นจะมีคำที่ท่านพูดว่า พวกเขามัวแต่เป็นข้อย่อย (จงพากันดูให้เป็นอย่าเป็นแต่ข้อย่อย) เพื่อจะได้พิจารณาธรรมที่มันเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ตามธรรมดา ตามสภาวะธรรม นั้น ๆ จึงถือได้ว่าท่านได้สอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยแท้ ตามหลักการใหญ่ แต่อาศัยหลักการเล็กคล้อยตาม ที่ภาษาพระเรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ที่แปลสืบกันมาว่า การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หมายความว่า ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมใหญ่ หรือปฏิบัติธรรมหลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ สรุปให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า ปฏิบัติธรรมถูกหลัก คือ ทำให้ข้อย่อยเข้ากันได้ สอดคล้องกัน และส่งผลแก่หลักการใหญ่เป็นไปเพื่อจุดหมายที่ต้องการ<sup>๕</sup> บรรลุเป้าหมายวัตถุประสงค์

ศีลนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากกับการดำรงชีวิตของมนุษย์เราเพื่อจะได้อยู่อาศัยอย่างมีความสุข ไม่มีภัย ไม่มีคามเบียดเบียน เพราะเกิดจากการควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้อยู่ในร่องรอย ในการประพฤติปฏิบัติธรรมของทางสำนักวิปัสสนาวิเศษโสภาราม พระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่ จะเน้นเรื่องการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อยู่เสมอ ในช่วงฤดูเข้าพรรษาจะมีพระมาเข้ากรรมฐานเป็นจำนวนมาก ทางวัดก็จะให้พระที่มาปฏิบัติธรรมนั้น ต้องอยู่ปริวาสกรรมไปด้วย เพราะจะทำให้พระที่ปฏิบัติที่ยังมีความสงสัยเรื่องศีลของตนเองให้หายความสงสัยนั้นไปได้ และจะได้สบายใจว่าตนเองมีศีลบริสุทธิ์ แล้วการปฏิบัติก็จะเจริญพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็วและการอยู่ปริวาสกรรม ท่านกล่าวว่าเป็นแควงค้ำประกอบเท่านั้น ที่สำคัญคือได้มาประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นการศึกษาเรื่องศีล เป็นความงามในเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา เพราะเหตุแห่งการไม่ทำบาปทั้งสิ้น เป็นอุปนิสัยแห่งคุณวิเศษต่าง ๆ มีการเป็นผู้ได้วิชา ๓ เว้นจากกามสุขัลลิกานุโยค ความหมกมุ่นในกามคุณทั้ง ๕ เป็นเครื่องพ้นจากทุกคติ คืออบาย เป็นการละด้วยตทั้งคปหาน ละได้ชั่วขณะนั้นๆ สามารถละกิเลสชนิด วิติกมะอย่างหยาบ ที่แสดงออกทางกาย วาจา ชำระทุจริตทั้งหลาย เป็นเหตุแห่งความเป็นพระอริยบุคคล มีพระ โสดาบันบุคคล และสกทาคามีบุคคล

<sup>๕</sup> คู่มือละเอียดใน อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๔๘/๒๗๓, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๘/๓๖๗-๓๖๘.

พระราชปริยัตยากร(บุญเรื่อง สารโท) ท่านได้แสดงเรื่องความงามในเบื้องต้นด้วยศีลอันเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ไว้ในหนังสือแสงสว่างทางปฏิบัติ ว่า เช่น ตอนที่กำลังฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ เมื่อนิเวศน์ ๕ สงบลงไปชั่วขณะที่ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่ ก็เป็นเหตุให้บุคคลนั้นได้รับความสุขอยู่ไม่มากนักน้อย อย่างนี้เรียกว่า พระศาสนามีความงามในเบื้องต้น เป็นความงามในเบื้องต้นด้วยศีลและสมาธิ<sup>๖</sup> การชำระศีลให้บริสุทธิ์นี้ พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ<sup>๗</sup> ท่านจะเน้นเสมอเกี่ยวกับการรู้จักสำรวจระวังกายวาจา ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สำหรับโยคี ที่มาปฏิบัติธรรม ถึงขนาดไม่จำเป็นไม่อยากจะคุยกัน โดยเฉพาะเรื่องวินัยเพราะจะทำให้จิตใจกัน เพราะบางครั้งโยคีบางท่านก็เป็นประเภทถือศีลพรต เป็นการถือศีลที่จะทำให้พลาดหลัก ก็คือ การถือที่เป็นเหตุ ให้มาทะเลาะวิวาท เกียงแย้งกันว่าใครดี ใครเลว ท่านผิด ฉันถูก หรือเป็นเหตุให้ยกตนข่มผู้อื่นว่าเราทำได้ เกรงครัด ถูกต้อง คนอื่นเลวกว่าเรา ทำไม่ได้อย่างเราเป็นต้นกลายเป็นตัว อวดดี มานะ ทิฎฐิ ที่จะเอาชนะคะคานซึ่งกันและกัน ท่านยังย้ำลงไปอีกว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรไปโจมตี สำนักอื่น เพราะการไปโจมตี กล่าวร้ายว่าร้ายให้สำนักอื่นก็เหมือนเราขึ้นคาน ขึ้นหอก ให้เขาพาดฟัน ทิ่มแทง ตัวเราเอง และสอนให้ลูกศิษย์ลูกหามีความสมัคสมาน สามัคคีกันอย่าได้ทะเลาะเบาะแว้งกันนั้น แสดงให้เห็นว่าท่านเน้นเรื่องศีลเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของศีล เพราะศีลมีหลายระดับตั้งแต่จุลศีลถึงมหาศีลเพื่อเป็นบันไดก้าวไปสู่สมาธิและปัญญาต่อไป

ในข้อนี้สอดคล้องกับหลักที่พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวได้ไว้ใน หนังสือพุทธธรรม เช่นกัน เรื่องการถือศีลแบบเลขแปด ผิดวัตถุประสงค์ และพุทธประสงค์ การถือศีลนั้นก็อย่าให้เป็นการถือแบบเลขเถ็ดเป็นการถือศีลพรตที่เป็นสิลัพพดปรามาสาได้<sup>๘</sup> เป็นการถือด้วย โมหะ หรือด้วย ตัณหาและทิฎฐิ ซึ่งแสดงออกในรูปของการถือโดยมงาย ไม่เข้าใจความมุ่งหมาย สักว่าทำตาม ๆ กันไปอย่างเถรสองบาตร<sup>๙</sup> ท่านเน้นเสมอว่าขอให้ต่างคนต่างตั้งใจปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบุญแนะนำ พร่ำสอนก็เป็นอันใช้ได้ ส่วนมากสิ่งที่หลวงพ่อบุญได้แนะนำก็จะเป็นการสำรวจระวังกายวาจา ตลอดถึงการรักษาคใจ สำรวมอินทรีย์ ไม่ให้ส่งไปในอารมณ์ภายนอก ถ้าศีลของเราดีไม่ด่างไม่พร้อยไม่ทะลุไม่ขาดก็จะทำให้ไม่เกิดความวิปปฏิสารภายหลังเหมือนกับที่ท่านเขียนไว้ในวิสุทธิมรรค คือกล่าวถึงการชำระศีลและก็ตามด้วยการตัดปลิโพธ ความกังวล

<sup>๖</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรื่อง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๕, หน้า ๓๖. บาลีว่า สิลสมาธิหิ อาทิกุลยาโณฯ.

<sup>๗</sup> พระราชปริยัตยากร (บุญเรื่อง สารโท), เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ.

<sup>๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๐๑.



หลวงพ่เจ้าคุณพระราชปริยัติยากร ก็เช่นกันปรารถนาให้โยคีมีกำลังใจ ในการประพฤติปฏิบัติ จึงให้มีการชำระศีลไปในตัว ช่วงฤดูกาลจำพรรษา จะมีการเข้ากรรมฐาน หรือปฏิบัติธรรม ตลอดพรรษา เฉพาะผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ ในช่วงนี้จะมีการอยู่ปริวาสกรรม ในพรรษาไปด้วย โยคีที่มาเข้ากรรมฐานก็จะได้สำรวจระวางกายและวาจา ของตนเองเป็นสองเท่า มากกว่าไม่มีการอยู่ปริวาสกรรม เป็นการชำระศีลให้บริสุทธิ์ตามพระธรรมวินัยไปด้วย

ในอรรถกถาและวิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงการชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อนแล้วจึงกล่าวถึงการตัดปัลลิว หลวงพ่เจ้าคุณ พระราชปริยัติยากร ก็เหมือนกันท่านจะให้พระชำระศีล ด้วยการเข้าอยู่ปริวาสกรรมไปในตัวด้วยการควบคุมพฤติกรรมของพระที่ยังคะนองอยู่ และทำให้พระมีความมั่นใจในศีลของตนเอง ยังเป็นการเติมศรัทธา ให้มั่นคงตรงต่อพระรัตนตรัย แล้วตั้งอกตั้งใจปฏิบัติกันจนได้ความสุข และผลจากการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจ อรรถกถายังกล่าวว่า “ก็ภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์และตัดปัลลิวได้อย่างนี้ เมื่อจะเรียนกรรมฐานนี้ พึงเรียนในสำนักของพระพุทธรูปผู้ยังจตุตถฌานให้บังเกิดด้วยกรรมฐานนี้ แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้บรรลุอรหัตผล”<sup>๕</sup> และวิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้ว่า ก็ โลกียสมาธิ ภิกษุต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปัลลิวให้ได้ แล้วเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐาน แล้วเรียนกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งในกรรมฐาน ๔๐ อย่างที่เหมาะสมแก่จริตของตน<sup>๖</sup> ละวิหาร (ที่อยู่) ที่ไม่เหมาะต่อการเจริญสมาธิแล้วอยู่ในวิหารที่เหมาะสมตัดปัลลิวเล็กน้อย แล้วเจริญไปโดยไม่ละทิ้งวิธีเจริญทั้งหมด

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวิสุทธิมรรคก็ได้แสดงถึงบุคคลที่มีศีลบริสุทธิ์ คิดดีแล้ว สามารถเรียนกรรมฐานแล้วนำไปปฏิบัติสามารถเจริญสมาธิปัญญาให้เกิดได้โดยเร็ว พระราชปริยัติยากร ก็เหมือนกันท่านจะเน้นเรื่องนี้เป็นพิเศษ เพราะการที่มีศีลดี ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สมาธิไปด้วย เมื่อสมาธิปัญญาที่ดีตามมา ระดับของศีลในทางพระพุทธศาสนา มีอธิบายดังนี้

ศีล แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ จุลศีล (ศีลอย่างน้อย) ได้แก่ กุศลศีล ๕ คือ ศีล ๕ ศีลขั้นพื้นฐานที่สุด ถือว่าสำคัญอย่างยิ่งสำหรับฆราวาส เพราะมีสาระที่มุ่งเพื่อการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันขั้นต้นที่สุดของการสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูล ศีลต่อจากนั้นขึ้นไป จะหันไปเน้นการ

<sup>๕</sup> วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๖๑๕. เอว วิสุทฺธิสฺสเณ ปน อุปฺจนิฺนฺนปฺลิวเณน จ อิทํ กมฺมกุจฺจํ อุกฺกณฺหนฺเตน อิมินา ว กมฺมกุจฺจํเนน จตุตฺถฌานํ นิพฺพตฺเตตฺวา วิสฺขณฺ วาฏเฐตฺวา อรหตฺตํ ปตฺตสฺส พุทฺธปฺตฺตสฺส สนฺตึเก อุกฺกเหตฺพุทฺ ๑

<sup>๖</sup> พระพุทธโฆสาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๐๒.

สร้างสภาพที่เกื้อกูลทั้งของสิ่งแวดล้อมและความเป็นอยู่ส่วนตัว และการฝึกหัดขัดเกลาตนเอง เพื่อ  
จุดหมายที่จำเพาะมากยิ่งขึ้นติดตามความหมายของพระพุทธศาสนามีลักษณะสำคัญ คือ

๑) ทำให้เกิดสภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายที่  
ดีงามโดยลำดับ จนถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต

๒) ทำให้สมาชิกของสังคมหรือชุมชนนั้นอยู่ร่วมกันด้วยดี สังคมสงบเรียบร้อย สมาชิก  
ต่างดำรงอยู่ด้วยดี และมุ่งหน้าปฏิบัติกิจของตน ๆ โดยสะดวก

๓) ฝึกหัดขัดเกลาตนเอง ทำให้กิเลสเบาบางลง ด้วยการควบคุมยับยั้งสังวร ปรึบการ  
แสดงออกทางกายวาจาให้เอื้อแก่สภาพความเป็นอยู่ที่เกื้อกูลและการอยู่ร่วมกันด้วยดีนั้น อันเป็น  
ขั้นต้นของการพัฒนาชีวิตของคนให้พร้อมที่จะเป็นที่รองรับของกุศลธรรมทั้งหลาย เฉพาะอย่างยิ่ง  
คือเป็นพื้นฐานของสมาธิ หรือการฝึกปรือคุณธรรมทางจิตใจที่สูงขึ้นไป<sup>๑๑</sup>

มัชฌิมสิด (สิดอย่างกลาง) ได้แก่ บรรพชาสิด ได้แก่ อัญญสิด สิด ๘ และ ทสสิด สิด ๑๐  
เป็นสิด ชั้นกลางสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ผู้ถือสิด ๘ และสามเณรผู้รักษาสิด ๑๐ นั้นเอง

มหาสิด (สิดอย่างสูง) ได้แก่ ผู้อุปสมบท คือ สิดของภิกษุณีวินัย ๓๑๑ และภิกษุวินัย  
๒๒๗ ถือว่าเป็นสิดชั้นสูง ยากที่จะทำได้ ต้องสละครอบครัว สละบ้านเรือน ออกบวชถึงจะรักษาสิด  
เหล่านี้ได้ ถึงจะสละออกมาบวชแล้วก็เป็นเรื่องยากที่จะรักษาให้บริสุทธิ์ได้ แต่การจะฝึกสิดนั้นก็  
ขึ้นอยู่กับเจตนาเป็นหลักเช่นกัน

พระราชปริยัตยากร ได้แสดงไว้ว่า ภูมิธรรมที่เป็นรากเหง้าของวิปัสสนานั้น คือ  
สิดวิสุทธิติ ความหมัดจดแห่งสิด ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ จตุปาริสุทธิสิด ๑ และสิดใน  
อัญญสังคัมมรรค ๑ และสิดวิสุทธิ นี้ว่า มุ่งหมายเอาสิดในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ<sup>๑๒</sup> เป็นสำคัญ  
เพราะเป็นมูลเหตุ เป็นรากเหง้า ให้มีจตุปาริสุทธิสิดสมบูรณ และจตุปาริสุทธิสิด ก็เป็นปัจจัยให้เกิด  
สิดวิสุทธิในองค์มรรค ๘ หรือจะว่าเป็นอันเดียวกันก็ได้ องค์ธรรมได้แก่ วิรติเจตสิก เว้นจาก  
บาปกรรมที่เป็นทางกายและทางวาจา กล่าวคือ

๑) ปาฏิโมกขสังวรสิดสำหรับภิกษุ ก็เว้นข้อที่พระพุทธองค์ทรงห้าม ทำตามข้อที่  
พระองค์ทรงอนุญาต ประพฤติมั่นอยู่ในสิกขาบท ๒๒๗ ประการ ซึ่งมาในพระปาฏิโมกข์ สำหรับ  
ฆราวาส ก็ได้แก่ เว้นจากข้อที่ทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต จะเป็นสิด ๕ หรือสิด ๘ ก็ตาม<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๔๒๐.

<sup>๑๒</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), **แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔**, หน้า ๓๗๒.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๒๒/๓๕๗.

๒) อินทรีย์สังวรศีล คือสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ประการ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย หรือว่าไม่ให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ราคะ ตัณหา ในเวลาที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ฐัธรรมารมณ์ทางใจ<sup>๑๔</sup>

๓) อาชีวาปาริสุทธิศีล<sup>๑๕</sup> เลี้ยงชีวิตโดยความบริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาส ก็เว้นจากการเลี้ยงชีวิต ในทางผิดกฎหมายของบ้านเมือง หรือผิดศีลธรรมอันดีงามของพระศาสนา ถ้าเป็นบรรพชิต ก็เว้นจากการเลี้ยงชีวิต ในทางผิดศีลผิดพระวินัยของพระ เช่นว่า ทำวิญญูติออกปากของของคนอื่นที่ไม่ควรขอ หรือว่าขอในเวลาที่ไม่ควรขอ เป็นต้น

๔) ปัจจยัตถ์นิสิตศีล<sup>๑๖</sup> คือ การพิจารณาจตุปััจจย ที่ทายกทายิกาถวายขณะที่จะบริโภคมหาความว่า จะใช้สอยปััจจย ๔ จะต้องพิจารณาเสียก่อนว่าใช้สอยบริโภคไปตามเหตุปััจจยนั้น ๆ ไม่ได้ใช้สอยบริโภคด้วยอำนาจกิเลสตัณหาความอยากใด ๆ ถ้าไม่พิจารณาท่านปรับอาบัติ ไม่ว่าจะ จีวร บิณฑบาตร เสนาสนะ และยารักษาโรค เมื่อพิจารณาอย่างนี้ จึงบริโภคปััจจยทั้ง ๔ การบริโภคนั้นก็เป็นการบริโภคที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นบาป ไม่เป็นกรรม ไม่เป็นอาบัติ<sup>๑๗</sup>

สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ฟังปฏิบัติในจุดปาริสุทธิศีล คือ ให้บริสุทธิ์หมดจดเสียก่อน เมื่อได้ตั้งอยู่ในสุทธิ ๔ ประการ ของจุดปาริสุทธิศีลแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติวิปัสสนา ก็ตั้งอยู่ในศีลของมรรค ๘ คือการมีสติระลึกรู้ทันปัจจุบันทุกขณะ ที่รูปนามพูด ทุกขณะที่รูปนามทำงาน เพียรเอาสติรู้ทันปัจจุบันของรูปนาม ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะรู้สีทางกาย ขณะนึกคิดและขณะยื่น เดิน นั่ง นอน คุกเข่าเหยียด เคลื่อนไหว คือ อยู่ด้วยการมีสติ เว้นโมหะตัวเผลอ เป็นศีลวิสุทธิตัวแล้ว เมื่อเรามีศีลวิสุทธิ คือการมีศีลบริสุทธิ์นี้ ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ก้าวขึ้นสู่จิตตวิสุทธิโดยสะดวกต่อไป

จากการศึกษาพบว่า พระราชปริยัติยากร ได้อธิบายจากวิสุทธิ ๘ นั้นเอง จึงเป็นอันเดียวกัน ที่ปรารภในพระคัมภีร์พระพุทธศาสนาทั้งพระไตรปิฎกอรรถกถา และวิสุทธิมรรคจึงมีความสอดคล้องเป็นอันเดียวกัน ท่านได้แสดงสรุปไว้ตอนท้ายว่า เมื่อเราประพฤติปฏิบัติพระกรรมฐานแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เกิดศีลวิสุทธิ คือมีศีลอันบริสุทธิ์ เมื่อศีลของเราบริสุทธิ์แล้ว ศีลนี้ก็จะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจของเราเยือกเย็น ให้สังขมเยือกเย็นน่าอยู่ สังขมก็อยู่เย็นเป็นสุข เมื่อจิตใจของเราเยือกเย็นแล้ว จิตใจเราก็มีความสุข ซึ่งเกิดจากศีลวิสุทธิ คือ มีศีลอันบริสุทธิ์

<sup>๑๔</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๔๒๕/๓๐๓.

<sup>๑๕</sup> คุรยละเอียดใน อ.จ.ก.อ. (ไทย) ๒/๕๔/๒๔๘.

<sup>๑๖</sup> คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๔-๑๘/๑๗-๓๖.

<sup>๑๗</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔, หน้า ๓๗๔.

เมื่อศีลบริสุทธแล้ว จิตใจของเราก็เยือกเย็นเป็นปกติ เมื่อจิตใจของเราไม่เดือนร้อนแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ เมื่อจิตใจเป็นสมาธิแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้การคิดของเราเป็นระบบ อีกด้วย

#### ๔.๒ หลักคำสอนเกี่ยวกับการทำจิตให้บริสุทธิ

จิตบริสุทธิ เป็นการทำให้บริสุทธิ สงบจากนิรวณ ตรงกับคำบาลีว่า จิตตวิสุทธิ คำว่า จิต เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอตนเอง จึงเรียกว่ารู้อารมณ์ ดังแสดงวจนัตถะว่า อารมมณฺ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิตหรือ อีกนัยหนึ่ง จินฺเตนฺติ สมฺปยุตฺตธมฺมา เอเตนาคิ จิตฺตํ สมฺปยุตฺตธมฺมํ คือเจตสิกทั้งหลาย ย่อมรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้น ชื่อว่า จิต หรืออีกนัยหนึ่ง จินฺตณฺมตฺตํ จิตฺตํ ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ ได้รับอารมณ์ นั้นแหละชื่อว่าจิต หรืออีกนัยหนึ่ง จิตฺตํ กโรตฺติ จิตฺตํ ธรรมชาติใดทำความ เป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต<sup>๑๘</sup>

คำว่า จิตตวิสุทธิ หมายถึง ความหมดจดแห่งจิต เป็นการชำระจิตใจให้ปราศจากมลทิน คือนิรวณ โดยอาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อต่อไปสู่วิปัสสนา หรือเรียกว่า สมถยานิก จิตตวิสุทธิ<sup>๑๙</sup>ในที่นี้ ได้แก่ อุปจารสมาธิ และอัปปณาสมาธิ ส่วนขณิกสมาธิ<sup>๒๐</sup> ที่เกิดขึ้นแก่สุทธวิปัสสนายานิกะโยคีที่ กำหนดรูปนามนั้น เรียกว่า จิตตวิสุทธิได้เหมือนกัน จัดเข้าในอุปจารสมาธิโดยอนุโลมสมบัติ และยังรวมถึงความซ้าของ ๘ อย่าง<sup>๒๑</sup> ที่เป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวิสุทธิมรรค ได้แสดงถึง จิตบริสุทธิไว้ว่า จิตบริสุทธิ ก็คือ จิตที่ไม่ถูกนิรวณธรรม ๕ ประการครอบงำได้<sup>๒๒</sup> พ้นจากกามนิรวณ พยาบาทนิรวณ ถีนมิทชนิรวณ อุทฺธจจะกุกุกจนิรวณ วิจิกจจนิรวณ มีจิตไม่เศร้าหมอง พระราชปริยัตยากร ก็ได้

<sup>๑๘</sup> พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

<sup>๑๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิกงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

<sup>๒๐</sup> พระภททันตะ อาสภเถระ,ดร, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕.

<sup>๒๑</sup> การเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔.

<sup>๒๒</sup> คูรายละเอียดยใน ที.ที. (ไทย) ๑/๒/๒๘๒.

แสดงถึงนิรณม์เหล่านี้ว่า เป็นมหากษัตริย์ยิ่งใหญ่<sup>๒๓</sup> ในการขัดขวางการประพฤติปฏิบัติ ไม่ให้ดำเนินไปสู่การบรรลุอริยมรรค อริยผล จัดเป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี คือ สมาธิ สมาบัติ วิชา ปฏิสัมภิทา อภิญญา อริยมรรค อริยผล ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา ท่านได้อุปมาเหมือนแผ่นกระดาษหรือพลาสติก หรือน้ำยาวานิชกันกระแสไฟไม่ให้ช็อตกัน นิรณม์เหล่านี้ก็เช่นกัน เป็นบาปหรือกิเลสกั้นบุญไว้ ไม่ให้เข้าถึงตัวเรา เช่นเมื่อเรามาทำกรรมฐาน ก็กั้นศีล กั้นสมาธิ กั้นปัญญา กั้นพระไตรลักษณ์ กั้นอริยมรรค อริยผล กั้นพระนิพพานไว้ ไม่ให้เกิดขึ้นแก่เรา หรือ กั้นจิตกั้นใจของเราไม่ให้เข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา พระไตรลักษณ์ อริยมรรค อริยผล และพระนิพพาน ท่านได้อธิบายไว้นั้นมีความสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระไตรปิฎก

พระราชปริยัตยากร ได้แสดงถึง คำว่า จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของจิต ได้แก่ จิตเข้าสู่สมาธิ คือ ขณิกสมาธิ หรือ อุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ก็ชื่อว่า เข้าถึงจิตตวิสุทธิ มีจิตอันขาวสะอาด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ด้วยอำนาจกิเลสตัดทอน สามารถยังปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม อันเป็นทวิวิสุทธิ ความเห็นบริสุทธิ์ต่อไปโดยสะดวก ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้ หมายถึง สติวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ เป็นรากเหง้าของวิปัสสนากาวนา<sup>๒๔</sup> เมื่อศีลที่บริสุทธิ์แล้วก็เป็นปัจจัยให้จิตบริสุทธิ์ ในขณะที่เรากำหนดอาการ ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ กำหนด ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ การกำหนดอาการพองหนอ ยุบหนอ อยู่ในขณะนี้ ก็เพื่อจะทำให้จิตของเราบริสุทธิ์ขึ้นมา ให้ก้าวไปสู่ทวิวิสุทธิต่อไป ส่วนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ ท่านหันมาใช้คำว่า พัฒนาจิตแทนคือ เพื่อจะไม่ให้ซ้ำกัน เพื่อจะไม่ให้ซ้ำๆ ซากๆ หรือ เพื่อเหมาะแก่ภาวะของผู้ปฏิบัติ ก็เลยใช้คำว่า พัฒนาจิต ที่จริงก็คือ การพัฒนาจิต ก็มีหมายถึงว่า การทำจิตของตนให้ดีขึ้น ทำจิตของตนให้เจริญขึ้น ทำจิตของตนให้ประเสริฐขึ้น ทำจิตของตนให้ดีเด่น ทำจิตของตนให้พ้นจากสิ่งที่เศร้าหมองทั้งหลายทั้งปวง เรียกว่า พัฒนาจิต ถือว่าเป็นความงามในท่ามกลางด้วยวิปัสสนากาวนาและมรรค เช่น ตอนนี้นำกำลังฟังเทศน์ฟังธรรม เมื่อบุคคลฟังธรรมแล้ว นำไปประพฤติปฏิบัติตาม คือลงมือปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน จนได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติตามสมควรแก่บุญญาวาสนาบารมีของตน นับตั้งแต่ขั้นต้นเป็นต้นไป<sup>๒๕</sup> แต่ยังไม่สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ถึงอย่างนั้นผู้นั้นก็ย่อมได้รับความสุขมิใช่น้อย ย่อมจะเกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ในพระรัตนตรัยเป็นอย่างดี อย่างนี้เรียกว่า พระศาสนางามในท่ามกลาง

<sup>๒๓</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓, หน้า ๑.

<sup>๒๔</sup> พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔, หน้า ๓๘๐.

<sup>๒๕</sup> คูรายละเอียดใน พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒, หน้า ๓๗-๓๘, บาลีว่า วิปัสสนามกุเคหิ มชฺเฌกกุยาโณฯ.

การทำจิตใจให้หมดจดบริสุทธิ์ จะเป็นการเจริญสมถยานิก อาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป หรือต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากาวนา ให้ข้ามนิวรรณ์ทั้ง ๕ ให้จึงได้เพราะนิวรรณ์เหล่านี้ถือว่าเป็นภัยใหญ่ อันสำคัญที่ขัดขวางกั้นทาง รัศรีง หรือตรึงตรา ไม่ให้บรรลุปฏิเวชรธรรม

จิตเป็นสภาวะที่นุ่มไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ พิจารณาอารมณ์ ปรุงแต่งอารมณ์ ตัดสินอารมณ์ เก็บอารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และคำว่า จิตใจ จิตหรือใจ ก็คือตัวเดียวกัน จิตนี้เป็นใหญ่ เป็นประธาน<sup>๒๖</sup> คิดดี เวลาพูด เวลาจะกระทำอะไรไป ผลออกมาที่ดีไปด้วย จิตในทางพุทธศาสนาเกิดขึ้นเป็นดวง ๆ ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบ กระทำหน้าที่เสร็จแล้วก็ดับไป แต่แล้วก็เกิดขึ้นอีก เกิดดับสลับกันไป อย่างรวดเร็วจนคุณเป็นจิตดวงเดียวอยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนดวงไฟฟ้าที่เราเห็น เป็นไฟดวงเดียวตลอดเวลา นั้น ความจริงสว่างแล้วดับติดต่อกันไปอย่างรวดเร็ว

ส่วนการทำจิตใจให้บริสุทธิ์นั้นมีหลายระดับด้วยกัน ชั้นแรก คือ การฝึกใจให้บรรเทาเบาบางจากสิ่งอันเป็นกิเลสต่าง ๆ เช่น ความโลภอยากได้ของที่ไม่ใช่ของตน ความโกรธ เป็นต้น เมื่อทำได้แล้วก็พยายามทำในสิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้น กล่าวคือ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว หรือเกิดกังวล การจะทำเช่นนี้ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญกุศล รักษาศีล และแผ่เมตตา ต่อไปก็เป็นชั้นสูง คือ การทำใจให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วยการปฏิบัติธรรมคือการเจริญภาวนา อันเป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเกิดวิชา ซึ่งหมายถึงสภาพอันเป็นความรู้อันถูกต้อง เมื่อเกิดวิชา สิ่งต่าง ๆ ก็จะเป็นไปในทางสะอาด สว่าง สงบ ในที่สุดจะสามารถละกิเลสได้ตามผลแห่งการปฏิบัตินั้น ๆ และเมื่อละกิเลสได้แล้ว จิตใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์

คุณค่าด้านความเป็นอิสระหลุดพ้นของจิตนี้ โดยเฉพาะในระดับที่พัฒนาสมบูรณ์ มีลักษณะและผลข้างเคียงที่สำคัญ ๒ ประการคือ

๑) ความปลอดทุกข์ คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้นที่เกิดจากความยึดติดถือมั่นต่าง ๆ มีความสุขที่ไม่อิงอาศัยามิส หรือไม่ขึ้นต่อสิ่งล่อ ปลอดภัย โปร่งใส สดชื่นเบิกบานไร้กังวล ไม่หวั่นไหว ไม่เศร้าโศก ไม่เหี่ยวแห้งไปตามความผันผวนปรวนแปรขึ้น ๆ ลง ๆ ที่มีเรียกว่าโลกธรรม ไม่ถูกกระทบกระเทือนเนื่องจากความสูญเสียเสื่อมสลายพลัดพรากเป็นต้น ลักษณะข้อนี้มีผลครอบคลุมไปถึงจริยธรรมด้วย ในแง่ที่จะไม่ก่อปัญหาเนื่องจากการระบายทุกข์ของตนแก่ผู้อื่นหรือแก่สังคม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของปัญหาทางจริยธรรมโดยทั่วไป และในแง่ที่มีจิตใจ

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

ซึ่งมีสภาพซึ่งง่ายต่อการเกิดขึ้นของคุณธรรม โดยเฉพาะความเมตตา กรุณา ความมีไมตรีจิต มิตรภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เกื้อกูลจริยธรรมเป็นอันมาก

๒) ความปลอดกิเลส คือ เป็นอิสระหลุดพ้นจากอำนาจบีบคั้นครอบงำและบงการของกิเลสทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความติดใจ ครอบงำ ความหลง ความริษยา และ ความถือตัว ถืออำนาจ เป็นต้น โปรงโล่ง เป็นอิสระ สงบ และบริสุทธิ์ลักษณะข้อนี้มีผลโดยตรงต่อจริยธรรม ทั้งด้านภายในที่จะคิดการ หรือใช้ปัญญาอย่างบริสุทธิ์เป็นอิสระ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบชั่วร้าย และความปรารถนาผลประโยชน์ส่วนตัว เป็นต้น และด้านภายนอก ที่จะไม่ทำความผิด ความชั่วต่างๆ ตามอำนาจบังคับบัญชาของกิเลสทุกอย่าง ตลอดจนสามารถทำการต่างๆ ที่ตั้งงามตามเหตุผลได้อย่างจริงจังเต็มที่ เพราะไม่มีกิเลสเช่นความเกียจคร้าน ความห่วงผลประโยชน์เป็นต้นมาคอยขัดขวางหรือดึงให้พะวักพะวน ใดๆ ก็ดี คุณค่าข้อที่ ๑ นี้ ในขั้นที่อยู่ระหว่างกำลังพัฒนา ยังไม่สมบูรณ์สิ้นเชิง ถ้ามีแต่ลำพังอย่างเดียวก็มีช่องทางเสีย คืออาจก่อให้เกิดโทษได้<sup>๒๖</sup> กล่าวคือ เมื่อทำจิตได้แล้ว ใจสบายมีความสุขแล้ว ก็จิตใจเพลิดเพลินอยู่กับความสุขทางจิตใจเสีย หรือพอใจในผลสำเร็จทางจิตนั้น แล้วหยุดความเพียรพยายามเสีย หรือปล่อยปละละเลยไม่เร่งทำกิจที่ควรทำ ไม่จัดการแก้ไขปัญหากลางนอกที่ค้างคาอยู่ เรียกว่าตกอยู่ในความประมาท<sup>๒๗</sup>

พระราชปริยัติยากร ท่านได้แสดงต่อท้ายอีกว่า เมื่อจิตใจของเรามีสมาธิแล้ว การคิดจะมีระบบ ซึ่งเรียกว่า จิตตวิสุทธิ คือ มีจิตอันบริสุทธิ์ ก็ได้แก่จิตที่เป็นสมาธินั่นเอง เมื่อสมาธิสมบูรณ์แล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาขึ้นมา คือสมาธินี้จะอบรม เมื่อสมาธิอบรมดีแล้ว ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา

จากการศึกษาพบว่า คำว่า จิต หมายถึง ธรรมชาติ หรือสภาวะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยผ่านทวาร ๖ ส่วน จิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต แม้คำนี้จะกล่าวถึงจิตก็หมายถึงสมาธิที่เกิดร่วมกับจิต เพราะเมื่อสมถสมาธิหรือวิปัสสนาสมาธิมีกำลังแก่กล้า นิรวรรณ ๕ ที่รบกวนจิตย่อมไม่เกิดแทรกขึ้น จะมีเพียงสมาธิที่แนบแน่นอยู่ในสมถารมณหรือวิปัสสนารมณเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง สมาธิดังกล่าวเป็นจิตตวิสุทธิอย่างแท้จริง จิตที่มีสมาธิร่วมนั้นย่อมจะหมดจดจากนิรวรรณด้วยกำลังของสมาธิ

<sup>๒๖</sup> คูรายละเอียดใน อภ.ป. (บาลี) ๔๐/๔๘๘/๑๕๕.

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๐/๓๕.

### ๔.๓ หลักคำสอนเกี่ยวกับการเจริญปัญญา

ความจริง การเจริญปัญญา ก็คือ ปัญญาภาวนา นั่นเอง คือ การทำวิปัสสนากรรมฐานปัญญา ให้เกิด<sup>๒๕</sup> มีอานิสงส์มากมาย เช่น ทำลายกิเลสต่าง ๆ เสวยรสของพระอริยผล สามารถเข้า นิโรธสมาบัติได้ และสำเร็จความเป็นอาหุไนยบุคคลเป็นต้น<sup>๒๖</sup> พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเรื่อง การฝึกหัดพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะพัฒนาจิต เป็นสำคัญ เพราะมนุษย์มีจิตเป็นตัวนำการกระทำ ทุกอย่าง เมื่อจิตได้รับการพัฒนาดีแล้ว ตัวปัญญาก็จะเกิดตามมา เวลาจะทำพหุคติด จะต้องมีการพิจารณา คตินึกตรึกตรองเสียก่อน การฝึกจิตหรือการบริหารจิต จึงเป็นการกระทำเพื่อให้จิตมี สภาพตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ได้ มีสัมปชัญญะรู้สีกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา เพราะว่า ธรรมชาติของจิต ไม่เคยอยู่ในอารมณ์เดียวนาน ๆ วิ่งไปที่โน้นวิ่งไปที่นี้ อยู่ตลอดเวลา<sup>๒๗</sup> สมกับที่แสดงไว้ใน พระไตรปิฎกซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระราชปริยัตยากร

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวิสุทธิมรรค ได้แสดงถึง คำว่า การเจริญปัญญา ก็คือ ตัววิปัสสนาภาวนา นั่นเอง เพื่อจะให้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวธรรม(รูปนาม)ตามความเป็นจริง คือเห็นแจ้งพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจะ) เป็นทุกข์ (ทุกข์)ไม่ใช่ตัวตน(อนัตตา)และไม่สวยไม่งาม(อสุภะ) ที่พิเศษออกไปจากนิจจัญญา-วิปลาส สุขัญญาวิปลาส อัคตัญญาวิปลาส<sup>๒๘</sup>

พระราชปริยัตยากร ได้แสดงไว้ในหนังสือ แสงสว่างทางปฏิบัติ ว่า งามในที่สุดด้วยผล และนิพพาน เช่นเมื่อบุคคลใดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ผลดีคงที่ คือได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติ นับตั้งแต่โสดาปัตติมรรคเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงอรหัตตมรรค อรหัตตผล อย่างนี้เรียกว่า พระศาสนางามในที่สุด และการจะงามในที่สุดได้<sup>๒๙</sup> ประการแรกก็คือ สัมมาทิฏฐิ การศึกษาตาม แนวพระพุทธศาสนาต้องเริ่มต้นที่สัมมาทิฏฐิ หมายความว่า ความเห็นที่ชอบ(ธรรม)ที่ถูกต้อง เกิดขึ้นมีกับผู้ใด ผู้นั้นเมื่อนั้น ได้ชื่อว่าเริ่มเข้าสู่กระบวนการศึกษาทางพระพุทธศาสนาแล้ว แต่เพียง

<sup>๒๕</sup> พระพุทธ โฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๘๒.

<sup>๒๖</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๒๗</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔, หน้า ๒๑๕.

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ ป.ธ.๘), อริยวังสปฏิบัติ, หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๒๙</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๕, หน้า ๑๘. บาลีว่า “ผลนิพพานนหิ ปริโยสานกถุยาโณ”ฯ.



เท่านั้นยังไม่ถือว่าสำเร็จในกิจของพระศาสนา ยังถือว่าเป็นเสขะบุคคล (ผู้ที่ยังต้องศึกษา) อยู่ทุกเมื่อ ต่อเมื่อศึกษาจนถึงที่สุด ในทางพระพุทธศาสนาแล้ว เมื่อนั้นจึงจะเป็นอเสขะบุคคล (บุคคลที่ไม่ต้องศึกษา) คือผู้เรียนจบ จบภพ จบชาติ หรือ เรียกว่า ชาติจบภพสิ้น กิจของท่านเหล่านี้ก็จะทำเพื่อตนเอง ไม่มีอีกต่อไป มีแต่จรรโลงโลก ช่วยเหลือโลก ช่วยเหลือสังคมต่อไป

วิธีการพัฒนาปัญญาหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ พระราชปริยัติยากร ได้แสดงไว้ว่า ในขณะที่เจริญวิปัสสนาจริง ๆ แล้ว ไม่ต้องห่วงใยกังวลอะไรอย่างอื่น ขอแต่ให้ใช้สติกำหนดลงไป ตรงที่ท้องพอง ทอญุบ แห่งเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว ก็ชื่อว่า ได้ปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ ครบหมด ทุกข้อ เช่นท้องที่พองยุบเป็นรูป รูปนี้เป็นกาย ในขณะที่เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน คือไม่สุขก็ทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็สุข ถ้าไม่สุขไม่ทุกข์ก็เฉยๆ สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นเวทนา การที่รู้ว่า พองยุบนั้นเป็นจิต หรือ นาม ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็มีพร้อมมูลแล้ว ขั้น ๕ นี้เป็นธรรม สติที่กำหนดพองยุบนั้นก็เป็นธรรมแม้ สัมมปชาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการก็มารวมอยู่ที่แห่งเดียวกันนี้

เมื่อสฬวิสุทธิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสูทธิ กังขารวิตรณวิสุทธิ กำหนดรู้การข้ามพ้นความสงสัยในรูปนาม กำหนดขั้นพิจารณาเหตุปัจจัยของรูปนาม อยู่ในไตรลักษณ์ กำหนดขั้นละความสงสัยในรูปนาม เข้าสู่มคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ กำหนดขั้นรู้เห็นทางที่ถูกต้อง พิจารณาเห็นหนทางด้วยพระไตรลักษณ์ กำหนดขั้นละรู้เห็นแนวทางที่ถูกต้องว่าเป็นทางที่ถูกต้องแน่นอน เป็นปัจจัยให้เกิด ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ จะเกิดความรู้ดำเนินไปตามลำดับๆ<sup>๓๔</sup> จนเห็นความเกิดดับของรูปนาม เห็นเฉพาะความดับของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม เบื่อหน่ายในรูปนาม อยากรอก อยากรหนี อยากรหลุด อยากรพ้น ไปจากรูปนาม ไม่อยากมีรูปนาม อีกต่อไป เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เข้มแข็ง หนักแน่น ไม่ท้อถอย พร้อมจะต่อสู้ ตั้งอกตั้งใจ ประพฤติ ปฏิบัติ ขอมสู้อย่างนี้ เมื่อปัญญาขั้นนี้แก่กล้าแล้วก็จะเห็นเหตุเป็นปัจจัยส่งต่อกันไปตามลำดับ ปัญญาขั้นนี้แก่กล้าแล้วก็จะส่งให้ปัญญาขั้นสุดท้าย เรียกว่า โลกุตตรปัญญา เมื่อโลกียปัญญาสมบูรณ์แล้ว มีอานุภาพมีกำลัง มีพลัง มีสมรรถนะสูงเต็มที่แล้วเป็นการกำหนดรู้ในข้อปฏิบัติด้วยความบริสุทธิ์ พิจารณาเห็นข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ หยั่งรู้ข้อปฏิบัติละเอียดและมุ่งไปสู่พระนิพพาน ก็จะส่งผลให้เกิด โลกุตตรปัญญา เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ มีความรู้เห็นอันบริสุทธิ์

<sup>๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔, หน้า ๓๘๑-๓๘๕.

สามารถทำลายกิเลสตัณหาที่ทำให้จิตใจของเราชั่วช้าลามก มาตั้งหลายภพหลายชาติ หลายกัปป์ หลายกัลป์ จนมาถึงปัจจุบันชาตินี้ จิตใจจะเป็นอิสระเสรีไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของฝ่ายต่ำอีกต่อไป

ท่านยังได้แสดงไว้อีกว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นของทำได้ ปฏิบัติได้ไม่ยากนัก และไม่ย้งยาก ยากอยู่ที่บุคคลไม่กล้าตัดสินใจทำ หรือไม่ทำจริงเท่านั้น พระพุทธองค์ได้วางหลักเอาไว้ว่า สุตต่าน ทิวสาน ถ้าบุคคลมีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงแล้ว ภายใน ๗ วัน ก็จะได้ผล คือ ต้องมีการฝึกให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่จิตในการใช้อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยการฝึกสติตามดูตามรู้กาย ตามดู ตามรู้เวทนา ตามดูตามรู้จิต ตามดูตามรู้ธรรม ในการเรียนรู้ในเวลาเกิดกระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ และธรรมารมณ์ และการฝึกสติให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามเหตุปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์

นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง หมายความว่า ในเบื้องต้นนักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในปัจจุบันขณะ ด้วยการเจริญสติ ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิและปัญญา ก็จะสามารถกำหนดครุวิปัสสนาจิตที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้อีกด้วย จึงถือได้ว่าการสอนของหลวงพ่อกุญชร นั้น เป็นการสอนตามหลักสติปัญญา ๔ ตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหมวดว่าด้วยปัญญา จัดเข้าใน อธิปัญญาศึกษา ศึกษาเรื่องปัญญาอันยิ่งหยั่งเห็นรูปนาม เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวมีตน ถือว่าเป็นความงามในที่สุด เป็นการทำให้จิตใจให้ผ่อนคลาย เป็นอุปนิสัยแห่งคุณพิเศษคือเป็นผู้แตกฉานในปฏิสัมภทา ๔ เค้นทางสายกลาง โดยมีข้อปฏิบัติสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทาง และเป็นอุบายแห่งเครื่องพ้นจากภพทั้งปวง ละกิเลสได้โดยเป็นสมุจเฉตพหวน ละได้อย่างเด็ดขาด แบบตัดรากถอนโคน สามารถละกิเลสที่เป็นอนุสัยที่นอนเนื่องในสันดาน สามารถชำระสังกิเลสที่เป็นทัญญู ให้มีความเห็นชอบเป็นเป้าหมายเป็นพระอรินบุคคลคือพระอรหันต์ในชาติปัจจุบัน เป็นความงามพระศาสนาในขั้นสูงสุด เพราะเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา จนได้บรรลุอรหัตมรรค อรหัตผลพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลายทั้งปวง พ้นจากชาติกัณดารชรากัณดาร พยาธิกัณดาร มรณะกัณดาร ไม่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในมหรรณพภพสงสารอีกต่อไป<sup>๓๕</sup>

จากการศึกษาพบว่า คำว่า วิสุทธี หมายถึง ความบริสุทธิ์ หรือความหมดจดจากกิเลส ที่เป็นไปทางกาย ทางจิต และทางปัญญา คือ หมดจดจากกิเลส ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่าง

<sup>๓๕</sup> พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๕, หน้า ๔๖.

ละเอียด วิสุทธิ มี ๗<sup>๖๖</sup> ขึ้น ได้แก่ สิววิสุทธิ, จิตตวิสุทธิ, ทิณฺณวิสุทธิ, กังขาวิตรณวิสุทธิ, มัคคามัคค-  
ญาณทัสสนะวิสุทธิ, ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ, ญาณทัสสนะวิสุทธิ ในวิสุทธิทั้ง ๗<sup>๖๗</sup> ที่จัดเป็น  
ปัญญาวิสุทธิมี ๕ ระดับ คือ ตั้งแต่ทิณฺณวิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ

ในแต่ละวิสุทธิ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน จะเจริญเพียงอย่างเดียวหรือจะข้ามขั้นกันไม่ได้  
ต้องเจริญอย่างต่อเนื่องกัน และไม่อาจเกิดขึ้นเองโดยลำพัง กล่าวคือ สิววิสุทธิ ต้องเป็นปัจจัยแก่  
จิตตวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิก็เป็นปัจจัยแก่ปัญญาวิสุทธิ การที่จะเป็นวิสุทธิหรือไม่เป็นวิสุทธินั้น  
ขึ้นอยู่กับ การ โยนิโสมนสิการ<sup>๖๘</sup> มีอธิบายดังนี้

๑. สิววิสุทธิ<sup>๖๙</sup> หมายถึง สิวเพื่อละกิเลส มิใช่สิวเพื่อกิเลส สิวแต่ละข้อล้วนมาจากอำนาจ  
จิตใจ ไม่ใช่มาจากร่างกาย หรือจากอำนาจภายนอก สิวมีทั้งที่บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่บริสุทธิ์  
คือ สิวที่รักษา เพราะต้องการไถ่บุญ อยากร่ำรวยทรัพย์สิน ปรารถนาไปเกิดอีกในที่ใด ๆ เป็นต้น  
ส่วนสิวที่เป็นวิสุทธินั้นต้องเป็นสิวที่ถือเพื่อปรารถนาพระนิพพานเท่านั้น สิวที่จัดเป็นสิ่ววิสุทธิ  
มี ๔ อย่าง คือปาฏิโมกข์สังวรสิ่ว, อินทริยสังวรสิ่ว, อาชีวะปาริสุทธิสิ่ว และปัจจัยสันนิสิตสิ่ว

๒. จิตตวิสุทธิ<sup>๗๐</sup> หมายถึง จิตที่มีความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส จิตตวิสุทธิว่าโดยธรรมดา  
ได้แก่ สมာธิวิสุทธิ จิตตวิสุทธิหรือสมาธิวิสุทธิ ต้องเป็น ไปเพื่ออันสงฆ์ที่เป็นปัจจัยแก่การพ้นทุกข์  
เท่านั้น สมาธินี้จึงชื่อว่าบริสุทธิ์ ถ้าทำสมาธิเพื่อจะได้มีความสุข ต้องการให้จิตสงบ ความเข้าใจ  
เช่นนี้ สมาธินั้นก็ไม่บริสุทธิ์ เพราะไม่ต้องการพ้นทุกข์

หน้าที่ของสมาธิในสติปัญญานั้น คือ การทำลายอกิเลสและโทมนัส หรือทำลายความ  
ยินดีในร้ายที่อยู่ในจิตใจ ซึ่งสิวไม่สามารถทำลายความรู้สึกลึกซึ้งได้ สิวเพียงแต่กันไม่ให้แสดงออก  
ทางกาย ทางวาจาเท่านั้น นิสัยธรรมเกิดขึ้นในระดับจิตใจขณะที่คิดนึกถึงเรื่องราวที่เป็นอดีตหรือ  
อนาคต ถ้าขณะใดจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันแล้วนิเวศจะเกิดไม่ได้เลย

<sup>๖๖</sup> คุราชลละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๗-๒๘๓.

<sup>๖๗</sup> คุราชลละเอียดใน พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔,  
หน้า ๓๖๗-๓๘๐.

<sup>๖๘</sup> คุราชลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๖๕/๔๕.

<sup>๖๙</sup> คุราชลละเอียดใน วิ.ป. (ไทย) ๘/๔๓๔/๖๑๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๗.

<sup>๗๐</sup> คุราชลละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

สมาธิมีอยู่ ๓ ชั้น คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธิเป็นได้ทั่วไปในอารมณ์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ขณะย้ายอารมณ์ไปตามทวารทั้ง ๖ ด้วยเหตุใดก็ตาม ขณิกสมาธิจะติดตามไปด้วยเสมอ ขณิกสมาธิดังกล่าวนี้จึงเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา เพราะการเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นไปตามเหตุผลนั่นเอง ที่เป็นเหตุให้เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์และของจิตได้ ถ้าหากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์แล้ว ยากที่จะเข้าใจถึงสภาวะของความเกิด ความดับ ของจิตได้<sup>๔๑</sup>

ความเกิดของจิตในอารมณ์หนึ่ง ๆ นั้น รวดเร็วมากจนไม่ทันเห็นความดับของจิตได้ จึงคิดว่าอารมณ์มีอยู่ ดังนั้น สมาธิที่แน่วแน่จึงไม่เป็นบาทแก่วิปัสสนา และไม่เป็นเหตุให้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตและอารมณ์ ความสามารถในการรู้ทุกข์ในจิตหรือในอารมณ์นั้น ไม่อาจรู้ได้ด้วยสมาธิ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของสติปัญญานี้ จึงเป็นบาทให้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ได้ ผู้บำเพ็ญเพียรจะโดยสมณะก็ดี หรือวิปัสสนากัศิ สิ่งสำคัญอยู่ที่อารมณ์ที่ใช้ในการพิจารณาจึงต้องศึกษาเรื่องอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นปัจจัยแก่วิปัสสนา และอารมณ์อย่างไรเป็นปัจจัยแก่สมณะ

สำหรับการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่ได้ฌานแล้ว มีวิธีทำอย่างไร<sup>๔๒</sup> จึงมักได้ยืนยันกันว่า ยokingค์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา นั้นหมายความว่า ในองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา ผู้ที่ได้ฌานมักจะคิดในสุข และเพลิดเพลินในสุข ความสุขนี้เกิดจากปิติเป็นเหตุ ฉะนั้น การยokingค์ฌานจึงอาศัยการเพ่งปิติซึ่งเป็นองค์ฌานและเป็นนามธรรมนั่นเอง ธรรมชาติของปิตินั้นจะเพ่งหรือไม่เพ่งก็มีการเกิดดับ แม้จิตที่เป็นสมาธิก็มีการเกิดดับ ปิติซึ่งอาศัยจิตที่ได้ฌานแล้ว ยิ่งเกิดดับ รวดเร็วมาก ปิตินั้นแหละจะแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่ผู้เพ่งพิจารณา เมื่อเห็นว่าปิติมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตก็จะดำเนินไปในอารมณ์ของวิปัสสนาด้วยอำนาจของการเพ่งลักษณะของปิติ (ไม่ใช่เพ่งอารมณ์บัญญัติ) วิปัสสนากัศิจับในอารมณ์นั้นไม่ได้

ดังนั้น ถ้าฌานใดที่เพ่งลักษณะ หรือสมาธิใดที่พิจารณาลักษณะที่กำลังเปลี่ยนแปลง (ลักษณะปนิชฌาน) สมาธินั้นชื่อว่าเป็นบาทของวิปัสสนา และเรียกสมาธินั้นว่า จิตตวิสุทฺธิ ส่วนสมาธิใดที่เพ่งอารมณ์บัญญัติ (อารมณ์มัญญปนิชฌาน) ไม่เพ่งลักษณะ ไม่จัดว่าเป็นจิตตวิสุทฺธิ

<sup>๔๑</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๒๕.

<sup>๔๒</sup> อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๓๕๕.

๓. ทิฏฐิวิสูทธิ<sup>๓๓</sup> หมายถึง ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือเห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่การตรึกนึกคิด (สุตามยปัญญา) หรือการวิพากษ์วิจารณ์ (จินตามยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย ทิฏฐิวิสูทธิเป็นผลซึ่งเกิดจากการทำเหตุได้ถูกต้อง จึงควรศึกษาถึงเงื่อนไขการกำหนดนามรูปอันเป็นตัวกรรมฐานว่าจะพิจารณาอย่างไร จะโยนิโสมนสิการอย่างไร จึงจะถูกต้อง ถ้าทำเหตุถูกต้องตามควรแก่ผลแล้ว ผลนั้นก็เกิดขึ้นได้ การพิจารณานามรูปจะถูกต้อง ก็เนื่องมาจากการศึกษาปริยัติมาอย่างถูกต้องตามปัญญาบารมีของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ จึงจะผ่านอุปสรรค คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่เป็นศัตรูสำคัญที่กีดขวางมิให้พบเหตุหรือทำเหตุที่ถูกได้

๔. กังขาวิตรณวิสูทธิ<sup>๓๔</sup> เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทิฏฐิวิสูทธิ มีความเชื่ออย่างแน่อนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตายเกิดมาแล้ว และในอนาคตก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอีกถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะหมดความสงสัยในเรื่องภพชาติ ทั้งชาติที่แล้วมา ชาตินี้ หรือชาติหน้า จากทิฏฐิวิสูทธิที่เกิดด้วย นามรูปปริจเฉทญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้นามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน

ในกัณขาวิตรณวิสูทธิ ที่ข้ามพ้นหมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนามรูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็รู้นามรูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย(ปัจจัยปริคคญาณ) คือ รูปอันใดเกิดขึ้น (อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด (เพราะมีจิตเป็นตัวรู้และสั่งงาน) นามอันใดเกิดขึ้น (ความคิด ความรู้สึก ชอบ หรือชัง) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการคลบนันดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินใจได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุ ปัจจัย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุ ปัจจัย และความสันทัดที่มีอยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อการเกิดในชาติหน้าอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้อันอื่นหรือสัตว์อื่น ก็ไม่พ้นไปจากเหตุปัจจัยเช่นนี้เหมือนกัน

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสูทธิ<sup>๓๕</sup> คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแน่อนแล้วว่า วิธีการใดใช่ทาง หรือวิธีการใดไม่ใช่ทาง ที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตนหรือพระนิพพาน ความรู้ความเข้าใจที่สามารถตัดสินใจ วิธีการต่าง ๆ ใต้นี้ ชื่อว่าปัญญานั้นบริสุทธิแล้ว จากความเข้าใจผิดด้วย

<sup>๓๓</sup> คุราชละเอียดยใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๖/๑๒๘, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๖.

<sup>๓๔</sup> คุราชละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๗/๒๗๘, ข.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๒๔๗.

<sup>๓๕</sup> คุราชละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

อำนาจค้นหาและทฤษฎี เมื่อกำจัดการเข้าใจผิดได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินับตั้งแต่ อุทฺถัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป

ปัญญาในอุทฺถัพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทันในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง<sup>๔๖</sup> มีโอกาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่างหรือรู้สึกสงบ เยือกเย็น เป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้วตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจจะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิต และมักทำให้หลงทาง ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น จะด้วยการศึกษา หรือครูอาจารย์บอกเหตุผล ให้ก็ตาม ความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุทฺถัพพญาณจึงจะเกิดขึ้น ความรู้สึกที่ถูกต้องจะกั้นจิตมิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก ความเข้าใจนี้เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ<sup>๔๗</sup> คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพาน โดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ค้นหาและทฤษฎีไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของวิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนามรูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทฺถัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรภูญาณจัดเข้าอยู่ในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

จะเห็นได้ว่า วิปัสสนาญาณแต่ละลักษณะทำให้เกิดวิสุทธิได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็เพราะญาณปัญญาแต่ละข้อมีอำนาจไม่เท่ากันนั่นเอง วิปัสสนาบางข้อก็มีอำนาจให้เกิดวิสุทธิได้เต็มข้อ เช่น นามรูปปริจเฉทญาณ ทำให้เกิดทฤษฎีวิสุทธิเต็ม ปัจจัยปริคหญาณ ทำให้เกิดกัขาวิตรณวิสุทธิ ส่วนอุทฺถัพพญาณที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสจัดอยู่ในขั้นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ถ้าปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจะจัดอยู่ในขั้นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นต้น แต่วิปัสสนาบางข้อต้องรวมกันหลายข้อ จึงจะสามารถทำให้เกิดวิสุทธิได้เพียงข้อเดียว เช่น อุทฺถัพพญาณส่วนหลังจนถึงโคตรภูญาณ รวม ๑๐ ญาณ ทำให้เกิดปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เพียงข้อเดียว

<sup>๔๖</sup> คุรายละเอียคใน พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓, หน้า ๑๕๗-๑๘๗.

<sup>๔๗</sup> คุรายละเอียคใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๔๑๕.

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ<sup>๔๘</sup> คือ ปัญญาในมัคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนา หรือเจริญมหาสติปัฏฐาน จนเห็นอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ครบถ้วน ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้น รู้อริยสัจจ์เพียง ๒ สัจจะ คือรู้ทุกข์สัจจ์กับสมุทัยสัจจ์ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจจ์ครบทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗ คุรยละเอียดการสงเคราะห์ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๕ ปริญา ๓<sup>๔๙</sup> ในตารางภาคผนวก<sup>๕๐</sup> เพิ่มเติม

จากการศึกษาพบว่า การทำศีล สมาธิ และปัญญาทั้งหลายฝ่ายโลกียะให้เกิดขึ้นและอบรมสันดานด้วยศีล สมาธิ และปัญญาทั้งหลายฝ่ายโลกียะนั้น เป็นโลกียภาวนา ส่วนการทำศีล สมาธิ และปัญญาทั้งหลายฝ่ายโลกุตระให้เกิดขึ้นและการอบรมสันดานด้วยศีล สมาธิ และปัญญาทั้งหลายฝ่ายโลกุตระนั้น เป็นโลกุตตรภาวนา ในภาวนาทั้ง ๒ นั้น ในญาณทัสสนวิสุทธินี้ ประสงค์เอาโลกุตตรภาวนา อันเป็นกิจของมรรคญาณ ผู้ที่ทำวิสุทธิ ๒ คือศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ อันเป็นรากเหง้า ให้ถึงพร้อมแล้ว ทำวิสุทธิ ๕ คือ ทิฐิวินัยวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นลำดับให้ถึงพร้อมอยู่ พึงทำปัญญาให้เกิด<sup>๕๑</sup>

คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีพระพุทธประสงค์ก็เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายเข้าถึงปัญญาที่เชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิเท่านั้น จำแนกโดยส่วน ๔ เพราะดำเนินไป ด้วยการถือโดยอาการว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และเป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละเสีย ซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าสุข ว่าเที่ยง ว่ามีอัตตา ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม เพราะฉะนั้นท่านจึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔<sup>๕๒</sup> ในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายเกิดพร้อมในจิตดวงเดียวกัน สติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั้นแหละ ท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔<sup>๕๓</sup> และธรรมทั้งหลาย ในคำสอนก็สงเคราะห์อยู่ในอริยสัจจ์ทั้งหมด

<sup>๔๘</sup> คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๓/๒๗๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๑๘.

<sup>๔๙</sup> คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๑-๑๑๓๒.

<sup>๕๐</sup> คุรยละเอียดใน ภาคผนวก ข. หน้า ๑๐๘.

<sup>๕๑</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๘๒.

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔๒.

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔๔.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาหลักคำสอนวิปัสสนากาวนา เฉพาะกรณีของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท) แห่งสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม จังหวัดอุบลราชธานี โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธีมรรค และตำราต่าง ๆ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบความถูกต้องโดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

##### ๑. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับวิปัสสนากาวนาส่วน ๆ จัดเข้าในสัมมาสี ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกชอบในสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ผลจากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการมองให้เห็นความเป็นจริงอย่างหยั่งลึก อันจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการบ่มเพาะสติให้สังเกตถึงความเรียบง่ายของ



การปฏิบัติ เช่น รู้ว่ากายคือกาย รู้จิตคือจิต รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบันตามที่มันเป็นอยู่ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานคือการตามรู้อย่างง่าย ๆ ด้วยการรับรู้ อย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่การใช้ความคิดอย่างซับซ้อนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นแต่ประการใด ทั้งหมดสิ่งที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องทำในการปฏิบัติก็คือการเฝ้าดู เฝ้ารู้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสิ่งที่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นกับกายและใจ โดยที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องมีสติตามดู ตามรู้ ตามเห็น ตามที่มันเป็นไป เป็นจริงอยู่ทุกขณะจิต มีสัมปชาโน ความรู้ตัวทั่วพร้อม มีอาตาปี เพียรเพ่งเพิกเลสให้เราร้อนอยู่ทุกขณะจิต ทั้งที่เป็นไปทาง กาย เวทนา จิต และ ธรรม

## ๒. การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามแนวทางของพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สาร โท)

ผลจากการศึกษาพบว่า แนวปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามแนวทางของพระราชปริยัตยากร เป็นวิธีการสอนวิปัสสนากาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งสอดคล้องกับพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค เป็นการกำหนดแบบพองหนอ – ยุบหนอ ทำเดิน ๖ ระยะ มีการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติ อันเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลสนับสนุนต่อการบรรลุธรรมได้ โดยมีวิธีการสอนวิปัสสนากาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับนับถือของนักปราชญ์ และพุทธบริษัท ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นแนวการสอนที่มีขั้นตอนเป็นระบบแบบแผน ถูกต้องตามหลัก ของครูบาอาจารย์ที่เคยปฏิบัติสืบมา และการปฏิบัติแนวนี้ ได้รับการถ่ายทอดมาจากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่ได้รับแนวการฝึกมาจากประเทศพม่าอีกทีหนึ่ง เป็นการปฏิบัติแบบ พองหนอ ยุบหนอ โดยมี หลวงพ่อมหาสีสยาตอ แห่งสำนักศาสนยิตสา อย่างกึ่ง เป็นปรมาจารย์ที่คิดค้นแนวการสอนสติปัฏฐาน ๔ แบบพอง-ยุบ วิธีการสอน คือการกำหนดเวลานั่ง พองหนอ ยุบหนอ โดยมีสติตามดูตามรู้ตามเห็น ตามที่มันเป็นไป เป็นจริงอยู่ทุกขณะจิต มีสัมปชาโน ความรู้ตัวทั่วพร้อม มีอาตาปี เพียรเพ่งเพิกเลสให้เราร้อน โดยการรู้จักปรับอินทรีย์ เพื่อเป็นกำลังหลักในการเจริญสติปัฏฐาน และการกำหนดอิริยาบถใหญ่ มีเดิน ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึงอิริยาบถย่อย เลี้ยวซ้าย แลขวา คืบ นัน ก้ม เงย ฯลฯ มีหลักใหญ่ ๆ คือ ดูกาย เวทนา จิต และธรรม หรือสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง หลวงพ่อเจ้าคุณ พระราชปริยัตยากร ได้เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นเวลา ๑ พรรษา โดยมีพระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย เป็นวิปัสสนาจารย์ และ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อกลับสำนักแล้ว ได้จัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชโสภาราม โดยเป็นอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอบอารมณ์เอง จนสำนักเจริญขึ้นตามลำดับ หลวงพ่อเจ้าคุณ พระราชปริยัตยากร ท่านมีความชำนาญในการสอนกรรมฐาน ทั้งสมถกรรมฐาน

และวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในปัจจุบันท่านจะเน้นสอนวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มี  
กาย เวทนา จิต และธรรม

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางการสอนของพระราชปริยัติยากรนั้น จึง  
อยู่ในกรอบของมหาสติปัฏฐานสูตร และมีการอธิบาย การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอริยาบถใหญ่  
และอริยาบถย่อย ให้โยคีสามารถทำตามคำแนะนำได้และให้ผลเป็นที่น่าพอใจอย่างยิ่งในการ  
กำหนดสติตามคู่ตามรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม ถือได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔  
ตามแนวทางที่ตรงตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นคำสอนขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะพาเหล่าเวไนยสัตว์ให้ข้ามทุกข์ โทมนัส  
ปริเทวะ อุปายาส เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความพ้นทุกข์ไปได้ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดทาง  
พระพุทธศาสนา

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

### ๑. ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพียงแต่นำเสนอให้เห็นถึงแนวการสอนวิปัสสนาภาวนา  
เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัติยากร และศึกษาเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนว  
สติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ เท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่เป็นสมถะภาวนา ดังนั้น ผู้ที่  
ต้องการศึกษาหลักการปฏิบัติโดยละเอียดควรศึกษาเพิ่มเติมในเรื่อง สมถยานิก คือผู้เจริญสมถะ  
ภาวนา หรือสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อจะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์  
ของวิปัสสนาต่อไป และวิปัสสนายานิก คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง โดยอาศัยกำลังของขณิกสมาธิ  
เพื่อใช้ในการพิจารณา เพื่อเป็นการนำเสนอให้ผู้ปฏิบัติได้นำข้อมูลไปใช้ในการปฏิบัติต่อไป

### ๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรจะศึกษาในประเด็นดังต่อไปนี้

๑) ศึกษาปฏิบัติทางชีวิตและผลงานของพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)

๒) ศึกษาเปรียบเทียบผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระราชปริยัติยากร กับ  
พระนักเผยแผ่พระพุทธศาสนารูปอื่น ๆ ซึ่งมีผลงานการเผยแผ่ในลักษณะเดียวกัน

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก พร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ . วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . วิสุทธิมคฺคสูตร นาม ปกรณวิเสสสูตร ปฐโม ภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระครูอรุณธรรมรังษี (เอี่ยม สิริวณฺโณ). มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อักษรสมัย (๑๙๙๙), ม.ป.ป.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ฉานสิทธิ ป.ธ.๙). วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ กู๊ดมอร์นิ่ง, ๒๕๔๘.

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท). แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑ – ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. (Taiwan : The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ .พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร. วิปัสสนาทีปนีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระมหาสมปอง มุทิโต. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์ พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พระราชวรมุนี (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ. วิมุตติมรรค. พระอุปติสเสเถร รจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเอซารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณสํวโร). “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ. ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๕๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ .วิปัสสนาธุณี. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_ .วิปัสสนานัย เล่ม ๑. พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๕, ศาสตราจารย์พิเศษ). อริยวังสปฏิปทา. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

**(๒) วิทยานิพนธ์ :**

นายธนาคม บรรเทากุล. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะ  
 อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรานุเถระ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ  
 สำนักวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระธวัช ธนีสุสโร (อินทะไชย). “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ  
 พระภิกษุวิสุทธาจารย์ (ทองใบ ปกสุสโร)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕

พระมหาแจ่มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิ์ลือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทาง  
 ของ พระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔  
 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชคก ญาณสิทธิ)”. วิทยานิพนธ์-  
 พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๔๓.

**(๓) บทความ/สารตั้งเขปออนไลน์ :**

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม. คู่มือปฏิบัติวิปัสสนา  
 กรรมฐาน. (ออนไลน์) แหล่งที่มา : <http://www.Watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค.  
 ๒๕๕๔).

ภาคผนวก ก.

## ประวัติพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)



### ๑.ชื่อ

พระราชปริยัติยากร ฉายา สารโท อายุ ๗๕ พรรษา ๕๘

วิทยฐานะ น.ธ.เอก, พธบ. (กิตติมศักดิ์)

วัดพิชโสภาราม ตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ๑. เจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม

๒. รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ

### ๒.สถานะเดิม

ชื่อ บุญเรือง นามสกุล คำแดง เกิดวันศุกร์ที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๔๗๖

ตรงกับวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๕ ปีระกา บิดา นายหนู มารดา นางจันทร์ นามสกุล คำแดง

ตำบลเจียด อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี

มีพี่น้องเกิดร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๗ คน คือ

๑. พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)

๒. นางบุญเหลือ คำแดง (ปัจจุบันบวชชี)

๓. นางเจียม คำแดง (ปัจจุบันบวชชี)

๔. นางเนียม คำกัณฑ์

๕. นายเจียม คำแดง

๖. นางสาวเสงี่ยม คำแดง

๗. นางเตรียมใจ สืบคำ

#### ๓.บรรพชา

วันจันทร์ที่ ๒๓ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๑ ตรงกับวันแรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๖ ปีกุน  
ณ วัดโพธิ์ศรีสว่าง ตำบลเจียด อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พระอุปัชฌาย์ พระครูภัทรกิจโกศล วัดเหนือ ตำบลยะมราชู อำเภอยะมราชู  
จังหวัดอุบลราชธานี

#### ๔.อุปสมบท

วันพุธที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖ ตรงกับวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๕ ปีมะเส็ง  
ณ พัทธสีมาวัดโพธิ์ศรี ตำบลขามป้อม อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พระอุปัชฌาย์ พระครูภัทรกิจโกศล วัดเหนือ ตำบลยะมราชู  
อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พระกรรมวาจาจารย์ เจ้าอธิการชา โขติโก วัดสว่างโพธิ์ศรี ตำบลหัวนา  
อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พระอนุสาวนาจารย์ พระอธิการประดิษฐ์ เขมวีโร วัดบูรพา ตำบลขามป้อม  
อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี

#### ๕. วิทยฐานะ

พ.ศ.๒๕๔๕ สำเร็จวิชาสามัญชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนวัดบ้านอีเต็ง  
ตำบลเจียด อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ.๒๕๐๐ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนคณะจังหวัดอุบลราชธานี  
วัดสวนตาล ตำบลขามป้อม อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ.๒๕๔๑ ได้รับปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาครุศาสตร์  
จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

#### ๖. งานการปกครอง

พ.ศ.๒๕๐๒ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม  
ตำบลขามป้อม อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ.๒๕๐๓ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้รักษาการแทนเจ้าคณะตำบลขามป้อม  
อำเภอยะมราชู จังหวัดอุบลราชธานี  
พ.ศ.๒๕๐๕ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลขามป้อม อำเภอยะมราชู  
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๐๕



- พ.ศ.๒๕๐๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดพิชโสภาราม ตำบลขามป้อม อำเภอ  
เขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ.๒๕๐๘
- พ.ศ.๒๕๐๙ ได้รับพระบัญชาแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ ตำบลขามป้อม อำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๐๙
- พ.ศ.๒๕๓๓ ได้รับแต่งตั้งเป็นรักษาการแทนเจ้าคณะตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๓๓
- พ.ศ.๒๕๓๓ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๓๓
- พ.ศ.๒๕๓๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นรองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี  
เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๓๘
- พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้รักษาการแทนเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้รักษาการแทนเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี
- พ.ศ.๒๕๕๐ มีพระภิกษุจำพรรษา ๑๒๐ รูป สามเณร ๑๑๘ รูป รวม ๒๓๘ รูป
- พ.ศ.๒๕๕๑ มีพระภิกษุจำพรรษา ๑๐๘ รูป สามเณร ๑๒๐ รูป รวม ๒๒๘ รูป
- พ.ศ.๒๕๕๒ มีพระภิกษุจำพรรษา ๑๑๘ รูป สามเณร ๑๐๓ รูป รวม ๒๒๑ รูป
- พ.ศ.๒๕๕๓ มีพระภิกษุจำพรรษา ๑๔๒ รูป สามเณร ๑๒๗ รูป รวม ๒๖๙ รูป

### ๗.งานการเผยแผ่

- พ.ศ.๒๕๐๕ ได้เข้ารับการศึกษาดูงานอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแบบมหาสติปัฏฐาน ๔  
ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาอบรม ๓ เดือน  
จนจบหลักสูตร พระวิปัสสนาจารย์
- พ.ศ.๒๕๑๕ ได้จัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่วัดพิชโสภาราม เป็นเจ้าสำนักและ  
เป็นพระอาจารย์ให้การอบรม สอนอารมณ์กรรมฐาน จนถึงปัจจุบัน
- พ.ศ.๒๕๔๗ ได้รับยกย่องเกียรติคุณเป็น “พระวิปัสสนาจารย์ ประจำภาค ๑๐”
- พ.ศ.๒๕๕๐ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานี  
แห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม ตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ  
จังหวัดอุบลราชธานี

## ๘. เกียรติคุณที่ได้รับ

- พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับพระราชทานเสมาธรรมจักร ในเทศกาลวันวิสาขบูชา เกียรติคุณ  
ผู้ทำคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา สาขาการศึกษาพระปริยัติธรรม
- พ.ศ.๒๕๔๗ ได้รับยกย่องเกียรติคุณเป็น “พระวิปัสสนาจารย์ ประจำปีภาค ๑๐”
- พ.ศ.๒๕๕๒ ได้รับคัดเลือกเป็น “บุคคลต้นแบบความดีศรีแผ่นดิน” จากกระทรวงการ  
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- พ.ศ.๒๕๕๓ ได้รับรางวัล “พุทธคุณูปการ กาญจนเกียรติคุณ” จากคณะกรรมการ  
การศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

## ๙. สมณศักดิ์

- พ.ศ.๒๕๑๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตรเจ้าคณะตำบลชั้นตรี  
ที่ “พระครูวิศาลเขมคุณ”
- พ.ศ.๒๕๒๒ ได้รับประทานเลื่อนชั้นพระสังฆาธิการ เจ้าคณะตำบลชั้นตรี เป็นชั้นโท  
ในราชทินนามเดิม
- พ.ศ.๒๕๒๕ ได้รับประทานเลื่อนชั้นพระสังฆาธิการ เจ้าคณะตำบลชั้นโท เป็นชั้นเอก  
ในราชทินนามเดิม
- พ.ศ.๒๕๔๒ ได้รับพระราชทานเลื่อนชั้นพระสังฆาธิการ เป็นเทียบเท่าเจ้าคณะอำเภอ  
ชั้นพิเศษ ในราชทินนามเดิม
- พ.ศ.๒๕๔๗ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ (สย.)  
ในราชทินนาม ที่ “พระบวรปริยัติวิธาน”
- พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ในราชทินนาม  
ที่ “พระราชปริยัตยากร สุนทรธรรมมานุสิฐ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม  
คามวาสี ”



**ประกาศคณะสงฆ์ภาค ๑๐**  
**เรื่อง ยกย่องเกียรติคุณพระวิปัสสนาจารย์**  
**พุทธศักราช ๒๕๕๗**



โดยที่คณะสงฆ์ภาค ๑๐ ได้พิจารณาเห็นว่า พระครูวิศาลเชมคุณ (บุญเรือง วิสารโท น.ธ.เอก) วัดพิชโสภาราม อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ ได้เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จากพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ ณ วัดมหาธาตุ เป็นเวลา ๑ พรรษา เมื่อกลับสำนักแล้ว ได้จัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชโสภาราม โดยเป็นอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและสอบอารมณ์เอง จนสำนักเจริญขึ้นตามลำดับ จนมหาเถรสมาคมได้ประกาศกำหนดให้วัดพิชโสภาราม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานี แห่งที่ ๑ และเมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๖ คณะสงฆ์ภาค ๑๐ ได้จัดโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๒ รุ่น พระครูวิศาลเชมคุณเป็นพระธรรมกถึกเทศน์ลำดับญาณ และในปีนี้ ภาคได้จัดโครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๐ รุ่นที่ ๑/๒๕๕๗ ก็ได้เป็นกรรมการฝ่ายวิชาการและวิทยากร เป็นเหตุให้การดำเนินการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ของคณะสงฆ์ภาค ๑๐ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีงาม

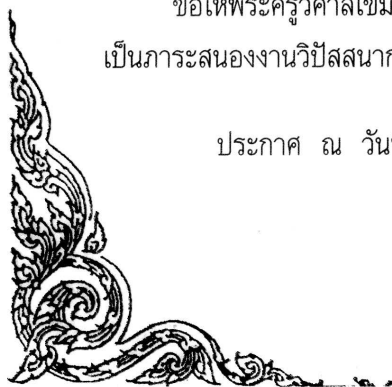
คณะสงฆ์ภาค ๑๐ ขอประกาศยกย่องเกียรติคุณ พระครูวิศาลเชมคุณ (บุญเรือง วิสารโท น.ธ.เอก) รองเจ้าคณะอำเภอเขมราฐ ในฐานะเป็น **“พระวิปัสสนาจารย์ประจำภาค ๑๐”**

ขอให้พระครูวิศาลเชมคุณ จงถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนา เป็นภาระสนองงานวิปัสสนากรรมฐานของคณะสงฆ์ยิ่งขึ้นไปเทอญ

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

(พระธรรมปริยัติโสภณ)

เจ้าคณะภาค ๑๐





# ประกาศเกียรติคุณ

คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม @ราชภัฏนครราชสีมา  
ขอถวายรางวัลพุทธคุณูปการ ภาณุชนเกียรติคุณ  
เพื่อแสดงว่า

## พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สุวโท)

เป็นพระมหาเถระผู้เพียบพร้อมด้วยศีลาจารวัตรอันดีงาม มีความ  
ตั้งใจ เสียสละ กุ้มกอบ และอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาเป็นเวลายาวนาน  
อันก่อให้เกิดคุณูปการต่อพระพุทธศาสนาและประเทศชาติอย่างโดดเด่น

จึงสมควรถวายรางวัลพุทธคุณูปการ ภาณุชนเกียรติคุณ เพื่อยกย่อง  
เชิดชู และประกาศเกียรติคุณให้ปรากฏแก่ไพศาล เป็นที่อนุรักษนุคตอันดีงาม  
แก่พุทธบริษัทสืบไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ เดือน เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

สมเด็จพระพุทธปาโมกข์

(สมเด็จพระพุทธปาโมกข์)

ประธานคณะผู้บริหารที่สมเด็จพระสังฆราช

ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม

(นายชัย ชิดชอบ)

ประธานรัฐสภา

ประธานราชภัฏนครราชสีมา



# กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนไทย

ขอประกาศเชิญชวนเพื่อแสดงว่า

## พระบรมปริยัติโอธาน

### ต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน

เป็นบุคคลต้นแบบที่พึงประสงค์ เป็นแบบอย่างการทำหน้าที่ของสังคม  
มีภาคีผู้นำ มีศักยภาพในการสร้างกระแสการพัฒนาคนและสังคมให้เป็นคนดีศรีแผ่นดิน  
ขอให้ปฏิบัติตามแบบอย่างของสังคม และร่วมสร้างคนดีศรีแผ่นดินสืบไป

ประกาศได้ ณ วันที่ ๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

(นายโอสสุระ อมชัย)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนไทย

ภาคผนวก ข.

**ตารางเวลาการปฏิบัติธรรม**  
**สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานี แห่งที่ ๓**  
**วัดพิชโสภาราม ตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี**

เวลา	๐๓.๓๐ น.	ตื่นนอน/ทำกิจส่วนตัว
เวลา	๐๔.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ปฏิบัติธรรม
เวลา	๐๖.๐๐ น.	แผ่เมตตา/พักผ่อนอิริยาบถ
เวลา	๐๖.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา	๐๘.๐๐ น.	สมาทานพระกรรมฐาน/ปฏิบัติธรรม
เวลา	๑๐.๐๐ น.	แผ่เมตตา/พักผ่อนอิริยาบถ
เวลา	๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา	๑๓.๐๐ น.	สมาทานพระกรรมฐาน/ปฏิบัติธรรม
เวลา	๑๖.๐๐ น.	แผ่เมตตา/พักผ่อนอิริยาบถ
เวลา	๑๗.๓๐ น.	ดื่มน้ำปานะ
เวลา	๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น/สมาทานพระกรรมฐาน
เวลา	๑๙.๐๐ น.	ฟังธรรมะบรรยาย
เวลา	๒๐.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
เวลา	๒๒.๐๐ น.	แผ่เมตตา/พักผ่อน

หมายเหตุ: ผู้เข้าปฏิบัติต้องสมาทานศีล ๘ รับประทานอาหาร ๒ มื้อ

**ระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม**  
**สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดอุบลราชธานี แห่งที่ ๓**  
**วัดพิชโสภาราม ตำบลแก้งเหนือ อำเภอเขมราฐ จังหวัดอุบลราชธานี**

๑. ไม่พึงรับแขก เยี่ยม พุดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ถ้าจำเป็นต้องสำรวจ
๒. ไม่พึงอ่านหนังสือ ดูหนังสือ เขียนหนังสือ เว้นไว้แต่จำเป็น
๓. ห้ามสูบบุหรี่ และกินหมาก หรือยาเสพติด ทุกประเภท
๔. ไม่พึงปัสสาวะเรี่ยราดในที่อันไม่สมควร อันจะส่งกลิ่นมาสู่ตัวเอง ให้ปัสสาวะในห้องสุขา และที่อันสมควร

๕. ไม่พียงนอนมาก ทำความเพียรน้อย โยคีไม่ควรนอนเกินกว่าวันละ ๔ ชั่วโมง
๖. ไม่พียงทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็น และไม่ควรหยุดพักในเวลาปฏิบัติ เว้นไว้แต่เพลอหรือหลับ
๗. ไม่พียงเล่าสภาวะที่เกิดขึ้นในเวลาปฏิบัติสู่กันฟังและห้ามสอบถามอารมณ์การปฏิบัติของผู้อื่น
๘. พึงรักษาระเบียบข้อปฏิบัติ พระธรรมวินัยให้เคร่งครัด
๙. เวลาออกไปนอกสถานที่ปฏิบัติ ต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย แม้แต่อยู่ในที่พักก็ต้องพยายามแต่งกาย และนั่งนอนให้เรียบร้อย
๑๐. ถ้าเป็นวันอุโบสถ ผู้ปฏิบัติที่เป็นสามเณร อุบาสก – อุบาสิกา พึงสมาทานศีลอุโบสถ
๑๑. พึงรักษาความสะอาดที่พัก บริเวณสถานที่ปฏิบัติ และ ห้องน้ำ ห้องสุขาให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ
๑๒. ห้ามทิ้งขยะ เศษอาหาร สิ่งโสโครกออกนอกกำแพงวัด หรือภายในบริเวณสถานที่ปฏิบัติ ให้ทิ้งในที่ควรทิ้ง และที่จัดไว้ให้
๑๓. เมื่อมีกิจธุระจำเป็นจะต้องออกไปนอกสถานที่ปฏิบัติ ให้บอกลาพระอาจารย์ผู้ดูแลการปฏิบัติ หรือพระเจ้าหน้าที่เสียก่อน
๑๔. ห้ามนำบุคคลภายนอกเข้ามาพักอยู่ค้างคืน ภายในสถานที่ปฏิบัติก่อนได้รับอนุญาต
๑๕. เวลาจะออกจากสำนัก กลับคืนที่อยู่ของตน ต้องบอกลาท่านเจ้าอาวาสพระอาจารย์ หรือพระเจ้าหน้าที่ แล้วแจ้งมอบสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงไป
๑๖. เมื่อเจ็บป่วยด้วยเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องรีบแจ้งให้พระอาจารย์ หรือพระเจ้าหน้าที่ทราบโดยเร็ว
๑๗. ถ้าสิ่งใดที่จะเป็นเหตุนำมา ซึ่งความเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ สำนัก และแก่พระศาสนา จงเรียนต่อพระอาจารย์ หรือพระเจ้าหน้าที่ให้ทราบโดยเร็ว
- โยคีผู้ปรารถนาจะให้เห็นธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พึงปฏิบัติตามระเบียบข้อปฏิบัติด้วยความเคารพโดยเคร่งครัด

พระราชปริยัตยากร

พระราชปริยัตยากร

เจ้าอาวาส/เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพิชโสภาราม



## การสงเคราะห์ ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๕ และปริยญา ๓

ญาณ ๑๖	วิสุทธิ ๕ (ปัญญาวิสุทธิ)	ปริยญา ๓
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	ทิวฐวิสุทธิ	ญาณปริยญา รอบรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นปัจจัย สิ่งใดเป็นผล
๒. ปัจจัยปริคคญาณ	กัณหาวิตรณวิสุทธิ	
๓. สัมมสนญาณ	มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	ศีรณปริยญา สามารถไตร่ตรองถึงเงื่อนไขเกิด และเงื่อนไขของการรับรู้ อารมณ์
๔. อุทยัพพญาณ ครุณอุทยัพพญาณ		
๔. อุทยัพพญาณ พลวอุทยัพพญาณ	ปฏิบัติทาญาณทัสสนวิสุทธิ	ปหานปริยญา
๕. กัณคญาณ		
๖. ภยญาณ		
๗. อาทีนญาณ		
๘. นิพพิทาญาณ		
๙. มุญจิตุกัมขตาญาณ		
๑๐. ปฏิสังขารณญาณ		
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ		
๑๒. อนุนโถมญาณ		
๑๓. โคตรกญาณ		
๑๔. มัคคญาณ	ญาณทัสสนวิสุทธิ	
๑๕. ผลญาณ		
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ		

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระมหามงคล ฉายา มงคลโก นามสกุล ไสโยชา
เกิด	: วันอังคารที่ ๒๒ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๐ โยมบิดาชื่อ ประวัติ โยมมารดาชื่อ ถ้ายอง นามสกุล ไสโยชา
สถานที่เกิด	: ๔๔ หมู่ที่ ๘ บ้านโนนพัฒนา ตำบล สะแบง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ๔๑๑๓๐
การศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๔๘ จบชั้น ปริญญาตรี (พ.บ.) ครุศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๔๔ สอบได้ น.ธ. เอก สำนักเรียนวัดพระธาตุพนม- วรมหาวิหาร จ.นครพนม พ.ศ. ๒๕๕๓ สอบได้ ป.ธ. ๖ สำนักเรียนวัดพระงาม จ.นครปฐม
ประสบการณ์การทำงาน	: พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๔๗ เป็นวิทยากรอบรม ก่ายพุทธบุตร พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗ เป็นวิทยากรธรรมศีลธรรม อ.ธาตุพนม พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗ เป็นครูสอนธรรมศึกษา ร.ร.เรณูวิทยานุกูล พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม วัดป่าเลไลย์ (ธ) พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ วัดพิชโสภาราม พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๒ เป็นกรรมการตรวจธรรมสนามหลวง พ.ศ. ๒๕๕๐-ปัจจุบัน เป็นครูสอนศีลธรรม โรงเรียนสามัคคีวิทยา (ท.๑) อ.เมือง จ.นครปฐม พ.ศ. ๒๕๕๐-ปัจจุบัน เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม วัดพระงาม พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน เป็นวิทยากรอบรมบาลีก่อนสอบ คณะสงฆ์ ภาค ๑๔ ณ วัดไร่ขิง อ.สามพราน จ. นครปฐม
อุปสมบท	: เมื่อวันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒
ปัจจุบัน	: สังกัดวัดพระงามพระอารามหลวง อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐
ปีที่เข้าศึกษา	: หลักสูตรปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศิศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิปัสสนากาวนา ประจำปี พ.ศ.๒๕๕๒
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๑ เมษายน ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน	: สังกัดวัดพระงามพระอารามหลวง อ.เมือง จ.นครปฐม ๗๓๐๐๐