

ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ
วัดสังฆทาน จังหวัด นนทบุรี

A STUDY THE PATTERN AND THE METHOD OF
PRACTISING MEDITATION OF PHRA ADHIKARN SANONG
KATAPUNYO WAT SANGDANA NONTHABURI PROVICE

แม่ชี ศิริวรรณ จำเริญบุญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ
วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ

วิทยานิพนธ์เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A Study of The Pattern And The Method Of Practising Meditation
The taught by Phra Adhikarn Sanong Katapunnyo Wat Sangkadana
Nonthaburi Province

Maeshe Siriwan Jumnieenboon

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya university
Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระศรีสิทธิมนี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมนี, วิ.)

.....กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

.....กรรมการ

(พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสุสี)

.....กรรมการ

(พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์)

.....กรรมการ

(ดร. ประมูล สารพันธ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระสมภาร สมภาโร, ผศ. ประธานกรรมการ

พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสุสี กรรมการ

พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอริการ
สนอง กตปุญโญ
ผู้วิจัย : แม่ชีศิริวรรณ จำเริญบุญ
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
: พระสมภาร สมภาโร, ผศ., น.ธ. (เอก), ป.กศ.สูง, พธ.บ., อ.ม.
: พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี, ป.ธ. ๘ , พธ.บ., พธ.ม.
: พลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์, กศ.บ., น.บ., วท.บ., ศศ.บ., ค.ม., กศ.ด.
วันสำเร็จการศึกษา .. ๒๘... / ...๑๒... / ...๕๐.....

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้ มีจุดมุ่งหมายในการวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. ศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง กตปุญโญ (สอนง โพธิ์สุวรรณ) ๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง กตปุญโญ กับวิธีการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก ๓. เพื่อศึกษาผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

วิทยานิพนธ์นี้ ได้มุ่งเสนอการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยใช้อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นพื้นฐานเบื้องต้น โดยยึดหลักสติปัฏฐานสี่ ได้ศึกษาตั้งแต่ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานและสมถกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา มูลเหตุที่ทำให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อและพิสดาร พร้อมแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัตินี้ด้วยและสรุปท้ายบทเพื่อความเข้าใจ ความโดยย่อ

ส่วนรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง กตปุญโญ นั้นมีความเป็นระเบียบในการรักษา ข้อวัตรปฏิบัติอย่างถูกต้องตามพระวินัยและตรงตามรุดงค์นิเทศในวิสุทธิมรรค และการกำหนด อานาปานสติปฏิบัติตรงตาม พระสุตันตปิฎก สังยุตตนิกายมหาวรรค, สุมังคลวิลาสนีอรรถกถาที่มณิกายมหาวรรคและได้ศึกษาถึงการฝึกสมาธิเบื้องต้น

เน้นเรื่องความสงบ การสอนแบบอธิบายธรรมะ สามารถเข้าใจและกำหนดจิต ให้สงบจาก อารมณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่าน ตั้งแต่เริ่มทำกัมมัฏฐาน กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน ในอิริยาบถทั้งสี่ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร พระสุตตันตปิฎกที่มกนิคาย มหาวรรค หน้า ๓๐๒ ในการปฏิบัติที่หน้าสนใจ ในพุทธศาสนิกชน คือมีความเป็นผู้เอาใจใส่ ต่อการปฏิบัติด้วยจิตอันสงบที่มีแต่ความเมตตาธรรมอย่างประเสริฐในการรู้ใจบุคคลผู้มาทำ กัมมัฏฐาน ในการใช้กุศโลบายในการสอนธรรมโดยเฉพาะประชาชนที่มีความสนใจ และผู้มา เก็บอารมณ์เข้าห้องปฏิบัติและมีเทคนิคนำจิตให้ผู้ใกล้สิ้นใจหรือจะสิ้นใจสามารถไปดีได้คือมี อารมณ์สงบกับการรับฟังอารมณ์กัมมัฏฐานที่แนะนำขณะนั้น

ศึกษาเปรียบเทียบหลักการสอนกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง กตปุญฺโญ กับ หลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎก โดยใช้โวหารที่เหมาะสมกับบุคคล ๑. บุพพกิจเบื้องต้นในการ ปฏิบัติ ๒. วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานคือเดินจงกรม นั่งสมาธิ โดยการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันขณะ ตามหลักสติปัฏฐานสูตรคือ กาย เวทนา จิต และธรรม ๓. ศึกษาในประเด็น การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานวิธีการปฏิบัติในระยะเวลาที่เหมาะสม ในการอธิบายธรรมที่ปรากฏ ในอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ

จากการศึกษาผลของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อผู้มีศรัทธาใน พุทธศาสนา ที่มีศรัทธาในการปฏิบัติตาม ทำให้หลักธรรมและวิธีการปฏิบัติ มีความนิยมเป็น ที่แพร่หลายในการเผยแผ่ การทำกัมมัฏฐานโดยใช้อานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้า บริกรรมว่า พุท – ลมหายใจออกบริกรรมว่า ไซ ในกำหนดจิต ในทุกๆ อิริยาบถ โดยการยืนอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติ พิจารณาเป็นส่วนๆ ไป ให้ กำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่าสัมปชาโน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายเบื้องบนถึงเบื้องล่างให้ พิจารณาทุกข์ มีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐานโดยสมควรแก่ ผู้เข้ารับการปฏิบัติสมถ กัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

Thesis Title : A Study of The Pattern and The Method of Practising
Meditation Taught by Phra Adhikarn Sanong
Katapunno, Wat Sanghadana, Nonthaburi Province

Researcher : Maeshe Siriwan Jumnieenboon

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Somphan Samaparo, B.A. , M.A..

: Phramaha Boonlert Dhammatassi, Pali Viii, B. A.,(Teaching
Of Social Studies), M.A. (Dhamma Communication)

: Maj.Gen.Dr. Weera Wongsan, Ph.D.

Date of Graduation://.....

Abstract

This Thesis aims at studying Phra Atikarn Sanong Katapunno's (Sanong Posuwan's) practice of Meditation. He is a highly respected Thai Buddhist monk who has now become a ven. Monk highly respected by the Buddhists in every region the fact of which is the good benefit.

The thesis is focused on the Kammatthana practised by using the method of Anapanasati in Theravada Buddhism as a basic and holding core of the four Satipattathanas. The study begins with the meaning of Samatha Kammatthana. The study also includes the meaning of Vipassana Kammatthana, The kinds of Samatha Kammatthana and Vipassana Kammatthana in the Tripitaka and Atthakatha. The cause of the short and comprehensive Mahasatipaitthana is that the Buddha taught the Four Satipattathanas at the Kuru City People's Market Town, and those Buddhists could understand the subtle doctrines.

To mark the forms and the methods of kammatthana practice taught by Phra Adhikarn Sanong Katapunno by way of Kammatthana Practice. There has been such a well - disciplinary procedure in keeping with the rules and regulations in Buddhism and the Dutanganidesa in Visutdhimagga and the Anapanasati. He practises according to Phra Suttantapitaka of the Samyuttanikaya, Mahavagga, Sumangala Vilasini Atthakatha Dighanikaya Mahavagga. He also studied and practised Samatha at the elementary level which emphasized the serenity, the teaching and the expression of the understandable Dharma and how to concentrate the mind by using his own method of Kammatthana from many types of eruptive emotions at the start. It includes the setting of the four postures:- standing, walking, sitting and lying down by the rules of Mahasatipatthana Sutta, Phra Suttantapitaka, Dighanikaya, Mahavagga page 302 with his own interest and remarkable practice for the Buddhists in that he has taken it with a peaceful mind and with unfathomable mercy. He has the ability to read the Kammatthana students' minds by using his clever manipulation not only for the Kammatthana students' minds and not only for many people who share same interests, but also for those who come for keeping meditation at temperaments. Furthermore, he has a technigue in guiding the person suffering from the serious illness in the very last phase or the state close to death to peacefully pass away and listen to his meditational temperament at principal ways of teaching Kammatthana by Phra Atikarn Sanong Katapunno which are suitable for many people as follows:-

1. The preliminary practice.
2. The methods of practising the terraced Walking, the Sittimg, Standing and the Lying down, according to the Mahasatipatthana, consisting Kaya, Vedana, Citta and Dhramma.
3. The method of guesting Kammatthana temperament and checking the way of practice at an appropriate time for Dhamma expression in the student's moods. As a result, the study of Sammattha Kammatthana and Vipassana Kammatthana by the Buddhists who have faith in his way of practice is very useful. His teachings emphasizes the three principles of morality as follows:-

1. Basic morality which is the result of behavioral improvement for the people in Bangphai Community by using precepts and the regular rules of the temples.
2. Intermediate morality which is the offering of charity to the monks by the people in Bangphai Community .
3. Higher morality which is the practice of Samatha and Vipassana by the people in Bangphai Community.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะความเอื้ออาทรด้วยเมตตาธรรมจากพระครูวิสุทธิธรรมโสภิตและ พระมหากฤษณะ ตรุโณ ดร., และคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์โดยเฉพาะพระอาจารย์สมภาร สมภาโร ผศ., พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี, ท่านพลตรี ดร. วีระ วงศ์สรรค์, และอาจารย์รังสี สุทนต์ ซึ่ง เป็นผู้ดูแลให้การตรวจสอบควบคุม ความถูกต้องของเนื้อหาวิชาและเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในความอนุเคราะห์ด้านวิชาการในการจัดทำวิทยานิพนธ์ ด้วยดีตลอดมาและคณะกรรมการ บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน

ขอขอบพระคุณในความเมตตาจิตของพระเดชพระคุณ พระสุธีธรรมานุวัตรและ คณะญาติธรรม อุบาสก อุบาสิกาที่ให้ความช่วยเหลือและความอุปถัมภ์ในการศึกษาครั้งนี้

ความดีทุกประการในการจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขอถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และบูชาคุณบิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่านในอดีตและปัจจุบันขอให้ท่านเหล่านั้นสามารถปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อความพ้นจากทุกข์ ภัยทั้งปวงแห่งวัฏฏสงสาร กระทั่งบรรลุดัง มรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันและอนาคตกาลโดยทั่วกันเทอญ.

แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ

๖ เม.ย. ๒๕๕๐

สารบัญ

| | หน้า |
|---|-----------|
| บทคัดย่อ | ก-ข |
| Adstract | ก-ง |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| สารบัญ | ฉ-ช |
| คำสัญลักษณ์และคำย่อ | ช-ญ |
| บทที่ ๑ บทนำ | ๑ |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๕ |
| ๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย | ๖ |
| ๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๗ |
| ๑.๕ ขอบเขตการวิจัย | ๑๐ |
| ๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย | ๑๐ |
| ๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๑๐ |
| บทที่ ๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการ สนอง กตปุณฺโณ | ๑๑ |
| ๒.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน/๒ | ๑๑ |
| ๒.๑.๑ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และและควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ | ๑๑ |
| ๒.๑.๒ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถยืน | ๑๒ |
| การยืนอย่างมีสติ | ๑๔ |
| ๒.๑.๓ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถเดิน | ๑๔ |
| การเดินอย่างมีสติ | ๑๗ |
| ๒.๑.๔ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนั่ง | ๑๗ |
| การนั่งอย่างมีสติ | ๒๐ |
| ๒.๑.๕ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนอน | ๒๑ |

| | |
|--|-----------|
| การนอนอย่างมีสติ | ๒๓ |
| ๒.๑.๖ วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถย่อย | ๒๓ |
| การนั่งอย่างมีสติ, การทำงานอย่างมีสติ | ๒๕ |
| ๒.๒ วิธีการส่งและสอบอารมณ์ | ๒๘ |
| ๒.๓ บทสรุปการปฏิบัติสอนกัมมัฏฐานของพระอริการ สนอง กตปุญฺโณ | ๒๕ |
| มหาสติปัฏฐานสูตร(สูตรที่ว่าด้วยการตั้งสติอย่างยิ่งใหญ่) | |
| บทที่ ๓ กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท | ๔๓ |
| ๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน | ๔๓ |
| ๓.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน | ๔๔ |
| ๓.๒.๑ สมถภาวนา | ๔๕ |
| ๓.๒.๒ วิปัสสนาภาวนา | ๔๖ |
| ๓.๓ วิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน | ๔๘ |
| ๓.๔ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๕๓ |
| ๓.๔.๑ หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๕๕ |
| ๓.๔.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาพุทฺังคสมถะ | ๕๖ |
| ๓.๔.๓ ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๕๖ |
| ๓.๔.๔ สติเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๕๖ |
| ๓.๔.๕ เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎก | ๕๖ |
| ๓.๔.๖ เหตุให้เกิดสติในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา | ๕๘ |
| ๓.๕ มหาสติปัฏฐานสูตร | ๕๘ |
| ๓.๖ อานาปานสติกถา | ๖๗ |
| อานาปานสติ ๑๖ ชั้น | ๖๗ |
| รุดงคนิเทศ | ๖๕ |
| ๓.๗ เปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนว | |
| พระอริการสนอง กตปุญฺโณ กับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก | ๗๗ |

| | |
|---|-----|
| บทที่ ๔ ผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามรูปแบบและวิธีการของ | |
| พระอริการสนอง กตปุญฺโญ | ๗๘ |
| ๔.๑ ผลการศึกษากัมมัฏฐานตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติของ | |
| พระอริการสนอง กตปุญฺโญ | ๘๔ |
| ๔.๒ ผลการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๘๖ |
| ๔.๓ ผลการอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคน | |
| ในชุมชนบางไฟให้ดีขึ้น | ๘๕ |
| ๔.๔ ผลการวิจัยการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง | |
| กตปุญฺโญ | ๕๒ |
| ๔.๔.๑ วิธีการดำเนินการวิจัยจากแบบสอบถาม | ๕๒ |
| ๔.๔.๒ ผลวิเคราะห์ข้อมูล | ๕๕ |
| บทที่ ๕ สรุปรูป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | ๕๔ |
| ๕.๑ สรุปรูปผลการศึกษาวิจัย | |
| ๕.๑.๑ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง | ๕๔ |
| ๕.๑.๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานจากพระไตรปิฎก | ๕๖ |
| ๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของ | |
| พระอริการสนอง กตปุญฺโญ กับวิธีปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก | ๕๖ |
| ๕.๑.๔ ผลการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง กตปุญฺโญ | ๕๘ |
| ๕.๒ ผลการอภิปราย | ๕๕ |
| ๕.๑ ข้อเสนอแนะ | ๑๐๐ |
| บรรณานุกรม | ๑๐๑ |
| ภาคผนวก | ๑๐๕ |
| ก. ภาพประวัติพระอริการสนอง กตปุญฺโญ | ๑๐๘ |
| ข. ภาพประกอบการปฏิบัติกัมมัฏฐานใน ๔ อิริยาบถ | ๑๑๕ |
| ค. ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ | ๑๒๒ |
| ประวัติผู้วิจัย | ๑๒๕ |

คำสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา / เล่ม / ชื่อ / และหน้า ตามลำดับ เช่น อจ. ทสก. (ไทย) ๒๔ / ๕๔ / ๑๑๖ . หมายถึงพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสก เอกาทสกนิบาต เล่มที่ ๒๔ ชื่อที่ ๕๔ หน้า ๑๑๖

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จงแจ้งที่มา / เล่ม / ชื่อ / หน้า เช่น ที . ม. อ. (ไทย) ๒ / ๓๐๐ / ๒๕๘ . หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอัฐกถา เล่ม ๒ ชื่อ ๒๐๐ หน้า ๒๕๘ ฉบับอรรถกถามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๒ .

๑. พระสูตรตันตปิฎก

| | | |
|-----------------|---|--|
| ที . ม. (ไทย) | = | พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) |
| ม. มุ. (ไทย) | = | พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปินณาสก์ (ภาษาไทย) |
| คัม. (ไทย) | = | พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) |
| อจ. ปญจก. (ไทย) | = | พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจก ลักกนิบาต (ภาษาไทย) |
| อจ. ทสก.(ไทย) | = | พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสก เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย) |

๒. พระอภิธรรมปิฎก

| | | |
|----------------|---|-------------------------------|
| อภิ. วิ. (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย) |
|----------------|---|-------------------------------|

๓. อรรถกถา พระสูตรตันตปิฎก

| | | |
|------------------|---|---|
| ที . ม. อ. (ไทย) | = | ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถ กถา(ภาษาไทย) |
|------------------|---|---|

๔. อรรถกถาปกรณ์วิเสส

สง.คห (ไทย) = อภิธัมมัตถสังคหะ (ภาษาไทย)

๕. ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ . จุฬฎีกา (ไทย) = วิสุทธิมรรคจุฬฎีกา (ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จัดว่าเป็นภารกิจหลัก ภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเพื่อฝึกอบรม พัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ชูระคือกิจในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนในนวัคสัตตศาสนาซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม เพื่อการขัดเกลาอนุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือการสิ้นกิเลสสาვეทังปวง ก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิดเธอเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป”

หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กันทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาทางกายและวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตามเพื่อจะได้ละความโลภ ความโกรธความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาปก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบ

° ออง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๗-๑๒๘.

กันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รัก
สุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^๒

กัมมัญฐานอีกประเภทหนึ่งที่คนไทยนิยมปฏิบัติคือการเจริญอานาปานัสสติ
กัมมัญฐานนี้ มิใช่แต่ได้รูปฌานอย่างเดียว หากยังเป็นบาทของมรรค ผล อีกด้วย และผู้
เจริญก็สามารถป้องกันมิให้เป็นมิฉฉาวิตกต่าง ๆ นอกจากนี้ ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตตผล โดยอาศัย
การเจริญอานาปานัสติกัมมัญฐานเป็นบาทย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นาน
เท่าใดและรู้เวลาที่ประณีตด้วย อานาปานัสติมีอรรถเป็นสมุหบัญญัติ คือรวมเอาวาโย
ธาตุที่เข้าออกในร่างกายนิมิตที่ปรากฏขึ้นนั้นปรากฏได้ไม่ยาก การพิจารณากัมมัญฐานทั้งสอง
อย่างนี้ต้องใช้ความพยายามในการพิจารณา ต่างกับกัมมัญฐานที่มีอรรถเป็นปรมัตถ์

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัญฐานมีอยู่มากมาย เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนิน
ชีวิตประจำวันและประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้น ภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาใน
ระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดีเนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ย่อมจะประสบปัญหา
นานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาด้านนอกด้านในไปพร้อม
ๆ กันทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือด้านนอกก็ให้ศีลแก้ปัญหาด้านกาย และ
วจา ส่วนด้านในเกี่ยวกับจิตใจและปัญญาหลักวิปัสสนากัมมัญฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อ
จะได้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและ
สามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบ่วงก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรม ตามลำดับ
เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกันคือมี
ความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นการปฏิบัติ
วิปัสสนานั้นมีประโยชน์ตนโดยตรงเพราะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินจิตของตน ไปสู่หลัก
อริยสัจสี่ อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติควบคู่กับสมณะหรือไม่ก็ตาม หรือจะปฏิบัติวิปัสสนา
ล้วน ๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนายานิกะ คือ ผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ แต่อย่างน้อยก็ต้องอาศัยกำลังทาง
สมาธิจิตในระดับฌนิกสมาธิขึ้นไป จึงจะสามารถพิจารณาเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้
ถูกต้อง เพราะมีพื้นฐานทางจิตที่ดี ฉะนั้น การบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาจึงมีอยู่ ๒
อย่าง คือ อย่างแรก ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยเจโตวิมุตติ คือหลุดพ้นด้วยใจ

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕-๓๐๘.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และอย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญา

พระองค์ประทับอยู่ ณ คงคต้นอชปาลนิโครชนั้น ขณะเมื่อทรงหลีกเร้นอยู่ในที่สงัดได้เกิดความรำพึงขึ้นมาว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีตไม่เป็นวิสัยของตรรก ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้ สำหรับหมู่ประชาผู้รุ่มร่ามด้วยอาลัย ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย ฐานะอันนี้ย่อมเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักอทิปปัจจยตา หลักปฏิจจสมุปบาท ถึงแม้ฐานะอันนี้ก็เป็นสิ่งที่เห็นได้ยากนัก กล่าวคือ ความสงบของสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา วิราคะนิโรธ นิพพาน ก็ถ้าเราจะพึงแสดงธรรม และผู้อื่นจะไม่เข้าใจซึ่งต่อเรา ข้อนั้นก็จะเป็นความเหน็ดเหนื่อยเปล่าแก่เรา จะพึงเป็นความลำบากเปล่าแก่เรา”^๓ ต่อจากนั้นพระพุทธองค์จึงเสด็จไปประกาศพระศาสนา

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อกัมมาสธัมมะพระองค์ได้ตรัสว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกำนิพพานให้แจ้ง คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการมีอะไรบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๔

กัมมัฏฐานนี้ เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกำนิพพานให้แจ้งคือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนอานาปานสติกัมมัฏฐานยอมทำให้กุศลจิตของผู้เจริญเข้าสู่ขั้นอัปนาภาวนานั้น เพราะเป็นอารมณ์ของรูปฌาน ๔ เมื่อพระโยคีบุคคลได้เจริญอานาปานสติแล้ว

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔ / ๗/๑๑ /

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๒ / ๑๐๑-๑๐๒ .

ย่อมสำเร็จฉะฉานทั้ง ๕ ตามลำดับได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนกัมมัฏฐาน ในขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกตามที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ สามารถระงับดับกามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก หรือ ถีนมิทธนิรฆณ้อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้

กัมมัฏฐานทั้งสอง คือสติปัฏฐาน และอานาปานสติ อาศัยสติเป็นอุปกรณ์ในการควบคุมกายทวาร วจิทวาร และมโนทวาร ให้ดำรงอยู่ในสภาวะที่ปกติคือให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทรีย์ ทั้ง ๖ ได้แก่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้นกาย และใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์ภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจไปเสวยอารมณ์ยินดี ยินร้ายในการรับรู้ อารมณ์นั้น นอกจากนั้น สติยังหมายถึง ความไม่ลืม ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ่นเพื่อเลื่อนลอยไปตามอำนาจแห่งกามคุณ ๕ อันน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจอันทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมด้วยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองโดยความไม่สุจริตล่วงละเมิดต่อศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมืองเพราะไม่สำรวมด้วยสติ และเพราะการไม่ฝึกฝนตนให้เป็นคนมีสติ ไม่เพียงแต่เท่านั้นยังบั่นทอนคุณภาพของสติให้หวั่นไหว ให้สั่นคลอน ให้ตั้งอยู่ไม่ได้ ในจิตใจของมนุษย์คือนิรฆณธรรม ๕ อย่าง* เมื่อบุคคลขาดการฝึกจิตให้มีสติรู้ทันแล้ว ย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิรฆณเหล่านั้น^๕

ด้วยรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีอยู่หลากหลาย จึงเป็นเหตุทำให้พุทธศาสนิกชน อาจเกิดความสับสนในการปฏิบัติและอาจทำให้หลงยึดติดในรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ไม่ถูกต้องตรงตามพระไตรปิฎก อาจทำให้ปฏิบัติผิดทาง และสอนแบบผิด ๆ ทำให้พระพุทธศาสนาเสื่อมได้แบบไม่รู้ตัว

พระอธิการสนอง กตปุญฺโญ เป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งที่มีการปฏิบัติสมาทาน เนสัชชิกังคะ ในวันเสาร์และวันซิมมัสสวณะจะมีการถือปฏิบัติด้วยศรัทธา ปฏิบัติเพราะเป็นการปฏิบัติที่เป็นมหากุศลที่ปฏิบัติได้ยาก และพระอธิการสนอง กตปุญฺโญ ก็ปฏิบัติมาโดยตลอด เพราะเนสัชชิกังคะเป็นธุดงค์ที่มีอานิสงส์มาก เอื้ออำนวยแก่ผู้ปฏิบัติเพิ่มพูนสัมมาปฏิบัติได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ท่านยังได้ตระหนักถึงความสำคัญของวิปัสสนาธุระจึง

* ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกาม, พยาบาท ความคิดร้าย, ถีนมิทธะ ความหุดหู่และเซื่องซึม, อุทธัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

^๕ ฦง.ปญจก.(ไทย).๒๒/๕๑/๘๕-๘๑.

สอนเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจัง สามารถสอนให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเข้าถึง
จุดมุ่งหมายของตนเองได้ และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ให้ความรู้ครบทั้งทฤษฎีและ
ปฏิบัติ ท่านจึงเป็นที่รู้จักกันในสังคมปัจจุบัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบ และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของ พระอธิการ
สนอง กตปุญฺโญ เพื่อหาหลักฐานในเรื่องหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามที่
ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมารับรอง และศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการ
ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญฺโญ โดยศึกษาถึงผลที่ได้รับจากผู้เข้า
รับการฝึกปฏิบัติ ณ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี เพื่อจะได้นำไปเป็นรูปแบบและวิธีการ
ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างเหมาะสมตรงกับจริตของบุคคล และเพื่อเป็นเทคนิคในการเผยแผ่
พระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษารูปแบบ และวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอธิการ สนอง
กตปุญฺโญ
๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของ
พระอธิการ สนอง กตปุญฺโญ กับวิธีการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก
๓. เพื่อศึกษาผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอธิการสนอง
กตปุญฺโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบ หมายถึง แบบแผน ตัวอย่าง วิธีที่นิยมใช้กันมา ตัวอย่างที่จะอ้างเป็น
หลักฐาน

วิธีการปฏิบัติ หมายถึง แนวทางการที่วางไว้เป็นระบบ แบบฝึกหัด หรือหนทาง
ในการลงมือทำ

กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำหรือการงาน มีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมถ
กัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติให้จิตตั้งมั่นในอารมณ์ เพียงอย่างเดียว เพื่อให้ได้ฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม

เนตัสชิกังคะ องค์แห่งภิกษุผู้ถือการนั่งเป็นวัตร คือ ถือ นั่ง ยืน เดิน เท่านั้น ไม่นอน (ข้อ ๑๓ ในธุดงค์ ๑๓)^๖

การสอบอารมณ์ หมายถึง การตรวจสอบจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่ามีความถูกต้องตามหลักวิปัสสนาญาณ ๑๖ ข้อ หรือไม่อย่างไรสอบอารมณ์โดยผู้ชำนาญ โดยเฉพาะเพื่อป้องกันความวิปลาสอันจะเกิดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ๔ ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นที่ตั้ง ที่ระลึกแห่งการฝึกฝน อบรมจิตให้เกิดสติรู้ตาม

ผลที่ได้รับ หมายถึง ผลลัพธ์และสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของผู้เข้ารับฝึกปฏิบัติตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอริการสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี โดยศึกษาจากแบบสอบถาม

๑.๔ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้ว่า บรรดากัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้นขอเลือกอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่นเป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ พอลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และ ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้นการบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบจนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้ว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๓๑ , โรงพิมพ์ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๔๖.

การทำงานในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซ้าง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^๑

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายความหมายของอานาปานสติไว้ว่า คำว่า อานาปานสติ แปลว่าอย่างไร มีปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในตัว ต้องตั้งใจที่ทำความเข้าใจให้ดีในความของคำนี้ ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีมีสมาสเช่นนี้แปลยกย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของสมาสนั้นสมาสนี้ มันถูกต้องโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติมันถูกต้องเพียงอย่างเดียวคือ ตรงกับเรื่องของมัน สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งแปลสติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี่แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศอีกอย่างหนึ่ง อานาปานสติ แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก^๒

อวยชัย โรจนันิรันดรภิกขุ ได้กล่าวถึงแนวคิด เรื่องอานาปานสติ และการอบรมอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้องในพุทธศาสนาโดยการพิสูจน์ด้วยเหตุผลว่าสร้างเหตุที่ดี ผลที่ดีตามมา สร้างเหตุที่ชั่วตามมาดังที่ได้สร้างองค์ประกอบของเหตุผลที่ดีต่าง ๆ ขึ้นอย่างครบถ้วนในการทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นการชั่วขณะผลที่ดีตามมาอันได้แก่ ความสงบความสุขทางใจ เป็นประจักษ์ผู้ฝึกอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาด้วยตนเองจึงเป็นแรงเสริมให้มีความเชื่อที่มั่นคงว่ากรรมมีจริงผู้ใดทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้นดังนั้นเมื่อจะทำชั่วจึงมีความละเอียดและเกรงกลัวต่อการทำชั่วเนื่องจากต้องได้รับผลของกรรมที่ทำไว้ในขณะเดียวกันก็มุ่งที่จะสร้างเหตุที่ดีให้ครอบงำประกอบโดยการสร้างเหตุผลไม่สร้างด้วยความมกมายเป็นการใช้เหตุผลในทางจริยธรรมวัชรา ทองมอญได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาเพื่อลดความเครียดของผู้ปฏิบัติในเบื้องต้นการเจริญสติปัญญาเพื่อประโยชน์ของตนเองและช่วยเหลือแก่ผู้อื่นประสบความสำเร็จทุกข์ให้พ้นทุกข์และที่มีความสุขแล้วให้สุข

^๑ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๕,(กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๓),หน้า๘๕๔-๘๕๕.

^๒ พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,๒๕๔๔), หน้า ๖.

ยิ่งๆขึ้นไปซึ่งสอดคล้องกับคำว่าสติปัญญา คือการปฏิบัติเพื่อให้สามารถเฝ้าดูปรากฏการณ์
ในธรรมชาติของตนเองซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์กับตนเองเพิ่มขึ้น โดยในมหา
สติปัญญาสูตรและอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญซึ่งเน้นเรื่องสติที่จะนำไปสู่
สมาธิ และปัญญาเมื่อใดก็ตามที่แลเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิตไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของ
ความกลัวและกิเลส อิศรภาพทางจิตก็จะเกิดขึ้น และจะสามารถช่วยผู้อื่นได้มากขึ้นด้วยสติ
ปัญญาเป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้ง และนำเทคนิคการมีสติในปัจจุบัน ซึ่งมิ
มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่ส่งผลต่อการลดความเครียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้เกิดความ
กังวลรำคาญถึงอดีตที่ผ่านมาและกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง^๕

พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ ได้กล่าวถึงการเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครอง
อินทรีย์เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ความตอนหนึ่งใน
วิทยานิพนธ์เล่มนี้ความว่า บุคคลรักษาอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความ
สำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษาอินทรีย์คือจัก
ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์” ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้เรื่องกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะ
ชมรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรจะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแส
กิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะต้องตัดกระแส
กิเลสเหล่านั้นต้องตัดด้วยปัญญา^๖

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์ ได้แสดงสาระสำคัญของการเจริญสติปัญญา ๔
ไว้ว่า กายก็สักแต่ว่ากาย เวณาก็สักแต่ว่าเวทนา จิตก็สักแต่ว่าจิต ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม
กล่าวคือกายก็เพียงกิริยาอาการทางกายเวณาก็เพียงความรู้สึกทางเวทนา จิตก็เพียงการตรึก
นึกคิดทางจิต และธรรมก็เพียงสภาพทาง

^๕ อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, “ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรม” : วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๖,
หน้า ๖๕.

^๖ พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สี่) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓),
หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

สติปัญญาสูตรได้บ่งบอกว่า “เพียงสักแต่ว่า” ทุกสิ่งทุกอย่างเพียงสักแต่ว่าเท่านั้น ไม่ให้สำคัญมั่นหมายอะไร ไม่เข้าไปขัดท้านหรือยึดหน่วงเหนี่ยวไว้ ทำความเข้าใจได้ อย่างนี้ก็ให้สติแล่นล่องท่องเที่ยวไปในกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างต่อเนื่อง ทว่าทำอย่างไร จึงจะรู้เพียงสักแต่ว่า ให้มาอยู่กึ่งกลางระหว่างอภิชฌาและโทมนัส อภิชฌาคือโลภะ โทมนัสคือโทสะ กล่าวคืออยู่กึ่งกลางระหว่างอิฏฐารมณ์คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่เอนเอียงไปด้านใดด้านหนึ่ง เมื่ออยู่กึ่งกลางได้ตัดหามานะทิฏฐิก็ไม่อาจเข้ามาแทรกแซง^{๑๑}

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

๑.๕.๑ จะศึกษาค้นคว้ารูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๒. ประชากรศึกษา จะสอบถาม และสัมภาษณ์พระภิกษุสามเณร แม่ชี และคฤหัสถ์ผู้อยู่อาศัยในวัดสังฆทาน และบุคคลที่เข้ารับการฝึกอบรมวิธีการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ณ วัดสังฆทาน ระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนธันวาคม ๒๕๕๕

๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑. การวิจัยเชิงเอกสารได้ทำการรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์ วิเสสวิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค และผลงานที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่มีคุณภาพของ พระอริการ สนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

๒. การวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งแบ่งออกเป็น แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติพระอริการ สนอง กตปุญโญ และผลที่ได้รับในการปฏิบัติ คัมภีร์ตามรูปแบบของหลวงพ่อสนอง กตปุญโญ

^{๑๑} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, วิปัสสนาวิถี ทางตัดตรงเข้าสู่ความรู้แจ้ง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตาธรรม), หน้า ๓๖ – ๓๗.

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ พระสงฆ์ แม่ชี อุบาสก อุบาสิการวม ๔๐๐ รูป/คน นอกจากนี้ยังได้ทำการสัมภาษณ์ ผู้ปฏิบัติ จำนวน ๖ คน

๓. การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการสังเคราะห์เชิงเอกสาร สำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ วิเคราะห์ ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ทำให้ทราบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

๒. ให้ทราบความเหมือนและความแตกต่างในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญกับรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระไตรปิฎก

๓. ทำให้ทราบผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี สำหรับเป็นข้อมูลในการพัฒนาวิธีการสอนของพระอาจารย์สนองและผู้ที่สนใจต่อไป.

บทที่ ๒

รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอริการสนอง กตปุญโญ

๒.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พระอริการสนองกตปุญโญ อุปสมบทแล้วได้ปฏิบัติตามศีลอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะข้อ ๑๐ (ชาตธรรมาประหะตะปะฎีกะกะหะณา เวรมะณี) เจตนาเว้นจากการรับเงินทอง หรือยินดีในเงินทองที่เขาเก็บไว้เพื่อตน

ท่านออกธุดงค์ประมาณ ๗ เดือน ได้ข่าวโยมแม่บวชชีที่วัดทุ่งสามัคคีธรรม จึงรีบเดินทางมาพบโยมแม่ด้วยความดีใจและได้พบหลวงพ่อสังวาล เขมโก จึงได้ถวายตัวเป็นศิษย์ หลวงพ่อสังวาล ได้แนะนำให้หลวงสนองเข้าห้องกัมมัฏฐานบ่มอินทรีย์เจริญสติปัฏฐานสี่ ณ ป่าช้าวัดหนองไผ่ เช่นเดียวกับที่ท่านเคยปฏิบัติที่ป่าช้าวัดบ้านทิง โดยสมาทานไม่พูด ไม่เขียน (พูดเขียนได้แต่เฉพาะกับหลวงพ่อสังวาลรูปเดียวเท่านั้น) และได้สมาทานธุดงค์ ๗ ข้อ สำหรับการเจริญจิตตภาวนาซึ่งเป็นสิ่งที่ควรทำให้ได้ทุกคนเพราะเป็นเครื่องดำเนินไป ของคนดีทั้งทางโลกและทางธรรมเพราะเป็นหลักนำชีวิตให้อยู่อย่างมีความสุข

๒.๑.๑ กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑.การเตรียมตัวเตรียมใจ

- ระเบียบและข้อปฏิบัติของวัดสังฆทาน
- จัดภารกิจและหน้าที่การงานให้เสร็จเรียบร้อย เพื่อตัดความวิตกกังวล
- เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ควรจะหลวมสบายๆไม่คับ หรือรัดแน่นจนอึดอัดเวลานั่ง

- สวดมนต์ตามแต่เราจะสวดได้มากน้อย ถ้าสวดไม่ได้ ให้ทำสมาธิภาวนาเลย

๒.เวลาและสถานที่

การเจริญสมาธิปฏิบัติและกัมมัฏฐานสามารถ ทำได้ทุกโอกาสไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ใดๆจะกิน เดิน นั่ง นอน หรือทำการงานอย่างใดก็ตาม สำหรับ สถานที่ ปฏิบัตินั้นก็ไม่กัคจะเป็นสถานที่ใดๆก็สามารถปฏิบัติสมาธิกัมมัฏฐานได้ แต่หากเป็นสถานที่สงบเงียบปราศจากการรบกวน จากสิ่งใดๆแล้วจะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ง่ายรวดเร็ว^๑

^๑ พระอริการสนอง กตปุญโญ , เป็นห่วง , หน้า ๕๕-๖๐ , พิมพ์ครั้งแรก กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓ , โรงพิมพ์วัดสังฆทาน.

๓. การฝึกสมาธิเบื้องต้น

การฝึกสมาธิไม่ใช่เป็นของยากใหม่ๆ ลำบาก จิตไม่สงบแต่เมื่อพยายามฝึกหัดไปเรื่อยๆ วันละเล็กน้อยทุกๆ วันนานๆ ไปสมาธิจะค่อยๆ เกิดขึ้นจิตก็จะสงบขึ้นเรื่อยๆ ความสงบสุขก็จะมีขึ้นกับผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขกายสุขใจหาทางดับทุกข์ที่เกิดกับใจได้ อย่างไม่ยาก ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-พุท ลมหายใจออก-โธ ธรรมชาติสร้างสรรค์ให้ต้นไม้มีกระบวนการเจริญเติบโตที่เป็นระบบ เมื่อเวลาเหมาะสมก็จะสลัดใบแก่ให้ร่วงหล่นโดยไม่หวงแหนเสียดายแล้วใบใหม่ก็งอกขึ้นมาทดแทน

ต้นไม้แห่งชีวิตของเราจะไม่เจริญงอกงามได้เลย หากเราไม่สลัดทิ้งที่ไม่ดีทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นความคิดคำพูดตลอดจนการกระทำที่ไม่ดีต่างๆ ให้ออกไป เฉกเช่นต้นไม้สลัดใบแก่เพื่อใบใหม่ และการปฏิบัติควรใส่ใจในเรื่องธุดงค์ให้มากเพราะเป็นทางที่จะนำไปสู่ความสงบ^๒

๒.๑.๒ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถยืน

การยืนกัมมัฏฐาน ขณะนั้นจะยืนทำอะไรก็มีสติในการยืนพิจารณาอยู่เรื่อย ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ยืนก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่ได้มั่นคงเป็นสุขทุกข์ ถาวรอะไร ถ้าขณะนั้นพิจารณามีสติในการยืนเป็นทั้งสมถะสงบเป็นทั้งวิปัสสนา เห็นการยืนว่าขณะนั้นมีทุกข์มีสุขหรือมีอารมณ์อย่างไรในการยืนขณะนี้จิตคิดอะไร จิตคิดภายนอกหรือจิตคิดภายใน เวลายืนก็ดูกายดูใจตัวเอง

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดก็มารวมไว้ที่ใจเพื่อต้องการให้จิตขณะนั้น วางจากการปรุงแต่ง วางจากการยึดถือผิดๆ จนทำให้เกิดทุกข์ เพราะพระพุทธเจ้าทรงเห็นแล้วว่าโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นของเรา เราเพียงอาศัยโลกอยู่เท่านั้นทุกสิ่งทุกอย่างมาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็กลับไปเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม กายเราก็ต้องไปเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีใครอยู่ได้มันจะต้องแตกดับสูญสลายไปทุกรูปทุกนามพระองค์ทรงต้องการให้เราเห็นความจริงนี้ เพื่อที่เราจะได้ ไม่หลงกาย เราต้องระลึกถึง สติ สมาธิ ไว้เป็นเครื่องไม่ให้ฟุ้งซ่าน เพื่อทำใจให้เป็นกลางให้มันสงบ ฉะนั้นเมื่อเป็นอย่างนี้แล้วจึงเรียกได้ว่าความหวังความกังวล ความ

^๒ พระอริการสนอง กตปุญโญ, เป็นห่วง, หน้า ๖๑, กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓, โรงพิมพ์วัดสังฆทาน.

เป็นทุกข์ใจมันมีอำนาจมากที่ครอบงำจิตของเราไม่ให้สว่างใจ ไม่สงบใจได้เลยที่เรามีทุกข์ทุกวันนี้ด้วยเรามีห่วงนั่นเอง

ทีนี้เมื่อขณะนั้นมีห่วงแล้วควรระลึกถึงว่า ตายแล้วจะเอาอะไรไปได้เราเอาอะไรไปไม่ได้แม้ร่างกายก็ยังเอาไปไม่ได้ เราต้องเอาบุญกุศลไปโดยต้องตัดห่วงก่อน ห่วงบาปาคือสละทรัพย์ให้เป็นประโยชน์มีทรัพย์ ๔ ส่วน แบ่งส่วนที่หนึ่งทำบุญกุศล เพื่อใจเราได้ไปคิดถึงบุญไว้ นี่เป็นการคิด ห่วงบาป การคิดต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นความไม่สงบทั้งสิ้น ควรระลึกถึงการปฏิบัติใส่ใจในเรื่องธุดงค์เพราะเป็นการนำไปสู่ความสงบได้ง่ายกว่า สิ่งที่ใจของเราต้องการคือปัญญา หากใจสามารถสงบจากอารมณ์ต่างๆ ได้

คือพอจะห่วงบ้านกลายเป็นห่วงวัดไปหรือจะไปห่วงลูกหลานก็กลายเป็น ห่วงสมณชีพราหมณ์ หรือจะไปห่วงลูกห่วงหลาน ก็มานึกถึง สิต ทาน ภาวนา เราก็มีลูก ๒ คน ลูกที่บ้านคือลูกทางโลกลูกที่วัดคือสมณชีพราหมณ์พระเจ้าจึงเรียกโยมว่า “โยม”

พระที่ม่าวชใครมาวัดแล้วไม่ว่าผู้หญิงผู้ชายก็เรียกว่า โยม ทั้งหมดเราก็มีห่วงคือห่วงสมณชีพราหมณ์เพราะเรามามีเชื้อสายมาให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาทำให้ห่วงเรานี้ถูกตัดออกไปได้บ้าง ๓ เกลียวก็เหลือเพียงเกลียวเดียวไม่จั้นมันจะแน่น ไม่สามารถจะสลัดหลุดไปได้เลย บางคนไม่เคยเข้าวัดเลย พุทโธ ธัมโม สังโฆ ไม่เคยรู้เรื่องเลยเวลาจะตายบอกหนักถึงพระอรหันต์ก็หนักไม่ออก บางคนไปนึกถึงบาปที่ตนเองทำไว้ บางคนไปนึกถึงมด บางคนไปนึกถึงเรื่องที่ตนเองทำอะไรๆ ไว้ที่มันไม่สบายใจ บางคนทำบาปก็ไปนึกถึงบาปที่ตนเองทำไว้ เพราะมันเคยทำแต่บาปก็จึงนึกเห็นแต่บาป

ธรรมเท่านั้นจึงจะทำลายจิตใจที่มันคิดไม่ดีคิดไม่หยุดและที่มันคิดเกินกว่าเหตุ ก็ต้องดับเหตุตรงความคิดนี้ให้มันหมดไปสิ้นไปเราจะหาความสุขในชีวิตนี้เราจะต้อง รู้จักธรรมะ รู้จักละ รู้จักปล่อยรู้จักวางรู้จักใจตัวเอง รู้จักภาวนา ทำใจตัวเองอย่าไปคิดเรื่องอื่นนอกเหนือไปจากตัวเรา

ถ้าขณะนั้นคิดไปจากนอกเหนือจากตัวเรา แล้วเป็นทุกทั้งนั้นเลย เป็นอวิชาทั้งหมด คิดถึงคนโน้นคนนี้ มันเป็นอวิชาทั้งหมดแต่ถ้าคิดถึงใจเรา เกิดที่ใจเรา ดับที่ใจเรา เป็นวิชาดับทุกข์ทั้งหมดเป็นวิชาที่หาความสุขได้โดยไม่ต้องหาเงินหาทองเลย

ชีวิตนี้เราจำเป็นต้องเตรียมใจไว้ปฏิบัติธรรมเพื่อแก้ปัญหาใหญ่ๆ ให้มันเหลือเล็กน้อย ไม่ให้ปัญหาเล็กเป็นปัญหาใหญ่ คนทุกวันนี้มีโรครามากเป็นอะไรน้อยก็มะเร็งกล้ามะเร็ง

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จนขึ้นสมอง บางคนตรวจแล้วตรวจอีกมันเจ็บตรงนั้นเจ็บตรงนี้ ยิ่งรู้มาก ก็ยิ่งเจ็บมาก ยิ่งกลัวมาก

ทำไมจึงเป็นกันอย่างนั้นนี้แหละมันเป็น เศษบาปเศษกรรม ที่พวกเราเกิดมาแต่อดีต ไม่ค่อยสร้างกุศลกัน ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เจริญภาวนา เพราะการที่ไม่เสียสละ ไม่ทำบุญกุศล จึงเกิดเป็นทุกข์ภัย เป็นโรคภัยทั้งปวงการเจ็บไข้ได้ป่วยจึงตามมาให้กับมนุษย์มากมาย ทุกวันนี้สร้างโรงพยาบาลเท่าไรก็เต็มเท่านั้น มียาเท่าไรก็แก้โรคไม่ตก ยาดีแค่ไหนโรคก็มากแค่นั้น

ทุกวันนี้คนเราไปแก้ทุกข์ทางโลกไม่แก้ทุกข์ทางธรรมไม่ได้ฝึกอบรม ไม่ได้เอาธรรมะโอสธ ไม่ได้เอายาพระพุทธรเจ้ามารักษาโรค ไม่ได้รักษาใจกัน ธรรมะนี้ถ้าเข้าถึงขั้นจริงๆแล้ว คนมีโรคก็เหมือนไม่มีโรค คนมีความทุกข์ก็ไม่มีความทุกข์มันตัดสิ้นปัญหาไปได้ทุกอย่างทุกชีวิตเลย

คนที่เคยผิดหวัง ถ้าไม่มีธรรมผิดหวังตลอดชีวิตเสียใจหัวเหว่ตลอดชีวิต แต่ถ้าคนมาได้ศึกษาธรรมไม่ว่าจะเคยผิดหวังน้อยเนื้อต่ำใจมาแค่ไหนก็สมหวังชีวิตเราโชคดีแล้วที่มาปฏิบัติธรรม ถ้าเราไม่มาปฏิบัติธรรมแล้วเราคงจะครองทุกข์ตลอดชีวิตคงจะมีแผลหัวใจตลอดชีวิต^๓

การยืนอย่างมีสติ

ยืนให้ฝ่าเท้าห่างกันประมาณ ๑ คืบ เหลือบตาลงต่ำเอามือประสานกันไว้ด้านหลัง มือขวาทับมือซ้าย หรือปล่อยมือลงแนบตัว กำหนดสติไว้ที่ฝ่าเท้า กำหนดรู้ที่อยู่พิจารณาสุขทุกข์ตลอดเวลา การยืนเพื่อปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิดการสำรวมระวัง ระลึกรู้ว่า เรายืนอยู่ในลักษณะอย่างไร พิจารณาการยืนของเรา ตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะพิจารณาเรื่อยไปตามลำตัว พิจารณาเป็นส่วน ๆ ไปให้กำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สติสัมปชาน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายเบื้องบนและเบื้องล่าง ให้เอาจิตกำหนดไว้ที่การยืนของเราเมื่อจะเลิกยืน ให้พิจารณาทุกข์ในการยืน^๔

๒.๑.๓ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถเดิน

^๓ พระอธิการสนองกตปุญโญ, ธรรมสรณ ๔๐, ๖๕, สัตตเพื่อผลัดใบ ๑๑, ๕๗, ๕๘, เป็นห่วง ๑๕, เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖, มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน, โรงพิมพ์วัดสังฆทาน.

^๔ พระอธิการสนองกตปุญโญ, ปฏิทินธรรมะ, พ.ศ. ๒๕๓๑, โรงพิมพ์วัดสังฆทาน.

การเดินกัมมัฏฐาน ถ้าเรามีสติพิจารณาในการเดินก็เดินแบบพระสามารถปฏิบัติ ได้มรรค ผล นิพพาน หากเราพิจารณาการเดินก็เดินอยู่สม่ำเสมอ จะไปไหนมาไหนเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเห็นขั้น ๕ มากขึ้นๆ ตรงนั้นก็เป็นตัวหลุดพ้นได้ เดินไปไหนก็พิจารณา เห็นชัดว่า เรามีสติหรือไม่ เรามีทุกข์หรือมีสุข มีอะไรเกิดขึ้นในการเดินเมื่อเราพิจารณาอย่างนี้ ประตูละครก็เกิดขึ้นกับผู้เดินทั้งวันทั้งคืน มีบารมี มีกุศลจิต ใจไม่ เสรำหามอง แต่ กลับผ่อนคลายในการเดิน

การเดินจงกรม ๔ จังหวะนี้คือ

๑. ยกเท้าขึ้น
๒. ย่างเท้าไปข้างหน้า
๓. เอาปลายเท้าแตะพื้น
๔. วางเท้าลง

ทุกอย่างจะต้องทำซ้ำๆ เอาจิตไว้กับการเดินจงกรม หลวงพ่อเหล่าให้ฟังว่า การเดินนี้ครูบา อาจารย์ที่ท่านสำเร็จต้องทำความเพียรอย่างมากมาแล้วบางองค์ท่าน เดินทั้งวันทั้งคืน ข้าพเจ้า เพิ่งรู้ว่าการเดินนี้ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายกว่าการนั่ง

คนที่เดินไปเดินมาอยู่ทุกวันนี้เดินอยู่ด้วยความโลภ ความโกรธความหลงเดินด้วยความเร่าร้อนทั้งนั้น เขาไม่ได้เดินด้วยสติเลยแม้เขาเดินตลอดชีวิตก็หาอะไรไม่ได้ ความเกิดความแก่ ความเจ็บ ความตาย เข้าครอบงำเขาอยู่ทุกลมหายใจ เขาก็เดินไปเดินมาอยู่อย่างนี้ โดยไม่รู้ตัวหรือกว่า ตัวเขานั้น ไม่ได้รู้ตัวเอาเลย

การเดินจงกรมเป็นการฝึกสมาธิโดยตรงสามารถใช้แก้ไข ทุกข์เวทนาด้วยอิริยาบถตนเองได้ดีความปวดเมื่อยก็จะหายไป ความง่วงเหงาหาวนอนซึมเศร้าก็จะหายไปโรคเครียดก็จะหายไป ท้องอืดก็จะหายไปจุเสียดแน่นก็จะหายไป แข็งขาไม่ดีก็จะหาย การเดินจงกรมจึงเป็นการรักษาโรคทางกายได้เหมือนกัน

เมื่อขณะที่ทำความดีเราจะเป็นคนหนักแน่นมีความมั่นใจในตัวเองที่ทำความดีแล้ว มักจะไม่หวั่นไหวกับคนที่ให้ร้ายแก่เราเมื่อเป็นอย่างนี้แล้วเรียกว่าคนมีธรรมะ ธรรมคือความเข้าใจธรรมะคือความไม่เล้าร้อนใจ มีหลักมีที่ยึดเหนี่ยวคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ดับทุกข์ทางใจเราตลอดไปอยากจะสบายใจก็หัดฝึกสติกันทุกวัน

การทำบุญมหาศาลก็คือการที่เราฝึกู้จิตเห็นจิตเขาเรียกว่า “กุสะลัง จิตตัง อุป ปันนัง” จิตที่เป็นกุศลหรือว่า “กุสะลา ธรรมา” ทำจิตให้เป็นบุญทุกขณะบุญไม่ได้อยู่ที่ไหนอยู่ที่

การทำใจให้สงบบุญอยู่ที่การรู้จักตัวเอง ที่พระพุทธเจ้าไปเรียนรู้จิตตัวเองก็อย่างนี้เอง จึงได้เป็นพระพุทธเจ้าเพราะเรียนรู้เรื่องจิตของตนเองเพราะอะไรๆมันอยู่ที่จิตของตนเอง ทั้งหมดเลยไม่ว่า บุญ บาป สวรรค์ นรก^๕

สรุปแล้วคือหัดฝึกสติปัฏฐาน ๔ เดิน ยืน นั่ง นอน กิน คิด นึก คอยรู้ตัวเองแค่นี้ พอแล้วธรรมะยังนี้แหละธรรมดับทุกข์ทำสมาธิทำปัญญา กินรู้ นั่งรู้ นอนรู้ คิดทำอะไรรู้ แล้วเวลาโกรธเกลียดอะไรให้รู้ทันเท่านี้พอแล้ว ทำอย่างนี้ทำอย่างพระอรหันต์เป็นธรรมของ พระอรหันต์เป็นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สอนในสติปัฏฐาน ๔ กิน เดิน นั่ง นอน ให้ รู้ตัวเราให้รู้ใจขณะนั้น

คนเราทุกวันนี้กินไม่รู้ เดินไม่รู้ นอนไม่รู้ไม่รู้สติปัฏฐาน ๔ คือไม่รู้ใจเราแต่ไปรู้ ใจคนอื่นเหมือนกับเรานั่งหลับตาทำสมาธิให้เห็นหน้าตัวเองกลับไม่เห็น แต่กลับไปเห็นหน้า เพื่อนนั่นแหละทุกข์พอนั่งเห็นหน้าเพื่อนเป็นทุกข์อยู่เรื่อย กังวลว่าเราจะไปหรือยัง หรือนั่ง เห็นพระเทศน์ก็เป็นทุกข์ว่าเมื่อไรจะเลิกเทศน์สักที แต่ถ้านั่งเห็นหน้าตัวเองมันสงบสบายมันลืม เรื่องราวในโลกนี้ทั้งหมดเลย เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องรัก เรื่องชังอะไรตัดใจได้หมด

เรามีชีวิตมีเวลาที่จะเดินตามทางมรรคมีองค์แปด คือความเห็นถูกต้องคือ สัมมาสมาธิเราจึงคำหรือออกไปสู่ทางสายสงบอันนี้ถูกต้องแล้วแต่ยังไม่เข้าไปถึงความเพียรให้ มากพอ เมื่อเรามีความเพียรมากพอเราจะรู้ชาติภพได้เลย อันนี้เป็นเรื่องสั้นกว่าศึกษาให้รู้จริงถ้า ใครรู้จริงก็หมดสงสัย

ธรรมทั้งหลายคือการรู้จักเหตุที่เกิดและรู้จักดับทุกข์ที่ใจ ก็เป็นอนิจจัง ที่เห็นแล้วว่าทุกอย่างไม่มีเที่ยงเราก็อพยายามปลง พยายามละ พยายามหันหน้าเข้าหาธรรมเป็นที่พึ่งของเรา ก่อนที่เราจะหมดชีวิตหรือหมดวาสนาบารมีที่เราจะได้ครองสังขารอันนี้ ขอให้ทุกคนจงมั่นใจ ในพระพุทธรัตนตรัยว่าคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นของวิเศษที่จะเป็น เครื่องช่วยจิตใจของเราให้มีความสุขพ้นทุกข์ได้

เราต้องพยายามสวดมนต์ภาวนาทำสมาธิให้มากขึ้นทำให้รู้จิตให้มากขึ้น จิตดีก็ให้รู้ ว่าจิตดีจิตไม่ดีก็รู้ว่าจิตไม่ดีคิดอะไรก็พยายามรู้ที่จิตเราให้มากขึ้นแล้วก็เป็นกุศลจิต จิตก็สบาย ไม่คิดมากไม่กังวลไม่เครียดไม่เร้าร้อน ไม่เศร้า โศรกเสียใจ กินก็สบาย นอนก็สบายคิดนึกก็

^๕ วารสาร ธรรมสว่างใจ, เล่มที่ ๒๖, มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

สบายใจที่สบายเพราะจิตเราดี เพราะเราทำจิตเรา เรารู้จิตเรา เราศึกษาที่จิตเรานี้แหละ พระท่าน
สวดมนต์ก็เพื่อให้จิตเราดีเมื่อฟังสวดฟังเทศฟังธรรมจิตของเราเป็นกุศลก็รวมไว้ที่จิตดวงเดียว^๖

การเดินอย่างมีสติ

มือขวาจับมือซ้าย เหลือบตาลงต่ำ ทอดสายตาไปประมาณ ๑ เมตร ยืนตัวตรง
กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้าเวลายกเท้าขึ้น ทำความรู้จักก้าวไปและวางลง เมื่อเท้าขวาวางลงแล้ว ก็
กำหนดรู้ที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ทำความรู้จักก้าวไปแล้ววางลง ใช้คำบริกรรมพร้อมกับก้าวไปว่า
ขวาพุท - ซ้ายโธ เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับ ขณะที่หันตัวกลับก็บริกรรมพุท
โธไปด้วย การเดินควรใช้ระยะทางประมาณ ๑๐ - ๒๐ เมตร เมื่อจะเลิกเดินให้พิจารณาทุกข์
ในการเดิน^๗

๒.๑.๔ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนั่ง

การนั่งกัมมัฏฐาน เวลานั่งต้องพิจารณานั่งในอิริยาบถใดจะลุกที่นั้งที่พิจารณาเห็น
อยู่เรื่อยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในการนั่ง นั่งอย่างไรก็เป็นธรรมเป็นกุศลเป็นการปฏิบัติทำ
ไหนดก็เป็นการปฏิบัติทั้งหมดเพราะเรามีสติ ในการพิจารณาประพจน์ทั้ง สมถะภาวนาและ
ขณะนั้นพิจารณาเป็นวิปัสสนาภาวนา

การภาวนาเราก็เริ่มหลับตานั่งอิริยาบถใดก็ให้จิตของเราอยู่กับลมหายใจก่อน ลม
เข้ายาวก็รู้ลมออกยาวก็รู้กำหนดไว้ที่ปลายจมูกจนจิตมีแต่พุท-ลมเข้า โธ-ลมออกให้ฝึกอย่างนี้
เรื่อยๆไปก็จะได้รับความสุขสงบ พอเราได้มาปฏิบัติแล้วเราจะเห็นและรู้ว่าธรรมะเป็นความ
เย็น เป็นความว่างเป็นความสว่างของจิตใจ

การที่เรามาวิวัฒนาฝึกธรรมเป็นการพักผ่อนจิตอย่างดีที่สุดอย่างน้อยๆก็มาเริ่มต้น
ชีวิตที่ดีมารู้เท่าทันจิตใจเราเองก็จะเกิดความสุขได้บ้างไม่คิดถึงเรื่องที่ตนเสียใจพอลืม
เรื่องนั้นแล้วจิตก็ว่างได้ โลกทั้งโลกยอมจะสดใส การที่เข้ามาปฏิบัติมาแต่งกายแต่งใจแต่ง
อย่างนี้แหละ แต่งแล้วไม่ลบไม่เลื่อน ผัดหน้าทาแป้งถูกรูปร่างก็หายแต่แต่งใจสิ อะไรจะมาลบ
เลื่อน มันสวยมันงามตลอดชีวิตทั้งชาตินี้ชาติหน้า

กัมมัฏฐานภาวนานี้ทำไว้เถอะ จะได้รับความสุขที่มีค่ามากกว่าเงินทองเป็นเพียง
สิ่งของเครื่องปลอบใจเครื่องปลื้มใจชั่วคราวช่วยยาม แต่ศีล สมาธิ ภาวนาพุทโธนี้แหละเป็นเครื่อง

^๖ ธรรมสรณ ๖๗, ๖๕, ๔๒, ๑๗ พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๖, โรงพิมพ์มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน.

^๗ ปฏิทิน ธรรม พ.ศ. ๒๕๓๑, โรงพิมพ์มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน.

เตือนใจเป็นเพชรอยู่ในดวงใจเป็นลาภอยู่ในใจของเราไม่รู้จักคำว่าทุกข์หรือจนเป็นคนพอดีเสมอไป

พยายามภาวนาอยู่บ่อยๆจะได้มีสติเกิดขึ้น เมื่อเรามีสติก็ข่มควบคุมอารมณ์ให้ได้ไม่เป็นทุกข์กังวลกรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าฝืนดวงได้ ฝืนดวงชะตากรรม ที่เรียกสมมุติว่าพรหมลิขิตไว้ได้ด้วยการฝึกจิตให้ลดละเบาบางจากโลก โกรธ หลงให้มีสติตั้งมั่น ในความสงบ ถ้าทำงานแบบไม่มีสมาธิ ทำงานด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ความมานะทิฎฐิก็เท่ากับ ทำงานหนักเป็นสองเท่าแต่ถ้าทำใจได้เป็นการทำงานแบบมีสมาธิไม่เหน็ดเหนื่อยเท่ากับว่าได้อะไร คนไม่เห็นจิตตัวเองคือคนที่พิจารณาไม่ถึงธรรมไม่ถึงเหตุที่เกิดทุกข์ไม่ถึงเหตุที่ดับทุกข์ ไม่สามารถดับทุกข์ที่ใจตนเองได้เพราะไม่เข้าใจจิตใจของตนเองจึงปล่อยให้จิตใจเราล่องลอยไปตามอารมณ์ไม่สามารถควบคุมและไม่สามารถกำหนดล่วงหน้าได้^๘ สงบไม่เป็นใจเย็นไม่ได้การปฏิบัติธรรมแก่พุทธโชนี้จะหาความสุขได้ ถ้าคนเรากิดมาในโลกนี้ภาวนาสงบใจไม่เป็นหาความสุขไม่ได้ให้ถูกลอตเตอรี่ทุกงวดก็ไม่มีความสุขกลับมีความสุขมากกว่าคนที่ไม่มีอะไรเลย เพราะอะไร เพราะเขาไม่เคยสงบใจได้ แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร เพราะความสุขมันอยู่ที่ตัวสงบ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี” สุขทางโลกกินอิ่มนอนหลับตื่นขึ้นมากก็คิดแต่เรื่องเก่าๆคิดแต่เรื่องที่ไม่สบายใจหรือกังวลถึงเรื่องใหม่ต่อไปอีก ถ้าเราภาวนาไม่ได้เราไม่ต้องไปหาความสุขแล้วโลกนี้วิ่งไปจนตายก็ไม่พบความสุขที่แท้จริงเพราะใจเรานั้นร้อนสงบไม่เป็นหยุดไม่เป็นกลายเป็นผู้ที่น่าสงสารเป็นผู้ที่หาความสุขไม่ได้เสียแล้วในโลกนี้ ให้คืนรนเท่าไรก็มีทุกข์มากเท่านั้นเราว่าวัดจึงต้องมาฝึกใจหัดทำใจใครด่าก็ไม่โกรธใครนินทาก็ไม่เสียใจใครสรรเสริญก็ไม่ลืมหัดทำใจให้กระทบอารมณ์บ่อยๆ ใครว่าเราใครเตือนเราใครก่อนแคะอะไรเราก็จะเป็นผู้นั่งเฉยเป็น การฝึกสมาธินั้นจึงเป็นยอดบุญ บุญที่ดั่งรังจืดเราให้ไปสู่ทางสุคติบาปที่เราทำกาย วาจา ใจที่ไม่ดีผู้จาหยาบคายไม่มีความสงบ ในใจมีแต่อคติ มีแต่โทษ มีแต่พยาบาทจะกินดินนั่งนอนก็ดั่งรังจืดเราให้มีแต่ทุกข์ใจอย่างเดียว กินก็เป็นทุกข์นั่งก็เป็นทุกข์นอนก็เป็นทุกข์ร้อนรุ่มกลุ่มใจอยู่เสมอไปไม่มีทางดับทุกข์ได้เลย

การมีพุทธ โชนี้จึงจะเป็นผู้รู้ที่มาแก้ปัญหาใจเราที่จะมาสร้างสรรค์ชีวิตของเราให้เกิดใหม่ให้เกิดมีวิญญูณที่ดีใหม่คือความเอือกเย็นใจบ้างแล้วนั้นเราจะพบความสุขละ สงบเมื่อไร

^๘ พระอริการสนอง กคปญฺญ, ธรรมสรณ, หน้า ๖๘, ๑๐, โรงพิมพ์มูลนิธิพุทธอนกประสงค์ วัดสังฆทาน.

^๙ พระอริการสนอง กคปญฺญ, เป็นห่วง, หน้า๖๑, กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๓, โรงพิมพ์วัดสังฆทาน.

ถ้าเราไม่ฝึกเราก็นั่งตาแป๋วอยู่อย่างนี้ตาแป๋วแต่ใจไม่แจ่มใจรับไม่ได้ เพราะไม่เข้าใจ นั่งตาแป๋วแต่ใจไม่แจ่มใจ รับไม่ได้เพราะมันไม่เข้าใจนั่งตาแป๋ว แต่ใจมันฟุ้งซ่านไม่สงบ มันทำไม่ได้เพราะจิตมันรวมไม่ลง

จิตมันเตลิดเปิดเปิงมานานแล้วมันจะรวมวันเดียวไปไม่ได้ฟังๆไป ก็ไปคิดว่า อยู่ไม่ได้แล้วมันฟุ้งซ่านมันก็ได้แค่นี้มันเองไปวัดไหนก็ร้อนเรื่อยไปมาสังฆทานก็ร้อน ไปธรรมกายก็ร้อน ไปสวนแก้วก็ร้อน ร้อนหมดทุกวัดเพราะใจมันร้อนทำไม่ได้ไปนั่งตาแป๋วแต่ใจไม่แจ่มสักทีไปร้อยวัดมัน ก็ไม่สงบไปนั่งฟังจนตายก็ไม่สงบ ไปนั่งฟังจนตายก็ไม่รู้เรื่อง ใจมันสงบไม่ได้ภาวนาไม่เป็น “พุทโธ”ไม่เป็นแล้วจะได้อะไรมันต้องตัดใจมันอยู่ที่ตัวเราตางหากที่จะตัดสินให้มันสงบหรือไม่สงบไม่ใช่อยู่ที่พระพูดเพราะไม่เพราะเข้าใจหรือไม่เข้าใจมันต้องรู้เรื่องใจตัวเองนะจึงจะลงเอยถึงซึ่งความดับทุกข์สงบสุขได้

ธรรมะเป็นอย่างนี้นะ ต้องเข้าใจเข้าถึงนามธรรมคือจิตของเรา ที่บอกให้ภาวนาแค่นี้ทำไมรู้ตั้งมากมายภาวนาแค่ “พุทโธ”นี่รู้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีบุญรู้บาปรู้สวรรค์นรก นิพพานได้แค่ “พุทโธ”อย่างเดียวนี่รู้ได้เพราะอะไร เพราะมันมีสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา รู้กิเลสภายในว่ามันมีอะไรปรุงแต่งมันมีอะไรเป็นทุกข์เป็นสุขถ้าเรามีทานศีลภาวนาทำสมาธิได้ นี่ประตูสวรรค์เปิดตลอดใจเย็นตลอดก็สงบตลอด เราต้องทำให้ได้ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงความดับประตูนิพพานเปิดอยู่ที่ความดับใจ ความไม่วุ่นวายใจ ความไม่ยึดถืออะไรเราต้องมาทำที่ตัวเราต่างหากจึงจะเข้าถึงความสุขสงบที่แท้จริง

การนั่งอย่างมีสติ

นั่งกายตรง เท้าขวาวางทับเท้าซ้ายมือขวาวางบนมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือชนกัน หลังเปลือกตานอก สว่างตาในน้อมระลึกรู้เหมือนตัวเองนั่งอยู่หน้ากระจกเงา ระลึกรู้เห็นรอบตัวเองมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะถึงเบื้องล่าง คือปลายเท้า ระลึกรู้ขึ้นมาระหว่างกลางทรวงอกนึกถึงพระพุทธรเจ้าไว้ในดวงใจ ใจเรามีลักษณะคล้ายดอกบัวตูม พยายามระลึกรู้ที่ใจ ใจเด่นเป็นจิ้งหะ ๗ ไปใจสงบก็รู้ใจไม่สงบก็รู้ ใจเฉย ๆ ก็รู้สุข ทุกข์รู้ กายหนักก็รู้ กายเศร้าหมองขุนมัวพยายามไม่คิดถึงอนาคต เรื่องใหม่ที่ยังไม่มาถึง คิดไปทำให้ใจเราฟุ้งซ่านเรา ร้อนกระวนกระวายกระสับกระส่ายกระส่าย พยายามระลึกรู้ปัจจุบันพยายามสงบรู้ที่อยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจเข้านึก พุท หายใจออกนึก โธ นึก

รู้อยู่ที่ช่องจุมก นึกอยู่สว่างอยู่ที่สองช่องจุมก จำใบหน้าจุมกของตัวเองให้ได้ คิดเรื่องเก่าก็ พุทฺโธ คิดเรื่องใหม่ก็ พุทฺโธ พุทฺโธผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ถ้าจิตฟุ้งซ่านไม่สงบ ให้นับลม นับเป็นคู่ ๆ ไป พุทฺโธ ๑ พุทฺโธ ๒ พุทฺโธ ๓ ... พุทฺโธ ๑๐ แล้วนับย้อนกลับ พุทฺโธ ๙ พุทฺโธ ๘ ... พุทฺโธ ๑ หรือจะนับพุทฺโธ ๑ เรื่อยไปถึง พุทฺโธ ๑๐๐ ... ก็ได้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณาปัญญากรรมฐาน ๕ คือ

พิจารณา เกศา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนต์ (ฟัน) ตโจ (หนัง) แล้วพิจารณา อนุโลม ปฏิโลม ย้อนไป ย้อนมา ตโจ (หนัง) ทนต์ (ฟัน) นขา (เล็บ) โลมา (ขน) เกศา (ผม) พิจารณาว่าถ้าเราไม่ถู ล้าง ชำระ ปล่อยทิ้งไว้ ก็จะมีสกปรกทั้ง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาเป็นของปฏิภูลในร่างกาย พิจารณาไปถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน สูญสลายไปเป็น ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในที่สุด^{๑๐}

๒.๑.๕ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนอน

การนอนกัมมัฏฐาน นอนก็พิจารณาในการนอนว่านอนอย่างไรจิตของเราเป็นอย่างไรพิจารณากายนอนเหมือนคนตายมีนอนก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงพิจารณาทั้งสมณะกัมมัฏฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานเห็นทุกข์เห็นโทษของร่างกายไม่มีอะไรในร่างกายที่มั่นคงนอนแบบพระอรหันต์นอนอย่างผู้ปฏิบัติธรรมต้องนอนด้วยการพิจารณาจะลุกจะนั่งหรือนอนเห็นทุกขณะที่ตัวเองนอนนั่นแหละทั้งคืน

กัมมัฏฐาน กรรมคือการงานฐานคือที่ตั้งตั้งไว้ที่ในตัวไว้ที่จิตจิตคนเรามันคอยจะตกไปสู่อารมณ์อื่นๆเราก็เอาจิตของเรา มาตั้งไว้ที่กายและพยายามควบคุมจิตของเราให้อยู่กับกายเรื่อยๆเมื่อไว้กับกายไม่ถนัดก็ให้จับที่ลมหายใจเข้า-ออก ถ้าจิตของเราไม่สงบลมหายใจจะขัดๆหายใจไม่สะดวกเราก็ปรับใจเรา

เรามาริเียนกัมมัฏฐานกันก่อนจับกายตนเองนั่นแหละกัมมัฏฐาน พอจิตสงบเป็นสมาธิพอแยกรูปแยกนามออกจากกันได้

ไหนคือรูปไหนคือนาม นามคือไม่มีตัวตนเป็นการปรุงแต่งคิดนึกรูปคือร่างกายที่สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็งที่กระทบได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อแยกรูปนามได้ก็เป็นปัญญาเป็นญาณจึงจะเป็นวิปัสสนาจึงจะไปละรูปนามอันนั้นเราเรียกเบื้องต้นเรียนมูลกัมมัฏฐาน มูล

^{๑๐} ปฏิทิน ธรรมะ พ.ศ. ๒๕๓๓ , โรมพิมพ์ มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

กัมมัฏฐานนี้พระพุทธเจ้าท่านสอนพระภิกษุให้บรรลุกันมากมุลกัมมัฏฐานเป็นมุลรากของ กัมมัฏฐานทั้ง๔๐

การที่คนเราไม่ได้ทำสมาธิไม่ได้ทำสติจิตใจจะหวั่นไหวมากจะเป็นคนขี้ขลาด ขี้ กลัว ขี้ตกใจ กระทบเรื่องราวอะไรก็วุ่นวายใจนอนไม่หลับคิดอยู่นั่นเองปลงไม่ตกแต่ถ้าเราทำ สมาธิได้นี้เราจะรู้สึกได้ว่าเรามีสติมากขึ้นพออะไร เกิดขึ้นก็จะรู้ตัวแล้วปลง แล้วปล่อยวาง หรือไม่ก็พิจารณาได้ว่ามันผิดหรือมันถูกมันดี หรือมันไม่ดีก็ขอให้เราปฏิบัติ ขอให้มีความเห็น ถูกต้องก็แล้วกันมีเวลาปฏิบัติเมื่อ มีเวลาปฏิบัติ เมื่อไรเราก็ทำทันทีอย่าไปรอเวลาทำให้ เราอายุมากแล้วจึงจะเข้าวัด อายุหกสิบแล้วไปสมัครงานที่ไหนเขาก็ไม่รับหรือมานั่ง กัมมัฏฐานก็เหมือนกันมันไม่ไหวเขานั่งกันไม่ได้ แต่เรามันปวดมันเมื่อยทรมาณเหลือเกินตามไม่ทันเขาแล้วจะไปจุดงค์แบบกลดสะพายบาตรก็ไม่ไหวซะแล้ว บาตรก็หนักกลดก็หนักมันต้อง ริเริ่มตั้งแต่อายุน้อยๆมันถึงจะมีกำลังที่จะสร้างสมบารมีได้มาก

ทุกคนต้องการทำบุญให้แก่คนตายเพื่อให้เป็นที่พึงที่ระลึกของผู้ที่จะได้รับจึงทำ ทุกอย่างบางครั้งก็ทำเป็นบุคคลาธิษฐานบางครั้งก็เป็นธรรมมาธิษฐาน เช่น บุคคลาธิษฐานเป็น ธรรมสมมุติยกตัวอย่างให้ดูเป็น ปริศนาธรรมคือให้มองเห็นว่าคนตายไม่มีอะไรไปได้นอกจาก บุญกุศลเท่านั้น

สมัยโบราณเวลาคนใกล้ตายเขาก็ใช้บอกที่พึ่ง ให้กับคนที่กำลังจะตายโดยเขาของ และดอกไม้หูปเทียบมาสวมมือคนกำลังจะตายจะเป็นแม่ก็ดีจะเป็นพ่อก็ดี หรือว่าเป็นพี่เป็น น้อง เขาจะบอกว่าไประลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้าให้ระลึกถึงพระอรหันต์คำว่า “พระอรหันต์” ตอนหลังก็มากลายเป็นพระอรหันต์ แต่ที่จริงให้เราระลึกถึงพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าผู้ไกลจากกิเลสไม่มีทุกข์ ในการเกิดแก่เจ็บตายเขาเรียกว่าให้นึกถึง “พระอรหันต์” เสร็จแล้วก็ให้คนกำลังจะตายนี้ย้ำจนกว่าจะหมดลมหายใจเมื่อคนตายหมดลมหายใจ ตอนยัง ระลึกถึงพระอรหันต์ได้เขาถือว่าผู้ตายนั้นไปดีไปสุคติเขาเรียกว่า “มีวิมานราชรถมาเกย”

เขาบอกว่าเวลาตายแล้วจะมีราชรถมาเกยมีวิมานลอยมาคอยเป็นคำที่ปู้ยาคายายเล่า กันมาจนถึงทุกวันนี้เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วคนตายก็จะเต็มตัว เขาบอกว่าที่เอาของใส่มือไว้ นั้น เขาเรียกว่ามีดอกไม้หูปเทียบจะเอาไปไหว้ “พระจุฬามณี”

หัดพุทโธไว้ใจเป็นสุข การที่เรามาศึกษาธรรมจึงมาหัดภาวนามาฝึกพุทโธไว้ฝึก เป็นประจำแก่พุทโธเราก็ทำไม่ได้แล้วจะทำอะไรเราจะไปสวรรค์วิมานที่ไหนได้แก่ “พุท” ลม เข้า “โธ” ลมออกเรายังทำไม่ได้แล้วเราจะเรียกร้องความสุขที่ไหนมันไม่มีแน่นอนแก่ “พุท โธ”

เรายังทำให้เกิดขึ้นไม่ได้แล้วเราจะไปเอาความสุขที่อื่นนั่นไม่มีหวังเลย “พุท” ลมเข้า “โธ” ลมออกสัก ๕ นาที ๑๐ นาทีเรายังไม่ได้ เรายังหยุดใจไม่ได้แล้วความสุขที่ไหนจะเกิดขึ้นกับใจเรา เพราะเราภาวนาไม่ได้ก็แสดงว่าเราไม่สงบเลย เราไม่สงบก็ไม่สุขเลยสิ เหมือนกับลูกไม้มันไม่ออกลูกมาเลยเราจะเอาลูกสุขที่ไหนมากินหรือลูกไม้ที่ออกมายังไม่ทันโตมันหล่นเสียก่อนสุขแล้วเราจะเอาลูกสุขที่ไหนมากิน ใจเราไม่เคยภาวนาไม่เคยพุทโธไม่เคยสงบเลยเมื่อทำใจไม่ได้ไม่ต้องไปหาความสุขอีกแล้วไม่มีแล้วความสุขพุทโธไม่ได้ เข้าวัดสงบใจไม่ได้ไม่ต้องไปหาแล้วความสุขในโลกนี้ไม่พบ ต่อให้มีเงินสักร้อยล้านพันล้านให้ซื้อเครื่องบินไปรอบโลกให้จีวรวดไปดวงจันทร์ก็ไม่มีความสุขเพราะเราพุทโธไม่ได้ลอง “พุท” ลมเข้า “โธ” ลมออกไม่ได้ก็ไม่ต้องแสวงหาความสุขนอกโลกแค่ว่าใจของเรายังทำไม่ได้ ยังหยุดคิดไม่ได้เลยเราจะเอาความสุขที่ไหนได้

การนอนอย่างมีสติ

การนอน นอนได้ ๓ ทำได้แก่ นอนตะแคงข้างขวา เท้าขวา (ท่าสิหไสยาสน์ ถอ เป็นท่าที่ดีที่สุด) นอนตะแคงซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย และนอนหงาย เอามือประสานกัน โดยมือขวาวางอยู่บนมือซ้าย วางไว้เหนือสะดือ ให้กำหนดครูดตัวพร้อม รู้ว่าเรานอนในลักษณะใด ทำความรู้ในขณะลืมตา หรือหลับตา ภาวนาพุทโธ อยู่ที่ลมหายใจ เรื่อยไป ก่อนจะหลับก็รู้ว่าหลับอยู่ในลักษณะใด อยู่ในท่าใด เมื่อตื่นก็ยังไม่ลืมตา ให้พิจารณาตัวเราว่า นอนอยู่ในลักษณะใดก่อน จึงค่อยลืมตา^{๑๑}

๒.๑. ๖ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อย กินแบกัมมัฏฐานถ้ากินอย่างพระลั่นกระตบรถก็รู้ว่าเรายินดียินร้าย เกิดกิเลสหรือไม่ต้องพิจารณา ไม่ให้ใจฟุ้งซ่านด้วยรสอาหารที่กินเข้าไปแล้วเป็นธาตุทั้งสี่ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาแก่กินแล้วก็ย่อยสลายออกไปเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อพิจารณาอย่างนี้จะเห็นว่ากินก็เป็นธรรมเป็นกัมมัฏฐานทำให้จิตเบื่อน่ายหลุดพ้นจากขันธ ๕ ได้

หลวงพ่อบรมวิชาบริโภคศาสตร์นิกๆแล้วก็น่าสมเพชพวกเราที่ต่างก็มีอายุแต่ต้องมาเริ่มเรียนวิธีการรับประทานอาหารกันใหม่เริ่มจาก

๑. นั่งพิจารณาอาหาร

^{๑๑} ปฏิทินธรรมะ พ.ศ. ๒๕๓๓, โรงพิมพ์ มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

๒. ค่อยๆยกมือขึ้นแตะช้อนและค่อยๆจับช้อน
๓. ตักอาหารห้ามไม่ให้มีเสียงช้อนกระทบกับจานข้าว
๔. ยกช้อนขึ้นช้าๆให้มารออยู่ที่ริมฝีปาก (ห้ามอ้าปากรอรับ)
๕. นำอาหารใส่ปากและอบเอาไว้ก่อนห้ามเคี้ยว
๖. วางช้อนและเอามือมาวางไว้ที่ตัก
๗. นับจำนวนคำที่ตักใส่ปาก
๘. เริ่มเคี้ยวอาหารโดยกำหนดสติอยู่ที่ฟันเคี้ยวอย่างน้อยให้เคี้ยว ๕๐ ครั้ง แล้วกลืน พวกเราฟังไปก็นั่งมองอาหารตาปริบ ๆ กลืนหัวเราะกันแทบไม่ไหว กลืนจนน้ำตาไหล

คนทำสมาธิใจไม่ร้อนหรือถึงร้อนก็ดับใจร้อนให้เย็นได้ แต่คนเราถ้าไม่มีธรรมไม่มีความสงบมันร้อน หน้าหนาวก็กลายเป็นหน้าร้อนหัวใจร้อนอยู่ตลอดเวลาร้อนเพราะความโกรธแค้นเผาให้ใจร้อน ร้อนเพราะความโลภมาเผาเผาให้ใจร้อน ร้อนเพราะความหลงมาเผาเผาให้ใจร้อนร้อนเพราะระคะ โทสะ โมหะ ร้อนเพราะความยึดถืออะไรมันก็เป็นเรื่องของเราไปหมดไม่ปลง ไม่ปล่อย ไม่ละ ไม่วาง มันก็เป็นทุกข์เป็นร้อนไปเรื่อยจิตดวงนี้ไปปฏิสนธิเรื่อยไปเกิดมาแล้วทุกอย่างเราเป็นทุกอย่าง เป็นตั้งแต่เทวดา ลงต่ำไปยังสัตว์เดรัจฉานเปรต อสุรกาย สัตว์นรก ไม่มีหรือที่มนุษย์จะไม่ผ่านการเกิดเวียนว่ายในทะเลชีวิต ทะเลชีวิตคือความเกิดในทะเลอยาก

ในทางโลกต้องเรียนคิดเรียนนึกถ้าไม่คิดไม่นึกแล้วก็จำอะไรไม่ได้ก็ไม่รู้อะไรแต่ในทางธรรมนั้นต้องเรียนหยุดคิดหยุดนึก ถ้าหยุดคิดหยุดนึกแล้ว จึงจะจำอะไรได้ ฉะนั้นธรรมจึงต้องเข้าใจเรื่องความหยุดการฝึกจิตนั้นทำได้ตั้งแต่หนุ่มแต่สาวมิหนำซ้ำยังทำได้ดีด้วยอย่าไปร้อปลดเกษียณอย่าไปร้อจนแก่แล้วจึงค่อยเข้าวัดอย่าไปร้อตอนแก่แล้วค่อย ออกข้าวเย็น ที่คนแก่อดข้าวเย็น หิวมากกว่าคนหนุ่มคนสาวอีกแต่ที่ไม่หิวนั้นเป็นเพราะศรัทธาสูงเราจึงเห็นคนแก่เข้าวัดไปอดข้าวเย็นกันเป็นแถว เมื่อเราจับลมได้ดีแล้วลมหายใจน้อยลงก็รู้ว่าหายใจเข้าก็น้อยหายใจออกก็น้อย หายเข้าก็เย็นหายใจออกก็เย็นเราก็รู้แล้วว่าจิตของเราเริ่มสงบแล้วเรียกว่าอุปจารสมาธิเมื่อจิตเข้าไปอุปจารสมาธินี้ลมเราจะเย็นใจเราจะเย็นไม่มีอารมณ์อื่น เข้ามาแทรกใจของเราจะส่องใสเบิกบานท่านเรียนที่กายนี้เองสมัยพระพุทธเจ้าไม่มีโรงเรียนอ่านหนังสือไม่ออก แต่ก็เรียนพระอรหันต์กันได้คือไม่ต้องไปอ่านอะไรที่ไหนก็อ่านความโกรธ ความโลภ ความหลง มันมีอยู่แล้วอ่านอาการ ๓๒ มันก็ขึ้นขึ้น

เป็นพยานอยู่แล้วมันเสื่อมไม่เสื่อมเพราะพระพุทธเจ้า ท่านบรรลุที่กายกับใจเป็นอรหันต์ก็
เป็นตรงนี่เอง

คุณธรรมพระโศคาบัน มีอยู่ที่ใจเราทุกคนที่มีศรัทธา ใครทำอะไรได้เหมือน
อาหารขณะที่รับประทาน เมื่อไหร่ก็อิ่มเมื่อนั้น ธรรมที่เราจะปฏิบัติ ก็เช่นเดียวกัน มัน
ไม่ได้อยู่ที่ห้อยอื่นนะอาหารอยู่ที่ใจเราทั้งนั้นจนราวาสนี้ทำไปเยอะมันก็เกิดคุณธรรมไปเอง
คุณธรรม ฟังธรรมเข้าใจธรรม แต่เวลาปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติก็เรียกคนนั้นไม่มีธรรม คนมีธรรมคือ
คนมีสติ คนมีสติ คือคนมีธรรมคนมีธรรมคือว่าเวลาโกรธแล้วรู้ตัวเองว่า โกรธและก็
สามารถห้ามความโกรธไว้นั้นแหละเรียกว่าคนมีธรรมะ

ชาวพุทธโดยมากแม้จะมาบวชเรียนแล้วแต่ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ แต่ก็ยังสงสัยในคำ
สอนของพระพุทธเจ้ายังสงสัยในทุกๆอย่างเหมือนเราดูเขา รับประทานข้าวเราก็ยังสงสัยในรส
อาหารนั้นว่ามันจะอร่อยหรือไม่แต่ถ้าเรารับประทานเองเท่านั้นเราก็จะรู้เองว่ามันมีรสชาติ
อย่างไรจึงว่าสิ่งที่จะทำให้สิ้นสงสัยได้ก็คือ เราต้องลงมือปฏิบัติ จะปฏิบัติแบบไหนก็สุด
แล้วแต่เถอะตามหลักของพระพุทธเจ้าต้องมาเห็นจิตภายในจิตตัวเองเพราะฉะนั้นการที่รู้จักจิต
เห็นจิตตัวเองถือว่าได้พัฒนาการปฏิบัติสติสมบุรณ์ คนที่นั่งสมาธินี้ถึงจะเห็นนรกเห็นสวรรค์
ระลึกชาติได้ ถ้ายังไม่เห็นจิตตัวเองก็ยังไม่หลุดพ้น ยังไม่ถือว่าเป็นทางมรรคองค์แปดเมื่อ
สมัยก่อนๆ ฤๅษีชีไพร ก็พึงเห็นนรกสวรรค์มีฤทธิ์เหาะเหินเดินอากาศได้แต่ไม่เห็นจิตไม่เห็น
วาระจิตตัวเองไม่เห็นเจตสิกไม่เห็นสังขารปรุงแต่งไม่เห็นภavanaในอารมณ์ไม่เห็นสุขเกิดขึ้น
ไม่เห็นทุกข์เกิดขึ้น ไม่เห็นทุกข์ดับไปไม่เห็นสุขดับไปไม่รู้จักทำจิตเป็นอุเบกขาต่อเวทนาก็ถือ
ว่ายังหลงอยู่

ขันติความอดทนนี้เราจะต้องใช้ทุกคนเลยใช้ออกคลื่นต่อความโกรธ ออกคลื่นต่อ
ความชิงชังอดทนต่อทุกข์เวทนาไม่แสดงความอิจฉา ไม่แสดงความพยาบาท คือเก็บไว้ใน
ความรู้สึกแล้วก็ดับไปได้ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นต่อในกายเรา เพราะจะต้องมีคนว่าเรานินทาเรา
จะต้องมีคนมาทำให้เรานั้นเกิดความหวั่นไหว เกิดความทุกทรมานทางใจถ้าเราไม่มีขันติ
ความอดทนมันก็ทุกข์ใจคนเดียวถ้าเราฝึกจิตใจให้สงบได้ก็เป็นบุญของเรา รู้จักละวางให้ใจว่าง
บ้างที่เราภาวนาว่า “พุท” ลมเข้า “โธ” ลมออกเพื่อเราจะเอา “พุทโธ” นี้เป็นหลักสติเป็นหลัก
สมาธิเพราะว่า จิตเรานี้วอกแวกไปสู่อารมณ์อื่นถ้าไปสู่อารมณ์อื่น แล้วมันจะเกิด
ความคิดที่เป็นทุกข์ เช่นเรา “พุท” ลมเข้า “โธ” ลมออกเราก็สบายพอใจ เราออกนอกกลุ่มนอก
ทางไม่มี “พุท-โธ” นี้ถึงคนที่ว่าเราด่าเรา หรือนึกถึงคนที่รักเรา ทำให้เราผิดหวังก็เกิด

ความโกรธความพยาบาทเร่าร้อนใจขึ้นมาทันทีเกิดความไม่สบายใจพอเราดึงกลับเข้ามาอยู่กับ “พุทธ-โธ” ก็ดับความโกรธความพยาบาทได้ ก็เข้าสู่ธรรมะ คือความเห็นใจเรา ต้องพยายามดึงใจอย่างนั้นพอมันไปห่างไปรักไปกังวลคนอื่นมันเป็นทุกข์อีกแล้วว่าเขาจะเป็น โนนเป็นนี้ พอตัดใจได้ช่างมันเถอะเกิดคนเดียวตายคนเดียว เอาความตายมาตัดปุ๊บเท่านั้นเอง สบายใจ คนเรากรรมใครกรรมมันเขาทำบุญไว้เขาก็ต้อง ไปดีเขาทำบาปไว้แต่ชาติปางก่อนนี่ก็ต้องไปสู่วาปกรรมของเขาที่มีอยู่ ใครจะไปห้ามไปดั่งรังเขาได้ พอตัดตัดเรื่องต่างๆได้ ก็สบายใจ

ความหลงมักนึกได้แต่สิ่งที่อยู่นอกตัวเราว่าไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ถูกเราครอบคร้วเราทำไมจึงเป็นอย่างนี้เกิดความกังวลเป็นทุกข์เกิดปรุงแต่งผิคุๆ ไปนึกถึงขึ้นมาอีกแล้วเพราะความหลงผิคุเกิดปรุงแต่งผิคุๆ ไปนึกถึงคนนั้นคนนี่เข้ามา ก็เกิดร้อนรุ่มกลุ่มหัวใจอีกแล้ว เราก็ต้องนึกถึงธรรมะอีก “เราได้ปฏิบัติธรรมมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งเราจะไม่ให้ความทุกข์มาครอบใจเราแค่เท่านี้เราก็จะตายอยู่แล้ว”

เราก็ต้องนึกกลับมายึดธรรมะอีกทำให้สงบช่างมีงช่างมันมันจะเกิดก็ต้องเกิด มันจะดับก็ต้องดับมันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้นานเนแล้ว ก็พยายามทำใจเมื่อฝึกไปๆฝึกไปมันก็กลายเป็นคนมีธรรมะมีความรู้ความเข้าใจมีสติระลึกรู้ระวังใจตัวเอง นี่จึงว่าเราจะต้องฝึกฝนอบรมไปเรื่อยๆอย่างน้อยๆ ๑ ชั่วโมงก็ยังทำให้เรามีความสุขได้มากทำให้เราไปสวรรค์ในครั้งหนึ่งหรือว่าให้อยู่วิมานในใจเราครั้งหนึ่ง

ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าวางเป็นหลักยึดเหนี่ยวทำให้ทุกคนร่มเย็นเข้ามาวัดแล้วก็ได้คิด ได้ปลง ได้ปล่อย ได้ละ ได้วาง กลับไปบ้านมันก็วุ่นวายต่อแต่เราก็ไม่ทิ้งหลักเรายังรู้ว่าเรามีความสุขสงบครั้งหนึ่ง ก็เท่ากับเป็นทุนเป็นปัจจัยที่ฝังลึก ไว้ในหัวใจเราว่า ทางดับทุกข์มีทางเดินไปสู่ความสงบสุขมี แต่ที่วุ่นวายนี้เรายังเดินไปไม่ถึง เราเรายังอยู่กับความวุ่นวายเราก็พยายามทำภาระให้มันหมดไปสิ้นไป ละความห่วงกังวลให้มันน้อยลงมันก็สิ้นทุกข์ไปเองแม้แต่ความรักที่สาบานว่าจะรักกันจนตายมันก็ยังทิ้งกันได้มันเกิดได้ยังตายจากกันได้ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงเลยแล้วจะ ไปยึดมั่นถือมั่นว่าทุกอย่าง จะต้องเป็นไป ตามสัญญานันไม่มีหรือจริงว่าเราเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ศึกษาชีวิตให้มันเป็นธรรมเสีย เกิดคนเดียวตายคนเดียวกินคนเดียวนอนคนเดียว ทุกข์คนเดียว ถ้าเรายังช่วยใจตัวเองให้สงบไม่ได้ ก็จะช่วยคนอื่นไม่ได้เราจึงช่วยตัวเองก่อนเมื่อช่วยตัวเองได้ก็ช่วยคนอื่นได้ การถือหลักธุดงค์ เป็นการช่วยให้เรามีใจสงบปล่อยวาง ความคิดนึกต่างๆ เมื่อกระทบอารมณ์ ความยึดมั่นถือมั่นถูกการถือสันโดษกันไว้ได้

การฉันอย่างมีสติ

ก่อนฉัน ให้พิจารณาอาหารให้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ร่างกายเรานี้เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะข้าวสุก ขนมน นมสด แล้วในที่สุด ร่างกายของเราก็แปรปรวนแตกสลายไป กลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกัน ในขณะที่ฉัน ก็ให้กำหนดสติ เหยียดรู้ รู้รู้ อาหารถูกปากก็ ให้รู้ อมก็ให้รู้ กำหนดอยู่ที่ขากรรไกร ขยับขึ้น ขยับลง ฉันอาหารลงไป ในลำคอกลืนอาหารลงลำคอ ก็ให้รู้ว่ารสอาหารเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ดับไป รสดับที่ลำคอ อาหารไหลลงไปถึง กระเพาะก็ให้รู้ คำที่ ๒ อาหารปนกันในลักษณะใด เมื่อพิจารณาอาหารในเวลาฉัน จิตเราจะได้ไม่หลงยึดติด ในรสอาหารเพราะอาหารเมื่อตกลงไปในกระเพาะแล้วก็ย่อยไป กลายเป็น น้ำเหลือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ปัสสาวะ อุจจาระต่อไป

การทำงานอย่างมีสติ

การทำงานอย่างมีสติในการทำงานและการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถจะหยิบจะจับ จะลุกจะนั่ง จะก้ม จะเดิน จะก้าวเท้าไปทางทิศใดให้รู้ทุกอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหวให้มีสติ ระลึกรู้ตลอดเวลาที่เราทำงานทุกอย่าง จะคิดจะนึกจะทำอะไรก็พิจารณาตลอดเวลา ขณะเดินก็เอาสติไว้ที่เท้า หยิบก็เอาสติไว้ที่มือ คิดอะไรก็ให้รู้ที่อยู่ใจ รู้ที่อยู่ความคิดในขณะที่ทำงาน ให้จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ให้รู้ก่อนทำให้มีสติในการทำงาน

การทำงานเป็นเครื่องวัดตัวเองว่า จะเป็นผู้ทำงานได้ผลมากน้อยแค่ไหน บุคคลทำงานที่ไม่มีความสำเร็จเลยเป็นบุคคลที่ขาดหลักสติปัญญา บุคคลที่ทำงานไม่สำเร็จเป็นบุคคลที่ไม่มีหลักสมาธิในตัวเอง คือไม่มั่นใจในตัวเองในการทำงาน ฉะนั้นการทำงานในหลักสติปัญญา ๔ จึงทำให้มั่นใจว่าในการทำงาน เพราะเราได้พิจารณาตัวเองอยู่

๒.๒ วิธีการส่งสอบอารมณ์

หลวงพ่อสอนองสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นลักษณะแบบถามผู้ปฏิบัติในแต่ละอิริยาบถ กับอารมณ์ที่ปรากฏกับ ผู้ปฏิบัติมี ๓ กลุ่ม

๑. ผู้ปฏิบัติเข้าห้องกัมมัฏฐาน ; หลวงพ่อสอนอง สอบอารมณ์ด้วยตัวท่านเอง

๒. ผู้ปฏิบัติปกติอยู่ประจำ ; หลวงพ่อสนอง , ครูบาอาจารย์ท่านอื่นๆเท่าที่จะมีเวลาและโอกาส ช่วยแบ่งภาระในการสอบอารมณ์

๓. ผู้ปฏิบัติอุโบสถศีลในวันเสาร์และวันพระ ; ครูบาอาจารย์ที่นำปฏิบัติเนสัชชิก เป็นผู้สอบอารมณ์

อารมณ์ปัจจุบัน

ขณะนี้กำลังคิดอะไรอยู่ กำลังภาวนาอะไรอยู่มีทุกข์หรือมีสุขตัวอยู่นี้ ใจไปอยู่ที่ไหนหรือตัวอยู่นี้ใจอยู่นี้ สงบมากน้อยแค่ไหนเมื่อเราสอบสวนทวนอารมณ์เราอย่างนี้แล้วเรารู้แจ้งชัดว่า เราเป็นเรา เขาเป็นเขาทุกข์เป็นทุกข์สุขเป็นสุขต้องแยกกัน กายก็แยกกัน ใจก็แยกกัน เมื่อเรารู้ว่ากายเป็นอย่างนี้มีหน้าที่กิน เดิน นั่ง นอน รับสัมผัสเย็นร้อน อ่อน แข็ง หิว กระจาย เราก็ต้องปฏิบัติให้รู้ว่กายนี้เป็นอย่างนี้ตลอดวันมันทำอะไรก็ดูตามไปพิจารณาตามกาย พอจิตมันคิดอะไรก็รู้ไปตามสภาวะจิต จิตคิดเป็นทุกข์ เรารู้ว่าจิตชอบคิดเรื่องทุกข์ จิตคิดเป็นสุขเรารู้ว่าสุขนี้มีเหมือนกัน ไม่ใช่เราไม่มี สุขที่เกิดได้เพราะเราปล่อยวางอะไรได้จะเกิดความพอใจที่เราทำความดี ทุกข์ที่เกิดเพราะเราปล่อยวางไม่ได้ เราไปยินร้ายต่อเสียงที่เขาว่าเรา ต่อการกระทำที่ไม่ถูกใจเรา เราจึงเกิดความทุกข์ขึ้นในใจ

เมื่อรู้อย่างนี้ ก็เป็นนักปฏิบัติที่เฝ้าดูเฝ้ามองเรื่องของตัวเองมากกว่าที่จะไปเฝ้าดูเฝ้ามองเรื่องของคนอื่น เมื่อไม่ไปเฝ้าดูเฝ้ามองเรื่องของคนอื่น ก็ปล่อยวางได้เหมือนกับคนคิดถึงลูกคิดถึงหลานคิดถึงภรรยาสามีคิดถึงเขาว่า จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เขาจะเดือดร้อนอย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยใจไปสู่อารมณ์ภายนอก อยู่กับอดีตบ้างอนาคตบ้าง ไปกับเรื่องของคนอื่นตัวของตัวเองไม่ได้พิจารณาเลยไม่ว่าตัวของตัวเองเป็นทุกข์เป็นสุขอย่างไร นั่นแหละทุกข์จึงมีหลายเท่าเพราะเราปล่อยใจไปคิดแต่เรื่องของคนอื่น

ใจเรานั้นไม่เคยหยุดนิ่งไม่เคยปล่อยวางไม่เคยสงบได้เลย เพราะเราไม่มีอารมณ์ปัจจุบันปัจจุบันคือขณะนี้ปัจจุบันคือกำลังคิดอยู่นี้กำลังสงบอยู่นี้ กำลังรู้เนื้อรู้ตัวอยู่นี้เรียกว่าอารมณ์ปัจจุบัน

สุขก็เป็นปัจจุบันทุกข์ก็เป็นปัจจุบัน โดยมากคนเราเมื่อไปนึกถึงเรื่องเก่าก็เศร้าใจ พอไปนึกถึงเรื่องใหม่ก็เร่าร้อนใจ ไม่มีอารมณ์ปัจจุบันจึงเรียกว่า ขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา

จะนั้นจำเป็นเหลือเกินที่เราต้องพยายามฝึกตนมาปฏิบัติตนให้เห็นว่า ทางที่ใจของเราจะไปนั้นคือทางสงบ ทางที่เราจะทำได้นั้นคือเอาศีลธรรม

การปฏิบัติแบบเข้าห้องกัมมัฏฐานเก็บอารมณ์ ก็เป็นการเข้าไปดูจิตตัวเอง ผู้ปฏิบัติอยากอะไรก็เฉยชะ อยากจะไปไหน ผู้ปฏิบัติก็ไม่ไปจิตก็ดับเพราะผู้ปฏิบัติเห็นความอยาก อารมณ์เกิดที่ใจดับที่ใจอย่างเดียว แต่ถ้าตามใจ เช่น อยากเที่ยว เที่ยว อยากกิน กิน อยากดู ดู มันก็เลยติดใจชอบใจเกิดเมื่อไรก็ไม่ดับเพราะผู้ปฏิบัติไม่ทันจิตตัวเอง นักปฏิบัติต้องเฝ้าดูจิตตัวเองให้มากจะได้มีสติ สมาธิ ปัญญาเท่าทันอารมณ์ ไม่ไปตามจิตคิดนึกปรุงแต่งข้างนอก เกิดที่ตาที่ดับที่ตา เกิดที่หูที่รู้แก่หู มันก็ดับที่จิตเรา มันก็สงบการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเราได้ทำแล้วจะสนุก เป็นสุข เพลิดเพลิน ไม่มีอะไรจะเลิศประเสริฐเท่ากับชีวิตของความสงบ เราควรอุปถัมภ์ชีวิตตนเองให้เข้าถึงธรรมให้ได้ การที่จะทำความดี สร้างกุศลบารมีให้เกิดขึ้นในทานก็ดี ภาวนาก็ดี ควรจะรีบชวนขวยทำเสียก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะเจ็บ จะแก่ จะตาย เอาทรัพย์ภายในไปให้ได้

๒.๓ บทสรุปการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง กตปุญโญ

กัมมहाสติปัฏฐานสูตร (สูตรว่าด้วยการตั้งสติอย่างยิ่งใหญ่)

ท่านมีความประสงค์ที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักธุดงค์กัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดความร่มเย็นกับสังคมเป็นประโยชน์และความสุขแก่ชนเป็นอันมากและรวมทั้งได้รับการถ่ายทอดธรรมในทุกรูปแบบอีกด้วย

วิธีการเจริญสติกัมมัฏฐานการทำใจให้สงบทำความเข้าใจในวิธีปฏิบัติอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กัมมัฏฐานเสียก่อน แล้วจึงทำกัมมัฏฐานเพราะการทำกัมมัฏฐานในอิริยาบถใหญ่ทั้งสี่นั้นไม่ใช่ของยากเมื่อทำแล้วเห็นแล้วจึงจะรู้ว่าง่ายสามารถเห็นอารมณ์ตัวเอง

การเริ่มต้น เราจะต้องพร้อมเสียก่อนทำหน้าที่การงานเสร็จแล้วเราก็เริ่มสวดมนต์ภาวนาตามแต่เราจะสวดได้มากน้อยถ้าสวดมนต์ไม่ได้ก็ให้ภาวนาเลยพยายามทำใจอย่าให้ออกนอกรายให้จิตอยู่ในกายนี้

เริ่มต้นนั่งปฏิบัติ ขาขวาทับขาซ้าย ถ้าเป็นหญิงจะพับขาก็ได้ตามแต่จะนั่งถนัดเอามือขวาทับมือซ้ายนิ้วหัวแม่มือชนกัน ตั้งกายตรงๆ ตั้งหน้าตรงๆ ไปทางบูรพทิศถ้ามีที่เลือกได้ ถ้าไม่มีที่นั่งจำเป็นตามแต่จะนั่งไปทางทิศใดก็ได้ต่อไปจะภาวนาจับความรู้สึก อยู่ที่อาการสามสิบสองพิจารณาในตัวของเรว่ามีอะไรบ้าง จงทำความรู้สึกนึกคิดเห็นตัวเราว่าขณะนี้นั่ง

อยู่อย่างไรเรานั่งขาขวาทับขาซ้ายก็จงทำความรู้ว่าเรานั่งขาขวาทับขาซ้าย เรานั่งมือขวาทับมือซ้ายก็จงรู้ว่าเรานั่งมือขวาทับมือซ้ายอยู่ขณะนี้จะนึกเห็นตัวเรายู่ตลอดเวลาว่าเรานั่งตัวตรง ก็จงรู้ว่าเรานั่งตัวตรง เรานั่งหลับตาก็จงรู้ว่าเรานั่งหลับตาง�้อมนึกเห็นใบหน้าของเราว่ามีลักษณะอย่างไรจงนึกเห็นตัวแต่ศีรษะตรอดลงมาปลายเท้าจนนึกเห็นรอบตัวเองแล้วมาพิจารณาอยู่ที่ใบหน้านึกเห็นลิ้นเห็นตา เห็นปาก เห็นหูทั้งสองข้าง นึกเห็นปากเห็นตานั้นก็เห็นปลายจมูก นึกเห็นลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็จงนึกรู้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก เราหายใจออกยาว ก็จะรู้ว่าเราหายใจออกยาวเราหายใจเข้าสั้นและออกสั้นก็จะรู้ว่าขณะนี้ เราหายใจเข้าออกสั้นจงทำความรู้เท่าทันของลมหายใจเข้า-ออก ทุกลมหายใจเข้าออก ทำความรู้ที่อยู่ที่ปลายจมูกนึกเห็นใบหน้าเรานึกเห็นอยู่ที่ปลายจมูกทุกขณะลมหายใจเข้าออก กำหนดอยู่ที่ปลายจมูก นึกเห็นใบหน้านึกเห็นอยู่ที่ปลายจมูกทุกขณะลมหายใจเข้า-ออก กำหนดอยู่ที่สองช่องจมูกหายใจเข้านี้ว่า “พุท” หายใจออกนี้ว่า “โธ” จนรู้ที่อยู่แต่พุทโธทุกลมหายใจเข้าออกนึกเห็นแต่ปลายจมูกสว่างเสมอไป ทำใจสงบก็ภาวนาตรอดไปถ้าใจยังไม่สงบก็จงพิจารณาที่ศีรษะเราว่าเกศาผม เกศาผมนี้อยู่ที่บนศีรษะเรานึกเห็นเส้นผมของเราอยู่ที่ศีรษะเรา อยู่บนๆจนกว่าเราจะเห็นเส้นผมของเราอยู่ที่ศีรษะภาวนาเกศาผม ๆ ๆ ๆ เมื่อภาวนาเกศาแล้วภาวนาต่อว่า โลมาขน ๆ ๆ ๆ นาน ภาวนาอยู่ที่ขนตามตัวขนก็วิจิตรตาที่ดิ้นจมูกก็ดิ้นขนตามตัว พิจารณาเส้นขนของเราภาวนาติดอยู่ที่โลมาขนแล้วพิจารณาต่อมาที่เล็บมือเล็บเท้าภาวนาว่านิ้วขาลีบ ๆ ๆ ๆ ภาวนาติดต่อกันอยู่ ที่เล็บอย่างเดียวหลับตาคิดตามก็ได้ตามแต่จะพอใจสงบแล้วภาวนาต่อไปทันตาพิน ๆ ๆ นึกอยู่ที่พินปากเราเป็นซี่ๆ ไปจนกว่าจะเห็นพินในปากเราเหมือนเราเอากระจกส่องในปากเราอย่างนั้นเที่ยวแล้วพิจารณาต่อไปอีกตะ โจอหนั่งๆ นึกอยู่ที่หนั่งตามตัวเรา กายเรามีหนังผืนเดียวหุ้มกายรอบกายเราจนนึกแต่กายเรามีหนังหุ้มอยู่ขณะนี้และพิจารณากลับอนุโลมปฏิโลมว่าตะ โจอหนั่ง ทันตาพิน นิ้วขาลีบ โลมาขน เกศาผม และกลับว่าเกศาผม โลมาขน นิ้วขาลีบ ทันตาพิน ตะ โจอหนั่ง กลับไปกลับมากจนชำนาญ เห็นชัดแจ้งด้วยใจจริงและพิจารณาต่อไปว่า มั่งสังเนื้อ นะหารูเอ็น อัญญิกระดูก ภายในตัวเอง ท่อนน้อย ท่อนใหญ่ พิจารณากระดูกซี่โครงก็ดี กระดูกสันหลังก็ดีกระดูกขาที่ดี กระดูกแขนก็ดี กระดูกคอที่ดี กะโหลกศีรษะก็ดีพิจารณากระดูกของเราในกายนานๆ แล้วพิจารณาคู่หัวใจ ปอดตับ ใสน้อย ใส้ใหญ่ กระทบอาหารเก่า อาหารใหม่ภายในร่างกายตัวของตัวเราแล้วมาตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนี้ว่าพุท- โธจนกว่าจะลืมอดีตอนาคตนึกแต่ปัจจุบันตลอดไปขณะนี้จึงนึกแต่กายเราเป็นองค์พระขจัดสมาธิ กายเราเป็นบุญ ใจเราเป็นบุญกายเราสงบ ใจเราก็สงบ กายเรา

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นสมาธิ ใจเราก็เป็นสมาธิไปด้วย จงทำใจให้อยู่แต่ในกายใจเท่านั้นไม่ให้คิดนึก ออกนอก กาย นึกแต่ภายในกายใจอยู่กับอาการสามสิบสองเท่านั้นอย่าส่งใจไปสนใจทางอื่นจงทำใจมี จิตเดียวอารมณ์เดียว อย่าทำใจส่ายไปส่ายมา พยายามคุมอารมณ์ให้อยู่เป็นปกติอย่าทำให้ ฟุ้งซ่านทั้งไป จงทำความรู้เพียงกายใจของเราเท่านั้น อย่าทำใจไปรู้อย่างอื่นจงทำใจให้รู้เรื่อง ภาวนาอย่างเดียวพยายามฝึกหัดใจของเราทุกวันให้มีสติ กิณ เคน นัง นอน ให้ภาวนาพุทโธ เรื่อยไป นานๆไปก็สงบเองขอให้ทำใจทุกวันก็แล้วกันความสงบจะเกิดขึ้น ต้องทำหลายวัน นานๆแล้วจะเกิดสมาธิขึ้นมาเองขอให้นักปฏิบัติพยายามสนใจ มีความพยายามสนใจความ พยายาม ทำความเพียร ทำเป็นนิจสินแล้วจะเกิดความสุขสงบขึ้นมากับผู้ ปฏิบัติอย่างไม่ต้อง สงสัยขอให้นักปฏิบัติอย่าทอคทึงหน้าทีปฏิบัติ แล้วผลของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นเอง จะได้รับ ความสุข หาทางดับทุกข์ที่เกิดกับใจได้อย่างไม่ยากเลยขอให้นักปฏิบัติ อย่าได้สงสัยขอให้ มั่นใจได้เมื่อลงมือปฏิบัติไปจะรู้ว่าผลของการปฏิบัตินั้นมรรคผลอยู่ที่ใจสงบ ถ้าทำใจสงบได้ พอจะรู้จะเกิดปัญญาได้รู้แจ้งตามความเป็นจริงได้ถ้ามีความเพียรพยายามอย่างจริงๆ และทำ ติดต่อกันเรื่อยไปอย่างไม่ลดละก็จะรู้จักจิตใจของผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน

ระเบียบวินัย ในการฝึกปฏิบัติ

การลงอุโบสถก็เพื่อปรับปรุงความรู้ความเข้าใจ ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องธรรมวินัยอีก ครั้งหนึ่งพอครบถึงเดือนเราก็มาชำระความบริสุทธิ์ใจ วันอุโบสถนี้เป็นที่พระทูลรูปร่างดีว่าเป็น ผู้ชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ พระภิกษุที่ลงอุโบสถจะปรารธนามนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติก็ได้มากกว่าเร็วกว่า กว่าชาวบ้านที่ถือศีลอุโบสถถือว่าเป็นการชำระความ บริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ แต่ไม่ใช่วันหนึ่งคืนหนึ่งเพราะอุโบสถของพระชำระแล้วอยู่ถึงครึ่งเดือน หรืออยู่ไปได้ตลอดพรหมจรรย์เพียงแต่มาทบทวนชำระอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้รู้ว่าเราบกพร่อง ด้วยวินัยข้อใด ทิฏฐิข้อใดศีลนี้คือผู้นำออกจากโลกีย์ไปสู่โลกุตตระ

เมื่อเรามีความบริสุทธิ์แล้วก็มีความเห็นถูกต้องความเห็นก็ออกมาจากกายสงบ วาจาสงบ ใจสงบ คือกายเรียบร้อย วาจาเรียบร้อย ใจเรียบร้อย ใจเรียบร้อย การกระทำที่ออกมา จากกายบริสุทธิ์ด้วยศีล ความสงบก็เกิดขึ้นเป็นสมาธิความฉลาดก็คำริชอบ การดำริที่จะปฏิบัติ นี้คือ คำริการเลี้ยงชีวิตอยู่ในเพศสมณที่จะเป็นผู้ที่ว่างาย ปกครองตัวเองอยู่อย่างไม่วุ่นวาย มาก ถ้าเป็นชีวิตของชาวบ้านนี้วุ่นวายมาก ต้องคิดเรื่องหนี้สินเรื่องเงินเรื่องทองมากมายกว่า ผู้มีพรหมจรรย์ ผู้ถือพรหมจรรย์นี้ตื่นขึ้นมาก็คิดแต่เพียงว่าได้กินอิ่มเดียวก็พอหมดกังวลเรื่อง

เงินทองเรื่องทำมาหากินไม่ต้องวางแผนอะไรเพียงวางแผนว่าทำให้ใจหยุดคิด ทำอย่างไรให้ใจมันหยุดฟังช้านถ้าเราพอใจในชีวิตความเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นผู้สันโดษ เป็นผู้มักน้อยเป็นผู้เสียสละ สมบัติอะไรที่ชาวบ้านเขามีเราก็ต้องให้เขาไป เราก็มีเฉพาะเพียงบาตรลูกหนึ่งกลดคันหนึ่งไม่มีอะไรที่จะเป็นทุกข์เดือดร้อน ก็อยู่อย่างสงบสุขในสมณเพศผู้สงบ

การที่เรามาชำระใจเพื่อต้องการให้ ใจเรานั้นสละออกไปจากใจที่เศร้าหมองจากความ เป็นทุกข์เป็นห่วงกังวลฉะนั้นเรื่องการที่เราถือพรหมจรรย์มาถือความเป็นสมณะ นั่นคือความไม่ต้องการมีอะไรมา ต้องการจะมีสิ่งเดียวคือเรื่องการทำจิตทำใจให้ปราศจากความเป็นผู้มีแบบชาวบ้าน

หลักสามัคคีของหมู่คณะในการอยู่ร่วมกัน

หลักในการอยู่ด้วยกันหมู่คณะก็คือต้อง สำรวมวาจา คนเราอยู่คนเดียวถ้าไม่ภาวนา จะคิดไม่หยุด อดีตบ้างอนาคตบ้างแต่ถ้าเราสำรวมจิตตั้งสติด้วยการภาวนาอยู่คนเดียว ก็สงบได้แต่ถ้าอยู่ร่วมมิตรให้ระวังวาจา วาจาเป็นสิ่งที่สำคัญ จะทำให้มิตรเกิดความสุขมาก คนเราเกลียดกันก็เพราะคำพูดรักกันก็เพราะคำพูด บ้านเมืองนี้เขาตกลงด้วยวาจาทั้งนั้น เขมรกับไทยทะเลาะกัน ลาวทะเลาะกัน ทะเลาะกันเองบ้าง ทะเลาะกับคนอื่นบ้าง ที่จริงไม่ใช่เรื่องอะไร เรื่องใช้วาจาให้เข้าใจกันไม่ได้ แต่พอวาจาใจเข้าถึงความเห็นตรงกันเท่านั้นก็จบ การกล่าววาจาในหมู่คณะ ตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น ท่านจะกล่าวเต็มแต่ในทางดีได้ในแง่ส่งเสริมยกย่องดีเพื่อให้คนนั้นแก้ไข ชมเชยเพื่อให้คนนั้น มีกำลังนี้คือวาจาสุภาษิตที่ถูกต้องการอยู่ด้วยกันเราก็ต้องยกย่องส่งเสริม คนที่ยืนยันมั่นเพียรประพฤติปฏิบัติเอาธรรมวินัย และคติเตือนผู้ไม่เอาธรรมวินัยไม่ทำความเพียรเรามาอยู่ด้วยกันถ้าจะทำให้เกิดความสามัคคีนี้ ก็ต้องพูดกันในเรื่องที่เป็นวาจาสุภาษิต จะคิดว่าตัวเองพอใจจะพูดอย่างไรก็พูดไปจะนึกว่าใครก็ว่าจะนึกวิจารณ์ใครก็วิจารณ์ นึกจะเบรกใครก็เบรกนั้นไม่ได้ แต่ต้องคิดว่าถ้าตัวเองเจอบ้างจะเป็นอย่างไร

เราอยู่ด้วยกันเป็นหมู่คณะนี้ถ้าเราเป็นครูบาอาจารย์จะรู้นะเพราะความเป็นครูบาอาจารย์นี้มีความรักลูกศิษย์อย่างไร ห่วงลูกศิษย์อย่างไร แล้วก็มีความจริงใจต่อลูกศิษย์อย่างไร บางคนคิดว่า “ตัวเองเข้าใจอะไรดีทำได้ดีกว่าอาจารย์แต่พอไปเป็นอาจารย์จริงๆ แยกว่าอาจารย์อีก แล้วปัญหาเยอะแยะก็ตามมา เพราะฉะนั้นวันอุโบสถเราจึงมาประชุมกันเพื่อความ รักความสามัคคี ถ้าเราอยากให้หมู่คณะมีความเจริญมีความสุขก็พยายามพูดในสิ่งที่ให้

ประโยชน์ แก่ตัวเองและกับคนที่ฟังไม่พูดให้เป็นผลร้ายย้อนกลับมาให้กลับตนเองและหมู่คณะ

ตอนนี้ถึงผมจะเป็นเจ้าสำนักแต่ก็เคยเป็นลูกศิษย์มาก่อน ตอนบวชพรรษาหนึ่งพรรษาสองวางตัวยังงั้น แม้แต่เขายกข่องให้เป็นเถรก็ยังรักที่จะประพฤติปฏิบัติ ยังมีนิสัยเหมือนเดิมไม่ได้เคยยกตัวเองว่ารู้มากรู้มาย “ฉันเป็นอาจารย์แล้วนะเดี๋ยวนี้ฉันไม่ใช่พระใหม่แล้วฉันเคร่งฉันรู้มาก” ไม่ได้คิดอย่างนั้นแล้วก็มองพระใหม่ๆ เหมือนตัวเองเป็นผู้ที่ไม่รู้มาก่อน เออ พระใหม่นี้ละ ทำอะไรก็ไม่ถูก ถ้าได้พระพี่เลี้ยงพระเก่าๆคอยดึงรั้งคอยให้ความคิดเห็น ไม่ตำหนิติเตียนใครไม่ให้มองสิ่งรอบข้างเป็นพิษภัย แต่ให้มองว่า ตัวเราต้องปฏิบัติต้องทำความเพียรเพราะเราเป็นพระใหม่ต้องไม่ไปสนใจใคร สนใจแต่ว่าเราอยากจะทำ ความเพียรมองไปทางที่จะสร้างแต่บุญกุศลอย่างเดียว

คนเราถ้าอยู่ด้วยความเห็นไม่ตรงกันก็อยู่อย่างลำบาก ไม่มีความรักความสามัคคี ไม่มีความจริงใจกันมันก็อยู่แบบระแวงกันดังนั้นเราอยู่กับครูบาอาจารย์ ต้องมีความเคารพมีความศรัทธาท่านทำอะไรเราก็ทำตามเราทำด้วยความศรัทธาทำด้วยความเสียสละ ถ้าเราเอาแต่ติเตียนว่าหมู่คณะอย่างนี้ก็ออกไปซะ อยู่ไปก็ค้ำเขม มันเป็นโทษกับตัวเองขึ้นอยู่ต่อไปก็ปฏิญญาเราก็มากขึ้น ค้ำเขมมากขึ้น แข็งมากขึ้น และชวนคนอื่นคิดตามทำตาม ถ้าทำอย่างนี้ก็จะไม่มีความเจริญ ไม่มีก้าวหน้ากับตัวเองเลย ถ้าคนฉลาดเขาจะไม่คิดอะไรเลยนะ ลูกศิษย์จะไม่คิดทำตัวแบบอาจารย์เลยเหมือนครูบาอาจารย์ไม่ไปโรงเรียนอย่างนี้ ลูกศิษย์บอกว่าอาจารย์ขาดได้ฉันก็ขาดได้ ถ้าอาจารย์ขาดโรงเรียนอาจารย์จะเป็นครูไปไม่ได้หรือบอกที่ “อาจารย์ไม่ไปโรงเรียนฉันก็ไม่ไปบ้าง” เลยหนีโรงเรียนกันใหญ่เลย ผลที่สุดตัวเองก็เลยเรียนไม่จบอาจารย์ก็ยังเป็นอาจารย์ต่อไปได้แต่ลูกศิษย์เอาอย่างอาจารย์ เลยหมดอนาคต เรื่องอย่างนี้เราจะต้องมองอย่างลึกซึ้งครูบาอาจารย์ บางรูปนะสิบปียี่สิบปียังสวดมนต์ทำกิจวัตรทุกอย่างแต่เราเพิ่งบวชเราก็เอาอย่างอาจารย์เลย มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๖ ขวบมาบวชเณร เขาจะทำให้เหมือนพระทุกอย่างเลย อาจารย์ทำอะไรก็จะทำให้เหมือนอาจารย์หมด ห่มจีวรก็ต้องห่มเหมือนพระ ห่มคองไม่เอาจะต้องห่มคลุม ก็เลยถามว่า “เณร ทำไมต้องห่มคลุมล่ะ” ? เณรตอบ “อายเขาเดี๋ยวเขาเรียกว่าเณร” เราจะต้องรู้ว่าเด็กมันอายุแค่ ๖ ขวบมันรู้เรื่องเสีย มันอย่างจะทำแบบพระแต่มันทำไมถูก เพราะเขาเป็นเด็กเกินไป ถ้าพระบวชใหม่ทำตัวแบบนี้ ก็เหมือนเด็ก ๖ ขวบใช่ไหม? อย่างนั้นเขาไม่ว่าเราเด็ก ๖ ขวบนะ เขาว่าเป็นพระหัวคือเป็นพระไม่ฉลาดไม่เชื่อฟังครูอาจารย์ พอ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มาบวชปุ๊บจะทำตัวแบบพระเก่าเลยทำให้เหมือนสมภารเลย สมภารไม่ทำอะไรเขาก็ไม่ทำอะไร เอาแต่ใจตัวเองแบบนี้เขาเรียกว่ามันเป็นทฤษฏีเป็นคนคือรู้

ฉะนั้นเรื่องที่เราอยู่ด้วยกันนี้ต้องมีความเห็นให้มันคล้องจอง กับครูอาจารย์ และหมู่คณะ ถ้าเรารู้ว่าเราไม่ชอบใจอาจารย์แล้ว ก้านอาจารย์แล้ว ออกพรรษาแล้วเราก็ไปจีนอยู่เดี๋ยวก็ทะเลาะกับอาจารย์ไปดีกว่าไปหาอาจารย์ที่ถูกใจหรือไม่ก็เป็นอาจารย์เสียเอง

ปฏิบัติเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

พระที่ปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นเพื่อละกิเลสจะไม่แสดงตัวอวดว่าตนเป็นคนวิเศษ ทำเพื่อไม่ประกาศตัวให้คนสรรถานี่คือธรรมที่ละกิเลส อย่างหลวงพ่อสังวาลท่านไปปฏิบัติอยู่ในป่าช้า ท่านไปละกิเลส ท่านไม่ได้ประกาศตัวเป็นครูบาอาจารย์เพราะท่านทำเพื่อต้องการออกไปจากทุกข์ทำให้ตัวเองหมดกิเลส แต่คนก็ไปหาไปสรรถาท่านเอง

พระรูปไหนที่ปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่า “ฉันแกร่ง ฉันบริสุทธิ์ ฉันหมดกิเลส” ถึงจะเป็นครูบาอาจารย์ก็จบแค่นั้นไม่มีอะไร แค่นี้ทำให้เขาสรรถาตนเองเท่านั้นเอง พอเขาสรรถาปุ๊บก็ถือว่าตนเองสำเร็จหลงตนเองสำคัญตนเองอาศัยแรงเชียร์จากญาติโยมที่สรรถา ใครว่าอย่างไรไม่เชื่อเลยคราวนี้ นี่เรียกว่าทำเพื่อแค่สรรถาทุกวันนี้เรามันติดอยู่แค่สรรถา ไปไหนไม่ได้อยู่กันเพื่อสร้างสรรถาให้กับตนเองเท่านั้นที่จะก้าวหน้าไปกว่านี้ไม่มี

การทำกัมมัฏฐานอย่าไปคิดว่า “ฉันแกร่งแล้ว ฉันปฏิบัติดีแล้ว สำรวมดีแล้ว คนคงสรรถาเราเพราะความแกร่งเพราะความมีระเบียบของเรา” อย่าคิดอย่างนั้น ถ้าคิดอย่างนั้นมันเป็นวิปัสสนุเป็นอุปกิเลส การเป็นนักปฏิบัติไม่ต้องเอาคนอื่นมาตัดสิน เราต้องตัดสินเองว่าเราละอะไร ได้บ้างยกย่องสรรเสริญยังติดอยู่หรือเปล่า? ถ้ายังติดอยู่ก็ยังไม่ก้าวหน้าไปถึงไหน ปีติที่ญาติโยมชมเชยปีติที่คนอื่นยกย่องว่าแกร่งครัดปฏิบัติดีก็แค่นั้นเอง ถ้าตนเองรู้ที่อยู่ว่าเราจะไม่เอาตรงนี้มาเป็นที่พึ่งทางใจจะทำลายตัวสรรเสริญนิทานให้หมดจากใจได้

เราอย่าไปทำทฤษฏีเด็ก ๖ ขวบ อยากทำตามคนโตเอาคนโตมาอ้างเราไปอยู่ที่ไหนเราจะต้องเป็นคนว่าง่ายสอนง่ายคนว่าง่ายสอนง่ายถือว่าเป็นที่รักของทุกคน ไม่มีครูบาอาจารย์คนไหนเขาเกลียดคนว่าง่ายมีแต่คนเขาเบียดคนหัวคือทั้งนั้นแหละคนรู้คนคือใครๆก็กลัว พระ ๑๐๐รูปเขากลับพระหัวคือรูปเดียวไหม้? ไปถามวัดไหนก็ได้ว่า

“ผมนี่คือจะรับผมไว้ไหมครับ? มีใครรับไหมครับ ผมนี่คือจะรับผมคือผมไม่เชื่อใครหรอก” ผมว่าท่านหาว่าได้อยู่ไม่ได้ทั้งประเทศไทยนี่ เป็นพระต้องทิ้งความห้าวคือต้องเอาทิฐิฐานะตัวนั้นออกไปต้องอ่อนน้อมถ่อมตน

การเป็นนักปฏิบัติต้องทันอารมณ์ กิน เดิน นั่ง นอน ต้องรู้จักเห็นจิตตัวเองคนที่จะเป็นพระอริยเจ้าก็รู้จักเห็นจิตทั้งนั้นแหละถ้าไม่รู้จิตเห็นจิตตัวเอง จิตเราอยู่ข้างในนี้ใครไม่เห็นเรา ต้องเห็นเองมันมีโลก มีโกรธ มีหลง มีรักมีชังมันคิดตลอดเวลาต้องรู้มันไม่มีอะไรสำคัญยิ่งกว่าจิตตัวเองอีกแล้วในโลกนี้^{๑๒}

การเป็นพระไม่ใช่เป็นง่าย ๆ การเป็นพระต้องเป็นจากใจที่ศรัทธาถ้าเราจะบวชตามประเพณีก็คงเป็นพระเกิดศรัทธาไม่ได้ก็บวชเพื่ออรรถสีกเท่านั้นเอง ไม่ตั้งอกตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติพรหมจรรย์ คนที่จะบวชอยู่ได้ก็ต้องมีศรัทธา ค่อยบวชเมื่อบวชแล้วก็มีศรัทธาที่จะประพฤติปฏิบัติพระธรรมวินัยจึงจะสมกับที่ พ่อ แม่ พี่ น้องดีใจที่ได้มาบวชหรือโมทนาที่ได้มาบวช การที่เราจะมาเรียนรู้ก็มีมาตรฐานของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องเรียนรู้วิชาอันสูงสุดคนที่ยังไม่เรียนรู้พุทธ โข ัมม โส สังโฆ นี่เป็นบุคคลที่ยังไกล มีโอกาสจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน ไหลไปตามกระแสน้ำเหมือนเรือไม่มีหางเสือไม่สามารถจะไปตามจุดหมายปลายทางได้น้ำไหลไปทางไหนเรือก็ไปทางนั้น มันไม่ข้ามฝั่งพระที่ท่านสำเร็จท่านลงมือปฏิบัติที่ตัวท่าน ท่านก็รู้ว่านรกมันอยู่ที่ใจท่านก็เปิดพระไตรปิฎกที่ใจท่านนั่นเองก็ไม่รู้อะไรเกินกว่าเราเลยเพียงแต่ท่านรู้จากใจของท่านมากกว่าเราเลย เพียงแต่ท่านรู้จากใจของท่านมากกว่าเราเท่านั้นเองส่วนเราดับไม่ได้เราก็ทุกข์ใจมากขึ้น คำสอนของพระพุทธเจ้านี้พิสูจน์ได้ที่ใจของเราเองไม่ได้ไปพิสูจน์ที่ไหนเลยมารวมไว้ที่กายที่ใจเราทั้งหมดไม่ต้องไปอ่านที่ไหนเลย พระไตรปิฎกอ่านที่ใจกับกายเท่านั้นเอง

ทำไมพระพุทธศาสนาจึงทำให้คนรวยได้ ใด้บุญทันตาเห็น เพราะรวยอยู่ที่ความสบายใจ รวยอยู่ที่ความสงบใจ คนไหนสงบได้คนนั้นรวย คนมีร้อยล้านพันล้านแต่ใจมีความโลกตลอดวัน ไม่เคยสบายใจมีแต่ปัญหาจะนั้นก็รวยไม่ได้ ก็ยังจนอยู่นั่นเอง ตายจากชาตินี้ก็จะเป็นคนจนเพราะใจมันไม่ชอบรวย เพราะเหตุที่เรามีวิชาคือความไม่รู้เราจึงหลงโลกหลงโกรธ หลงโลกโมโหสันว่าโลกนี้เป็นของเราไปหมดจึงคิดที่จะแสวงหาทุกสิ่งทุกอย่าง ความจริงลาภ ยศ สรรเสริญเป็นเพียงลมปากเท่านั้นเองเขาสมมุติให้เราเป็นนั่นเป็นนี่ ชื่อเรา

^{๑๒} หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ, วารสาร ธรรมสว่างใจ ฉบับที่ ๒๖ หน้า ๖๐, ๖๑, ๖๒.

ร่างกายเราก็ถูกสมมุติทั้งนั้นเรามาติดสมมุติเช่นใครว่าเราดีเราก็ดีใจ ใครว่าเราชั่วเราก็เสียใจไม่พอใจเพราะเราไปยึดถือชื่อเราเป็นนั่นเป็นนี่ติดชื่อ ติดเสียง ติดลาภ ติดยศ ติดคนนั่นติดคนนี่มันเลยกลายเป็นตัวเป็นคน เป็นเราเป็นเขาเมื่อแยกสมมุติไม่ออกก็หลงทุกคน ไม่มีกรรมใดในโลกนี้เท่ากับกรรมของพระพุทธเจ้า กรรมที่ให้มีความสุข กรรมที่ให้มีความสุข กรรมที่ให้มีความสุข รู้จักตัวเราพระองค์ทรงสอนให้รู้จักตัวเองให้มากก่อนที่จะไปรู้จักคนอื่น สอนให้เดินจงกรม สอนให้นั่งสมาธิเพราะคิดว่าไม่จำเป็นเราจึงไม่ได้เรียนกรรมไม่ได้ปฏิบัติกรรมกันเลย ไม่มีอะไรหรือในโลกนี้ที่จะประเสริฐเลิศกว่าการประพฤติปฏิบัติกรรม

ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีวิธีกำจัดทุกข์กำจัดภัยได้แต่เราไม่ได้สนใจทำเอง เวลาคิดมากขึ้นมาก็ไปเที่ยวไปเล่น ไปหาวิธีออกอย่างอื่น อาจจะคลายเครียดไปได้พักหนึ่งแต่พอกลับมาอยู่เฉยๆก็เอาอดีตมาคิดเอาอนาคตมากังวลอีกก็พันตรงนี้ ไปไม่ได้สักคนเดียว ถ้าตาบอดในโลกนี้มนุษย์ทั้งหลายยังไม่เข้าถึงความสงบของใจก็ไม่มีใครพ้นทุกข์ได้ การทำจิตเป็นเรื่องยากก็จริงแต่เราก็ต้องฝึกต้องปฏิบัติให้รู้เท่าทันในเรื่องจิตของเราการเรียนรู้เรื่องของกรรม ก็คือการเรียนรู้เรื่องจิตการเรียนรู้เรื่องศีลก็คือการเรียนรู้เรื่องสติ การเรียนรู้เรื่องสมาธิก็คือการเรียนรู้เรื่องความสงบรวมแล้วเรื่องกิจกรรม ยืน เดิน นั่ง นอน พุด การกระทำทั้งหมดก็เพื่อให้จิตเรานั้นเข้าถึงความสงบคือความวางเฉยหรือมีสติรู้ทันนั่นเอง

ถิ่นสวรรค์แดนนิพพาน ทำใจเราให้ลืมความหลังลืมความใหม่ที่จะมาถึงทำใจของเราให้สงบเยือกเย็นดับความคิดนึกต่างๆให้อยู่กับอารมณ์ธรรมตัวเราเป็นธรรมอยู่แล้วถ้าเราจะให้รู้จักธรรมก็คือการมาพิจารณาที่ธรรมกายเป็นธรรมใจเป็นธรรม การที่เรามีโอกาสได้มาวัดมาศึกษาพระพุทธศาสนาชั่ววันหนึ่งคืนหนึ่งหรือแค่ชั่วโมงหนึ่งนั้นก็ถือว่า เป็นชีวิตที่มีค่ามีประโยชน์มากเพราะดินแดนของธรรมเป็นดินแดนแห่งสวรรค์และนิพพานถือว่าการมาแล้วก็มีประโยชน์กับตัวเรากับครอบครัวและกับศาสนาของเราจึงจะทำให้ใจของเรานั้นเปลี่ยนจากความปรุ่งแต่งคิดนึกที่เห็นผิดจากทำนองครองธรรม วันนี้เราคิดไปประกอบกรรมไม่ดีด้วยกายกรรม วาจกรรม หรือความคิดนึกที่เป็นอกุศล บางคนคิดไปกินเหล้าที่ขมเตรเฮฮาไปเล่นการพนันไปทำอะไรก็ได้ให้มันผ่อนคลาย ถือว่าเป็นการทำให้จิตใจของเราดีหรือว่าเป็นการพักผ่อน แต่ว่าสิ่งเหล่านั้นกลับทำให้เราติดยึดหนักขึ้นทุกข์มากขึ้นมีปัญหามากขึ้นอย่างเราไปเล่นการพนันเมื่อเราแพ้ก็ยากจะ แก่ตัวเมื่อได้แล้วเราก็ติดใจอยากจะได้ต่อไปจะได้กำไรมากขึ้น หรือคนกินเหล้ามาแล้วก็อยากจะทำอีกไปเมามากก็ติด สูบบุหรี่ยสูบแล้วก็สูบอีกผลโทษของมันก็คือการเมาเผาผลาญร่างกายใจของเราในบั้นปลายเราก็มีทุกข์คนเดียวที่เราไปทำไม่ดี

ด้วยกายวาจาใจ เพราะวันเสาร์วันอาทิตย์วันพระเราไม่ได้ปลดเปลื้องไม่ได้มาวัดไม่ได้มาฝึกตน ทำความดีไม่ได้มาเลิกละอะไรเราก็พอกพูนการกระทำไม่ดีอันนั้นมากขึ้นๆ กลายเป็นติดยึดจนแกะไม่ออกเป็นสัญญาชีวิตว่าเราต้องทำเป็นงานของเราเป็นหน้าที่ของเราเคยทำเมื่อทุกข์อย่างนี้ แล้วก็ไม่มีทางแก้ทางดับเพราะเราไม่ได้มาแก้หากรรมเราไม่พบกรรมเราก็ไปสะสมเรื่องหนักอกหนักใจเรื่องทุกข์ต่างๆจนติดยึดเป็นสัญญาเป็นความจำที่ลืมไม่ลง ถ้าเป็นบุญเราทำมาตั้งแต่เล็กจนโต มันเป็นสัญญาบุญที่ประทับใจนึกแล้วใจสบายอึดใจโลงอกโลงใจนึกแล้วมีแต่ความดีก็เป็นยากำลังใจ แต่ถ้าเราทำไม่ดีเราทำบาปตั้งแต่เล็กจนโตมันก็เป็นสิ่งที่หรอกใจเรานึกแล้วก็ใจหายเป็นทุกข์ไม่สบายใจมันมาทิ่มแทงใจเหมือนตีหัวใจเราที่ทำผิดๆที่เราว่าถูกเมื่อก่อน แต่พอมานึกแล้วก็ยังเป็นสิ่งที่ย้อนใจเราว่าทำไมถูกจึงว่าบาปนั้นจะรู้ได้ที่ใจตัวเองเมื่อเราทำไปแล้วสะสมไปแล้วมันจึงได้เกิดทุกข์ใจเราจึงต้องพยายามดึงรั้งตัวเราเข้ามาหาสิ่งที่ดีมาเห็นมารู้มาได้ยินได้ฟังมาอดอดอน ซึ่งความยึดติดสัญญาที่ไม่ดีออกไปจะได้มีสัญญาใหม่ที่เห็นที่รู้ที่ได้ยินได้ฟังที่เป็นธรรม

รักปกป้องใครจะช่วย เขาไม่ห่วงเราแล้วเราจะไปห่วงเขาทำไม? เขาไม่รักเราแล้วเราจะไปรักเขาทำไม? เราจะตายบูชาความรักทำไม? เขานั่งยิ้มอยู่แต่เราไปผูกคอตายความคิดผิดๆ รักเขามากเขาไม่รักเราตายดีกว่า โห้ พอเขาไม่รักจะตายทำไมล่ะ เราก็ต้องทำใจให้ได้ เข้าหาศีลธรรมสิเราก็รักตัวเองให้มาก คนเรามันโง่ก็ไปคิดผิดๆเขาไม่รักเรายังทุกข์ใหญ่เขาไม่รักเราสิสบายใจ เราไม่ต้องไปปรนนิบัติเอาอกเอาใจเขาแล้ว เราช่วยตัวเองดีกว่าเข้าหาธรรมะมาบวชมาเรียนมาปฏิบัติดีกว่าตายแล้วยังได้ไปสวรรค์บ้าง นั่นตายแล้วก็ไปนรกเพราะรักเขาไม่มีปัญญา ตัวเขากลับไปนั่งยิ้มคนเดียวส่วนเราก็เป็นทาสของความรักไปช่วยตัวเองไม่ได้เลย เขาเรียกว่าเป็นทุกข์เพราะความรัก

ถ้าเรามีธรรมโง่คิดแล้วเราใครไม่รักไม่ห่วงไม่หวงก็ไปเป็นไร เราจะได้ไปอยู่กับธรรมะจะได้ไปบวชเรียนไปปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างบารมี ไปข้างหน้าเราจะได้ไม่ผิดหวังได้เจอคนไม่หลอกเราได้คบคนดีเป็นมิตรคนเลวคนชั่วคนที่ไม่จริงใจกับเราพ้นไปแล้ว แต่นี่ตนเรามันคิดผิดคิดที่จะไปอยู่กับเขานั้นเอง ทั้งๆ ที่เขาไม่จริงใจกับเรานี้คนไม่มีธรรมนะแต่ถ้ามีธรรมเสียแล้วก็จะปลงตกมันก็จะเอาแต่สิ่งที่ดีก็ฉลาดเข้าหาศีลธรรมเลยโง่คิด ผัวไปมีเมียน้อยยกให้เมียน้อยเลย “ฉันจะไปเอาธรรมรอเวลานี้มานานแล้วจะได้หมดห่วงเสียที” ไปอยู่กับคนไม่ดีคนสองใจไม่มีความสุขหรอกไปอยู่กับธรรมใจเดียวดีกว่าสบายดีถ้าฉลาดเสียหน่อยเดียวสลัดทิ้งเหมือนผ้าขี้ริ้วเลย สลัดทิ้งเหมือนเสลดน้ำลายเลยถ้าไม่ฉลาดโง่เป็นทุกข์อยู่นั่นเองตกเป็น

ทาสของมัน การมาวัดก็คือการมาฝึกอบรมช่วยให้จิตใจเรามีพื้นฐาน เมื่อมีทุกข์จะได้ไม่ทุกข์กับมันจะได้อดทนจะได้ไว้สู้ จะได้รับรู้ทันโลกรู้ทันอารมณ์รู้ทันเหตุการณ์ที่จะเกิดมา อันนี้เค้าเรียกว่ามีธรรมะคุ้มครองปกป้องรักษาอยู่กับพระรัตนตรัยแล้วก็จะมีความสุขได้

การเข้าวัดก็ได้เปรียบอย่างนี้แหละพยายามฝึกไปฝึกให้เห็นธรรมให้รู้ธรรมที่ใจ ทุกข์มันเกิดที่ใจก็ต้องแก้ปัญหาคความคิด ธรรมะคือ “พุทธโธ” ทำให้เราเย็นลงสงบลงทำหนักเข้าๆ มันก็สบายไปเอง จิตมันก็ไม่สับสนความกังวล ความหวังก็น้อย เพราะอะไร เพราะมันมีปัญญาตัดใจได้ เกิดคนเดียวตายคนเดียวหวังกันก็แค่นั้นเองช่วยอะไรกัน ไม่ได้พอมีปัญญาก็ปลงตก พอไม่มีปัญญาก็ทุกคนเดี่ยวทั้งๆที่คนอื่นเขาไม่ทุกข์เท่าเรา ฉะนั้นธรรมะนี้จึงไปแก้ปัญหาคหัวใจตัวเองพยายามปฏิบัติภาวนาไป

หลอกตัวเอง บาปนั้นพระพุทธเจ้าท่านให้ละ ให้ละบาปบำเพ็ญบุญคือให้ละนิमितร้ายเช่นฆ่าสัตว์ กินเหล้า เล่นการพนันผิดลูกเขาผิดเมียเข้า เบียดเบียนเขา ท่านบอกว่านั้นมันจะเป็นนิमितที่คอยมาทำลายจิตใจไม่ให้สงบ คือพอนั่งพุทธโธ ธัมโม สังโฆ มันจะกลายเป็นรูปร่างหน้าตาที่ไม่ทำให้อารมณ์เราเป็นบุญเป็นกุศลคือว่ามันไปเห็นอีกภาพหนึ่ง เช่นคนกลัวผีมันก็หอรอกตนเองอยู่เรื่อย เวลาเมื่อมันก็หลอกตนเอง เห็นแต่ภาพไม่ดีพอเข้าที่มืดตนเองก็หลอกตนเองเห็นเป็นผีเป็นอะไรไปคอยกลัวหวาดระแวงนั้นแหละ เหมือนคนมีบาป พอจะรวมใจให้แจ่มแจ้งไม่กลัวก็ไม่ได้ก็ต้องกลัวเพราะตนเองไม่มีธรรมะตนเอง ไม่มีเครื่องยึดเหนี่ยวแต่ถ้าคนเรามีศีลสมาธิมีพระพุทธรูปมีพระธรรมมีพระสงฆ์อยู่ในใจจะไม่กลัว จะไม่นึกถึงภาพที่ร้ายจะนึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ความกลัวก็หายภาพที่น่ากลัวที่นึกว่าเหมือนผีก็ไม่มีจะนึกเห็นแต่พระนี่แหละเป็นนิमितคินิมนิตร้ายที่คนเราจะได้ยามที่จะดับจิต

“อัพยากตาธัมมาธรรมทั้งหลายที่เป็นอัพยากตธรรม ธรรมที่ไม่เป็นกุศลและอกุศล”อัพยากตธรรมเป็นเรื่องของการทำใจทั้งหมด การทำจิตให้เป็นกุศลนั้นเขาเรียกว่า “กุศลลัง จิตตัง อุปปนัง” การที่เราจะทำจิตของเราให้เป็นกุศลเรียกว่าวิธีการรวมใจให้สงบ คนเราเกิดมาแล้วจะต้องมีการแก่เจ็บและตายหนีกฎธรรมชาติ ไม่พ้นต้องไปตามกฎธรรมชาติคือธรรมความตายนั้นเป็นธรรมชาติที่ทุกข์คนต้องได้รับการรู้จักจิตตัวเองการฝึกจิต เข้าไปรู้จักตัวเองเป็นมหากุศลแต่คนเราโดยมากไม่ค่อยรู้จักตัวเองไม่รู้จักตัวเองเพราะจิตตัวเองอยู่ แต่อารมณ์ภายนอกโดยมากจะไปมองข้างนอกหมดการที่เห็นจิตตัวเองนั้น เป็นกุศลพระพุทธเจ้าท่านบอกว่ การรู้จักนั้นแหละจิตนั้นเป็นกุศลและมหากุศลคนจะไปสวรรค์ไปนรกหรือนิพพาน ได้ต้องไปด้วยสภาวะจิตที่เข้าไปรู้เข้าไปเห็น คนที่เข้าใจไม่ได้คนที่ทุกข์ใจคนที่ไม่เกิด

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความสงบใจนั้น เพราะไม่รู้จิตกุศลโดยมากคนเราจะไม่สนใจเรื่องจิตตนเองจะไปสนใจเรื่องจิตคนอื่นเช่น เห็นคนอื่นดีไม่ดีสุข ทุกข์ ได้ลาภ สรรเสริญเห็นคนโน้นเป็นอย่างนั้น เห็นคนนี้เป็นอย่างนี้คือตาเราดูข้างนอกหูเราฟังเสียงข้างนอกจมูกเรดมกลิ่นข้างนอกเราชอบสัมผัสแต่ภายนอกจึงไม่รู้จักกายตนะภายใน การที่เราได้ฟังสวดกันนั้นพระองค์ทรงสอนเป็นวิถีทางให้เราทุกคน ได้รู้ เวลาถึงงานตายจะได้ระลึกธรรมะอันลึกซึ้ง ธรรมะอันลึกซึ้งก็คือการรู้จิตตัวเอง การที่เราจะรู้จิตตัวเองได้เราต้องรู้จักคำว่า “ภาวนา”

ฉะนั้นการฝึกจิตจึงเป็นการฝึกเพื่อเข้าไปถึงธรรมคือความสงบ ที่นี้คนเราโดยมากไม่รู้จิตตัวเองก็ไม่สามารถจะคุ้มครองจิตตัวเองได้ปล่อยให้เกิดความทุกข์ใจตลอดวันเช่น หงุดหงิด อึดอัดขัดเคือง กลุ่มเครียด ประสาทหลอนหรือคิดกังวลวิตกอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องของการตามใจกิเลส ซึ่งควรนำความสัน โดษในการถือชู้ดงค์เข้ามาเป็นเครื่องมือในการกำจัดอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านต่างๆ เพราะเป็นกัลกการในการละกิเลสที่ดีที่สุดในการปฏิบัติ ทำให้ไม่มีปริโภชกังวลกับสภาวะของนิรวณ ต่างๆ ที่เกิดกับใจ จิตก็นำเข้าสู่ความสงบเพื่อการพิจารณาให้เกิดปัญญา นักปฏิบัติพระโยคาวจร ผู้ใคร่จะเริ่มทำอุเบกขาภาวนา เพราะเป็นภาวนาประกอบด้วยพิจารณา ในเรื่องที่หยาบออกไปจากอารมณ์ และอาจทำให้อารมณ์เป็นกลางได้ จากนั้น เมื่อความทุกข์อื่นๆยังมีอยู่ ย่อมทำความทุกข์นั้นให้ผ่อนคลายลงได้ด้วย การวางอุเบกขา เป็นประโยชน์เกื้อกูล ให้จิตสงบและเกิดปัญญา ธรรมชาติของอุเบกขาย่อมทำความรื่นเริงในธรรมให้เกิดขึ้นได้ สาธุชนทั้งหลาย ย่อมบันเทิงต่อบุคคลผู้เพียบพร้อมไปด้วยสมบัติ นั้น มีความเป็นไปโดยอาการเป็องทุกข์ ย่อมมองเห็นถึงความทุกข์ที่ถูกครอบงำทั้งหลายอย่างอนาถใจ จึงต้องปล่อยวางความคิดนึก มีการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิปักษ์มีพยาบาทเป็นต้นได้ จุขเข้าศึกษาของคนที่มันเทียวอยู่ใกล้ๆ มันยอมได้ช่องโดยง่าย การรักษาอารมณ์ของชู้ดงค์พระโยคาวจรต้องรักษาให้ดี บุคคลจักเป็นผู้บันเทิงใจด้วย จักยินดีในการปฏิบัติแบบชู้ดงค์ เพราะเป็นเครื่องมือในการทำให้เกิดปัญญาในประหารกิเลสอย่างนิมนวนและอย่างซ้ำๆ โดยไม่รู้ตัว

การได้ถือชู้ดงค์ เป็นการขัดเกลากิเลสต่างๆ ได้ เพราะโรคทั้งหลายที่มีการกินเป็นปัจจัย ย่อมไม่รบกวณนักโยคาวจรผู้ยินดีในการฉัน ณ อาสนะอันเดียว เป็นผู้ไม่ละโมบในรส จึงไม่ทำงานของตนให้เสื่อมเสียไป เพราะฉะนั้นนักโยคาวจรผู้มีใจหมดจด ฟังปลุกความยินดีในการฉัน ณ อาสนะอันเดียว อันเป็นเหตุแห่งความอยู่สำราญ ซึ่งเป็นวัตรที่ท่านผู้ยินดีในสัลดะที่สะอาด เพราะอำนาจแห่งการนึกถึงความตาย โทษอันจะฟังเกิดขึ้นเพราะความประมาททั้งหลาย ย่อมไม่คดต้องแม่แต่หลับไปแล้ว จิตของเราผู้เห็นซากศพมากเข้า ย่อมจะไม่

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกอารมณ์) ของตน ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะ ๆ คือเมื่อสุขก็รู้ เมื่อทุกข์ เมื่อไม่ทุกข์ ไม่สุข (อทุกข์มสุขาเวทนา) ก็รู้ เมื่อมีสุขเจือด้วยอามิส (เหยื่อล่อ มีรูป เสียง เป็นต้น) หรือไม่เจือด้วยอามิส ก็รู้ เมื่อมีทุกข์เจือด้วยอามิสหรือ ไม่เจือด้วยอามิส ก็รู้ เมื่อไม่ทุกข์ไม่สุข เจือด้วยอามิส หรือไม่เจือด้วยอามิส ก็รู้ เมื่อมีทุกข์เจือด้วยอามิส หรือ ไม่เจือด้วยอามิส ก็รู้ เมื่อไม่ทุกข์ไม่สุข เจือด้วยอามิส หรือไม่เจือด้วยอามิส ก็รู้

เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ย่อมเห็นธรรมดา คือ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ย่อมเห็นเวทนา สักแต่ว่าเวทนา ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัย

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ตามคูจิตของตนตามที่เป็นไปอยู่ขณะนั้น ๆ คือจิตมีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ จิตมีโทสะ หรือปราศจากโทสะก็รู้ จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะก็รู้ จิตตั้งมั่น หรือไม่ตั้งมั่นก็รู้ จิตหลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้นก็รู้

เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้ว ย่อมเห็นธรรมดา คือความสิ้นไป เสื่อมไปในจิต ย่อมเห็นจิตสักแต่ว่าจิต ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตามเหตุตามปัจจัย

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรมดา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ได้แก่

๑. พิจารณาธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุสมาธิที่เรียกว่า นิเวศน์ ๕ คือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่ กามฉันทะ (ความต้องการกามคุณ) พยาปาพะ (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ) ถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจและวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)
๒. พิจารณาขั้น ๕ คือ รูปสิ่งที่เห็นได้ รู้ได้ด้วยอายตนะ ๖ เวทนา ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขหรือทุกข์หรือเฉย ๆ สัญญา ความจำได้หมายรู้ สังขาร ความคิดปรุงแต่ง วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์

๓. พิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์สิ่งที่ถูกต้อง กาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) ธรรมารมณ์อารมณ์ทางใจ สิ่งที่ใจนึก คิด
๔. พิจารณาโพชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ อย่าง สติ ความระลึกได้ ธรรมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะความเพียร ปิติ ความดีมีค่าในใจ ปัสสัทธิ ความสงบเย็น สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต และอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง
๕. พิจารณาอริยสัจ ๔ คือความเจริญอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ ได้แก่ สภาพที่ทนได้ยาก สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) นิโรธ ความดับทุกข์ และมรรคข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีสติรู้ชัดว่า ธรรมคือ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ นั่นคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงอย่างนั้น ๆ

สรุปอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐานสี่เป็นหลักธรรมสัมมาปฏิบัติ เป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์ตามองค์มรรค ๘ บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ก็สามารถทำได้ เมื่อนำไปใช้แล้ว จะได้รับประโยชน์และความสุขสงบ เป็นบุญกุศลอย่างมาก ทำให้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ไม่เศร้าหมองหดหู่ เวลาเกิดเหตุการณอะไรเกิดขึ้นจิตใจจะปกติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความรื่นเริงในการปฏิบัติงาน จิตใจแน่วแน่ตั้งมั่นในการทำงาน ทำโดยมีความระมัดระวัง ทำให้อาหารย่อยง่าย หลับไม่ฝันร้ายผู้ปฏิบัติแม้ยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส เมื่อทำกาลกิริยาตายย่อมนำไปสู่สุคติ ไม่ตกไปในอบาย

บทที่ ๓

กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐาน โดยเห็นว่าการเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพาน ได้ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไรจุดหมายหรือมีความถ้อยแท้หมดกำลังใจ ในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อมๆกับผู้ปฏิบัติธรรมปัญหาต่างๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่นการเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากันการแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดีมีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอน ของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดา เป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา^๑

ท่านอาจารย์สุมังกละ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินี (ฎีกาอภิธรรมัตถสังคหะ) อธิบายคำว่า “กัมมัฏฐาน” แม้ทั้งสองอย่างของภาวนาทั้งสองนั้นได้แก่ อารมณ์ที่เป็นกัมมัฏฐานเพราะเป็นที่ตั้งในการทำภาวนา ๒ อย่างดำเนินไปประการหนึ่ง๑ และได้แก่ ภาวนา

^๑ พระราชวรมุนี, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

วิธีคือวิธีการในการทำภาวนาที่เป็นกัมมัฏฐานเพราะเป็นปทัฏฐานแห่งการทำโยคะให้ ยิ่งๆขึ้นไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่ากัมมัฏฐานแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจ

ธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวว่า กัมมัฏฐานเป็นคำผสมของคำ ๒ คำคือ กมฺม + ฐาน แปลว่า สถานที่ทำงาน พื้นฐานของการงาน

ดังนั้น กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐานในที่นี้ จึงหมายถึง อารมณ์อย่าง ๑ และวิธีการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ คือหมายถึง อารมณ์ที่โยคีพึงยึดเป็นฐานที่ตั้งของการภาวนา และวิธีการเจริญภาวนานั้นเอง^๒

๓.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระอรุณราชอาจารย์ ได้แสดงความเป็นไปของ รูป นาม โดยความเป็นอนัตตาให้ กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบ โดยในทั้งสองคือปฏิจสมุปปาตัญญและ ปฏิจจสมุปปาทัญญแล้ว ต่อจากนั้นก็ได้ชี้แนวทางการปฏิบัติ สมถภาวนา ให้กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบ เพื่อเป็นเครื่อง ดำเนินงานในการปฏิบัติต่อไป

สมถวิปัสสนา

ภาวนานมิโต ปรี

กมฺมฐานัน ปวกุขามิ

ทวิธมปิยถากุมฯ

คาถาปฏิญญาแปลความว่าพระอรุณราชอาจารย์ ได้ให้คำปฏิญญาว่าจะแสดงกัมมัฏฐาน ๒ ประเภท คือสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานตามลำดับในลำดับแห่งการแสดง ปัจจุบันจบลงแล้วกัมมัฏฐานหมายความว่ารวบรวมกัมมัฏฐานต่างๆดังมีฉันทะแสดงว่า

“กมฺมฐานัน สงฺคโห กมฺมฐานันสงฺคโห”

แสดงการรวบรวมกัมมัฏฐานทั้งหมดชื่อว่ากัมมัฏฐานสังคหะ

-อธิบายบทโดยเฉพาะ ๆ ในคานานี้

^๒ พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์) , ธรรมะภาคปฏิบัติ , กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด , หน้า ๒.

ภาวนา แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญคือให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสันดานของตนชื่อว่า ภาวนา ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

“ภาเวตพุพาทิ ภาวนา”

ธรรมที่บัณฑิตทั้งหลาย พึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลังๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิจจนถึง เจริญขึ้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า ภาวนา

การที่แสดงวจนัตถะ คือเนื้อความของภาวนาดังนี้ นั้น เพราะเป็นธรรมที่อำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้กระทำให้ได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้และภพหน้าตลอดจนกระทั่งพ้นจากวัฏฏสงสาร

ธรรมที่ชื่อว่าภาวนา นี้มีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. สมถภาวนา
๒. วิปัสสนาภาวนา

๓.๒.๑ สมถภาวนา

“กิลเส สเมตติ สมโถ” ธรรมใดทำให้กิลเสมีกามฉันทะนิเวรณเป็นต้นสงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่าสมถะ ได้แก่ สมาธิ คือเอกัคคตาที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต^๓

อีกนัยหนึ่ง “จิตต์ สเมตติ สมโถ” ธรรมใดทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์หลาย ๆ อย่างสงบลงมาตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่าสมถะ ได้แก่ สมาธิคือเอกัคคตาที่ในมหาภิรียาจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานภิรียาจิต ๑

อีกนัยหนึ่ง “วิตกุกาทีโอพาริกขมเม สเมตติ สมโถ” ธรรมใดทำให้องค์ฌานชนิดหยาบมีวิตกเป็นต้น สงบลง คือ ไม่ให้เกิด ฉะนั้นธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่สมาธิคือเอกัคคตาที่ในทุติยฌานกุศลภิรียา เป็นต้น จนถึงปัญจฌานกุศล ภีรียา

อธิบายในวจนัตถะทั้ง ๓ ข้อ ของสมถะตามลำดับ

๑. ปุถุชนทั้งหลาย ที่กำลังเจริญสมถกัมมัฏฐานอยู่นั้น ในเวลานั้นมหากุศลจิตอุปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆถ้าผู้นั้นเป็นดิเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้วก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือรูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตอุปบาทและ

^๓ พระสังฆมมโชติกะ ฐัมมาจาริยะ, สมถกัมมัฏฐานที่ปณี, (กรุงเทพฯ : บริษัทวิอินเตอร์พริ้นจำกัด ๒๕๔๓), หน้า ๑๕ - ๑๖.

ปฐมฌานกุศลจิตตูปบาท เหล่านี้ มีเอกัคคาเจตสิกเป็นประธานท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคาเจตสิกดวงนี้ จึงแสดงวณัตตะว่า “กิเลส สมมติติ สมโ”

๒. ผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วแต่กลับมาเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อที่จะให้โลภียณานัน ในเวลานั้นมหาภิริยาจิตตูปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนสำเร็จเป็นฌานลาภิบุคคลคือ

รูปาวจรปฐมฌานภิริยาจิตตูปบาทย่อมเกิดขึ้น มหาภิริยาจิตตูปบาทและปฐมฌานภิริยาจิตตูปบาทเหล่านี้ไม่ได้ทำการประหารกิเลสนิรวณแต่ประการใดหากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์มากมายหลายประการนั้นสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวมหาภิริยาจิตตูปบาทและปฐมฌานภิริยาจิตตูปบาทเหล่านี้มีเอกัคคาเจตสิกเป็นประธานท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคาเจตสิกดวงนี้แหละจึงแสดงวณัตตะว่า “จิตต สมมติติ สมโ”^๔

๓. ปฐมฌานลาภิบุคคลที่เป็นปุถุชนและพระเสกข อเสกขบุคคล เหล่านี้เมื่อเจริญสมถกัมมัฏฐานต่อไป ฌานเบื้องบนมีทุติยฌานกุศล – ภิริยาเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับทุติยฌานจิตตูปบาทที่เป็นกุศล ภิริยาเป็นต้น ไม่ต้องทำการประหารกิเลสนิรวณให้สงบอีกแต่ประการใดหากแต่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจมีสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นไปตามลำดับพร้อมกับทำการละองค์ฌานตามลำดับอย่างหยาบมีวิตกเป็นต้น ให้สงบลงกล่าวคือทุติยฌานสมาธิก็ละวิตกองค์ฌาน ตติยฌานสมาธิก็ละวิจารณ์ องค์ฌานจตุตถฌานสมาธิก็ละปีติองค์ฌาน ๕ ปัญจฌานสมาธิก็ละสุของค์ฌานให้สงบลงไปเป็นชั้นๆ ในทุติยฌานกุศล ภิริยาจิตตูปบาทเหล่านี้มีเอกัคคาเจตสิกเป็นประธานท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคาเจตสิกดวงนี้แหละ วณัตตะว่า “วิตกกาที โอปาริภมฺเมสมมติติ สมโ”

สมถะมี ๒ ประการ

๑. ปรีตตสมถะ การเจริญสมถะกัมมัฏฐานของบุคคลที่ยังไม่ถึงอัปนาภาวนานั้นชื่อว่า ปรีตตสมถะ เพราะในขณะที่นั้นมีแต่มหากุศล หรือมหาภิริยาชวณะ เท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็มีกำลังอ่อนอยู่

๒. มหัคคตสมถะ การเจริญสมถะกัมมัฏฐานของบุคคลที่เข้าถึง อัปนาภาวนาคือมหัคคตฌาน ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะที่นั้นมีมหัคคตกุศล หรือภิริยาชวณะเท่านั้นที่

^๔ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริย, สมถกัมมัฏฐานที่ปณี, หน้า ๑๖ – ๑๗.

เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็มีกำลังมากสามารถเข้าไปเพ็งในสมถอารมณ์อย่าง
แน่น ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นเหล่า ก็มีกำลังมากสามารถประหาร
นิวรณ์ธรรม โดยวิกขัมภณะอีกด้วย^๕

๓.๒.๒ วิปัสสนากาวนา

“รูปาทิอารมฺมณฺเสฏฺฐํ ปญฺญตฺติยา จ นิจฺจํ สุขํ อตฺตํ สุขํ สลฺยฺญา ย จ วิเส
เสนนามรูปภาวน วา อนิจฺจาติอาภาเรน วา ปสฺสตีติ วิปสฺสนา”

ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยความเป็นนาม
รูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติโดยการละทิ้งสัพทบัญญัติ อัคตบัญญัติเสียสิ้นและย่อเห็น
แจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ ที่พิเศษ
นอกออกไปจากนิจจัญญาวิปัสสาส สุขัญญาวิปัสสาส อัคตัญญาวิปัสสาส สุขัญญา
วิปัสสาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน มหากุศล มหา
กิริยา

อีกนัยหนึ่ง “ปญฺจกฺขนฺเรสุ วิวิเชน อนิจฺจาติอาภาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสตีติ
วิปสฺสนา” ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขันธ ๕ โดยประการต่างๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ
อสุกะ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลมหา
กิริยา อธิบายในวจนัตถข้อที่หนึ่ง ๑

ในวจนัตถข้อที่ ๑ นี้ ได้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

“รูปาทิอารมฺมณฺเสฏฺฐํ นิจฺจํ สุขํ อตฺตํ สุขํ สลฺยฺญา วิเสเสน อนิจฺจาติอาภาเรน ปสฺสตีติ
วิปสฺสนา”

การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุกะ

การเห็นเช่นนี้แหละจึงกล่าวว่ามี การเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่างๆ ที่มา
ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ในขณะแรกๆ ล้วนแต่เป็นปรมัตถอัน ได้แก่ รูป นาม
ทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลาย ไม่รู้ ไม่เห็น ในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่าเป็นรูป เป็นนาม

^๕ พระสังฆมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, สมถกัมมัฏฐานทีปนี, (กรุงเทพฯ : โรพิมพ์ทิพย์วิสุทธ์โรงพยาบาล
ศรีวิชัย สามแยกไฟฉาย ถ.จรัญสนิทวงศ์ บางกอกน้อย), หน้า ๑๖ – ๑๗.

คงรู้คงเห็นเป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือเมื่อได้ แลเห็นรูปารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่าตนได้เห็น
สิ่งนั้น สิ่งนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ ใ้ได้รับรสารมณด้วยลิ้น ก็รู้ว่าตนได้ลิ้มรสชนิดนั้น ชนิดนี้ ใ้รับ
คันธารมณด้วยจมูก ก็รู้ว่าตนได้กลิ่นชนิดนั้น ชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติใ้ได้รับธรรมารมณด้วย
ใจ ก็รู้ว่าเห็นหญิง เป็นชาย เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจ เสียใจ โง่ หลลาด
เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ ซึ่งเป็นบัญญัติ^๖

“รูปาทิอามมณเสสุ ปญญตติยา วิเสเสน นามรูปภาเวน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา”

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเนื่องมาจากคำว่า วิปสฺสนา นั้นเอง กล่าวคือวิปสฺสนานี้มีบทอยู่
๒ บทเป็นวิ บทหนึ่ง ปสฺสนา บทหนึ่ง วิ แปลว่า พิเศษ ปสฺสนาแปลว่าความเห็นแจ้ง เมื่อ
รวมเข้าทั้งสองบทแล้วก็คงแปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ดังแสดงวจนัตถะว่า “วิเสเสน
ปสฺสตีติ วิปสฺสนา” ธรรมชาติโดยอ้อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้นธรรมนั้นชื่อว่า วิปสฺสนา

การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัววิปสฺสนาปัญญานี้มีอยู่ ๒ ประการ คือ การเห็นแจ้ง
เป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูป นาม

๓.๓ วิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

“กตโม ตสฺมี สมเย จิตตสฺส จิตฺติ สณฺณจิตฺติ อวญฺจิติ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิ
สาหณฺฐมานสตา สมโถ สมาธินุทฺธิยํ สมาธิพลํ สัมมาสมาธิ อโย ตสฺมี สมเย สมโถ โหติ”

แปลความว่า

สมถที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นใจน

ความตั้งอยู่แห่งจิตความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่ายความไม่ฟุ้งซ่าน
ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินุทฺธิยํสมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะที่
เกิดขึ้นในสมัยนั้น

สมถะกัมมัฏฐานหมายถึง อูบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบภาวะที่จิตสงบอันเกิดจาก
การเจริญสมถกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะได้สมาธิระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้สมาธิแล้วมีอารมณ์บัญญัติ
การเจริญสมถะกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดสมาธิมี ๓ ขั้นตอนคือ

๑. บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียมคือ กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน

^๖ พระสังฆธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกัมมัฏฐานทีปนี, หน้า ๑๘-๑๙.

๒. อุปจารภavana ภavanaขึ้นจนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ
๓. อัปนาภavana ภavanaขึ้นแน่นแน่ว คือ เกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

ลำดับความสำคัญแห่งการปฏิบัติ

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามนัยแห่งทางกัมมัฏฐานนั้น เบื้องต้นจะต้องตัดปรีโฆธ (เครื่องกังวลใจ) แสวงหากัลป์ยานมิตร (พระอาจารย์ผู้เก่งกล้า สามารถสอนสมณะ – วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง) เสาะหาวัดที่สัปปายะ(เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม)และเลือกเจริญกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริต และจากนั้นจึงขอฝากตัวต่ออาจารย์ขอรับกัมมัฏฐานเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป”

สมณะคือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหายาอย่างอื่นมิวิตกเป็นต้นหมายถึงสมาธิที่เรียกว่าเอกัคคตา อันเป็นไปอย่างนั้น

สมถสูตร ว่าด้วยความสงบแห่งจิต

ภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุไม่ฉลาดในวาระจิตของผู้อื่นเมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุพึงสำเนียงกว่า “จักเป็นผู้ฉลาดในวาระจิตของตน” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเนียงอย่างนี้แล

ภิกษุฉลาดในวาระจิตของตนเป็นอย่างไร

คือภิกษุมีการพิจารณาที่เป็นอุปการะมากในกุศลธรรมทั้งหลายว่า “เราได้รับความสงบแห่งจิตภายในหรือไม่ได้หนอเราได้รับความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งหรือไม่ได้หนอ” เปรียบเหมือนสตรีหรือบุรุษที่ยังหนุ่มสาวมีปกติชอบแต่งตัวส่องดูเงาหน้าของตนในกระจกเงาอันบริสุทธิ์ผุดผ่องหรือในภาชนะน้ำที่ใสถ้าเห็นรูลีหรือจุดดำที่หน้านั้นก็พยายามขจัดรูลีหรือจุดดำนั้นเสียหากไม่เห็นรูลีหรือจุดดำนั้นก็ดีใจภูมิใจด้วยเหตุตนเองว่า”เป็นลาภของเราหน้าของเราบริสุทธิ์แล้วหนอ

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่ รู้อย่างนี้ว่า “เราได้รับความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทั้งความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายใน

^๓ พระราชวรมุนี , เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก , หน้า ๓๐๓ .

แล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้น ได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายใน และความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งความสงบจิตภายใน

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า เราไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง “ภิกษุนั้นทำความพอใจ ความพยายาม ความอุทสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะไม่มีประมาณยิ่งเพื่อให้กุศลธรรมเหล่านั้นเกิด”

ภิกษุนั้นพึงทำความพอใจ ความพยายาม ความอุทสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อให้กุศลธรรมเหล่านั้น เปรียบเสมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้ หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจ ความพยายาม ความอุทสาหะ ความขะมักเขม้น ความไม่ทอดอย สติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้าหรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น สมัยต่อมา ภิกษุนั้นได้ตั้งความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง

ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราได้ความสงบแห่งจิตภายใน ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้วทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายให้อิ่งขึ้นไป

แม้จิวรเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่าง คือจิวรที่ควรใช้สอยและจิวรที่ไม่ควรใช้สอย แม้บิณฑบาตเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่าง คือบิณฑบาตที่ควรฉันและบิณฑบาตที่ไม่ควรฉัน แม้เสนาสนะเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างคือเสนาสนะที่ควรอยู่อาศัยและเสนาสนะที่ไม่ควรอยู่อาศัย แม้บ้านและนิคมเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างคือ บ้านและนิคมที่ควรอยู่อาศัยและบ้านและนิคมที่ไม่ควรอยู่อาศัย แม้ชนบทและประเทศเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างคือ ชนบทและประเทศที่ควรอยู่อาศัย และชนบทและประเทศที่ไม่ควรอยู่อาศัย แม้บุคคลเราก็กล่าวว่ามี ๒ ประเภท คือบุคคลที่ควรคบและบุคคลที่ไม่ควรคบ

จิวรที่ควรใช้สอยและจิวรที่ไม่ควรใช้สอย

เรากล่าวไว้แล้วเช่นนี้แล้ว “แม้จิวรเราก็กล่าวว่ามี ๒ อย่างคือจิวรที่ควรใช้สอย และจิวรที่ไม่ควรใช้สอย” เพราะอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

^๔ อกฺ. ทสก. (ไทย), ๒๔ / ๕๔ / ๑๑๖.

บรรดาจิ๋ว ๒ อย่างนั้น จิ๋วใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราใช้สอยจิ๋วนี้แล อกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้นกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมไป” จิ๋วนี้ไม่ควรใช้สอย จิ๋วใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราใช้สอยจิ๋วนี้แล อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น” จิ๋วนี้ควรใช้สอย เพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้จิ๋วเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือจิ๋วที่ควรใช้สอยและจิ๋วที่ไม่ควรใช้สอย” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น^๕

บิณฑบาตที่ควรฉันและไม่ควรฉัน

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว “แม้บิณฑบาตเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือบิณฑบาตที่ควรฉันและบิณฑบาตที่ไม่ควรฉัน” เพราะอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

บรรดาบิณฑบาต ๒ อย่างนั้น บิณฑบาตใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราฉันบิณฑบาตนี้แล อกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป” บิณฑบาตนี้ไม่ควรฉัน บิณฑบาตใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราฉันบิณฑบาตนี้แล อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น” บิณฑบาตนี้ควรฉัน เพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้บิณฑบาตเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่าง คือบิณฑบาตที่ควรฉันและบิณฑบาตที่ไม่ควรฉัน” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

เสนาสนะที่ควรอยู่อาศัยและไม่ควรอยู่อาศัย

เรากล่าวไว้แล้วเช่นนี้แล้ว “แม้เสนาสนะเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือ เสนาสนะที่ควรอยู่อาศัยและเสนาสนะที่ไม่ควรอยู่อาศัย” อาศัยอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

บรรดาเสนาสนะ ๒ อย่างนั้น เสนาสนะใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยเสนาสนะนี้แล อกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป” เสนาสนะนี้ไม่ควรอยู่อาศัย เสนาสนะใดก็ทราบดีว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยเสนาสนะนี้แล อกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น” เสนาสนะนี้ควรอยู่อาศัย เพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้เสนาสนะเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือเสนาสนะที่ควรอยู่อาศัยและเสนาสนะที่ไม่ควรอยู่อาศัย” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

^๕ อก. ทสก. (ไทย), ๒๔ / ๕๔ / ๑๑๗ .

บ้านและนิคมที่ควรอยู่อาศัยและไม่ควรอยู่อาศัย

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว “แม้บ้านและนิคมเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือบ้านและนิคมที่ควรอยู่อาศัยและบ้านนอคมที่ไม่ควรอยู่อาศัย” เพราะอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่น

บรรดาบ้านและนิคม ๒ อย่างนั้นบ้านและนิคมใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยบ้านและนิคมนี้แลออกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป” บ้านและนิคมนี้ไม่ควรอยู่อาศัยบ้านและนิคมใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยบ้านและนิคมนี้แลออกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น” บ้านและนิคมนี้ควรอยู่อาศัยเพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้บ้านและนิคมเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือบ้านและนิคมที่ควรอยู่อาศัย และบ้านและนิคมที่ไม่ควรอยู่อาศัย” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น^{๑๑}

ชนบทและประเทศที่ควรอยู่อาศัยและไม่ควรอยู่อาศัย

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว “แม้ชนบทและประเทศเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือชนบทและประเทศที่ควรอยู่อาศัยและชนบทและประเทศที่ไม่ควรอยู่อาศัย” เพราะอาศัยอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

บรรดาชนบทและประเทศ ๒ อย่างนั้นชนบทและประเทศใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราอาศัยชนบทและประเทศนี้แลออกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป” ชนบทและประเทศนี้ไม่ควรอยู่อาศัย ชนบทและประเทศใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราอยู่อาศัยชนบทและประเทศนี้แลออกุศลธรรมเสื่อมไป กุศลธรรมเจริญขึ้น” ชนบทและประเทศนี้ควรอยู่อาศัยเพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้ชนบทและประเทศเราก็ก้าวว่ามี ๒ อย่างคือชนบทและประเทศที่ควรอยู่อาศัย และชนบทและประเทศที่ไม่ควรอยู่อาศัย” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

บุคคลที่ควรคบและไม่ควรคบ

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว “แม้บุคคลเราก็ก้าวว่ามี ๒ ประเภทคือบุคคลที่ควรคบและบุคคลที่ไม่ควรคบ” เพราะอาศัยอะไรเราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

บรรดาบุคคล ๒ ประเภทนั้นบุคคลใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราคบบุคคลนี้แลออกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อมไป” บุคคลนี้ไม่ควรคบ บุคคลใดภิกษุรู้ว่า “เมื่อเราคบบุคคลนี้แล

^{๑๑} อจ. ทสก. (ไทย), ๒๔ / ๕๔ / ๑๑๘.

อกุศลธรรมเสื่อมไปกุศลธรรมเจริญยิ่งขึ้น” บุคคลนี้ควรคบ เพราะอาศัยคำที่เรากล่าวไว้ว่า “แม้บุคคลเราก็ก้าวว่ามี ๒ ประเภทคือบุคคลที่ควรคบและบุคคลที่ไม่ควรคบ” เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

อธิบายสมถกัมมัฏฐาน

คำว่า ตตถ คือในบรรดากัมมัฏฐานทั้งสองนั้น

คำว่า สมถสงคเห แปลว่า ในหมวดสมถกัมมัฏฐาน

คำว่า ทส กสิณานิ (วงกสิณ ๑๐) วงกสิณ ๑๐ อย่าง และฌานที่มีกสิณเป็นอารมณ์ ทั้งสองอย่างนั้นเป็นที่ตั้งของการเจริญสมถที่เรียกว่า การเจริญภาวนาเป็นนิตย์

คำว่า ทส อสุภา (ซากศพ ๑๐)คือ สิ่งที่ไม่งาม ๑๐ อย่าง และฌานที่มีอสุภาเป็นอารมณ์

คำว่า ทส อนุสสติโย (การหมั่นระลึก ๑๐)คือ อารมณ์ของการหมั่นระลึก ๑๐ อย่าง มีพุทธานุสสติเป็นต้น และสติที่มีการหมั่นระลึกเป็นอารมณ์ กัมมัฏฐานอื่น(มีอัปปมัญญา ๔, สัจญญา ๑, วัตถาน ๑, อารูปป ๔)

รวมอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างดังนี้

๓.๔ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาคือ ปัญญาที่แจ่มใสไตรลักษณ์ หมายถึงภาวนาปัญญาที่มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้งความเที่ยงและความสุขเป็นต้นซึ่งมหาชนในโลกนี้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย (มหาชนในโลกนี้สำคัญขั้น ๕ โดยความเป็นปัญญาดีว่าเป็นบุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการคือ

นิจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง

สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข

อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

สุภสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม)

๑. ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา จนสามารถทำอาสวะกิเลสทุกอย่างหมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีส่วนเหลือ เช่นรู้ในหลักอริยสัจ ๔ คือรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยอาการ ๑๒ ก็ถือว่าเป็นวิปัสสนา การรู้ชัดแจ้งซึ่งอัสสาทะ(ส่วนดี)ของเบญจขันธ์ และเห็นอาทีนพ (ส่วนเสียหรือโทษ) แล้วหาทางรอดพ้น โดยความเป็นนิสสรณะ ก็เชื่อว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา หรือแม้กระทั่งการรู้ชัดตามเป็นจริงในอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จัดเป็นความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น

ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของ “วิปัสสนา” โดยสรุปก็คือการรู้แจ้ง การเห็นชัดเจนตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของกิเลส ความเศร้าหมอง ตัณหาความอยาก มีตัวอย่างต่อไปนี้

๑. พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต)ให้คำนิยามคำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

๒. พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน ว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนาเป็นชู้ระ ต้องต้องกินความรวมทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาคือหมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลยเข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิเพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี ฉะนั้น ศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานั้น หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปีติปราโมทย์คือไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ

๓. พระธรรมธีรราชมุณี(โชดก ญาณสิทธิ)ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” นั้น หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิเป็นต้น (๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจเจกขณญาณ เป็นปริโยสาน

บุคคลผู้ปรารถนา จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ทราบความหมายและควรศึกษาเกี่ยวกับประเภทของสมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา จากนั้น ฟังศึกษาถึง

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งโดยย่อและโดยพิสดารพร้อมด้วยอานิสงส์ในการปฏิบัติว่าจะได้ผลดีอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๔.๑ หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักการสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ได้วางแบบไว้ ๔ อย่าง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่

๑. มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม

๒. มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจอภัยบาท คิดเมตตา อาโลกสัญญา การทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้ว่างเหงา

๓. มีจิตเป็นสมาธิด้วยอวิหะปะ คือความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะและธรรมวัตถาน คือการกำหนดข้อธรรมโดยไม่มีวิกิจจนา

๔. เกิดญาณ คือความรู้ ปราโมทย์ความชุ่มชื่นใจ ด้วยอำนาจปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน

๕. เกิดญาณ ด้วยอำนาจอากาสนัญญาตนสมาบัติ วิญญาณัญญาตนสมาบัติ อากัญญาตนสมาบัติ และเนวสัญญานาสัญญาตนสมาบัติ

๖. เกิดญาณ ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือวิธีปฏิบัติต่างๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสมาธินั้นๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาภายหลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้คือผู้เจริญวิปัสสนาทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจารสมาธิ หรือ อปปนสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๓.๔.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมณะ หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ (เบื้องต้น) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา หลังจากนั้น จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว จึงยึดเอา ภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์แทน จึงมีภาวะอารมณ์เดียว ปราศจากความซัดส่ายมีสมาธิ แน่วแน่

หลักการปฏิบัติคุณุทธสมถวิปัสสนา ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๓ นี้คือ ผู้เจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น ยกตัวอย่างเมื่อละ อุตระจะคือความฟุ้งซ่าน ก็จะเกิดสมาธิขึ้น ได้แก่ภาวะที่จิตมีภาวะเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ พล่านสายซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ ขณะเดียวกันนั้น เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนาเป็นการตามรู้ เห็นแจ้ง

หลักการปฏิบัติสัมมุตัจจวิคคหิตมานัส ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้คือเมื่อผู้ปฏิบัติ กำลังมนสิการขั้นที่ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะเกิดมีโอภาสคือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกษ์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปัสคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ภูฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความคิดใจ) ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงถึงโอภาส เป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะไม่วุ่นตามความเป็นจริงซึ่ง สภาวะที่ปรากฏอยู่โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะเป็นทุกข์ โดยภาวะเป็นอนัตตา

เมื่อกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณะ นำหน้า และสมณะมีวิปัสสนานำหน้า

๓.๔.๓ ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนูปกิเลส

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ประการดังนี้

- โอภาสคือ แสงสว่าง
- ญาณคือ ความยังรู้
- ปิติคือ ความอิมใจ
- ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็น
- สุขคือ ความสุขสบาย

- อธิโมกษ์คือ ความน้อมใจเชื่อ,หรือศรัทธาแก่กล้า,หรือความปรองใ
- ปีกคาคหะคือ ความเพียรที่พอดี
- อุปีฏฐานคือ สติแก่กล้า สติชัด
- อุเบกขาคือ ความมีจิตเป็นกลาง
- นิกันติคือ ความพอใจหรือติดใจ

๓.๔.๔ สติเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความสำคัญของสติต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงเจริญสติให้มั่นคง และเข้าใจความสัมพันธ์ที่สืบถึงกันอย่างเนื่องกันไปดุจลูกโซ่ จนกระทั่งทำให้ตนเองนั้น สามารถจะบรรลุถึงธรรมชั้นสูงสุดคือวิมุตติได้ มีนัยที่แสดงไว้ในสติมรรค ตามลำดับ ๘ ประการ คือ สติสัมปชัญญะ เป็นอาหาร หิริโออัปปะ หิริโอตตปปะเป็นอาหารอินทริยสังวร อินทริยสังวรเป็นอาหารศีล ศีล เป็นอาหาร สัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นอาหารยถาภูตญาณทัสสนะ ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นอาหารนิพพิทาและวิราคะ นิพพิทาและวิราคะ เป็นอาหารวิมุตติญาณทัสสนะ วิมุตติญาณทัสสนะ คือความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง^{๑๑}

๓.๔.๕ เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎก

เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้ ๒ อย่างคืออุบายที่แยกกาย และการฝึกทำบ่อยๆ จนเกิดความคล่องตัว และชำนาญตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุบาย อันแยกกายคือให้ถึงที่เกิดของสิ่งนั้นๆ

พหุลีกาโร หมายถึง การพยายามฝึกหัดเจริญวิปัสสนาบ่อยๆฝึกให้มากๆ อย่าเกียจคร้านอย่าย่ออ่อน อย่าที่ถอยในการฝึก^{๑๒}

^{๑๑} อ.อุกฤษฏ์. (ไทย) ๑๒/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

^{๑๒} พระธรรมธีรราชมุนี, (โชดก ญาณสิทฺธิ),วิปัสสนาญาณโสภณ , พิมพ์ครั้งที่ ๓ , (กรุงเทพฯ: ศรีอนันต์การพิมพ์,๒๕๔๖), หน้า ๒

๓.๔.๖ เหตุให้เกิดสติในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ได้แสดงเหตุเกิดของสติ ๔ ประการ ดังนี้

๑. สติสัมปชัญญะ ได้แก่มีสติสัมปชัญญะในฐานะ ๒๒ อย่าง คือ ในการก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา กู้เข้า เขยิบออก พาดสังฆาฏี ถือบาตร หนุนสบง ห่มจีวร กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ เดิน ขึ้น นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

๒. มุจฺจฺสติปุกคฺคฺลปรีวชชฺนตา ได้แก่ เว้นบุคคลผู้หลงลืม คือ เว้น บุคคลผู้มีได้เจริญ วิปัสสนากรรมฐาน

๓. อุปฺปฏิตฺตาปุกคฺคฺเสวนตา ได้แก่ เคบหาสมาคมกับบุคคลผู้มีสติตั้งมั่น คือ บุคคลผู้มี สติตั้งมั่นคงอยู่กับพระกัมมัฏฐาน

๔. ตทฺธิมุตฺตา ได้แก่ น้อมใจไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และน้อมใจไปในสติปัญฐาน ๔ ประการ^{๑๑}

๕. มหาสติปัญฐานสูตร

๓.๕.๑ มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัญฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัญฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะ ในกรุง ชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัญฐานสูตรแก่ พุทธบริษัทชาวกรุงเป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาว แคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัญฐาน

มีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัญฐาน ๔ ไว้ว่า

“คูกรภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อดวงความโศกและปริเทวะเพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุลุธรรมที่ ถูกต้องเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๑๒} การเจริญสติปัญฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่นิยมกัน มาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเอง ผู้ปฏิบัติ อาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคที่ ๘ ก่อน

^{๑๑} พระมหาเจิมทอง ฤทธิ์สื่อไกล, ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูโพธิ สารคุณ, หน้า ๒๐.

^{๑๒} ที.ม.(ไทย), ๑๐/ ๓๗๓ / ๓๐๑ – ๓๐๒.

แล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตั้งนำตามแนวสติปัฏฐานนี้^๕ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยิน ได้ฟังกันมาก

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกต้องครอบงำด้วยความยินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม

๓.๕.๒ การเจริญสติปัฏฐาน

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสซัมมะแคว้นกรุง ฌ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วง โสกะ และปริเวหาเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรมเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้าง คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑.พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ

๒.พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้

๓.พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ สติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้

๔.พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชาและโทมนัสในโลกได้^๖

กายนุปัสสนา

(การพิจารณากาย)

^๕ คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์ เล่มที่ ๑๒, ส่วนคำว่า มหาสติปัฏฐานสูตร เรียกตามนิกาย มหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม.) (ไทย) เล่มที่ ๑๐ บทนำ หน้า (๕๗).

^๖ ที. ม. (ไทย), ๑๐/๓๗๓/ ๓๐๑-๓๐๒.

หมวดลมหายใจเข้าออก

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร

คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เราหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อเราหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้นก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

หมวดอิริยาบถ

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน

ภิกษุนั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วย
วิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นกายในภายนอกอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๑}

หมวดสัมปชัญญะ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

^{๑๑} ที.ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๗๔ / ๓๐๓ – ๓๐๔ .

ทำความเข้าใจสื่กตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การดื่ม การพูด การนั่ง
ด้วยวิธีนี้ ฝึกพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฝึกพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก
อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ ฝึกพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน
กายอยู่ ฝึกพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้ง
ธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือ ฝึกขุณั้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก
ฝึกขุณั้ทั้งหลาย ฝึกพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๘๘}

เวทนานุปัสสนา

(การพิจารณาเวทนา)

ฝึกพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือฝึกขุณั้ในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

เมื่อเสวยขมทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยขมทุกขเวทนา

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส

เมื่อเสวยขมทุกขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยขมทุกขเวทนาที่มีอมิส

เมื่อเสวยขมทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยขมทุกขเวทนาที่ไม่มี

อมิส

ด้วยวิธีนี้ ฝึกพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน อยู่พิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้ง
ภายนอก อยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ

^{๘๘} ที.ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๘๐ / ๓๑๕.

ในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๕}

จิตตานุปัสสนา

(การพิจารณาจิต)

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร
คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ |
| จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ |
| จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ |
| จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ |
| จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ |
| จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ |
| จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่ |
| จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน |
| จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ |
| จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ |
| จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ |
| จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ |
| จิตหลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น |
| จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น |

^{๑๕} ที.ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๘๐ / ๓๑๓-๓๑๔.

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นทั้งธรรม เป็นเห็นดับในจิตอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ อยู่) และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล^{๒๐}

ธัมมานุปัสสนา

(การพิจารณาธรรม)

หมวดนิรวรณ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวรณ ๕ อยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวรณ ๕ อยู่อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่ากามฉันทะภายในของเรา มีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ซัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง กามฉันทะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้นและกามฉันทะที่ละ ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น
๒. เมื่อพยาบาท(ความคิดร้าย)ภายในมีอยู่ ก็รู้ซัดว่า พยาบาท ภายในมีอยู่ หรือเมื่อ พยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ซัดว่า พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัด เหตุ นั้น และพยาบาทที่ละ ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุ นั้น
๓. เมื่อถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ซัดว่า ถีนมิทระภายในของ เรามี อยู่ หรือเมื่อถีนมิทระภายในไม่มีอยู่ก็รู้ซัดว่า ถีนมิทระของเราไม่มีอยู่ การ

^{๒๐} ที. ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๘๑ / ๓๑๔- ๓๑๕.

เกิดขึ้นแห่งถีนมิทระที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทระ ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และถีนมิทระที่ละได้จะไม่เกิดขึ้นอีก ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและถีนมิทระที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุ ใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔. เมื่ออุทัจจกุกกุจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่าอุทัจจกุกกุ จะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุทัจจกุกกุจะภายใน ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทัจจกุก กุจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทัจจกุกกุจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละอุทัจจกุกกุจะทีละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป อีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๕. เมื่อวิจิกิจจา (ความลังเลสงสัย) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจจาภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจจาภายใน ไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจจาภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อ วิจิกิจจาไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจจาภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจจาที่ ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละวิจิกิจจาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และวิจิกิจจาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็ รู้ชัดเหตุ นั้น^{๒๐}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้ง ธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (คัมภีร์และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือนิรวรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล

^{๒๐} ที.ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๕๒ / ๓๑๖ - ๑๑๗.

หมวดขั้น

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขั้น ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขั้น ๕ อยู่อย่างไรคือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขั้น ๕ อยู่ว่า

๑. รูปเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ความดับไปแห่งเวทนาเป็น
อย่างนี้
๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ความดับไปแห่งสัญญา
เป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ความดับไปแห่งสังขาร
เป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ความดับไปแห่ง
วิญญาณเป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน อยู่ พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา
เห็นธรรมเห็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับทั้งหลายอยู่หรือ
พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ
เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขั้น ๕ อยู่อย่าง
นี้แล^{๒๒}

^{๒๒}ที.ม. (ไทย), ๑๐ / ๓๘๓ / ๓๑๖ - ๓๑๘.

๖. อานาปานสติกถา

อานาปานสังยุต

เอกธัมมวรรค

หมวดว่าด้วยธรรมอันเป็นเอก

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี

ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” วิชชา(ความรู้แจ้ง) เป็นประธานแห่งการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย หิริ (ความละอายบาป) และ โอตตปปะ (ความเกรงกลัวบาป) ก็มีตามมาด้วย

๑. ผู้มีวิชาเห็นแจ้งย่อมมีสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
๒. ผู้มีสัมมาทิฐิย่อมมีสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. ผู้มีสัมมาสังกัปปะย่อมมีสัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. ผู้มีสัมมาวาจาย่อมมีสัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. ผู้มีสัมมากัมมันตะย่อมมีสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. ผู้มีสัมมาอาชีวะย่อมมีสัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
๗. ผู้มีสัมมาวายามะย่อมมีสัมมาสติ (ระลึกชอบ)
๘. ผู้มีสัมมาสติย่อมมีสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)

ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก

ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คืออานาปานสติ

อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
๓. สำเนียงว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

- สำเนียงว่า จะรู้ซัดกองลมทั้งปวง หายใจออก
๔. สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก
๕. สำเนียงว่า จะรู้ซัดปีติ หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะรู้ซัดปีติ หายใจออก
๖. สำเนียงว่า จะรู้ซัดสุข หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะรู้ซัดสุข หายใจออก
๗. สำเนียงว่า จะรู้ซัดจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะรู้ซัดจิตตสังขาร หายใจออก
๘. สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก
๙. สำเนียงว่า จะรู้ซัดจิตต หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะรู้ซัดจิตต หายใจออก
๑๐. สำเนียงว่า จะยังจิตตให้บันเทิง หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะยังจิตตให้บันเทิง หายใจออก
๑๑. สำเนียงว่า จะเปลื้องจิตต หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะเปลื้องจิตต หายใจออก
๑๒. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
๑๓. สำเนียงว่า พิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
๑๔. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความดับ หายใจออก
๑๕. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสลесึน หายใจเข้า
สำเนียง จะพิจารณาเห็นความสลесึน หายใจออก
๑๖. สำเนียงว่า จะพิจารณาเห็นความสลесึน หายใจออก
- บุคคล เจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก^{๒๗}

^{๒๗} ส.ม. (ไทย), ๑๕ / ๕๗๗ / ๔๕๕ .

อานาปานบรรพ

คำว่า ภิกษุไปป่าก็ดี ไปที่โคนไม้ก็ดี ไปยังเรือนว่างก็ดี นี่เป็นเครื่องแสดงการกำหนดเอาเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐาน ของภิกษุนั้น เพราะจิตของเธอชานไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปเป็นต้น มานานย่อมไม่ประสงค์จะลงสู่วิถิแห่งกัมมัญฐาน คอยแต่จะเล่นออกนอกทางทำเดี๋ยวเหมือนเกวียนที่เทียมด้วยโค โกงฉะนั้น เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐานนี้ประสงค์จะทรมาณจิตที่ร้าย ที่เจริญมาด้วยการตั้งมรสมิรูปรามณ์เป็นต้นมานาน ฟังพรากออกจากอารมณ์เช่น รูปารมณ์เป็นต้นแล้วเข้าไปป่าก็ได้ โคนไม้ก็ได้ เรือนว่างก็ได้ แล้วเอาเชือก คือสติผูกเข้าไว้ที่หลักคืออารมณ์ของสติปัฏฐานนั้น จิตของเธอนั้นแม้จะคั่นรนไปทางนั้น ทางนี้เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่คุ้นเคยมาก่อน ไม่อาจตัดเชือก คือสติให้ขาดแล้วหนีไปได้ก็จะแอบแนบสนิทเฉพาะอารมณ์นั้นอย่างเดียว ด้วยอำนาจอุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา เหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ต้องการจะทรมาณลูกโค โกง ที่ค่อมนมแม่โคตัว โกงจนเติบโต ฟังพรากมันไปเสียจากแม่โค แล้วปักหลักใหญ่ไว้ที่หลักหนึ่ง เอาเชือกผูกไว้ที่หลักนั้น ครั้งนั้นลูกโคของมันก็จะคั่นไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่อาจหนีไปได้ ก็หมอบ หรือนอนแนบหลักนั้นนั่นแล ฉะนั้นเหตุนี้ พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า

ยดา ถมเก นิพนฺธเชย วจฺฉิ ทมฺ นโร อิธ

พนฺธเชยเขวํ สกฺ จตุ สติยารมฺมณ ทพฺหิ

นรชนฺไดพระศานานี พิงฺผูกจิต

ของคณไว้ในามรณให้มันด้วยสติ เหมือน

คนเลี้ยงโค เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกมันไว้ ที่หลักฉะนั้น

เสนาสนะนี้ ย่อมเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวว่า คำนี้ เป็นเครื่องแสดงการกำหนดเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐาน ของภิกษุนั้นดังนี้^{๒๕}

เสนาสนะที่เหมาะสมแก่การเจริญอานาปานสติ

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๐๐ / ๒๕๒ – ๒๕๓.

อีกอย่างหนึ่ง เพราะพระโยคาวจรไม่ละ ละแวกบ้านอันอื้ออึงด้วยเสียงหญิงชาย ช้างม้าเป็นต้น จะบำเพ็ญอานาปานสติกัมมัฏฐาน อันเป็นยอดในกายานุปัสสนา เป็น ปทัฏฐานแห่งการบรรลुकุณวิเศษ และธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันของพระพุทธเจ้า พระ ปัจเจกพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งปวงนี้ให้สำเร็จ ไม่ใช่ทำได้ง่าย ๆ เลย เพราะฉนามีเสียงเป็น ข้ำศึก แต่พระโยคาวจรกำหนดกัมมัฏฐานนี้แล้ว ให้จตุตถฌาน มีอานาปานสติเป็นอารมณ์ เกิดขึ้นทำฉนนั้นนั่นแล ให้เป็นบาท พิจารณาสังขารทั้งหลาย แล้วบรรลुพระอรหัตซึ่งเป็น ผลอันยอดเยี่ยมทำได้ง่าย ก็แต่ในป่าที่ไม่มีบ้าน ฉนนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อจะทรงแสดง เสนาสนะอันเหมาะแก่ภิกษุโยคาวจรนั้น จึงตรัสว่า อรญญุกโต วา ไปป่าก็ดี เป็นต้น

ก็พระผู้มีพระภาคเจ้าเปรียบเหมือนอาจารย์ผู้รู้ช้ภูมิเห็นพื้นที่อันสร้างนครแล้ว ใคร่ครวญถี่ถ้วนแล้ว ก็ชี้ว่า ท่านทั้งหลาย จงสร้างนครตรงนี้ เมื่อเขาสร้างนครเสร็จ โดย สวัสดิ์แล้ว ย่อมได้ลาภสักการะอย่างใหญ่ จากราชสกุลฉนใด พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ก็ฉน นั้นทรงใคร่ครวญถึงเสนาสนะอันเหมาะแก่พระโยคาวจรแล้วทรงชี้ว่า เสนาสนะตรงนี้ พระ โยคาวจรควรประกอบกัมมัฏฐานเนื่องๆ ในเสนาสนะนั้น ได้บรรลुพระอรหัตตามลำดับย่อม ทรงได้รับสักการะอย่างใหญ่ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นทรงเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ จริงหนอ

ก็ภิกษุนี้ท่านกล่าวว่า เป็นเช่นเดียวกับเสื่อเหลือง เหมือนอย่างพระยาเสื่อเหลือง ขนาดใหญ่อาศัยพงหญ้าป่าช้ญ หรือเทือกเขาในป่า ซ่อนตัวคอยจับหมู่มฤค มีกระเบื้องป่าเป็น ต้นฉนใดภิกษุนี้ผู้มีเพียรประกอบเนื่องๆ ซึ่งกัมมัฏฐานในป่าเป็นต้น ย่อมถือเอาซึ่งซึ่งมรรค ๔ และอริยผล ๔ ได้ตามลำดับฉนนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุฉนนั้น พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า

| | |
|---------------------|-----------------------|
| ยถาปี ทีปโก นาม | นิลียิตฺวา กณฺหตี มิเ |
| ตถเวายํ พุทฺธปฺตฺโต | ยุตฺตโยโค วิปสฺสโก |
| อรญฺญํ ปวิสิตฺวาน | กณฺหตี ผลมุตฺตมํ |

อันเสื่อเหลืองซ่อนตัวคอยจับหมู่
มฤคฉนใด ภิกษุนี้เป็นพุทธบุตรนี้ก็ฉนนั้น

เหมือนกัน เข้าไปสู่ป่าแล้ว ประกอบความเพียร
เป็นผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง (เจริญวิปัสสนา) ย่อมถือ^{๒๖}

^{๒๖} ที.ม. อ. (ไทย), /๓๐๐ / ๒๕๓ – ๒๕๔.

ไว้ได้ซึ่งผลอันสูงสุดได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะทรงแสดงเสนาสนะปา อันเป็นภูมิที่เหมาะสมแก่ชวณปัญญา อันเป็นเครื่องบากบั่นของพระโยคาวจรนั้นจึงตรัสว่า อรรถคุณ โทวา ไปป่าก็ดี เป็นต้น

กำหนดลมอัสสาสปีตสาสะ

ในการกำหนดลมอัสสาสปีตสาสะนั้น ภิภษประกอบกัมมัฏฐาน ในลมอัสสาสปีตสาสะย่อมกำหนดรูปร่างนี้ว่า ลมอัสสาสะปีตสาสะเหล่านี้ อาศัยอะไร อาศัยวัตถุ รัชกาย ชื่อว่าวัตถุ มหาภูตรูป ๔ กับอุปาทายรูป ชื่อว่ารัชกาย ต่อแต่นั้น จึงกำหนดในนามธรรมซึ่งมีผัสสะเป็นที่ ๕ (เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, ผัสสะ) มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ครั้นกำหนดรูปร่างนี้ด้วยประการฉะนี้แล้ว ค้นหาปัจจัยแห่งนามรูปร่างนี้ เห็นปฏิจสมุปบาทมีอวิชชาเป็นต้นแล้ว ข้ามพ้นความสงสัยเสียได้ว่าเป็นเพียงปัจจัย และธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลจึงยกนามรูปกับทั้งปัจจัย ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนาอยู่ ย่อมบรรลुพระอรหัตโดยลำดับ นี่เป็นทางปฏิบัติออกจากทุกข์ จนถึงพระอรหัตของภิกษุรูปหนึ่ง

ภิภษผู้เจริญมานกัมมัฏฐาน กำหนดนามรูปว่า องค์มานเหล่านี้ อาศัยอะไร อาศัย วัตถุรูป รัชกายชื่อว่าวัตถุรองค์มานจัดเป็นนาม รัชกายจัดเป็นรูป เมื่อจะแสวงหาปัจจัย แห่งนามรูปร่างนี้ จึงเห็นปัจจัยการมีอวิชชาเป็นต้นจึงข้ามความสงสัยเสียได้ว่าเป็นเพียง ปัจจัยและธรรมอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล จึงยกนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยขึ้นสู่ ไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัตโดยลำดับ นี่เป็นมุขของการออกจากทุกข์จนถึง พระอรหัตของภิกษุรูปหนึ่ง

คำว่า อิติ กษมตตฺวา ในกายภายใน ความว่า พิจารณาเห็นภายในกายคือลม อัสสาสะของตนอยู่อย่างนี้ คำว่าหรือภายนอก ความว่าหรือพิจารณาเห็นภายในกาย คือ ลมอัสสาสปีตสาสะคนอื่น อยู่ คำว่า ทั้งภายในทั้งภายนอก ความว่า หรือในกายคือ ลมอัสสาสปีตสาสะของตนตามกาลของคนอื่นตามกาล ด้วยคำนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส กาลที่ ภิกษุ นั้นไม่หยุดกัมมัฏฐานที่คล่องแคล่ว ให้กาย คือลมอัสสาสปีตสาสะ สัญจรไปมาอยู่ ก็กิจ ทั้งสองนี้ ย่อมไม่ได้ในเวลาเดียวกัน^{๒๗}

^{๒๗} ที.ม.อ. (ไทย), ๓๐๐ / ๒๕๔ .

คำว่าพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิด ,คำว่าพิจารณาธรรมคือความเสื่อมก็ดี
ภิกษุผู้เห็นอย่างนี้ว่า ลมอัสสาสปัสสาสะดับ เพราะกายเป็นต้นดับ ดังนี้ ท่านเรียกว่า
พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกาย คำว่าพิจารณาเห็นธรรม คือความเกิด และความ
เสื่อม หมายความว่าพิจารณาเห็นความเกิดตามกาล ความเสื่อมตามกาล

คำว่าสติของเธอปรากฏชัดว่ากายมีอยู่ ความว่า สติของภิกษุนั้นเข้าไปตั้งเฉพาะอย่าง
นี้ว่า กายแลมีอยู่ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร คำว่าเพียงเท่านั้น นี้เป็นเครื่องกำหนดเขต
แห่งประโยชน์ ท่านอธิบายว่า สติที่เข้าไปตั้งอยู่นั้น หาใช่เพื่อประโยชน์อย่างอื่นไม่ ที่แท้ก็
เพียงเพื่อประโยชน์สักว่า ความรู้คือประมาณแห่งความรู้ยิ่งๆขึ้นไป และประมาณแห่งสติ
เท่านั้น อธิบายว่า เพื่อความเจริญแห่งสติสัมปชัญญะ คำว่าไม่ถูกกิเลส อาศัยอยู่ ความว่า ไม่
ถูกกิเลสอาศัย ด้วยอำนาจแห่งกิเลสเป็นที่อาศัย คือตัณหา และทิวณฺฐิอยู่ คำว่า ไม่ยึดถือสิ่งใดๆ
ในโลกด้วยความว่า ไม่ถือสิ่งใดๆ ในโลกคือรูป ฯลฯ หรือวิญญาณว่า นี้เป็นตัวของเรานี้มีใน
ตัวของเรา ปิอักษรใน คำว่า เอวปิ ลงในอรรถ คือ อาศัยความข้างหน้าประมวลมา ก็พระผู้มี
พระภาคเจ้า ทรงมอบเทศนา คือ อานาปานบรรพแสดงด้วยบทนี้

อานาปานสติเป็นอริยสัจ ๔

ในอานาปานบรรพนั้น สติที่กำหนดลมอัสสาสปัสสาสะเป็นอารมณ์เป็นทุกขสัจ
ตัณหาในก่อนอันยังทุกขสัจนั้นให้ตั้งขึ้นเป็นสมุทัยสัจ ความไม่เป็นไปแห่ง สัจจะทั้งสอง
เป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่รู้ทุกขสัจ ละสมุทัยสัจมีนิโรธสัจเป็นอารมณ์เป็นมรรคสัจ ภิกษุ
โยคาวจร ขวนขวายด้วยอำนาจสัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุความดับทุกขได้ฉะนี้ นี้เป็นทาง
ปฏิบัตินำออกจากทุกขจนบรรลุพระอรหัตของภิกษุผู้ตั้งมั่นแล้ว ด้วยอำนาจแห่งลมอัสสาส
ปัสสาสะรูปหนึ่งฉะนี้แล

อิริยาบถบรรพ

^{๒๘} พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงจำแนกกายานุปัสสนาโดยทางแห่งลมอัสสาส
ปัสสาสะอย่างนี้แล้ว บัดนี้ เพื่อจะทรงจำแนกโดยทางแห่งอิริยาบถจึงตรัสว่า ปุณ จปริ อิก
อย่างหนึ่งดังนี้ เป็นต้น ในอิริยาบถนั้นพึงทราบความว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่นสุนัข เมื่อเดินไป
ก็รู้ว่าเดินไปก็จริงอยู่ แต่ในอิริยาบถนั้นมีได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้

^{๒๘} ที.ม.อ. (ไทย) / ๓๐๐ / ๒๕๘ .

เช่นนั้นละความเห็นที่ว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ไม่เป็นกัมมัญฐานหรือสติปัญญาเลยส่วนการรู้ของภิกษุ(ผู้เจริญกายานุปัสสนา) นี้ ย่อมละความเห็นที่ว่าสัตว์เพิกถอนความเห็นที่ว่าสัตว์ได้เป็นทั้งกัมมัญฐาน และเป็นทั้งสติปัญญาภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชั้อย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร แม้ในอิริยาบถอื่นมีการขึ้นเป็นต้น ก็นัยนี้เหมือนกัน

จะวินิจฉัย ในปัญหาเหล่านั้น คำว่า ใครเดิน ความว่า ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน คำว่า การเดินของใคร ความว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน คำว่า ได้เพราะอะไร ความว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของโยธาตุนั้นเกิดแต่การทำของจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชั้อย่างนี้ คือจิตเกิดขึ้นว่าเราเดินจิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุนั้นเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นมีขึ้นเป็นต้น ก็นัยนี้เหมือนกันก็ในอิริยาบถขึ้นเป็นต้นนั้นจิตเกิดขึ้นว่าเราจะขึ้น จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุๆทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว การทรงสกลกายตั้งขึ้นแต่พื้นเท้าเป็นที่สุด ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุนั้นเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า ขึ้น จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนั่งจิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆก็ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนตั้งขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุนั้นเกิดแต่การทำจิตเรียกว่านั่ง จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว การเหยียดกายทั้งสิ้นทางยาว ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุนั้นเกิดแต่การทำจิต เรียกว่า นอน เมื่อภิกษุนั้นรู้ชั้อย่างนี้ เพราะเหตุนี้ คำนั้น จึงเป็นเพียงบัญญัติสมมุติเรียกกัน ฉะนั้นเหมือนกัน ด้วยฉะนั้น พระโบราณาจารย์จึงกล่าวว่า

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| นาวา มาลุตเวเคน | ชียาเวเคน เตชนั |
| ยถา ยาคี ตถา กาโย | ยาคี วาตาหโต อัย |
| ยนฺตํ สุตฺตวเสเนว | จิตฺตสฺตฺตวเสนิทํ |
| ปยุตฺตํ กายยนฺตมปิ | ยาคี ฐาติ นิสีทติ |
| โก นาม เอตฺถ โส | สฺตฺโต โย วินา เหตุปฺปัจเจย |
| อตุตฺโน อานุกาเวน | ติฏฺฐฺว วา ยทิ วา วช |

เรือแล่นไปได้ด้วยกำลังลม ลูกธนู แล่นไปได้ด้วยกำลังสายธนูฉันใด กานนี้อันลมนำไป จึงเดินไปได้ฉันนั้น แม้ยนต์คือกายนี้ อันปัจเจยประกอบแล้ว เดิน ขึ้น และนั่ง ได้ด้วยอำนาจสายชัก คือจิต

เหมือนเครื่องยนต์ หมุนไปได้ด้วยอำนาจ สายชักจะนั้นนั่นแหละ
ในโลกนี้สัตว์ใดเวียนปัจจุสัยแล้ว ยังยืนได้ เดินได้ ด้วยอำนาจ
ของตนเอง สัตว์นั้น ชื่อไรเล่า จะมีดังนี้

อิริยาบถภายในภายนอก

คำว่า ภายในหรือดังนี้ ความว่า พิจารณาเห็นภายในกาย ด้วยการกำหนดอิริยาบถ
๔ ของตนเองอย่างนี้อยู่ คำว่า หรือภายนอก ความว่า ด้วยการกำหนดอิริยาบถสี่ของคนอื่น
อยู่ คำว่า ทั้งภายในทั้งภายนอกความว่า พิจารณาเห็นภายในกายด้วยการกำหนดอิริยาบถ๔ของ
ตนเองตามกาล ของคนอื่นตามกาลอยู่ที่ในคำบาติเป็นต้นว่า พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิด
คือพื้งนำความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปจันธออกแสดงในอาการทั้ง ๕ ตามในบาติ เป็นต้น
ว่า รูปเกิด เพราะอวิชาเกิดดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหมายเอาความเกิด และความเสื่อม
นั้นแล ตรัสว่า พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดนี้เป็นต้น^{๒๕}

๗.อนิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒
อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๗ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒
อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒
อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน
๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒
อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน
๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

^{๒๕} ที.ม.อ.(ไทย) / ๓๐๐ / ๓๐๑ .

๒ ปีจยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปี จยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือน จยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรหัตตผลในปัจจุบัน หรือยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ เดือน จยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔เดือน จยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ เดือนจยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง / ใน – อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอดครั้งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครั้งเดือน จยกไว้ก่อนบุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้อย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วง โสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัญญา ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณานามจะนี้แล^{๓๐}

^{๓๐} ที. ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๓๘ - ๓๔๐ .

๘. เปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอริการสนอง
กตปุญญ์กับกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

| รูปแบบและวิธีการปฏิบัติ กัมมัฏฐานของพระอริการ สนอง กตปุญญ์ | กัมมัฏฐานในพุทธศาสนาเถรวาท | ผลของการเปรียบเทียบ |
|--|--|---|
| ๑. การถวายตัวเป็นศิษย์หลวงพ่อ สังฆาลและการบ่มอินทรีย์เจริญสติปัฏฐานที่ป่าช้าวัดหนองไผ่ | ๑. หลักการและวิธีการในมหาสติปัฏฐานสูตร | ๑. ระเบียบและข้อวัตรปฏิบัติ |
| ๒. ระเบียบข้อวัตรปฏิบัติ | ๒. การภาวนาคือทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลังๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิจจนถึงเจริญขึ้น | ๒. วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก(พุท โธ)เป็นการกำหนดอานาปานสติ |
| ๓. การฝึกสมาธิเบื้องต้น | ๓. ชุคตนิเทศคือวิธีการขัดเกลากิเลส | ๓. วิธีกำหนดการปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่ |
| ๔. การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก(พุท โธ) | ๔. วิปัสสนาคือปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล มหาภิริยา | ๔. วิธีการกำหนดระลึกรู้การเคลื่อนไหวกายในอิริยาบถย่อย |
| ๕. วิธีการส่งสอบอารมณ์ | ๕. อานาปานสติกถาคือวิธีการเข้าถึงการกำหนดลมหายใจ ๑๖ ชั้น | ๕. ผลที่เกิดจากการเจริญสติทำให้ผู้ปฏิบัติพบความสงบที่ประกอบการพิจารณา |
| ๖. จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ | ๖. สติเป็นธรรมที่เกื้อกูลในการเจริญสติปัฏฐาน | ๖. มีผลทำให้เกิดปัญญาสามารถปฏิบัติถึง มรรค ผล นิพพานได้ |
| ๗. อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน | ๗. อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน | ๗. อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน |

บทที่ ๔

ผลของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของ พระอริการสนอง กตปุณฺโญ

๔.๑ ผลการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตตาม หลักจริยธรรม ระดับ กลางพบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมีความประพฤติ ที่เป็นไปในทาง สุจริต ทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตามหลักของกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการดังนี้

๑. ด้านกายกรรม ได้แก่ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อเริ่ม เข้าสู่หลักสูตร ในเบื้องต้นของการปฏิบัติแล้วโดยฝึกกำหนดสติ สัมปชัญญะ ใน อิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ในขณะที่ปัจจุบัน อารมณ์ที่มากกระทบตน ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติตั้งมั่นไม่เบียดเบียน ตนและคนอื่นให้ เดือดร้อน แต่กลับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลกร่วมสังสารวัฏฏ์ มักให้ทานช่วยเหลือกันมีปกติ ทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกงไม่ทุจริตต่อหน้าที่ ทำงานมีความรับผิดชอบต่อการทำงานและอาชีพ

ตัวอย่างที่ ๑. เช่น ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีความ ประพฤติควรยกย่อง การช่วยกันทำงาน ให้วัดสังฆทาน ทำกิจวัตรให้วัด ปิดกวาดที่พัก ผู้ มาปฏิบัติวิปัสสนา ดูแลห้องน้ำช่วยจัดยาสามัญประจำบ้าน ให้ผู้มีอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ จัดผ้าห่มดูแลทางด้านกรบริโภคน ที่อาศัยโดยท่านถือว่าเป็นหนทางที่เกิดขึ้นทางกายกรรมที่ เป็นบุญกุศล

ตัวอย่างที่ ๒. การบริจาคโค กระบือ เพื่อเป็นการถ้ายชีวิตแล้วท่านก็นำไปบริจาค ต่อให้ชาวบ้าน ทั้งที่สาขาของวัดสังฆทาน เพื่อนำไปเลี้ยงดู หลายตัว เพื่ออนุเคราะห์ สัตว์ให้ได้อยู่อย่างมีความสุขกับชีวิตอย่างอิสระตลอดชีวิต

ตัวอย่างที่ ๓. บริจาคทรัพย์เงินทอง เพื่อร่วมสร้างอุโบสถ์แก้วแปดเหลี่ยม ขนาดใหญ่ของชาวตำบลบางไผ่และสาธุชนทั่วไปทั้งคนไทย และต่างประเทศที่ร่วมซื้อที่ดิน ถวายวัดเพื่อใช้เป็นอนุสรณ์สถาน ในปัจจุบันและอนาคตสำหรับคนรุ่นหลัง ให้เห็นความ

เจริญรุ่งเรืองของวัดสังฆทานด้านวัตถุ ให้ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
สุขใจกับการปฏิบัติธรรมร่วมกัน^๑

๒. ด้านวจีกรรม ได้แก่ คำพูดที่สามารถสามัคคีปรองดองกัน ไม่ชวนทะเลาะวิวาท
กัน ไม่กล่าวคำหยาบ โทนคำไม่สุภาพคำเผ็ดร้อนแก่โสดคนอื่นคำพูดที่ประชดประชนคำกล่าว
เกินความจริง ค่ายกย่องที่ไม่เป็นจริงไม่พูดโกหก หลอกลวงคนอื่นไม่ใส่ร้ายป้ายสีใครๆ ไม่
กล่าวโจมตีผู้ใดส่วนคำพูดที่ผู้ปฏิบัตินิยมถือเป็น คติพจน์ประจำใจที่นำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันมีอยู่หลายคติพจน์ ที่นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน ของตนเองและครอบครัว

ตัวอย่างที่ ๑. บางท่านก็นิยมคติพจน์ที่ว่า “อยากรวยทำอย่างคนรวยไม่มีวันรวย
กลัวจนทำอย่างคนจนไม่มีวันจน” ถ้าอยากรวยอย่าอนตั้นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงิน
น้อย อย่าคอยวาสนา

ตัวอย่างที่ ๒. บางท่านก็นิยมคำพูดที่ท่านเรื่องสติ กับเงินว่าเป็นของคู่กัน คือถ้ามี
สิ่งหนึ่ง สิ่งหนึ่งก็มาด้วยเสมอ “สติมาเงินมี สติหนีเงินหมด สติลดเงินย่อยยับ จะใช้จ่ายอย่าง
มีสติ” ในขณะที่เดียวกัน

ตัวอย่างที่ ๓. บางท่านก็นิยมคำพูดของท่านที่สอนให้ทุกท่าน รู้จักมองสิ่งต่างๆ
อย่างใจยุติธรรมคือไม่ลำเอียงให้มองว่า ในของดีก็มีของเสีย และในของไม่ดี ก็อาจมีสิ่งที่ดี
ๆ เหลืออยู่บ้างฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมองให้เห็นจริงว่า “มองแต่ดีมีแต่ได้ไม่มีเสีย มองแต่เสียมี
แต่เสียไม่มีได้”

ตัวอย่างที่ ๔. บางคนก็นิยมคำพูดที่สอนเตือนให้รู้เท่าทันต่อโลกคือแผ่นดินและ
โลกคือหมู่มัจจุราชที่เวียนว่ายตายเกิดนี้ว่า “ท่านจะวิ่งตามโลกหรือท่านจะให้โลกวิ่ง ตามท่านถ้า
หากท่านวิ่งหนีโลก โลกก็จะวิ่งตามท่าน ถ้าหากท่านวิ่งตามโลก โลกก็จะวิ่งหนีท่าน” ซึ่ง
หมายถึงว่าท่านสอนให้รู้ทันเหตุ ทันผล ทันโลก ทันธรรม และทันสมัย^๒

๓. ด้านมโนกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมมีจิต
ที่เป็นกุศลเป็นบุญคือความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใดๆ โดยเลื่อนลอยมีจิตที่
ประกอบด้วยศรัทธาแรงกล้าตั้งมั่นในพระรัตนตรัยเชื่อเรื่องบุญกรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่
เป็นสัมมาทิฐิ มีจิตเกื้อกูลและคิดว่า จะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตนและ

^๑ สัมภาษณ์, แม่ชีวงคำ แก้วอาภัย, ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕.

^๒ สัมภาษณ์, อาจารย์ชุกติมา บัวเดือน, ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕.

ประโยชน์ส่วนรวมจิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่น จนเกินไปไม่โลกจัดจนผิดศีลธรรม หรือกฎหมาย บ้านเมือง ไม่กังวลใจไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ นำใคร่ นำยินดีกามคุณ ๕ อัน ได้แก่ ไม่ปล่อยใจไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทางกายที่ชวนให้หลงไหลติดใจ อยู่จิตใจไม่ห่อหุ้ม ไม่รำคาญง่าย มีจิตเป็นสมาธิได้นานๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อ เชื่อมมั่นและ มั่นใจไม่หวาดสะอึกต่อภัยพิบัติที่ตนประสบในปัจจุบัน เช่น

ตัวอย่างที่ ๑.บางคนเมื่อคนรักสูญเสียไป พลัดพรากจากกันก็เสียสติร้องไห้จน หน้าตาดูไม่ได้เลยก็มี บางคนเมื่อเสื่อมลาภเสื่อมตำแหน่งการงานล้มเหลวในธุรกิจที่ลงทุนไว้ มากหลายสิบล้านก็ต้องฆ่าตัวตาย แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา ของโลกมีได้ก็ต้องมีเสียก็จะได้ไม่ต้องไปทุกข์ใจร้อนใจ แต่อย่างไรในแง่สังคม ที่บำเพ็ญ สาธารณะประโยชน์ สงเคราะห์แก่ประชาชนส่วนรวม ได้จะต้องหมั่นปฏิบัติ วิปัสสนา กัมมัฏฐาน อยู่เนืองๆ เพื่อให้จิตใจมีประสิทธิภาพไม่เสื่อมถอยไปในฝ่ายบาป

ตัวอย่างที่ ๒. เมื่อคราวไปธุระครั้งที่ห้วยขาแข้งที่อยู่ในเขตรอยต่อ ๓ จังหวัดคือ อุทัยธานี, กำแพงเพชร, ตาก, ของประเทศไทย คณะผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานถูกโขลงช้างขวางทางอยู่นาน เพราะเขาต่อสู้กับเสือที่จะมากินลูกช้าง ที่คลอดใหม่ ต้องระวังอันตรายจากสัตว์ด้วยพลังอำนาจการฝึกฝนอบรม สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานจึงทำให้ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ในขณะนั้นรองจนกว่า เสือแพ้ ช้าง คณะผู้ปฏิบัติจึง ออกเดินทางต่อไปเรื่อยๆ จนถึงจุดหมายปลายทางของการธุระคือ ที่ อำเภออุ้มผาง จังหวัด ตาก แล้วจึงกลับวัดสังฆทาน การเดินธุระครั้งนี้ใช้เวลา ๑๕ วัน ที่อยู่ในป่าห้วยขาแข้ง^๑

๔.๒ ผลการศึกษา กัมมัฏฐานตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติ กัมมัฏฐานของพระอริการ

สนอง กตปุญโญ

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะ ในการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมเป็น อย่างดียิ่งคือเมื่อเขาได้รับทุกข์ขึ้นทั้งกายและจิตใจ ก็สามารถจะแก้ปัญหาให้ตนเองและ ครอบครัวมีความสุขกล่าวคือตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอน ของหลวงพ่อสอนแล้ว มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้าจนสามารถอุทิศทั้งร่างกาย ชีวิตของตนเองออกมาบวชตาม หลวงพ่อสำหรับคนที่ยังปฏิบัติตามอยู่ที่เสียสละเวลาส่วนใหญ่

^๑. สัมภาษณ์, คุณสุกัศตา เอี่ยมขำ, ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕.

ไปกับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อตนเองรู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยบุคคลสัปปายะได้ความรู้ความเข้าใจกฎระเบียบข้อวัตรปฏิบัติที่ถูกต้องผู้ที่พบเห็นเกิดศรัทธามีความสามารถอยากจะเข้ามาปฏิบัติตามเพราะมีแบบและวิธีการจัดทำที่มีความเป็นระเบียบกับกลุ่มชนหมู่มากเห็นแล้วก็เกิดความเลื่อมใสที่จะทำตามและมีหลวงพ่อดอง กตปุญโญ และพระอาจารย์หลายท่านช่วยกันให้ความช่วยเหลือและให้กัมมัฏฐาน ช่วยหลวงพ่อดอง เผยแผ่พระศาสนา ธรรมสัปปายะ ข้อธรรมปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกจริต กับผู้ที่ได้ฟังธรรมของหลวงพ่อดองทั้งนี้เพื่อทำจิตของตนให้ฉลาดรู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหารู้วิธีโรยความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์คือรู้ทันปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันที่เป็นฝ่ายโลกียปัญญา

๑. เข้าใจในวิธีการปฏิบัติต่อทุกข์ได้แก่การปฏิบัติสมถและวิปัสสนา เมื่อได้บำเพ็ญตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้วสามารถที่จะเข้าใจกฎธรรมดาของโลกคือทุกข์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากสิ่งที่ตน มีอยู่เป็นอยู่ เช่นทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง แม้แต่ร่างกายของตนนั้น แปรปรวนเปลี่ยนไปจากเดิมไม่คงที่ในด้านชื่อเสียงลาภ ยศ ก็เสื่อม ไปจึงทำให้ตนทุกข์ ส่วนร่างกายก็มีโรคมารุมเร้าบ้าง ไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรงจึงเป็นเหตุให้ให้เกิดโรค พักผ่อนไม่เพียงพอ ล้วนเป็นสาเหตุของทุกข์สำหรับร่างกายทั้งสิ้นย่อมเข้าใจว่าที่ทุกข์เพราะทนได้ยากหรือทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมเป็นเวลานานๆ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเวลายาวนานก็ทุกข์ เช่นกล่าวโดยสรุปปัญหาส่วนใหญ่ที่ทำให้เป็นทุกข์ดังตัวอย่างต่อไปนี้^๔

๒. เข้าใจเพื่อละเหตุของทุกข์ ได้แก่มื่อปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ในระดับหนึ่งแล้วย่อมรู้จักเวทนาเข้าใจบ้างในเรื่องสาเหตุหรือที่มาของทุกข์ ที่ตนประสบอยู่นั้นว่ามาจากความยากได้ ยากดี ยากมี ยากเป็น กล่าวคือยากได้โลกธรรมที่เป็นฝ่ายนัปรารถนาน่าพอใจ ซึ่งรวมถึงยากได้ในลาภ ยศ ยากให้คนทั้งหลายยกย่องสรรเสริญตนเองและยากให้ตนและหมู่คณะพวกพ้องของตนมีความสุขที่ยั่งยืนถาวรไม่เปลี่ยนแปลง ไปเป็นทุกข์แต่ความปรารถนาเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นไปสำหรับปुरुชนทุกคน เพราะผลจากการสัมภพณ์ในชีวิตจริงแล้วถึงแม้จะรู้สาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากจิตใจที่เร้าร้อน กระเสือกกระสนยากได้ก็ตามแต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ไม่ทันจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ความยากไม่ได้เจริญสติในเวทนาจึงทำให้เกิดทุกข์อยู่ร่ำไป

^๔ สัมภพณ์, แม่ชีประยูร ชูฉนบุญ, สัมภพณ์, พุทธจิตตยาน พ.ศ. ๒๕๔๕.

เมื่อปฏิบัติตามคำสอนของพระอริการสนอง กตปุญโญ แล้วย่อมรู้และเข้าใจ อารมณ์ปัจจุบันทุกอิริยาบถเพื่อจะได้ไม่เป็นทาสแห่งความอยากคือตัณหาเมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว ดังที่ท่านสอนเนืองๆว่า รู้เฉยๆ ทำจิตให้ว่าง ปล่อยวางความคิดนึกปรุงแต่งพิจารณาอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นที่ไม่ยึดติดในอารมณ์ต่างๆทำให้สงบ ทำใจให้อยู่กับปัจจุบันอยู่กับอิริยาบถที่ กำลังปฏิบัติอยู่อย่างมีสติ

๓. เข้าใจในผลของการดับทุกข์ ได้แก่ความเข้าใจว่าถ้าตนสามารถปฏิบัติตามคำ สอนของท่านได้แล้ว คือให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก จนปล่อยวางความคิดนึกไม่ให้หลงไป ตามกระแสความอยากไม่หลงไปตามกระแสของโลกที่ไม่ดีที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่ใช้วัตถุสิ่งของ เป็นเครื่องหลอกลวงจิตให้มัวเมา ปลื้มปีติยินดีไปกับสิ่งมายาซึ่งจัดเป็นเครื่องล่อของมารทำให้ ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ต่อเมื่อเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติวิปัสสนาว่าช่วยให้ตนดับทุกข์ได้ ด้วยตนเอง เช่น เมื่อถูกคนไม่ชอบกันด่าเข้าตรงๆก็ไม่โกรธเขา เพราะควบคุมสติสัมปชัญญะ ไว้ได้ทันท่วงทีแล้วปฏิบัติต่อคนที่โกรธด้วยความเมตตา กรุณาตัวอย่างเช่นบางรายเมื่อถูกท่าน สอนตรงใจพอดีก็พยายามหาทางทำร้ายลับหลังแต่ผลสุดท้ายก็สู้ความคิดของท่านไม่ได้ ขณะเดียวกันก็ต้องยอมสละทิฏฐิ ความเห็นผิดต่อท่านบำเพ็ญวิปัสสนาก็มี นี้เรียกว่า ดับความ อาฆาตพยาบาทในใจได้แล้วเจริญจิตแต่เมตตาแทน^๕

๔. เข้าใจถึงหนทางดับทุกข์ ได้แก่ เข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติในสติปัฏ ฐาน ๔ ประการ เมื่อกล่าวโดยสรุปคือให้มีศีลในเบื้องต้นมีสมาธิในท่ามกลางและมีปัญญาน ในที่สุดนั่นเองซึ่งเริ่มที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดในอิริยาบถทางกาย,การกำหนดใน อิริยาบถเมื่อเกิดเวทนา การกำหนดในอิริยาบถด้วยการระลึกรู้ทางจิตและการกำหนดอิริยาบถ เมื่อมีธรรมะปรากฏขึ้นอย่างนี้เป็นต้นเช่น

บางรายแต่เดิมมีความเห็นผิดว่า บุญ บาป นรก สวรรค์ คุณบิดา คุณมารดา คุณครู อุปัชฌาย์อาจารย์ไม่มีเป็นต้น แล้วก่อกรรมชั่งต่างๆ นานา แต่เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูฐาน แล้ว ชีวิตก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมที่เป็นอยู่บางรายหนักเข้าจนถึงใช้ชวดเหล่าปาจน แดกกระจายให้แก่พระสงฆ์ขณะรับบิณฑบาต ด้วยความเห็นผิดอย่างแรงกล้าจึงไม่กลัวต่อ บาปกรรมที่จะมาถึงตนเอง แต่ท่านก็ทำให้คนพวกนั้นกลับมาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้ คือให้เข้าวัดและวิปัสสนากับท่านได้โดยไม่ต้องใช้เงินทองหลอกล่อ หรือใช้อาวุธใดๆ เข้า บังคับเลยแต่ก็ด้วยอำนาจความพอใจบางรายเคยรับจ้าง ฆ่าโค กระบือ อยู่เสมอเป็นอาชีพหลัก

^๕ .สัมภามณ์, แม่ชีสุภาพร ทักกู, สัมภามณ์, พุทธจิตถายน พ.ศ. ๒๕๔๕.

ในครอบครัวแต่พอได้ฟังธรรมของท่านแล้วก็ทิ้งอาชีพนั้นเสียเพราะแต่เดิมเข้าใจว่าไม่บาปแต่ท่านสอนให้ว่าการฆ่าสัตว์นั้นบาปยิ่ง

บางรายที่คิดชอบทำร้ายคนอื่น มักทำโจรกรรมในทรัพย์สินผู้อื่น แต่ภายหลังก็กลับใจเป็นคนดีเพราะอุบายธรรมของท่านบางคนก็มาด่าท่านถึงในวัดสังฆทานก็มีเพื่อให้ท่านหนีไปจะได้ไม่มีใครสอนชาวบ้านเพราะคนเหล่านั้นเป็นพวกหมอผีเรียนมนต์ดำ เรียนไสยศาสตร์ทำกรรมชั่วด้วยมนต์ดำนั้น เมื่อท่านมาปราบด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานก็สู้ไม่ จึงหาทางกลั่นแกล้งหลายอย่างสุดท้ายก็ยอมแพ้แก่ท่านและยอมมาปฏิบัติกับท่านจนกระทั่งเสียชีวิตก็มี^๖

๔.๓ ผลการอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนในชุมชนบางไม่ให้เห็น

จากผลการสัมภาษณ์ในการดำเนินชีวิต ตามหลักจริยธรรมระดับต้นพบว่าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นสามารถประพฤติปฏิบัติตนตรงตามหลักศีล ๕ เป็นอย่างดีคือจากอดีตถึงปัจจุบันวัดสังฆทานมีแต่ความเจริญยิ่งขึ้นนั้นเป็นลำดับมากมายจนมีความสมบูรณ์เกือบทุกอย่าง

๑. **ศีลข้อปาณาติบาต** ได้แก่ การไม่ทำร้ายตนเอง คนอื่น สัตว์ ให้ได้รับความทุกข์ คือผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นคนไม่กล้าทำบาปทางกายคือเว้นจากฆ่าโค กระบือ ไม่ทำร้ายตนเองในคราวที่ไม่สมหวังไม่ทำร้ายคนอื่น สัตว์อื่นเพราะเหตุความไม่พอใจความขัดข้องใจความโกรธ เลิกการชนไก่ การนำสัตว์มาทรมานมาเป็นการกีฬาเพื่อหาเงินทอง

ตัวอย่างที่ ๑. บางคนที่น่าปลามากัดกัน นำสุนัขมากัดกัน นำโค กระบือมาวิ่งแข่งกัน เป็นต้นสิ่งเหล่านี้เมื่อมาปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วก็สามารถจะเลิกได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งหลายคนเลิกอาชีพการฆ่าโคกระบือ เพราะตนมีคุณธรรมมีเมตตาต่อสัตว์แล้วหาอาชีพอื่นทำแทน

ตัวอย่างที่ ๒. บางคนเลิกรับประทานเนื้อสัตว์ทุกชนิดพระอธิการสนอง กตปุญโญไม่ฉันเนื้อวัวตลอดชีวิตของท่านในเพศบรรพชิตและปฏิบัติแบบธุดงค์ และส่วนใหญ่ทำตามท่านคือวันพระและวันเสาร์ก็ถือเนสัชชิกคือการไม่นอนตามท่าน เพราะเห็นว่าการถือปฏิบัติธุดงค์นั้นเป็นผู้ขัดเกลากิเลสเป็นเหตุให้มีการทำกุศลฝ่ายปัญญามากขึ้นการใช้ชีวิตก็มีความสุขมากขึ้นเพราะปัญญาแก้ปัญหในปัจจุบันได้ดีขึ้น

^๖ . สัมภาษณ์แม่ชีสวนิตย์ บัวเดือน , พุทธกิจจาน พ.ศ. ๒๕๔๘.

๒. **ศีลข้อทินนาทาน** ได้แก่ การไม่ลักทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตนเองคือเมื่อได้มาเจริญสติให้เกิดขึ้นแล้วจิตใจที่อยากจะได้ทรัพย์สิน ของใครๆนั้นก็ จะไม่เกิดขึ้นแม้เกิดขึ้นก็แก้ได้ด้วยการคิดถึงใจเขาใจเรา คิดถึงความลำบากความพยายามในการแสวงหาทรัพย์ของคนอื่นแม้ตัวเราถูกเขามาปล้นมาจี้ มาวิ่งราวเอาทรัพย์ก็เป็นทุกข์แล้วแต่ปัจจุบันพบว่าผู้ไม่ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ กลับทำการโจรกรรมรถจักรยานยนต์ รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น จนกระทั่งเจ้าหน้าที่บ้านเมือง ต้องคอยให้เจ้าหน้าที่สายตรวจ ประจำตัวเมืองออกตรวจเหตุการณ์อยู่เป็นประจำ^๓

๓. **ศีลข้อกามเมตฺตมิจจาจาร** ได้แก่ การไม่ประพฤติดิฉันในคู่ครองคนรักของคนอื่นคือเมื่อผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้เจริญสติสัมปชัญญะตามลำดับแล้ว พุทธศาสนิกชนมีการประพฤดิพรหมจรรย์มากขึ้น ไม่คิดที่จะมีคู่ครอง เพราะถือว่าความสุขที่แท้จริงคือความสงบระงับจากกิเลสความคิดที่จะละเมิดศีลทั้งที่เป็น ฝ่ายบุรุษและสตรีก็ตามจะไม่เกิดขึ้นเลย ยกเว้นผู้ไม่ได้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานจะประสบปัญหานี้มากในปัจจุบันเพราะมีสิ่งจูงใจให้กระทำตามเช่นสื่อลามกต่างๆ จูงใจให้ผู้คนสลับคู่กันไปมา ผิดจารีตประเพณีดั้งเดิมของคนภาคกลาง บางเคยเปลี่ยนคู่เดือนละคน ก็มี บางคนปีละคนก็มี ล้วนเป็นปัญหาใหญ่สำหรับครอบครัวในเมืองที่เจริญก้าวหน้าอย่าง จังหวัดนนทบุรี ยิ่งวัตถุเจริญขึ้นเท่าใดจิตใจของชายหญิงก็ยิ่งสับสนมากเท่านั้น

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีความสัน โดษในคู่ครอง ของตนเองเท่านั้นไม่ก้าวก่ายคนรักคนอื่นและไม่มีปัญหาการทะเลาะวิวาท ตรงข้ามกลับช่วยกันทำมาหากินเลี้ยงชีพ ในทางถูกต้องตามครองธรรมและกฎหมายมีหลักครองเรือนที่ดี คือส่วนใหญ่มักเป็นคนมีความสื่อสัตย์ต่อกันรู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักให้อภัยกันให้โอกาสต่อกันเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งผิดพลาดไปและมีการปรึกษาหารือกันเพื่อชีวิตคู่ที่เจริญก้าวหน้าตามธรรมชาติ

๔. **ศีลข้อมุสาวาท** ได้แก่ การไม่พูดหลอกลวงโกหกไม่พูดคำเท็จต่อกันคือเมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วคำพูดที่เคยพูดตามใจของตนเองเช่นบางคนก็ชอบพูดตลกเฮฮา ไร้สาระแก่นสารบางคนก็ชอบพูดขมขื่นระแวง บางคนก็ชอบพูดใส่ร้ายป้ายสีคนอื่นบางคนก็ชอบพูดนินทาว่าคนโน้นไม่ดี คนนั้นไม่ดีแต่ไม่ได้มองตนเองเลยก็ได้แต่พูดเรื่อยไปและไม่

^๓ สัมภาษณ์, นาวาอากาศโทหญิงกัทธิราศีประวีติ, พุทธกิจจาน พ.ศ. ๒๕๔๘.

ถูกต้องตามกาลตามเหตุผล ไม่ถูกแก่นบุคคลสถานที่ ไม่เป็นคำมีประโยชน์ไม่ประกอบด้วยเมตตาจิตจึงทำให้มีผลของการพุดชั้ว ผลเสียหายได้แก่ เกิดความทุกข์ตามมาภายหลัง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาส่วนใหญ่จะไม่พุดคือจะพยายามพุดให้น้อยที่สุด เพราะถือคติที่ว่า “พุดน้อยเสียน้อย พุดมากเสียมาก ถ้าไม่พุดก็ไม่มียะไรจะเสีย” คือให้ระมัดระวังคำพุดเป็นกรณีพิเศษจะพุดก็พุดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พุดพลา่มาจนเสียเวลา เสียโอกาสของคนอื่นแม้แต่กฐระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่วัดสังฆทานพระอริการสนอง กตปุญโญ ก็ได้ให้มีระเบียบผู้ปฏิบัติข้อหนึ่งว่า “ปิดวาจาห้ามพุดคุยกัน” ขณะฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถามท่านโดยตรงคือไม่ให้ไปคุยกันตามลำพัง^๔

๕. ศิลข้อสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ได้แก่ การดื่มสิ่งของมีนเมา และยาเสพติด กระทั่งการติดเครื่องดื่ม ติดหมาก พลุ ติดบุรี เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วส่วนใหญ่พบว่าเลิกพฤติกรรมเหล่านี้ได้ แต่ก็มีส่วนน้อยที่มีจิตใจไม่เข้มแข็งไม่สามารถเอาชนะแต่ถือว่าทุเลาเบาบางไปกว่าเดิม และทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย อีกทั้งเงินทองการใช้สอยก็ลดน้อยลง จึงเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ และไม่ประมาทจนเกินไป^๕

๔.๔ ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอริการสนอง กตปุญโญ

๔.๔.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง กตปุญโญ ได้ใช้วิธีวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

๑. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้ที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติธรรมตามวิธีการของพระอริการสนอง กตปุญโญ ทั้งหมด สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้ทำการสุ่มใช้เลือกวิจัยแบบบังเอิญ (accidental sampling) จากประชากร โดยแบ่งออกเป็น พระภิกษุ, แม่ชี, อุบาสก, อุบาสิกา, อย่างละ ๑๐๐ คนรวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ๔๐๐ คน และกลุ่มตัวอย่างที่

^๔. สัมภาษณ์, คุณเจริญ เจริญสุข, พุทธกิจายน พ.ศ. ๒๕๔๕.

^๕. สัมภาษณ์, คุณปัทมวัน ปฐมปีตลมะ, พุทธกิจายน พ.ศ. ๒๕๔๕.

ถูกสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง (**purposive sampling**) จากผู้ที่มีความอาวุโส ๖ คน ได้แก่ ๑. อาจารย์ละเอียด จันทะวงศ์, ๒. คุณนฤมล เจริญสุข, ๓. คุณสะอาด ถนอมวงศ์, ๔. แมชชีโสฬส วารินิล, ๕. แมชชีเปรมกมล ศิลปสัมพันธ์, ๖. คุณบำรุงศักดิ์ กองสุข.

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

๒.๑ ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งเอกสารเกี่ยวกับแนวคิดของพระอริการสนอง กตปุญโญ แล้วกำหนดเป็นกรอบเพื่อให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาในเรื่องรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๒ สร้างแบบสอบถาม ตามกรอบที่กำหนดไว้ในข้อ ๒.๑ โดยแบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิดและเติมข้อความรวมทั้งหมด ๗ ข้อ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับความเข้าใจและวิธีการปฏิบัติของพระอริการสนอง กต ปุญ โญมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (**Rating Scale**) ๕ ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน ๑๒ ข้อ

ตอนที่ ๓. เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับผลที่ดีรับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

๒.๓ นำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปหาคูณภาพดังนี้

๒.๓.๑. หาคความเที่ยงตรง (**Validity**) โดยวิธีการหาคความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (**Content Validity**) ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ๓ ท่าน ช่วยตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

๒.๓.๒. หาคความเชื่อมั่น (**Reliability**) โดยการนำแบบสอบถามไปให้ประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ช่วยทำแบบสอบถาม แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อหาคความเชื่อมั่นตามวิธีการของครอนบาค (**Cronbach**) ได้ค่าความเชื่อมั่น = ๐.๘๗

๒.๔ ปรับปรุงแบบสอบถาม เพื่อนำไปใช้จริงต่อไป

๓. เกณฑ์การให้คะแนน

| | | |
|---|---------|------------|
| ๕ | หมายถึง | มากที่สุด |
| ๔ | หมายถึง | มาก |
| ๓ | หมายถึง | ปานกลาง |
| ๒ | หมายถึง | น้อย |
| ๑ | หมายถึง | น้อยที่สุด |

๔. เกณฑ์การตัดสิน

| | | |
|-------------|---------|------------|
| ๔.๕๐ – ๕.๐๐ | หมายถึง | มากที่สุด |
| ๓.๕๐ - ๔.๔๕ | หมายถึง | มาก |
| ๒.๕๐ – ๓.๔๕ | หมายถึง | ปานกลาง |
| ๑.๕๐ – ๒.๔๕ | หมายถึง | น้อย |
| ๑.๐๐ – ๑.๔๕ | หมายถึง | น้อยที่สุด |

๕. สัญลักษณ์ที่ใช้

| | | |
|----|---------|----------------------|
| — | | |
| X | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยเลขคณิต |
| SD | หมายถึง | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน |

๔.๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวพระอริการสนอง กตปุญญโย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพ อายุ ประเภทของการปฏิบัติ การนับถือศาสนาอื่น จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติธรรม การรับข้อมูลข่าวสาร และเหตุการณ์เข้ามาปฏิบัติธรรมรายละเอียดดังแสดงใน ตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้เข้าปฏิบัติ / คน | ร้อยละ |
|------------------------|--------------------------|--------|
| ๑. สถานภาพ | | |
| พระภิกษุ | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| แม่ชี | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| อุบาสก | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| อุบาสิกา | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |
| ๒. อายุ | | |
| ไม่เกิน ๓๐ ปี | ๓๕ | ๘.๗๕ |
| ๓๑ – ๔๐ ปี | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| ๔๑ – ๕๐ ปี | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| ๕๑ ปีขึ้นไป | ๑๖๕ | ๔๑.๒๕ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |
| ๓. ประเภทของการปฏิบัติ | | |
| เป็นครั้งคราว | ๑๕๐ | ๓๗.๕ |
| เป็นประจำ | ๒๕๐ | ๖๒.๕ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |
| ๔. การนับถือศาสนาอื่น | | |
| ไม่เคย | ๓๕๗ | ๘๙.๒๕ |
| เคย | ๓ | ๐.๗๕ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |

ตารางที่ ๑ (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้เข้าปฏิบัติ / คน | ร้อยละ |
|--|--------------------------|--------|
| ๕. จำนวนครั้งที่เข้าปฏิบัติกับพระอธิการสนอ | | |
| ครั้งแรก | -- | -- |
| ครั้งที่สอง | ๕๐ | ๑๒.๕ |
| ครั้งที่สาม | ๑๕๐ | ๓๗.๕ |
| มากกว่าสามครั้ง | ๒๐๐ | ๕๐.๐ |
| ๖. ที่ได้รับข้อมูลข่าวสาร | | |
| สื่อวิทยุ, โทรทัศน์ | ๑๒๐ | ๓๑.๐๐ |
| มีผู้แนะนำ | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| เอกสารการเผยแพร่ | ๘๐ | ๑๙.๐๐ |
| อื่น ๆ | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |
| ๗. เหตุผลที่เข้ามาปฏิบัติ | | |
| - มีความสนใจในการปฏิบัติ | ๒๕๐ | ๖๒.๕ |
| - อยากมีความสุขในชีวิต | -- | ๐.๐๐ |
| - อยากศึกษาทดลองปฏิบัติ | -- | ๐.๐๐ |
| - อยากเปลี่ยนพฤติกรรม | ๕๐ | ๑๒.๕ |
| - มีความเคารพหลวงพ่อ | ๑๐๐ | ๒๕.๐๐ |
| รวม | ๔๐๐ | ๑๐๐ |

จากตารางที่ ๑ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นพระภิกษุ แม่ชี อุบาสก อุบาสิกา จำนวนเท่ากันคือร้อยละ ๒๕ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนี้ส่วนใหญ่มีอายุ ๕๑ ปีขึ้นไปจำนวน ๑๒๕ คนคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๒๕ มาปฏิบัติเป็นประจำจำนวน ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๕ ไม่เคยนับถือศาสนาอื่น(นับถือเฉพาะศาสนาพุทธ) จำนวน ๓๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๙.๒๕ มาปฏิบัติธรรมมากกว่า ๓ ครั้งจำนวน ๒๐๐ คนคิดเป็นร้อยละ ๕๐ ได้รับข้อมูลข่าวสาร

และสื่อวิทยุ โทรทัศน์ จำนวน ๑๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐ มีเหตุผลที่เข้ามาปฏิบัติธรรม คือมีความสนใจในการปฏิบัติจำนวน ๒๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๕

ตอนที่ ๒ ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

การวิเคราะห์ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนองและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้จำแนกออกเป็น ๒ ส่วนคือ

๑.ความเข้าใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ความเข้าใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามรูปแบบของพระอริการสนองรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความเข้าใจในการปฏิบัติ ก่อน และหลังการอบรม

| ความเข้าใจในการปฏิบัติ | ก่อนการปฏิบัติ | | | หลังการปฏิบัติ | | |
|---|----------------|------|-------|----------------|------|-----------|
| | X | SD | ระดับ | X | SD | ระดับ |
| ๑.ความเข้าใจสามารถนำเอาแนวทางไปปฏิบัติประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ | ๒.๒๕ | ๐.๒๔ | น้อย | ๔.๘๘ | ๐.๒๒ | มากที่สุด |
| ๒. ความเข้าใจในอิริยาบถอื่น | ๒.๑๓ | ๐.๒๕ | น้อย | ๔.๗๕ | ๐.๓๑ | มากที่สุด |
| ๓. ความเข้าใจในอิริยาบถเดิน | ๒.๐๕ | ๐.๑๘ | น้อย | ๔.๗๕ | ๐.๒๘ | มากที่สุด |
| ๔. ความเข้าใจในอิริยาบถนั่ง | ๒.๓๖ | ๐.๓๖ | น้อย | ๔.๗๖ | ๐.๒๖ | มากที่สุด |
| ๕. ความเข้าใจในอิริยาบถนอน | ๒.๒๒ | ๐.๓๐ | น้อย | ๔.๗๕ | ๐.๒๒ | มากที่สุด |
| ๖. ความเข้าใจ กำหนดการเคลื่อนไหวกาย | ๒.๔๑ | ๐.๔๒ | น้อย | ๔.๕๘ | ๐.๓๖ | มากที่สุด |
| ๗. ความเข้าใจในการกำหนดเวทนา | ๑.๘๔ | ๐.๑๕ | น้อย | ๔.๗๕ | ๐.๒๓ | มากที่สุด |
| ๘. ความเข้าใจในการกำหนดจิต | ๑.๕๒ | ๐.๒๑ | น้อย | ๔.๖๕ | ๐.๓๔ | มากที่สุด |
| ๙. ความเข้าใจในการกำหนดธรรมที่ปรากฏ | ๑.๖๖ | ๐.๑๕ | น้อย | ๔.๖๕ | ๐.๓๘ | มากที่สุด |
| ๑๐.ความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย | ๑.๕๘ | ๐.๑๒ | น้อย | ๔.๓๘ | ๐.๕๑ | มาก |
| ๑๑.ความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถทุกอย่าง | ๑.๘๔ | ๐.๒๖ | น้อย | ๔.๕๕ | ๐.๔๖ | มากที่สุด |
| ๑๒.ความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบัน | ๒.๓๕ | ๐.๓๓ | น้อย | ๔.๕๒ | ๐.๑๐ | มากที่สุด |

จากตารางที่ ๒ พบว่าก่อนฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยทุกเรื่องและเมื่อได้เข้ารับการอบรมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกเรื่องยกเว้นเรื่องความเข้าใจในการกำหนดคิริยาบถย่อย กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก

๒. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแบบของพระอริการสนอง รายละเอียดดังแสดงใน ตารางที่ ๓

ตารางที่ ๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของผลที่ได้รับก่อนและหลังจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

| ผลที่ได้รับ | ก่อนการปฏิบัติ | | | หลังการปฏิบัติ | | |
|---|----------------|------|---------|----------------|------|-----------|
| | X | SD | ระดับ | X | SD | ระดับ |
| ๑.เมื่อปฏิบัติแล้วทราบว่ารกสวรรค์มีจริงให้ผลในปัจจุบัน | ๓.๒๕ | ๐.๒๕ | ปานกลาง | ๔.๓๘ | ๐.๖๒ | มากที่สุด |
| ๒. กำหนดอานาปานสติอยู่ตลอดเวลาเมื่อตายไปเกิดในสุคติ | ๒.๔๑ | ๐.๓๗ | น้อย | ๔.๓๒ | ๐.๗๔ | มาก |
| ๓. ชีวิตมนุษย์อยู่ที่ตัวผู้ปฏิบัติเป็นผู้ทำให้มีความเจริญ | ๓.๕๒ | ๐.๖๔ | มาก | ๔.๗๕ | ๐.๖๖ | มากที่สุด |
| ๔. การทำบุญด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาแล้วทำให้เกิดปัญญา | ๒.๓๘ | ๐.๕๕ | น้อย | ๔.๖๕ | ๐.๘๗ | มากที่สุด |
| ๕. เมื่อการปฏิบัติถูกต้องแล้วยอมทำให้ชีวิตปัจจุบันดีขึ้น | ๓.๓๘ | ๐.๔๒ | ปานกลาง | ๔.๐๔ | ๐.๖๐ | มาก |
| ๖. เมื่อปฏิบัติแล้วจิตใจเมตตากรุณาต่อสัตว์โลกทั้งหลาย | ๓.๕๑ | ๐.๖๕ | มาก | ๔.๖๕ | ๐.๕๔ | มากที่สุด |
| ๗. ปฏิบัติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น | ๒.๒๖ | ๐.๔๘ | น้อย | ๔.๘๖ | ๐.๔๗ | มากที่สุด |
| ๘. พระพุทธศาสนาเป็นหนทางเดียวที่ทำให้พ้นทุกข์ | ๒.๔๕ | ๐.๓๒ | น้อย | ๔.๖๕ | ๐.๖๕ | มากที่สุด |
| ๙. ปฏิบัติ จิตใจกตัญญูทเวที่ต่อผู้มีพระคุณ | ๓.๖๕ | ๐.๗๒ | มาก | ๔.๕๔ | ๐.๕๘ | มากที่สุด |

| ผลที่ได้รับ | ก่อนการปฏิบัติ | | | หลังการปฏิบัติ | | |
|---|----------------|------|---------|----------------|------|-----------|
| | X | SD | ระดับ | X | SD | ระดับ |
| ๑๐. ปฏิบัติแล้วมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่น | ๓.๐๓ | ๐.๖๗ | ปานกลาง | ๔.๘๓ | ๐.๔๔ | มากที่สุด |
| ๑๑. ปฏิบัติแล้วมีความพอใจในชีวิตและงานที่รับผิดชอบ | ๒.๔๑ | ๐.๓๘ | น้อย | ๔.๖๕ | ๐.๖๓ | มากที่สุด |
| ๑๒. ปฏิบัติแล้วมีปัญหาของสังคมปัจจุบันสามารถแก้ปัญหาได้ | ๒.๓๘ | ๐.๔๑ | น้อย | ๔.๑๒ | ๐.๕๒ | มาก |
| ๑๓. ปฏิบัติแล้วมีใจมั่นคงในการทำความดีในพระพุทธศาสนา | ๒.๗๒ | ๐.๕๖ | ปานกลาง | ๔.๖๓ | ๐.๘๗ | มากที่สุด |

จากตารางที่ ๓ พบว่าภายหลังการปฏิบัติก็มมีภูฐานแล้วกลุ่มตัวอย่างได้รับผลจากการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมาก ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติทุกเรื่องซึ่งแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติก็มมีภูฐานตามรูปแบบของพระอริการสนองมีประสิทธิภาพที่ดี

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ (๑.) ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอธิการสนอง กตปุญโญ(๒.) ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของพระอธิการสนอง กตปุญโญ กับวิธีการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก (๓.) ศึกษาผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอธิการสนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี

ดำเนินวิธีวิจัยโดยวิธีวิจัยเชิงเอกสารและการวิจัยเชิงสำรวจซึ่งสรุปผลการวิจัยอภิปรายผลและข้อเสนอแนะเป็นดังนี้

๕.๑ สรุปผลการศึกษาวิจัย

๕.๑.๑ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนองเป็นดังนี้

วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง

๑. กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้ารับการปฏิบัติกัมมัฏฐานดำเนินการดังนี้

๑) เขียนใบสมัครรับเอกสารระเบียบการ

๒) มีเวลาและสถานที่ ๆ กำหนดให้ใช้ในการปฏิบัติ ทำกิจวัตร

๓) การฝึกสมาธิในการกำหนด ลมหายใจเข้า พุท – ลมหายใจออก โธ

๒. วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถยืน

ยืนให้ฝ่าเท้าห่างกันประมาณ ๑ คืบ เหลือบตาลงต่ำ เอามือประสานกันไว้ด้านหน้ามือขวาทับมือซ้าย หรือปล่อยมือลงแนบลำตัว กำหนดสติไว้ที่ฝ่าเท้า กำหนดรู้ที่อยู่พิจารณาสุข, ทุกข์ตลอดเวลา การยืนเพื่อปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เกิดการสำรวมระวัง ระลึกรู้ว่า เรายืนอยู่ในลักษณะอย่างไร พิจารณาการยืนของเรา ตั้งแต่เบื้องต้นจนจากศรีษะพิจารณาเรื่อยไปตามลำตัว พิจารณาเป็นส่วน ๆ ไป ให้กำหนดรู้ทั้งอาการ ๓๒ เรียกว่า สติสัมปชาน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายเบื้องต้นและเบื้องล่าง ให้เอาจิตกำหนดไว้ที่การยืนของเรา เมื่อจะเลิกยืนให้พิจารณาทุกข์ในการยืน

๓. วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถเดิน

มือขวาจับมือซ้าย เหลือบตาลงต่ำ ทอดสายตาไปประมาณ ๒ เมตร ยืนตัวตรง กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้าเวลายกเท้าขึ้น ทำความรู้ขณะเท้าก้าวไปและวางลง เมื่อเท้าขวาวางลงแล้ว ก็กำหนดรู้ที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ทำความรู้ก้าวไปแล้ววางลง ใช้คำบริกรรมพร้อมกับก้าวไปว่า **ขวา พุท – ซ้าย โธ** เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับ ขณะที่หันตัวกลับก็บริกรรมพุทโธไปด้วย การเดินควรใช้ระยะทางประมาณ ๑๐ – ๒๐ เมตร เมื่อจะเลิกเดินให้พิจารณาทุกข์ในการเดิน

๔. วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนั่ง

นั่งกายตรง เท้าขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือชนกัน หลังเปลือกตาดอก สว่างตาในน้อมระลึกเหมือนตัวเองนั่งอยู่น้ำกระจงเงา ระลึกเห็นรอบตัวเองมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะถึงเบื้องล่าง คือปลายเท้า ระลึกขึ้นมาระหว่างกลางทรวงอกนึกถึงพระพุทธรเจ้าไว้ในดวงใจ ใจเรามีลักษณะคล้ายดอกบัวตูม พยายามระลึกที่ใจ ใจเด่นเป็นจังหวะ ๆ ไป ใจสงบก็รู้ ใจไม่สงบก็รู้ ใจเฉยก็รู้ สุข ทุกข์ก็รู้ กายหนักก็รู้ กายเบาที่รู้ สุขทุกข์รวมไว้ที่ใจดวงเดียว พยายามละอดีตที่แล้ว ๆ มา ไม่เก็บมาคิด คิดไปก็ทำให้ใจเราเศร้าหมองขุ่นมัวพยายามไม่คิดอนาคต เรื่องใหม่ที่ยังไม่มาถึง คิดไปทำให้เราฟุ้งซ่านเร้าร้อนกระวนกระวายกระสับกระส่าย พยายามระลึกที่ปัจจุบัน พยายามสงบ รู้ที่อยู่ทุกลมหายใจเข้าออกหายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจเข้านี้ก็ พุท หายใจออกนี้ก็ โธ นึกที่อยู่ที่สองช่องจมูก นึกสว่างอยู่ที่สองช่องจมูก จำใบหน้าจำจมูกของตัวเองให้ได้ คิดเรื่องเก่าก็ พุทโธ คิดเรื่องใหม่ก็ พุทโธ พุทโธผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ถ้าจิตฟุ้งซ่านไม่สงบ ให้นับลม นับเป็นคู่ ๆ ไป พุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓.... พุทโธ ๑๐ แล้วนับย้อนกลับ พุทโธ ๙ พุทโธ ๘ พุทโธ ๑ หรือจะนับ พุทโธ ๑ เรื่อยไป ถึงพุทโธ ๑๐๐ ก็ได้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณาปัญญากรรมฐาน ๕ คือพิจารณา เกสา(ผม) โลมา (ขน) นขา(เล็บ) ทันตา(ฟัน) ตโจ(หนัง) แล้วพิจารณาอนุโลม ปฏิโลม ย้อนไป ย้อนมา ตโจ(หนัง) ทันตา(ฟัน) นขา(เล็บ) โลมา(ขน) เกสา(ผม) พิจารณาว่าถ้าเราไม่ดู ล้างชำระปล่อยทิ้งไว้ ก็จะสกปรกทั้งผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาเป็นของปฏิถูลในร่างกาย พิจารณาไปถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอน สุธยสลายไปเป็น ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในที่สุด

๕. วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนอน

การนอน นอนได้ ๓ ท่า ได้แก่ นอนตะแคงข้างขวาเท้าซ้ายทับเท้าขวา (ท่าสี่เหลี่ยม) ถือเป็นท่าที่ดีที่สุด) นอนตะแคงซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย และนอนหงาย เอามือประสานกัน โดยมือขวาวางอยู่บนมือซ้าย วางไว้เหนือสะดือให้กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่านอนในลักษณะใด ทำความรู้ ขณะลึ้มตา หรือหลับตา ภาวนาว่า พุทโธ อยู่ที่ลมหายใจ เรื่อยไป ก่อนจะหลับก็ให้รู้ว่าหลับอยู่ในลักษณะใด อยู่ในท่าใด เมื่อตื่นก็ยังไม่ลืมตา ให้พิจารณาตัวเราว่า นอนอยู่ในลักษณะใดก่อน จึงค่อยลืมตา

๖. วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถย่อย

ก่อนนั้น ให้พิจารณาอาหารให้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายนี้เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะ ข้าวสุก ขนมน นมสด แล้วในที่สุด ร่างกายก็แปรปรวนแตกสลายไปกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกัน ในขณะที่นั้น ก็ให้กำหนด สติ เหยียดรู้ คู้รู้ อาหารถูกปากก็ให้รู้ อมก็ให้รู้ กำหนดอยู่ที่ขากรรไกร ขยับขึ้น ขยับลง รับประทานอาหารลงไปในลำคอกลืนอาหารลงลำคอ ก็ให้รู้วารสอาหารเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ดับไป ไม่มีรสอะไรเหลืออยู่ รสดับที่ลำคอ อาหารไหลลงไปถึงกระเพาะก็ให้รู้ คำที่ ๒ อาหารปนกันในขณะที่ใดเมื่อพิจารณาอาหารในเวลาอัน จิตเราจะได้ไม่หลงยึดติดในรสอาหาร เพราะอาหารเมื่อตกลงในกระเพาะแล้ว ก็ย่อยไปกลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ปัสสาวะ อุจจาระต่อไป

๗. วิธีการส่งสอบอารมณ์

หลวงพ่อดองสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นลักษณะแบบถามผู้ปฏิบัติในแต่ละอิริยาบถกับอารมณ์ที่ปรากฏกับผู้ปฏิบัติมี ๓ กลุ่ม คือ

๑) ผู้ปฏิบัติเข้าห้องกัมมัฏฐาน ; หลวงพ่อดอง สอบอารมณ์ด้วยตัวท่านเอง

๒) ผู้ปฏิบัติปกติอยู่ประจำ ; หลวงพ่อดอง , ครูบาอาจารย์ท่านอื่น ๆ เท่าที่จะมีเวลาและโอกาส ช่วยแบ่งภาระในการสอบอารมณ์

๓) ผู้ปฏิบัติอุโบสถศีลในวันเสาร์และวันพระ ; ครูบาอาจารย์ที่นำปฏิบัติเนัชชิกเป็นผู้สอบอารมณ์

๘. การปฏิบัติโดยใช้กำหนดอานาปานสติกัมมัฏฐาน

ในการกำหนดลมหายใจ เพื่อการทำงานให้มีสติ ในการทำงาน และการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ จะหิบบจะจับ จะลุกจะนั่ง จะก้มจะเดิน จะก้าวเท้าไปทางทิศใด ให้รู้ทุกอิริยาบถที่เราเคลื่อนไหว ให้มีสติระลึกถึงรู้ตลอดเวลาที่เราทำงานทุกอย่าง จะคิดจะนึกจะทำอะไรก็พิจารณาตลอดเวลา ขณะเดินก็เอาสติไว้ที่เท้าหิบบก็เอาสติไว้ที่มือ คิดอะไรก็ให้รู้ที่ใจ รู้อยู่ที่ความคิดในขณะที่ทำงาน ให้จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ให้รู้ก่อนทำให้มีสติในการทำงาน

๙. การปฏิบัติแบบธุดงค์ ให้ดำเนินการดังนี้

- ๑) เติจิวริกังคะ ถือนึ่งหนึ่งเพียงไตรจีวรเป็นวัตร
- ๒) เอกาสนิกังคะ ถือนึ่งหนึ่งเพียงอาสนะเดียวเป็นวัตร
- ๓) ปัตตบิณฑิกังคะ ถือนึ่งเฉพาะในบาตรเป็นวัตร ไม่ใช่ภาชนะใส่อาหารเกินหนึ่งอย่างคือบาตร
- ๔) ขลุปัจฉากัตติกังคะ ถือนึ่งห้ามกัฏที่ถวายเป็นวัตร แม้อาหารที่ถวายเป็นภาชนะจะประณีตกว่า
- ๕) โสสานิกังคะ ถือนึ่งอยู่ป่าช้าเป็นวัตร
- ๖) ยถาสันถติกังคะ ถือนึ่งอยู่ในเสนาสนะแล้วแต่เขาจัดให้เป็นวัตร

วิธีการสอนสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แก่การรู้จักบุพเพกิจการตัดความกังวลวิวิธสมาทานกัมมัฏฐานการปฏิบัติภาวนาธุดงค์วัตรวิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่างคือการเดิน การนั่ง และการกำหนดธรรมในปัจจุบันตัวอย่างคำสอน การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากายเวทนา จิต และธรรมการสอบอารมณ์ธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ คือสติสัมปชัญญะ ตามรูปแบบและ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานมี ๓ อย่างคือ (๑.) ผู้ปฏิบัติเข้าห้องกัมมัฏฐาน (๒.) ผู้ปฏิบัติอยู่ประจำ (๓.) ผู้ปฏิบัติอุโบสถศีลในวันเสาร์

วิธีการเหล่านี้ท่านจะพรรณนาอารมณ์ธรรม, อุปมาเทียบเคียง ให้คล้ายกับหลักธรรมะ, นำประสบการณ์โดยตรงมาอธิบายและทดลองทำตาม จากที่สัมผัสและประเมิณผล ระยะเวลาในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในบทเรียนต่อไปได้ด้วยความเข้าใจของผู้ปฏิบัติเอง

๕.๑.๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานจากพระไตรปิฎกเป็นดังนี้

มุ่งศึกษาถึงความหมายของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก เช่นหมายถึงรู้ ในสติปัฏฐาน ๔ ประการคือรู้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานรู้เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐานรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและรู้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นต้นแสดง ความหมายที่นักเขียน ประพันธ์ไว้ เช่น พระธรรมปิฎก, พระธรรมธีรราชมูลนิธิ โดยใจความก็คือหมายถึงการรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เห็นจริงในสรรพสิ่งและสภาวะธรรม ทั้งปวงโดยปัญญาอันแจ่มแจ้งในปริสุทธิปราศจากมลทินใด ๆ

ประเภทของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยสมถกัมมัฏฐานนำหน้าเป็นต้น ซึ่งแต่ละประเภทก็จะอธิบายหลักการที่ละเอียดเอาไว้ นอกจากนั้นก็ได้อธิบายถึงผลของธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เช่นวิปัสสนูปกิเลส, วิปลาส, เป็นต้นและธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเช่นสัมปชัญญะ อาต-api สัมปชาโน

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตรคือสถานที่เกิดเหตุและเหตุที่เกิดขึ้นในแคว้นกुरु เพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและได้รับความสำคัญต่อการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมอย่างเป็นกระบวนการฝึกสติ ส่วนมหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดารได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ทั้ง ๔ ประการได้แก่หลักพิจารณากายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) (๒) อริยาบถบรรพ พิจารณา ในอริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (๓) สัมปชัญญะบรรพ พิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกุลมณสิการบรรพ พิจารณาสีน่าเกลียด น่าปฏิกุลเช่น กระจก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุ๔ เช่นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวลิกาบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าสวยไม่งามน่าสังเวชใจ

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง กตปุณฺโญ กับวิธีปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก

ผลในการเปรียบเทียบ

พบว่าภายหลังการฝึกอบรมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ยกเว้นในเรื่องความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย สำหรับผลที่ได้รับจากการปฏิบัตินั้นพบว่าภายหลังการปฏิบัติแล้วกลุ่มตัวอย่างได้รับผลการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดีมาก ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติทุกเรื่องซึ่งแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามรูปแบบของพระอริการสนองมีประสิทธิภาพที่ดีวิธีหนึ่ง เมื่อปฏิบัติตามหลวงพ่อสอนแล้ว ในการใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่เป็นหลักธรรมสัมมาปฏิบัติเป็นแนวทางแห่งการดับทุกข์ตามองค์มรรค ๘ บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็สามารถทำได้ เมื่อนำไปใช้แล้วจะได้รับประโยชน์และความสุขสงบเป็นบุญกุศลอย่างมากให้จิตใจผ่องใสเบิกบานไม่เศร้าหมองหดหู่ เวลาเมื่อเหตุการณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์เกิดขึ้น ทั้งเรื่องดี และเรื่องร้าย กับจิตใจ ก็ทำให้เป็นปกติ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความรื่นเริงในการปฏิบัติ จิตใจแน่วแน่ตั้งมั่น เชื่อในหลักของศีลธรรม ในการทำงานทำโดยมีความระมัดระวัง ทำให้อารมณ์ย่อยง่ายหลับไม่ฝันร้ายผู้ปฏิบัติแม้ยังไม่สิ้นอาสวะกิเลสเมื่อทำกาลกิริยาตาย ย่อมนำไปสู่สุคติ ไม่ตกไปในอบาย เช่นเดียวกับที่ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระไตรปิฎก เหมือนเช่นที่กล่าวไว้ว่า “ ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสภณและ ปริเทว เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อทำให้แจ้งนิพพานคือสตีปัฏฐาน ๔ ประการ

๕.๑.๔ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง สรุปได้ดังนี้

๕.๑.๔.๑ ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง พบว่าก่อนฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการปฏิบัติอยู่ในระดับที่น้อยทุกเรื่องและเมื่อได้เข้ารับฝึกอบรมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกเรื่องยกเว้นเรื่องความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก

๕.๑.๔.๒ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการสนอง พบว่าภายหลังการปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วกลุ่มตัวอย่างได้รับผลจากการปฏิบัติอยู่ในระดับดีและดี

มากซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการปฏิบัติทุกเรื่องซึ่งแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามรูปแบบของพระอิการสนอง มีประสิทธิภาพที่ดี

๕.๒ อภิปรายผล

ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอิการสนอง สามารถนำผลวิจัยมาอภิปรายได้ดังนี้

๕.๒.๑ พบว่าก่อนฝึกอบรมกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยทุกเรื่องและเมื่อได้เข้ารับการอบรมแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกเรื่องยกเว้นเรื่องความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก นั้นทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก วิธีการสอนของพระอิการสนอง ใช้คำพูดที่เข้าใจง่ายเหมาะสมในการกำหนด มองเห็นเป็นรูปธรรม ซึ่งทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความเข้าใจดี

๕.๒.๒ ธรรมะที่หลวงพ่อสอนสอนนั้น เปรียบเทียบกับหลักคำสอน ที่มีในพระไตรปิฎกพบว่า มีรูปแบบการสอน โดยอธิบายเชิงโวหารที่อยู่ในกรอบของ มหาสติปัฏฐานสูตรและมีการอธิบาย การปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยโดยใช้อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก มีการภาวนาว่า ลมหายใจเข้ากำหนดว่า พุท ลมหายใจออกกำหนดว่า โธ เหล่านี้บ่งชี้ให้เห็นถึงความถูกต้องตามกรอบของหลักธรรมในพระไตรปิฎก

๕.๒.๓ ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอิการสนอง พบว่าผลที่ได้รับจากการปฏิบัติอยู่ในระดับมากและมากที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวิธีการปฏิบัติของพระอิการสนอง เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลวิธีหนึ่ง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับผลจากการปฏิบัติอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ควรรักษากฎระเบียบที่ดีของพระอธิการสนอง ไว้ตลอดไปเพราะถืออำนาจต่อพระธรรมวินัยของเถรวาทคืออยู่ในกรอบของ ศีลธรรมและจริยธรรมไว้เป็นอย่างดี มีพุทธศาสนิกชนบางกลุ่มที่เข้ามารับการฝึกอบรมใหม่ ๆ ที่มีวัยอันหลากหลาย ทำไม่ได้กับระที่มีอยู่ เพราะสังคมปัจจุบันมีแต่ความสะดวกสบายกับเทคโนโลยีอันทันสมัยซึ่งไม่คำนึงถึงความถูกต้องของศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีของวัดสังฆทานจึงทำให้ชนกลุ่มนี้เข้ามารักษาศีล ฟังธรรมยาก ต้องใช้กุศโลบายมากมายและต้องใช้เวลานาน ๆ จึงขอให้ มีสิ่งจูงใจอย่างอื่นที่เหมาะสมกับคนรุ่นใหม่เพื่อเป็นสื่อให้ชนกลุ่มนี้เข้าถึงศีลธรรมในเวลาข้างหน้าต่อไปได้

๒. ควรมีสถานศึกษา ทางปริยัติในพุทธศาสนาเถรวาท ที่เป็นรูปแบบทางรูปธรรมที่สมบูรณ์แบบคือมีทั้ง ครู – อาจารย์ ผู้สอน ทั้งนักธรรม และบาลีศึกษาจึงมีความจำเป็นให้มีการเผยแพร่ หลักธรรมอีกด้านหนึ่งที่สำคัญมาก ต่อสังคมผู้เข้ารับการปฏิบัติเพราะเป็นประโยชน์ในการให้การศึกษาทั้งเป็นเส้นทางสัมมาทิฐิคือทั้งปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิบัติธรรม

๓. ควรทำการปฏิบัติธรรมให้สงบอย่างแท้จริงโดยไม่ควรนำสัตว์เลื้อยมาปล่อยไว้บริเวณนี้ ทั้งนี้เพราะจะทำให้ส่งเสียงดัง ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติขาดสมาธิ โดยคำนึงถึงผลประโยชน์อันมีค่าที่ทุกคนต้องการในการปฏิบัติธรรมร่วมกัน เพราะสัตว์เลื้อยก่อให้เกิดความไม่สงบ ซึ่งปัจจุบัน มีมาก ซึ่งไม่เหมาะสมกับวัตร ปฏิบัติอย่างวัดสังฆทานเป็นอย่างมาก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระ อธิการสนอง กตปุญโญ

๒. ศึกษาเทคนิค ในการสอนสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ กับวัดอื่น ๆ

๔.ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระอธิการสนอง กตปุญโญ กับกลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติกับวัดอื่น ๆ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระอธิการสนอง กตปุญโญ : หนังสือสวดมนต์ แปล (พ.ศ. ๒๕๑๗)

หลักการสอนการเจริญสมาธิภาวนา: โรงพิมพ์ เทพรัตน์การพิมพ์ งามเมือง ซอย ๑ กรุงเทพฯ

_____ . เพื่อเป็นธรรมทาน (พ.ศ. ๒๕๔๖)

มรณัสสติ : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

_____ . เพื่อเป็นธรรมทาน (พ.ศ. ๒๕๓๓)

เป็นห่วง : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

_____ . เพื่อเป็นธรรมทาน (พ.ศ. ๒๕๔๖)

ธรรมสรณ : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

_____ . เผยแพร่เป็นธรรมทาน (๒๕๓๘)

สลัดเพื่อสลัดใจ : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

_____ . เป็นธรรมบรรณาการเพื่อเผยแพร่พระธรรม (พ.ศ. ๒๕๔๑)

วารสารธรรมสว่างใจ : โรงพิมพ์พุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๖

รูปปรมัตถ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ . ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗

- สมจอยสังคหวิภาค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- _____ . ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕**
กัมมัฏฐานสังคหวิภาค. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.
- คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. รวบรวมและเรียบเรียง. **สมเด็จพระพุทธมา**
จารย์กับการวิปัสสนาธุระ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓
- จำรูญ ชรรมดา. แปล. **วิปัสสนาธุระ.** พระมหาสีสยาตอ. โสภณมหาเถระ. กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์ทิพย์วิสุทธ์, ๒๕๔๐.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. ร.ศ.. **เทคนิคการใช้สติเพื่อการวิจัย.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ : ศูนย์
หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- พระกัมมัฏฐานา จริยะ อุ ชะนะกาภิวงสะ. **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ.**
กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕.
- พระญาณโพนิกมหาเถระ. **หัวใจกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บจก. เคล็ดไทย, 2541.
- พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺโน). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.9). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชค ฉานสิทฺธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒.** กรุงเทพฯ : บจก.
อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.
- _____ . **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ.** กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม).** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,
๒๕๔๔.

พระภัทพันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์. **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพฯ : บจก. ซี 100 ดีไซน์, ๒๕๓๖.

พระเมธีกิตโยดม (พิน กิตติปาโล). ธนิต อยู่โพธิ์(แปล). **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๑.

พระมหาวัลย์ ญาณจารี. รวบรวม. **ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

พระมหาบุญชิต ญาณสัวโร. **สถาบันวิปัสสนาธุระ**. ในมหาจุฬาฯ ในรอบ ศตวรรษ.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.

_____ **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธ ศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

_____ **วิปัสสนาภาวนา**. “อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๒๑”. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๓.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์อาสภเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจารย์. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พี แอนด์โพธิ์, ๒๕๒๖.

ล้วน สายย. ร.ศ.. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวิริยาสาส์, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๑** กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พรินติ้ง, ๒๕๓๓.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๒** กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พรินติ้ง, ๒๕๓๓.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

อนุสรณ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ครบรอบปีที่ ๒๗. กรุงเทพฯ : หจก. การพิมพ์
พระนคร, ๒๕๑๗.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ :
ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสีทฺธิ)”. วิทยานิพนธ์
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวน
ทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๗.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิ
มรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันเนื่องกับวัดมหาธาตุยุวราช
รังสฤษฎ์” วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนา
เปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

อวยชัย โรจน์นรินทร์นันทร์กิจ ศึกษาผลการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้
เหตุผลเชิงจริยธรรม: วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหิดล ,๒๕๒๖.

ค. เอกสารทั่วไป

พระศรีวรญาณ (บุญจิต ญาณสํวโร). “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”.

เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. ๒๕๔๒

ภาคผนวก

ก. ประวัติพระอธิการสนอง กตปุญฺโญ

๑. ชีวิตประวัติ หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ

หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ เกิดเมื่อวันพุธขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๕ ปีวอก ตรงกับวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๗ ต.หนองผักนาก อ. สามชุก จ.สุพรรณบุรี ในตระกูล โพธิ์สุวรรณ มีพี่น้องร่วมมารดา บิดา ๘ คน หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ เป็นคนที่ ๖

๒. ชีวิตปฐมวัย

หลวงพ่อสนองเกิดในครอบครัวที่อบอุ่นเมื่อท่านอายุยังเยาว์ได้รับความดูแลเอาใจใส่จาก โยมบิดา และโยมมารดา เป็นอย่างดี

แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดฝันมาก่อนก็มาถึงท่านได้รับอุบัติเหตุ ถูกเกวียนทับขาหักจนสลบ โยมมารดาแสดงความรักที่มีต่อลูกอย่างสุดซึ้งคือเมื่อทราบว่าคุณถูกเกวียนทับขาหักจนสลบก็โดดลงจากเรือนมาอุ้มลูกทั้งๆที่ท้องใกล้คลอดเพราะกลัวลูกตาย

แล้วหาหมอมารักษาไม่ว่ากี่คนก็ทิ้งขันข้าวหมอดรักษาไม่ได้ ผลที่สุดมาหายหมอข้างบ้านนั่นเอง เข้าเฝือกแล้วเอาน้ำมัน ภูเขาเมฆา ไม่ถึงเดือนก็เริ่มหัดเดินเตาะๆ ตะๆ พอหัดเดินได้ประมาณ ๑ เดือนก็วิ่งได้สนิทเหมือนของเดิมไม่โกงไม่เกเลย ก็ดูไม่ออกว่าขาเคยหักทุกวันนี้หมอก็ ไม่รู้ว่าขาเคยหักมันต่อสนิทจริงๆ

อุบัติเหตุครั้งที่ สอง ตอนนั้น เป็นเด็กวัดน่าน้ำ ชวนเพื่อนเล่นน้ำ โยมมารดาเป็นห่วงกลัวลูกจมน้ำ แต่ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆคือจมน้ำ แต่ว่าโยมมารดาและเพื่อนเด็กวัดช่วยไว้ทัน รอดตาย เลยทั้งจมน้ำและถูกโยมมารดาตีแต่ก็เป็นการแสดงออกซึ่งความรักของแม่

๓. ชีวิตในวัยหนุ่ม

โยมมารดา สอนเรื่องผู้หญิงให้ฟังแบบลึกลึซึ่งท่านสงสัยเอามาสอนทำไม โยมมารดาเล่าให้ฟังว่า “ผู้หญิงเขามีใจอย่างนั้นนะ ผู้หญิงอย่าไปเชื่อมั่นนะ อย่าไปหลงมัน ไม่จริงใจมันไม่แน่นอน”

ตอนนั้นหลวงพ่อสอนงเริ่มเป็นหนุ่มเริ่มเที่ยวไม่กลับบ้าน เพราะความรักความหวัง
ใยของโยมมารดาที่มีต่อลูก

๔.ชีวิตเข้าสู่ร่มกาสาวพัตร์

หลวงพ่อสอนง กตปุญโญ อุปสมบทเมื่ออายุ ๒๐ ปี ในวันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ.
๒๕๐๗ ณ วัดคอนไร่ ตำบลหนองสะเดา อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีพระครู
สุวรรณวุฒาจารย์ (มุย) วัดคอนไร่เป็นพระอุปัชฌาย์ พระบุญยก วัดคอนไร่ เป็นพระอนุสาว
นาจารย์ พระบุญทรง วัดหนองไผ่ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔
ที่โรงเรียนวัดคอนไร่ ตำบลหนองสะเดา อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

การจำพรรษา

พรรษาที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๐๗

วัดหนองไผ่ ตำบลหนองผักนาก อำเภอสามชุก จังหวัดนนทบุรี

หลังจากที่อุปสมบทแล้วหลวงพ่อสอนงได้ปฏิบัติตามศีลอย่างเคร่งครัดโดยเฉพาะ
ข้อ๑๐(ชาตะรูประชะตะปฏิคคะหะณา เวระมะณี)เจตนาเว้นจากการรับเงินทองหรือยินดีใน
เงินทองที่เขาเก็บไว้เพื่อตน

ท่านออกธุดงค์ประมาณ ๗ เดือน ได้ข่าวโยมแม่บวชที่วัดทุ่งสามัคคีธรรม จึงรีบ
เดินทางมาพบโยมแม่ด้วยความดีใจ และได้พบ หลวงพ่อสังวาล เขมโก จึงได้ถวายตัวเป็น
ศิษย์ หลวงพ่อสังวาลได้แนะนำให้หลวงพ่อสอนงเข้าห้องกัมมัฏฐานบ่มอินทรีย์เจริญสติปัฏ
ฐานสี่ ณ ป่าช้าวัดหนองไผ่ เช่นเดียวกับที่ท่านเคยปฏิบัติที่ป่าช้าวัดบ้านทิง โดยสมาทานไม่
พูด ไม่เขียน (พูดเขียนได้แต่เฉพาะกับหลวงพ่อสังวาลรูปเดียวเท่านั้น)และได้สมาทานธุดงค์
๗ ข้อคือ

๑. เตะจิริกั้งคะ ถือเพียงไตรจีวรเป็นวัตร
๒. เอกาสนิกั้งคะ ถือนั่งฉันเพียงอาสนะเดียวเป็นวัตร
๓. ปัตตปิณฑิกั้งคะ ถือนั่งเฉพาะในบาตรเป็นวัตรไม่ใช้ภาชนะใส่อาหารเกินหนึ่ง

อย่างคือบาตร

๔. ขลุปัจฉากัตติกั้งคะ ถือนั่งกัณฑ์ถวายภายหลังเป็นวัตร แม้อาหารที่ถวาย
ภายหลังจะประณีตกว่า

๕. โสสานิกังคะ ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
 ๖. ยถาสันถติกังคะ ถืออยู่ในเสนาสนะ แล้วแต่เขาจะจัดให้เป็นวัตร
 ๗. เนสัชชีกังคะ ถือการนั่งเป็นวัตร เว้นการนอน อยู่ได้เพียง ๓ อิริยาบถ
- (เฉพาะข้อ ๗ เริ่มปฏิบัติหลังจากอยู่ป่าช้าแล้ว ๓ เดือนแล้วถือนาตลอดจนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๒ ซึ่งโยมมารดาถึงแก่กรรม จึงได้เลิกเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวย)

พรรษาที่ ๒-๔ พ.ศ. ๒๕๐๘-๒๕๑๐

ป่าช้าวัดหนองไผ่ ตำบลหนองผักนาก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

การปฏิบัติในป่าช้า หลวงพ่อสังฆาลจะมาสอบอารมณ์กรรมฐานหลวงพ่อสอง ๑ เดือนหรือ๒เดือนต่อครั้ง ผลการปฏิบัติในป่าช้าทำให้ท่านเชื่อนรกสวรรค์ เชื่อว่ามรรคผลนิพพานมีจริงหลวงพ่อสังฆาลกล่าวชมหลวงพ่อสองว่าเป็นพระภิกษุสุวโจ ก็เป็นคนที่ว่าง่าย สอนง่าย ไม่คือไม่รั้น สอนอะไรก็ทำตามได้หมด

พรรษาที่ ๕-๖ พ.ศ. ๒๕๑๑-๒๕๑๒

ลำป่าพุทธอุทยานเขาถ้ำหมี ตำบลหนองมะค่าโมง อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

หลังจาก ๓ ปีผ่านไป หลวงพ่อสองขออนุญาตหลวงพ่อสังฆาลออกจากห้องกัมมัฏฐานหลวงเห็นสมควรแล้วจึงอนุญาต และได้พูดถึงความดีของพระสงฆ์ให้ฟังหลวงพ่อสองกราบลาหลวงพ่อสังฆาลเพื่อออกธุดงค์หาที่วิเวกและเที่ยวชมวัดร้าง โดยไม่คิดที่จะเป็นครูบาอาจารย์สอนใคร แต่หลวงพ่อสังฆาลคิดว่าพระรูปนี้ต่อไปจะต้องสั่งสอนคนแน่นอน จึงมอบกถของของท่านที่หลวงพ่อเคลื่อนทำถวายซึ่งหลวงพ่อสังฆาลใช้เดินธุดงค์เป็นเวลาหลายปีให้กับหลวงพ่อสอง การเดินธุดงค์ของหลวงพ่อสองจะเดินไปตลอด ไม่ยอมขึ้นรถ เมื่อพบคนไม่มีร่องเท้าก็ถอดให้ ตัวท่านเองจะเดินเท้าเปล่า

ปี๒๕๑๑ วัดร้างวัดแรกที่ผ่านมาชมโดยมิได้ตั้งใจคือวัดสังฆทาน มีเพียงองค์หลวงพ่อโตและฐานอิฐเก่าๆสถานที่สงบร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม หลวงพ่อสองพิจารณาแล้วคิดสร้างวัดสังฆทานให้เป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักธุดงค์กัมมัฏฐาน เพราะที่ตั้งของวัดเป็นที่อยู่ใกล้แหล่งรวมของผู้มีปัญญาและกำลังซึ่งจะเป็นกำลังของศาสนาได้ดี แต่ขณะนั้นตัวท่านคิดว่าตนเองยังมีบารมีไม่เพียงพอที่จะเป็นผู้นำ

ที่นี้ได้ ด้วยเหตุผลที่ว่าที่นี่ไม่เหมือนที่อื่น การที่จะเข้ามาทำอะไรนั้นทำได้ยาก จะต้องให้เขาเห็นดี ให้เขาเข้าใจ เพราะเป็นการเผยแพร่ธรรมให้กับคนมีปัญหา ท่านจึงตรงกลับไปปฏิบัติธรรมที่ถ้ำพุ่มข่อย จังหวัดสุพรรณบุรี แต่มีเหตุให้ต้นไม้ล้มขวาง เส้นทางลอบหายไปหมด ท่านจึงเดินย้อนมาอีกทาง ก็มาพบเขาถ้ำหมี จึงเปลี่ยนใจปฏิบัติธรรมที่เขาถ้ำหมีฝึกกสินดินและกสินไฟ ได้ดวงกสินที่ถ้ำหมีนั่นเอง

พรรษาที่ ๙-๘ พ.ศ.๒๕๑๓-๒๕๑๕

ถ้ำกะเปาะ อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร

หลวงพ่อสองได้เดินทางมาที่ถ้ำกะเปาะ พิจารณาแล้วว่าเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึกปฏิบัติของพระมากแต่มีไข้มาลาเรียชุกชุมที่นี่หลวงพ่อก็ได้มาฝึกกสินน้ำ กสินลม ส่วนกสินไฟได้มาฝึกต่ออีกครั้งจนเกิดดวงกสิน การเผยแผ่ในช่วงนี้จะมีเพียงเล็กน้อย มีโยมมาฝึกสมาธิบ้าง ที่ถ้ำกะเปาะมีเหตุการณ์สนุกหลายเรื่อง มีพระที่ตามไปปฏิบัติธรรมกับท่านคือหลวงพ่อประทีป สมบุญโญ ต่อมาหลวงพ่อก็ได้แต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสวัดต้นตาล โตน จังหวัดเชียงใหม่ มรณภาพเมื่อ ปีพ.ศ.๒๕๔๔

พรรษาที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๑๖

สำนักป่าพุทธอุทยานเขาถ้ำหมี อำเภอด่านช้าง จังหวัดสุพรรณบุรี

หลวงพ่อสองเดินทางกลับมาที่ถ้ำหมีอีกครั้งเพื่อมาโปรดญาติโยมและสร้างโรงเรียน มีญาติโยมศรัทธามาปฏิบัติเป็นประจำ ในวันหนึ่งท่านป็นขึ้นไปนอนยอดเขาและได้พลาดตกลงมา หลังกระแทกกับหินทำให้กระดูกที่หลังแตก จากนั้นเป็นต้นมาท่านจะปวดหลังตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ปวดจนเป็นปกติ เวลานั่งสมาธิก็จะเจ็บปวดขาทั้งสองจะชามาก ท่านไม่ได้ให้หมอรักษา แต่ใช้ความอดทนข่มความเจ็บปวดเนื่องจากไม่ต้องการให้ใครทราบและเป็นห่วง โดยเฉพาะโยมแม่ซึ่งขณะนั้นเป็นชีอยู่ที่วัดสังฆทานแต่หลังจากโยมแม่ถึงแก่กรรม (ปี พ.ศ. ๒๕๓๒) ท่านจึงได้เล่าให้ญาติโยมฟังและไปรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช

พรรษาที่ ๑๑-๒๔ พ.ศ. ๒๕๑๗-๒๕๓๐

วัดสังฆทาน ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

หลังจากที่ฝึกกสิณดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นเวลา ๖ ปี หลวงพ่อสนองจึงเดินทางกลับมาวัดสังฆทานอีกครั้งในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ หลังจากนั้นก็มีพระเณรตามมาแต่ก็หนีกลับเพราะบิณฑบาตแล้วไม่พอฉันท่านใช้การเผยแผ่ด้วยความสงบ ด้วยการปฏิบัติ ท่านเล่าว่ามีนิมิตเกิดขึ้นคือ หมีเดินเข้ามาหาท่านต่อมามีก็กลายเป็นหมู จากหมูก็กลายเป็นเณรมานั่งดักท่าน นโยบายของหลวงพ่อเริ่มต้นด้วยการสร้างบุคลากรโดยมุ่งฝึกพระที่มาจากฆราวาส พระที่จะออกมาทำงานให้กับสังคมต้องเก็บตัวก่อนจนกว่าจะมีธรรมะและสามารถนำธรรมะมาใช้ได้ จึงจะให้ออกมาทำงาน

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านได้ก่อตั้งมูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทานขึ้นเพื่อช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนา และจะช่วยหมู่คณะได้ดีขึ้นมูลนิธิฯ จะเป็นตัวแทนของท่านในอนาคต

พรรษาที่ ๒๕ พ.ศ. ๒๕๓๑

วัดสังฆทานเมืองเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ

หลวงพ่อนองได้เดินทางไปจำพรรษา ณ วัดสังฆทาน เมืองเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ โดยมีพระสุรชัย อภิขโย (ปัจจุบันลาสิกขาแล้ว) เป็นเจ้าอาวาส หลวงพ่อพยายามฝึกฝนเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อที่จะใช้สอนสมาธิ อธิบายธรรมะให้กับชาวต่างชาติ เพราะต่อไปเมืองไทยจะมีชาวต่างชาติ มาศึกษาสมาธิกันมาก และจะเป็นศูนย์กลางในการเผยแผ่ศาสนาพุทธให้กับชาวต่างชาติที่อังกฤษมีญาติโยมคนไทยมาฝึกสมาธิและทำบุญประมาณ ๕๐๐ ครอบครัว

พรรษาที่ ๒๖-๓๔ พ.ศ. ๒๕๓๒-๒๕๔๐

วัดสังฆทาน ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

หลวงพ่อนองกลับมาจำพรรษาอยู่ ณ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรีหลังจากที่ได้วางรากฐานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักธุดงค์กัมมัฏฐานที่ประเทศอังกฤษแล้ว

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ แม่ชีแม่น โปธิ์สุวรรณ (มารดาของหลวงพ่อสنون)ถึงแก่กรรม
ปี พ.ศ. ๒๕๓๔ หลวงปู่เฒ อริยวิโส อายุ ๕๔ พรรษา ๓๔ (บิดาของหลวงพ่อสنون) มรณภาพเมื่อ วันที่ ๕ พ.ย.

ปี ๒๕๔๐ หลวงพ่อสنونสร้างสำนักสงฆ์ที่เขายายแสง ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พรรษาที่ ๓๕-๓๙ พ.ศ. ๒๕๔๑-๒๕๔๕

วัดถ้ำกฤษณาธรรมาราม ตำบลหมูสี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
หลวงพ่อสنونได้เปลี่ยนชื่อสำนักสงฆ์เขายายแสงเป็น วัดถ้ำกฤษณาธรรมาราม
ดำริให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพระภิกษุ พื้นที่รอบเขาปลูกเป็นป่ากฤษณา มีอุโบสถ
เป็นถ้ำ พื้นที่ติดต่อกับบ้านสว่างใจซึ่งเป็นสถานที่ที่มีอากาศที่หนาวเย็นสบาย พื้นที่ใกล้กับ
อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่

การเผยแผ่พระพุทธศาสนาของหลวงพ่อสنونดำเนินไปในนามของมูลนิธิพุทธ
อเนกประสงค์วัดสังฆทาน เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขของมวลมนุษย์ด้วยความเมตตา¹

๔. วัตรปฏิบัติของหลวงพ่อสنون กตปุญญโย

การปฏิบัติในป่าช้า หลวงพ่อสังฆาลจะมาสอบอารมณ์กัมมัฏฐานหลวงพ่อสنون ๑
เดือนหรือ ๒ เดือน ต่อครั้งผลการปฏิบัติในป่าช้าทำให้ท่าน เชื่อในนรกสวรรค์ เชื่อว่ามรรค
ผล นิพพานมีจริง หลวงพ่อสังฆาลกล่าวชมหลวงพ่อสنونว่าเป็นพระภิกษุ สุวโจ ก็เป็นคน
ที่ ว่าง่าย สอนง่าย ไม่ดื้อ ไม่รั้น สอนอะไรก็ทำตามได้หมด

หลังจาก ๓ ปีผ่านไปหลวงพ่อสنون ขออนุญาต หลวงพ่อสังฆาลออกจากห้อง
กัมมัฏฐาน หลวงพ่อสังฆาลเห็นสมควรแล้ว จึงอนุญาต และได้พูดถึงความดีของพระสงฆ์ให้
ฟัง หลวงพ่อสنونกราบลาหลวงพ่อสังฆาลเพื่อออกธุดงค์หาที่ วิเวกและที่เขวชมวัดล้าง โดย
ไม่คิดที่จะเป็นครูบาอาจารย์สอนใคร

เมื่อได้ออกจากการเข้าห้องกัมมัฏฐานแล้วก็ยังปฏิบัติธุดงค์อยู่ ๕ ข้อคือ

๑.เตจิวกังคะ ถือเพียงไตรจีวรเป็นวัตร

๒.เอกาสนิกังคะถือนั่งฉันเพียงอาสนะเดียวเป็นวัตร

¹ นิมิदानุสรณ์ วัดสังฆทาน , โรงพิมพ์มูลนิธิพุทธอเนกประสงค์ วัดสังฆทาน

๓. ปัตตปิณฑกัณฑ์จะถือนั้นเฉพาะในบาตรเป็นวัตรไม่ใช่ภาชนะใส่อาหารเกินหนึ่ง
อย่างคือบาตร

๔. ขลุ่ปัจฉิมกัณฑ์จะห้ามรัทที่ถวายเป็นวัตรแม้อาหารที่ถวายเป็นวัตรจะ
ประณีตกว่า

๕. ยถาสันถติกัณฑ์ ถืออยู่ในเสนาสนะแล้วแต่จะจัดให้เป็นวัตร²

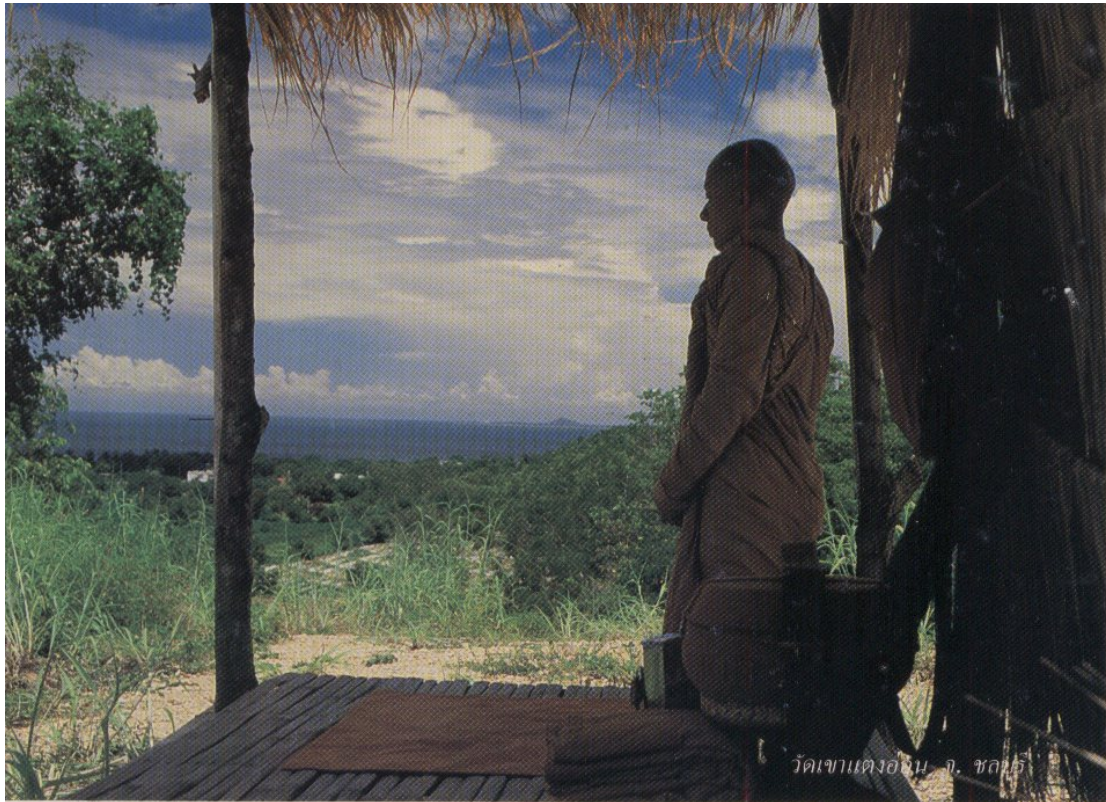


² นิมิตานุสรณ์ วัดสังฆทาน หน้า ๓๖

-ข. ภาพประกอบการปฏิบัติกรรมฐานใน ๔ อริยาบถ

การยืนอย่างมีสติ (โดยให้กำหนดคำบริกรรมภาวนาว่า “ พุทโธ . . .)

ยืนกำหนด (standing meditation)



ภาพประกอบการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน

การเดินอย่างมีสติ (โดยให้กำหนดคำบริกรรมภาวนาว่า “ พุทโธฯ ...)

การเดินกำหนด (walking meditation)

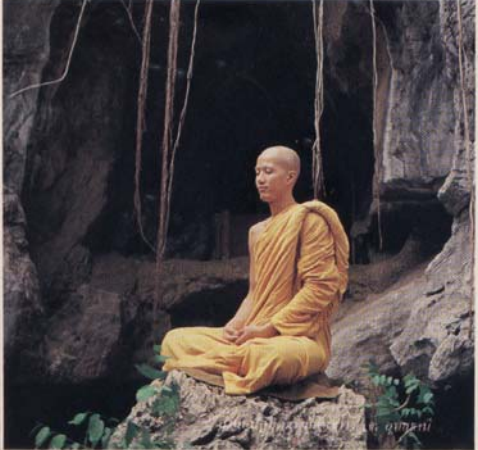


การเดินอย่างมีสติ

มือขวาจับมือซ้าย เทียบตาลงต่ำ ทอดสายตาไปประมาณ ๒ เมตร ยืนตัวตรง กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้าเวลายกเท้าขึ้น ทำความรู้สึกขณะเท้าก้าวไปและวางลง เมื่อเท้าขวาวางแล้ว ก็กำหนดรู้ที่เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ทำความรู้สึกก้าวไปแล้ววางลง ใช้คำบริกรรมพร้อมกับก้าวไปว่า **ขาพุท - ข้ายืน** เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้วค่อย ๆ หันตัวกลับ ขณะที่หันตัวกลับก็บริกรรมพุทไปด้วย การเดินควาใช้ระยะทางประมาณ ๑๐ - ๒๐ เมตร เมื่อจะเลิกเดินให้พิจารณาทุกซ์ในการเดิน

ภาพประกอบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนั่ง
การนั่งอย่างมีสติ (โดยให้กำหนดคำบริกรรมภาวนาว่า “ พุทโธ ๆ ...)
นั่งกำหนด (sitting meditation)





การนั่งอย่างมีสติ

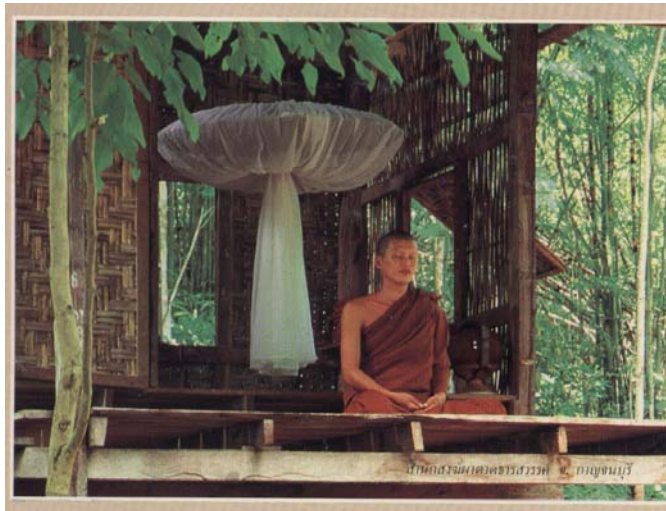
นึกกายตรง เห็นขวาวางทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บน
 มือซ้าย นิ้วหัวแม่มือชนกัน หลับเปลือกตานอก สว่างตาใน
 น้อมระลึกเหมือนตัวเองนั่งอยู่หน้ากระจงเงา ระลึกเห็น
 รอบตัวเองมีอาการ ๓๒ พิจารณาตั้งแต่เบื้องบนจากศีรษะ
 ถึงเบื้องล่าง คือปลายเท้า ระลึกขึ้นมาระหว่างกลางทรวงอก
 นึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในดวงใจ ใจเรามีลักษณะคล้าย
 ดอกบัวตูม พยายามระลึกรู้ที่ใจ ใจเด่นเป็นเงาหว่า ๆ ไป
 ใจสงบก็รู้ ใจไม่สงบก็รู้ ใจเฉยก็รู้ สุข ทุกข์ก็รู้ กายหนักก็รู้
 กายเบาก็รู้ สุขทุกข์รวมไว้ที่ใจดวงเดียว พยายามละอดีตที่
 แล้ว ๆ อก ไม่เก็บมากคิด คิดไปก็ทำให้ใจเราเศร้าหมองขุนแก้ว
 พยายามไม่คิดถึงอนาคต เรื่องใหม่ที่ยังไม่ถึง คิดไปทำให้
 ใจเราฟุ้งซ่านเรวร้อนกระวนกระวายกระสับกระส่าย พยายาม
 ระลึกรู้ปัจจุบัน พยายามสงบ รู้ที่อยู่ทุกมหายใจเข้าออก
 หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจเข้านึก พุท หายใจ
 ออกนึก โธ นึกรู้อยู่ที่สองช่องจมูก นึกสว่างอยู่ที่สองช่อง
 จมูก จำโนหน้าจางมูกของตัวเองให้ได้ คิดเรื่องเก่าก็ พุท
 คิดเรื่องใหม่ก็ พุท พุทโธผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พฤษภาคม 2531 **MAY 1988**

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|---|---|----|---|----|----|----|----|----|
| อา | จ | อ | พ | พฤ | ศ | ส | อา | จ | อ | พ | พฤ | ศ | ส |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การนั่งอย่างมีสติ (ต่อ)



การนั่งอย่างมีสติ (ต่อ)

ถ้าจิตหึ่งซ่านไม่สงบ ให้นับลม นับเป็นคู่ ๆ ไป พุทโธ ๑ พุทโธ ๒ พุทโธ ๓ ... พุทโธ ๑๐ แล้วนับย้อนกลับ พุทโธ ๙ พุทโธ ๘ ... พุทโธ ๑ หรือจะนับ พุทโธ ๑ เรื่อยไปถึง พุทโธ ๑๐๐ ... ก็ได้

ถ้าจิตยังไม่สงบ ให้พิจารณาปิฎกธรรมฐาน ๕ คือ พิจารณา เกศา(ผม) โลมา(ขน) นขา(เล็บ) ทันทา(ฟัน) ตโจ(หนัง) แล้วพิจารณาอนุโลม ปฏิโลม ย้อนไป ย้อนมา ตโจ(หนัง) ทันทา(ฟัน) นขา(เล็บ) โลมา(ขน) เกศา(ผม) พิจารณาว่าถ้าเราไม่ดู ล้าง ขำระ ปล่อยให้แห้ง ก็จะสกปรกทั้งผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาเป็นของปฏิฐูล ในร่างกาย พิจารณาไปถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน สูดสลาย ไปเป็น ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุด

ภาพประกอบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถนอน
การนอนอย่างมีสติ (โดยให้กำหนดคำปริกรรมภาวนาว่า “ พุทโธ ๆ ...)
นอนกำหนด (leying meditation)

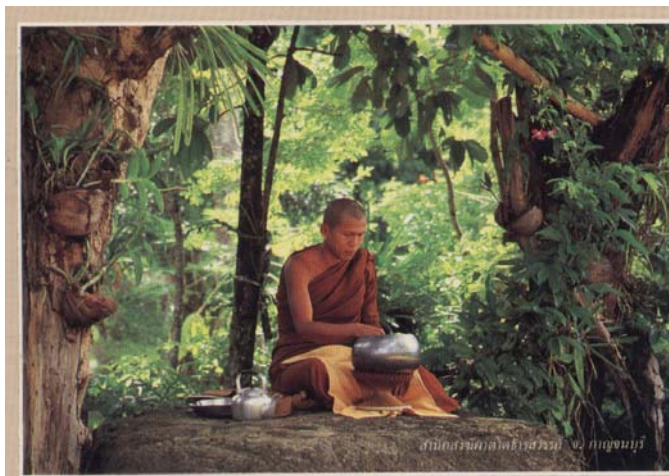


ภาพประกอบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในอิริยาบถย่อย

การฉันอย่างมีสติ (โดยให้กำหนดคำบริกรรมภาวนาว่า “ พุทฺโธ ๆ . . . ”)

คำอธิบายอยู่ในบทที่ สอง

ภาพที่ ๑



การฉันอย่างมีสติ

ก่อนฉัน ให้พิจารณาอาหารให้เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ร่างกายเรานี้เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะข้าวสุก ขนมน นมสด แล้วในที่สุด ร่างกายของเราก็แปรปรวนแตกสลายไปกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกัน ในขณะที่ฉัน ก็ได้กำหนดสติ เหยียดรู้ รู้ว่า อาหารถูกปากก็ให้รู้ อิ่มก็ให้รู้ กำหนดอยู่ที่ขากรรไกร ชยับขึ้น ชยับลง ฉันอาหารลงในลำคอ กลืนอาหารลงลำคอ ก็ให้รู้ว่ารสอาหารเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ดิบไป ไม่มีรสอะไรเหลืออยู่ รสดับที่ลำคอ อาหารไหลลงไปถึงกระเพาะก็ให้รู้ คำที่ ๒ อาหารปนกันในลักษณะใด เมื่อพิจารณาอาหารในเวลาฉัน จิตเราจะได้ไม่หลงยึดติดในรสอาหาร เพราะอาหารเมื่อตกลงในกระเพาะแล้ว ก็ย่อยไปกลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ปัสสาวะ อุจจาระต่อไป

ภาพที่ ๒

การทำงานอย่างมีสติ (อริยาบถย่อย)



การทำงานอย่างมีสติ

การทำงานให้มีสติ ในการทำงาน และการเคลื่อนไหว ทุกอริยาบถ จะหยิบจะจับ จะลุกจะนั่ง จะก้มจะเดิน จะก้าวเข้าไปทงทิศใด ให้รู้ทุกอริยาบถที่เราเคลื่อนไหว ให้มีสติระลึกตลอดเวลาที่เราทำงานทุกอย่าง จะคิดจะนึกจะทำอะไรก็พิจารณาตลอดเวลา ขณะเดินก็เอาสติไว้ที่เท้า หยิบก็เอาสติไว้ที่มือ คิดอะไรก็ให้รู้ที่อยู่ใจ รู้ที่อยู่ความคิด ในขณะที่ทำงาน ให้จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ให้รู้ก่อนทำให้มีสติในการทำงาน



ค. ตัวอย่างแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์

ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดจากรูปแบบวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ อย่างเป็นทางการเพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัย

ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับเลือกให้ตอบแบบสอบถามนี้ กรุณาขีดเครื่องหมายหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านหรือเติมข้อความในช่องว่างที่เว้นไว้ ข้อมูลที่ได้จากท่านเป็นข้อมูลเชิงสถิติในการวิจัย

แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๒ ความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการสอนกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ

ตอนที่ ๓ ผลผลที่ได้คาดว่าจะได้รับการปฏิบัติตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความ และกรอกข้อมูลหรือทำเครื่องหมายลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

๑. เพศ พระภิกษุ/สามเณร แม่ชี
 ชาย หญิง

๒. อายุ ไม่เกิน ๓๐ปี ๓๑-๔๐ปี
 ๔๑-๕๐ ๕๑ปี ขึ้นไป

๓. การเข้ามาปฏิบัติในลักษณะใด

๑. เป็นครั้งคราว

๒. เป็นประจำ

๔. ท่านเคยนับถือศาสนาอื่นมาก่อนศาสนาพุทธหรือไม่

๑. ไม่เคย

๒. เคยนับถือศาสนามาก่อน

๕. การเข้ามาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อสอน

ครั้งแรก

ครั้งที่๒

มากกว่า ๓ ครั้ง

อื่นๆ(โปรดระบุ.....)

๖. ได้รับข้อมูลข่าวสารการปฏิบัติจากแหล่งใด

สื่อวิทยุโทรทัศน์

มีผู้แนะนำ

เอกสารเผยแพร่

อื่นๆ(โปรดระบุ.....)

๗. เหตุผลที่ได้มาปฏิบัติตามหลักสูตร

มีความสนใจในการปฏิบัติ

ถูกบังคับ

อยากมีความสุขในชีวิต

อยากศึกษาและทดลองปฏิบัติ

อยากเปลี่ยนพฤติกรรม

มีความเคารพในหลวงพ่อสอน กตปุญโญ

อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ ๒ ความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการ

สนอง กตปุญโญ

คำสั่ง : กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

| ข้อ | ความรู้ความเข้าใจ | ก่อนการปฏิบัติ | | | | | หลังการปฏิบัติ | | | | |
|-----|--|----------------|-----|---------|------|------------|----------------|-----|---------|------|------------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| ๑. | มีความเข้าใจสามารถนำเอาแนวทางไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ | | | | | | | | | | |
| ๒. | มีความเข้าใจในอิริยาบถยืน | | | | | | | | | | |
| ๓. | มีความเข้าใจในอิริยาบถเดิน | | | | | | | | | | |
| ๔. | มีความเข้าใจในอิริยาบถนั่ง | | | | | | | | | | |
| ๕. | มีความเข้าใจในอิริยาบถนอน | | | | | | | | | | |
| ๖. | มีความเข้าใจในการกำหนดการเคลื่อนไหวกาย | | | | | | | | | | |
| ๗. | มีความเข้าใจในการกำหนดเวทนา | | | | | | | | | | |
| ๘. | มีความเข้าใจในการกำหนดจิต | | | | | | | | | | |
| ๙. | มีความเข้าใจในการกำหนดธรรมที่ปรากฏ | | | | | | | | | | |
| ๑๐. | มีความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถ | | | | | | | | | | |
| ๑๑. | มีความเข้าใจในการกำหนด | | | | | | | | | | |
| ๑๒. | มีความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบัน | | | | | | | | | | |

ตอนที่ ๓ ผลในการปฏิบัติตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ

คำสั่ง ; กรุณาทำเครื่องหมาย ผลในการปฏิบัติตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ

| ข้อ | ผลการปฏิบัติ | ก่อนการปฏิบัติ | | | | | หลังการปฏิบัติ | | | | | |
|-----|--|----------------|--|--|--|--|----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| ๑. | เมื่อปฏิบัติแล้วทราบว่ารกสวรรค์มีจริงให้ผลในปัจจุบัน | | | | | | | | | | | |
| ๒. | กำหนดอานาปานสติอยู่ตลอดเวลาเมื่อตายไปเกิดในสุคติ | | | | | | | | | | | |
| ๓. | ชีวิตของมนุษย์อยู่ที่ตัวของผู้ปฏิบัติ | | | | | | | | | | | |
| ๔. | การทำบุญด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาแล้วทำให้เกิดปัญญา | | | | | | | | | | | |
| ๕. | เมื่อการปฏิบัติถูกต้องแล้วย่อมทำให้ชีวิตในปัจจุบันดีขึ้น | | | | | | | | | | | |
| ๖. | ปฏิบัติแล้วจิตใจมีเมตตา กรุณาต่อสัตว์โลกทั้งหลาย | | | | | | | | | | | |
| ๗. | ปฏิบัติแล้วสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น | | | | | | | | | | | |
| ๘. | ปฏิบัติแล้วพระพุทธศาสนาเป็นหนทางเดียวที่พ้นทุกข์ | | | | | | | | | | | |
| ๙. | ปฏิบัติแล้วจิตใจกตัญญูตเวทีต่อผู้มีพระคุณ | | | | | | | | | | | |
| ๑๐. | ปฏิบัติแล้วมีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้อื่น | | | | | | | | | | | |
| ๑๑. | ปฏิบัติแล้วมีความพอใจในชีวิตและงานที่รับผิดชอบ | | | | | | | | | | | |
| ๑๒. | ปฏิบัติแล้วประสบปัญหาของสังคมปัจจุบันสามารถแก้ปัญหาได้ | | | | | | | | | | | |
| ๑๓. | ปฏิบัติแล้วมีใจมั่นคงในการทำมาค้า | | | | | | | | | | | |

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติตามรูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อสอง กตปุญโญ

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : แม่ชี ศิริวรรณ จำเนียรบุญ
เกิด : ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๐๕
สถานที่เกิด : ๖๒/๑๕๔ หมู่ที่ ๘ ตำบล บึงบอน อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี
การศึกษา : ม. ๖ , ฐ.ศ.(ธรรมศึกษา)เอก , ประกาศนียบัตรอภิธรรมบัณฑิต (ป.อบ.)
อภิธรรมโชติกะ วิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ประกาศนียบัตร
วิชาชีพครู , พธ.ม.,
เข้าศึกษา : ๒๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘
ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดชนะสงครามราชวรมหาวิหาร ถนนจ๊กพงษ์ แขวงบางลำพู
เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐