

ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก
A STUDY OF THE TEACHING METHOD OF THE FOUR FOUNDATIONS OF
MINDFULNESS ACCORDING TO S.N. GO-ENKA
WITH TIPITAKA

นายบุญเรือง ทิพพอาสน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาการสอนสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก

นายบุญเรือง ทิพพอาสน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**AN ANALYTICAL STUDY OF THE TEACHING METHOD OF THE FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS ACCORDING TO S.N. GO-ENKA
WITH TIPITAKA**

MR. BOONRUENG TIPPAACH

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

C.E. 2011

Graduate School

Copying by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..... ประธานกรรมการ
(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาบาง เขมานนุโท,ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์)

..... กรรมการ

(ดร. นลอง พันธุ์จันทร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาบาง เขมานนุโท,ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์

กรรมการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

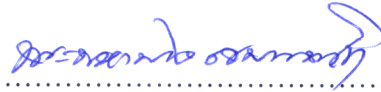


(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..... ประธานกรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)



(พระมหาบาง เขมานนุโท,ดร.)



(ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดี)



(ดร. ฉลอง พันธุ์จันทร์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาบาง เขมานนุโท,ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร. โสวิทย์ บำรุงภักดี

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับ
พระไตรปิฎก

ผู้วิจัย : นายบุญเรือง ทิพพอาสน์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาบาง เขมานนุโท, ดร. ปช.ศ., B.A., (Pali), M.A., (Phil),
M.A. (Bud), Ph.D. (Phil).

: ผศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์. ป.ช.๗., พช.บ. (ปรัชญา), M.A. (Phil),,
พช.ค. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า (๓) การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า สรุปผลการศึกษามีดังนี้

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการเดียวเท่านั้น ที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและโดยสิ้นเชิง แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติและปัจจัยแวดล้อมภายนอก กล่าวโดยสรุปสติปัฏฐาน มี ๔ ประการ คือ (๑) กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย (๒) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิตในจิต (๔) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม โดยผู้พิจารณานั้นจะต้องมีองค์พิจารณาอยู่เนืองๆ ๓ ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตาปี) มีสติระลึกรู้อยู่เสมอ (สติมา) และสัมปชัญญะ (สัมปชาโน ความรู้สึกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งขาด หากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอกุศลและโทมนัสทั้งปวงออกไปจากจิตใจของตนเองได้

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก เบื้องต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุด หรือผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพียงบรรลุถึงความหลุดพ้น แห่งทุกข์ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอน นั้น ไม่ได้เรียงไว้ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือ หลังก็ได้ ทั้งนี้ กระบวนการถ่ายทอดวิปัสสนาของพระพุทธองค์จึงเป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่ได้ปรุงแต่งหรือมีพิธีกรรมใดๆ มาเกี่ยวข้อง ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน พึงสำเนียงกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานา ปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำปริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิด ปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน ระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และ สามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

- Thesis Title** : A Study of The Teaching Method Of The Four Foundations of Mindfulness According to S.N. Co-enka With Tipitaka
- Researcher** : Mr. Boonrueng Tippa-ach
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Phramaha Bang Khemanandho Pali V, B.A., M.A.(Phil),
M.A. (Bud), Ph.D. (Phil).
- : Assist. Dr. Sovit Bamrungphak. Pali VII., B.A. (Phil),
M.A. (Bud), Ph.D. (Bud).
- Date of Graduation** : 31 August 2011

ABSTRACT

The main purposes of thesis were to study a way of teaching the Four Foundations of Mindfulness in Theravāda Buddhism, ways of teaching the Four Foundations of Mindfulness according to S.N.Go-enka, and an analysis of the teaching ways of S.N.Go-enka and in Tipitaka.

The way of teaching the Foundations of Mindfulness in Theravāda Buddhism was found that the Foundations of Mindfulness was a way to make a meditator of insight meditation to attain the final purpose in Buddhism – the effective cessation of suffering. Those principles were contemplation of body, contemplation of feeling, contemplation of mind, and contemplation of mind-object. A meditator had to consider continuously three principles – great effort to cease defilement, mindfulness, and discrimination. If a meditator practiced them continuously, he could eradicate all covetousness and grief from mind.

To analyze a way of teaching the Foundations of Mindfulness between S.N.Go-enka and Tipitaka was found that there were both similarity and difference between S.N. Go-enka's teaching way and a way in Tipitaka. Their similarity was the instruction of the Foundations of Mindfulness taken from Diganikaya, Tipitaka Vol. 11 that was about a body, a feeling, mind and mental – objects. The difference was little details for practicing meditation. They were not important but many meditators were habitual to follow or take

these little details as an important method such as receiving five precepts, receiving meditation, or insight meditation from the instructor of tranquility meditation or the instructor of insight meditation. The waste time and anxiety arose because of asking questions of practicing meditation, respecting to Triple Gem, and chanting in the morning and evening, Therefore, Co-enka cut off all those steps of ceremonies and kept only the important ways of real practice in order to bring all meditators to the success in a short time. A three – day course or a ten – day course of practicing meditation was really suitable for all mediators in the present time.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จด้วยดีด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีอุปการคุณ ประกอบด้วย คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยขอแสดงความเคารพและขอบพระคุณ พระมหาบาง เขมานนุโท, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ ผศ. ดร. โสวิทย์ บำรุงศักดิ์ คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา ชี้แนะและตรวจสอบ ตลอดจนการเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและเป็นกัลยาณมิตรที่ปรารถนาดี

ขอขอบพระคุณ พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการวิทยานิพนธ์ และ ผศ.ดร.ฉลอง พันธุ์จันทร์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ช่วยชี้แนะเพิ่มเติมให้ วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน ของศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เมตตาในการตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติมในงานวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่และบุคลากรห้องสมุดวิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเฟื้อ คำรา วิทยานิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ซึ่งได้อำนวยความสะดวกด้วยดีมาตลอด

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พระครูเจติยภูมิพิทักษ์ (คำเจียง อาจาโร/ไยแก้ว) เจ้าอาวาส วัดบ้านขาม และเจ้าคณะตำบลบ้านขาม อำเภอโนนสูง จังหวัดขอนแก่น ที่ได้เมตตา อำนวยความสะดวกเข้าพำนักที่วัดบ้านขาม ๔ และทุนการศึกษาต่อระดับปริญญาโท ตลอดจนค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการศึกษา ขอมอบความดีของงานวิจัยนี้ แก่บุพการี และญาติมิตรทุกท่านที่ให้กำลังใจแก่ ข้าพเจ้า นอกจากนี้ ขอขอบคุณน้ำใจของนิสิตปริญญาโทพร้อมรุ่นทุกท่านที่ให้กำลังใจ จนกระทั่งงานวิจัยได้สำเร็จเป็นรูปเล่มดังปรากฏนี้

นายบุญเรือง ทิพพอาสน์

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย	๑๑
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ สถิติพื้นฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ ความนำเกี่ยวกับสถิติพื้นฐาน ๔	๑๓
๒.๑.๑ หลักในการปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔	๑๔
๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของสถิติพื้นฐาน	๑๔
๒.๒ มหาสถิติพื้นฐานสูตร	๑๖
๒.๒.๑ มูลเหตุให้เกิดมหาสถิติพื้นฐานสูตร	๑๗
๒.๒.๒ มหาสถิติพื้นฐานสูตร โดยพิสดาร	๑๗
๒.๒.๓ อานิสงส์แห่งมหาสถิติพื้นฐาน ๔	๓๓
สรุป	๓๔
บทที่ ๓ การสอนสถิติพื้นฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า	
๓.๑ การสอนสถิติพื้นฐาน ๔ ของโคเอ็นก้า	๓๕
๓.๑.๑ อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก)	๓๗
๓.๑.๒ อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง)	๔๐

๓.๑.๓ ปฏิกฤตมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)	๔๐
๓.๑.๔ ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)	๔๑
๓.๑.๕ นวสีถิการบรรพ (ข้อสังเกต ๙ ประการเกี่ยวกับป่าช้า)	๔๒
๓.๑.๖ เวทนนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา)	๔๓
๓.๑.๗ จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต)	๔๕
๓.๑.๘ ฐัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)	๔๘
๓.๑.๙ นิเวธบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น)	๕๑
๓.๑.๑๐ ชั้นธบรรพ (ชั้น ๕)	๕๑
๓.๑.๑๑ อายุตนบรรพ (อายุตนะ)	๕๓
๓.๑.๑๒ โพชฃงคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)	๕๔
๓.๑.๑๓ สัจจบรรพ (อริยสัจ ๔)	๕๔

๓.๒ สรุป	๕๖
----------	----

บทที่ ๔ การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า

๔.๑ การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๕๖
๔.๑.๑ การกำหนดกาย	๕๕
๔.๑.๒ การกำหนดเวทนา	๕๕
๔.๑.๓ การกำหนดจิต	๖๐
๔.๑.๔ การกำหนดธรรม	๖๐
๔.๑.๕ การกำหนดอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย	๖๑
๔.๑.๖ การกำหนดอายุตนะ	๖๑

๔.๒ เปรียบเทียบการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกกับแนวการสอนโคเอ็นก้า	๖๓
---	----

๔.๒.๑ การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก	๖๓
๔.๒.๒ การสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้า	๖๓
๔.๒.๓ เป้าหมายสูงสุดเหมือนกัน	๖๕

๔.๓ สรุป	๖๖
----------	----

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๖๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๖๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๑
บรรณานุกรม	๗๓
ภาคผนวก	๗๘
ประวัติผู้วิจัย	๘๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ/และหน้า ตามลำดับ เช่น อจ.ติก. (ไทย). ๒๐/๓๕/๑๘๕. หมายถึง อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๓๕ หน้า ๑๘๕ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐ ก็มีนัยคล้ายกัน

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งที่มา/เล่ม/หน้า เช่น ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๒. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงควลวิลาสินี มหาวคคอกุฎฐกถา เล่มที่ ๒ ข้อ ๓๘๕ หน้า ๔๐๒ ฉบับอรรถกถามหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๓๒.

พระสูตรต้นตปิฎก

ที. สී. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนุชวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที. สී. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที. ม.(ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ป.า. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิวิคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที. ป.า.(ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มฺ. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	มขุฉิมนิกาย	มุลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ. นี.(ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ. ข. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนุชวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ. สฟา. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ. สฟา. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สํ. ม.(ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อจ.ติก. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจ. ติก. (ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อจ.จตุกก. (บาลี)	=	สูตรตนตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อจ. จตุกก.(ไทย)	=	สูตรต้นตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง. ปญจก.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง. อฎฐก. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ. (ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.(บาลี) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสมฺภิตามคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิตาวรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.(บาลี) =	ทีฆนิกาย	สุมฺงคฺลวิลาสิณี	มหาวคฺคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุม้งคลวิลาสิณี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ. (บาลี) =	มชฺฉิมนิกาย	ปปฺลจฺสูทนี	อุปริปิณฺณาสกอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.(ไทย) =	มัชฉิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปัญญาสกั อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ. (บาลี) =	ขุททกนิกาย	ธมฺมปทฎฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.(บาลี) =	ขุททกนิกาย	ธมฺมปทฎฐกถา		(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ.(ไทย) =	ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ. (บาลี) =	ขุททกนิกาย	ปรมฺตฺถทีปนี	อุทานอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อุทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ. (บาลี) =	ขุททกนิกาย	ปรมฺตฺถทีปนี	อิติวุตฺตอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.อ. (ไทย) =	ขุททกนิกาย	ปรมัตถทีปนี	อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สติเป็นอุปกรณ์ในการควบคุมกายทวาร วจิทวาร และมโนทวาร ให้ดำรงอยู่ในสถานะที่ปกติ คือ ให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทรีย์ ทั้ง ๖ ได้แก่ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์ภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจไปแสวงอารมณ์ยินดี ยินร้ายในการรับรู้อารมณ์นั้น นอกจากนั้น สติยังหมายถึง ความไม่ลืม ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ่นเพื่อเลื่อนลอยไปตามอำนาจแห่งกามคุณ ๕ อันน่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ จนทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมด้วยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองโดยความไม่สุจริต ล่วงละเมิดต่อศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ก็เพราะความไม่สำรวมด้วยสติ การไม่ฝึกฝนตนให้เป็นคนมีสติ ไม่เพียงแต่เท่านั้นกรรมที่บั่นทอนคุณภาพของสติให้หวั่นไหว ให้สั่นคลอน ให้ตั้งอยู่ไม่ได้ในจิตใจของมนุษย์ คือ นิวรณ์ธรรม ๕ อย่าง^๒ เมื่อบุคคลขาดการฝึกฝนจิตใจให้มีสติรู้ทันแล้ว ย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิวรณ์เหล่านั้น และถูกบัญชาการให้เป็นไปต่าง ๆ ตามประเภทของนิวรณ์ที่มาครอบงำจิต เช่น เมื่อเกิดกามฉันทะขึ้น ก็จะทำให้จิตใจมีความกระวนกระวายในทางกามคุณ ๕ อย่าง ไม่มีขอบเขตและไม่พิจารณาเห็นโทษของกามว่าให้โทษอย่างไร จนเป็นสาเหตุให้คนเดือดร้อนกันมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ภรรยาหนีสามีเก่าไปหาสามีใหม่ ต่อมาถูกสามีใหม่ทิ้งจึงกลับไปหาคนเดิม แต่ด้วยความหึงจากภายในจิตใจของตนเองก่อน เมื่อถูกกระตุ้นโดยสภาวะแวดล้อมภายนอกจึงทำให้หลงไหลเผลอสติ แล้วก่อโทษต่าง ๆ นับเป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน แม้รัฐจะให้การป้องกัน แต่ก็ยังมีปรากฏอยู่เนื่อง ๆ เนื่องจากขาดการอบรมสติในการพิจารณาภายในกาย ตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานซึ่งใช้การเจริญสติเป็นหลักปฏิบัติ เป็นทางสายเดียวที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้ตรงตามเหตุปัจจัยอย่างแท้จริง

^๑ ม.ม. (ไทย). ๑๒/๑๕๗/๑๖๘

^๒ อ.ป.น. (ไทย). ๒๒ / ๕๑ / ๘๕-๘๑. ได้แก่ กามฉันทะ ความพอใจในกาม, พยาบาท ความคิดร้าย, ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม, อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย.

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นภาระกิจหลัก ภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกฝนอบรม พัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่การศึกษาเล่าเรียนในวงศัตถุศาสตร์ซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม^๓ เพื่อการขจัดเกลานุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือการสิ้นกิเลสสาละทั้งปวง ก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (๒) ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา นำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา นำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๔

การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน มีสาระสำคัญเพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล กล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหทางกายและวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว เป็นต้นให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลเป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความ

^๓ พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗

^๔ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ - ๒๓๘

ริษยา รักสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น^๕ ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนา มีประโยชน์ตนโดยตรง เพราะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติ ได้ดำเนินจิตของตนไปสู่หลักอริยสัจ ๔ อย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าจะปฏิบัติควบคู่กันไปกับสมณะหรือไม่ก็ตาม หรือจะปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนายานิก คือ ผู้มีวิปัสสนาล้วนๆ แต่อย่างน้อยก็ต้องอาศัยกำลังทางสมาธิจิตในระดับขณิกสมาธิ^๖ ขึ้นไป จึงสามารถจะพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริงได้ และถูกต้อง เพราะมีพื้นฐานทางจิตที่ดี ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในงานวิจัย ย่อมมีการพรรณนาถึงสมาธิบ้างในบางส่วน เพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยเหตุผลที่ว่า การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ อย่างแรก ถ้าเจริญสมาธิภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยเจโตวิมุตติ หลุดพ้นด้วยใจ และอย่างที่สอง ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็สามารถบรรลุด้วยปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^๗

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีกแห่งหนึ่งที่ได้รับการยอมรับและมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติตามแนวทางเป็นจำนวนมากในหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย ได้แก่สำนักวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้า (S.N. Goenka) ซึ่งได้สอนวิปัสสนากรรมฐานที่มีลักษณะเด่นเฉพาะตน ด้วยการประยุกต์หลักการและวิธีต่างๆ ของวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร มาปรับใช้ให้เหมาะสมแก่จริตของบุคคลหลายจริตนิสัยด้วยกัน ดังจะเห็นได้ จากศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ก่อตั้งขึ้นในหลายประเทศ เช่น อินเดีย ไทย สหรัฐอเมริกา อังกฤษ ซึ่งได้ได้รับการอบรมจากสำนักเหล่านี้ โดยมีระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม แบ่งเป็น ๓ หลักสูตร คือ หลักสูตร ๓ วัน หลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรอุกฤษฏ์ ๒๐ วัน ตัวอย่างการสอนวิปัสสนากรรมฐานของท่านที่แสดงแก่ผู้เข้ารับการอบรมหรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น เรื่องวิปัสสนาคืออะไร? และวิปัสสนาจะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ อย่างไร ? ความทุกข์ที่เกิดจากการมีชีวิตอยู่ และความทุกข์ที่เกิดจากความตาย เราทุกคน ล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ และต้องการมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบาย แต่เรามักไม่รู้ว่าจะอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง การตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระ

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑๓ – ๕๑๘.

^๖ วิสุทฺธิ. จุฬาลงกรณ์ (ไทย) ๑/๕๒, ๒๑.

^๗ บ.อิตฺติ.อ.(ไทย) ๓๓๒, บ.อ.อ” (ไทย) ๒๒๑.

สัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ได้ทรงค้นพบสังขธรรม ที่เกี่ยวกับความทุกข์เหตุแห่งทุกข์ และความดับแห่งทุกข์ ในสมัยของพระพุทธองค์ก็เช่นเดียวกับสมัย ปัจจุบัน ที่มีการปฏิบัติ ภาวนาในรูปแบบต่างๆมากมายหลายวิธี โดยเชื่อกันว่า วิธีปฏิบัติภาวนา ต่างๆ เหล่านั้น จะ เป็นวิธีที่สามารถดับทุกข์ได้^๔

ดังนั้น ผู้วิจัย สนใจที่จะศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า และการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้าว่ามีความเหมือนกันหรือแตกต่างกันด้านในบ้าง ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ต่อการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า

๑.๓ คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การเจริญสติในกาย เวทนา จิต และธรรมตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร

การสอน หมายถึง การสอนวิปัสสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และตามแนวทางของท่านโคเอ็นก้า

โคเอ็นก้า หมายถึง เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานผู้ซึ่งเป็นคฤหัสถ์ชื่อโคเอ็นก้า มีชื่อย่อเป็นภาษาอังกฤษว่า S.N. Goenka อุบาสก ผู้ซึ่งเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตนในด้านการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

^๔ S.N. Coenka, **Realising Change Vipassana Meditation in Action**, (India : Vipassana Research Institute Press, 2005), p. 11-18.

๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น ผู้วิจัย ศึกษาค้นคว้าไปตามลำดับ มีดังนี้

๑.๔.๑ เอกสารทั่วไป

พระอรหันตมุนี (พุทธทาส อินทปัญโญ) ได้ให้ทัศนะเรื่องสมาธิและวิปัสสนา ตามธรรมชาติ สรุปความได้ว่า พระพุทธศาสนา คือ วิชาหรือวิธีปฏิบัติให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไร ถัดมาก็บอกให้รู้ว่าที่ว่าเป็นอะไรเป็นอะไรนั้น คือ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และบอกให้รู้ว่าสัตว์ หลงไปในสิ่งที่เป็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็เพราะอำนาจของอุปาทาน จึงได้ติดแน่นอยู่ใน สิ่งเหล่านั้น แล้วบอกให้ทราบต่อไปว่า ไตรสิกขา ๓ เป็นวิธีปฏิบัติสำหรับจะให้ตัดอุปาทาน ได้ และบอกให้ทราบในที่สุดว่า จันท์ ๕ หรือส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็น โลกนี้เอง เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ฉะนั้น เราจะต้องศึกษาให้รู้จักตัวจันท์ ๕ หรือ โลกทั้งสิ้น ให้ถูกต้อง ตามที่เป็นจริง จึงจะเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดชนิดที่เป็นญาณทัสสนะ ทำการปล่อยวางหลุด พ้นได้ ด้วยหลักปฏิบัติต่างๆ ไป ท่านมีวิธีการปฏิบัติอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว เป็นศีล คือ ปรับปรุงในเรื่องกายวาจาให้ดี แลก็ดำเนินสมาธิ คือ รวบรวมกำลังใจให้เป็นที่ปรับปรุงให้ เหมาะสมที่จะทำการงานทางจิต ต่อจากนั้น ก็ดำเนินการพิจารณาที่เป็นตัวปัญญา^๕

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือ พุทธธรรมไว้ สรุปความได้ว่า การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัด รู้จักมองสิ่ง ทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่าวิปัสสนานั้น เป็นส่วนสาระสำคัญของการตรัสรู้หรือบรรลุตธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็สมถ ยานิกหรือวิปัสสนายานิก ไม่ว่าจะเป็วิธีปฏิบัติแบบใดในวิธีทั้ง ๔ มีสมถปุพพังคมวิปัสสนา และ วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ เป็นต้น จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนา ยิก การพิจารณาเช่นนี้ จะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็ นส่วนต่อท้ายหรือกรอบยอดของสมถะ ถ้าเทียบกับข้อความในหลักมาตรฐานด้านสมถะ การ พิจารณาหรือวิปัสสนา ก็คือ ส่วนขยายของข้อความที่ท่านแสดงไว้ว่า “เพราะเห็นด้วยปัญญา

^๕ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษยสัมพันธ์สมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพ ใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

อาสวะทั้งหลายก็หมดสิ้นไป” พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นส่วนของปัญญาวิมุตติ วิปัสสนานี้ แสดงออกยกย่องได้เป็นหลายอย่างหลายแนว...^{๑๑}

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ได้แสดงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า ให้เจริญกรรมฐานโดยการยกขั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ก่อนพิจารณาเป็น ไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาอันรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ สรุปความได้ว่า เช่น การเจริญวิปัสสนาโดยการยกเอาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยห้วงคิดและสติปัญญาที่เราเรียนทรงจำมา คิดเอา ปรงเอา แต่งเอา ว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิ เพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั่นเอง ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน^{๑๒}

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญกรรมฐาน” สรุปความได้ว่า วิปัสสนามีทวารอยู่ ๓ คือ ทวาร ๓ ทวาร ๖ และทวาร ๘ อันแรกทวาร ๓ ได้แก่ทวารกาย วาจา ใจ เป็นบ่อบุญเป็นบ่อบาป เป็นที่มาของบุญและบาป, ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่มาของนรกและสวรรค์อยู่ตรงทวาร ๖, อสุภะ ทวาร ๘ เป็นของสกปรก พิจารณาในตัวเองนะ ที่ว่าร่างกายสกปรก ตา ๒ จี๋ตา หู ๒ จี๋ หู เป็นน้ำหนวก ที่จมูกอีก ๒ ที่ปาก...ปากก็เหม็น ๗ แล้ว ส่วนทวารที่ ๘ และ ๘ คือ ทวารหนักและทวารเบา...เห็นมาก ให้พิจารณาตัวเองให้สะอาด ถ้าเรามีจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ทวาร ๘ ก็คือ อสุภะ ล้างตาให้สะอาด ทำหูให้สะอาด ทำตาให้สว่าง อย่าให้ตามืด หูให้สว่างให้แจ่ม และปากให้เรียบร้อย ปากมันเหม็นแต่เราพูดให้หอมได้ พูดดีเป็นเงินเป็นทอง แต่พูดไม่ดีเสียข้าว เสียของ จมูก...มันมีแต่น้ำมูก พอไหลออกมา ก็พิจารณา ดู ไม่มีอะไรดีเลย ไม่มีอะไรสิ่งใดจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจแต่ประการใด

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๔๓.

^{๑๒} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

ความรักหรือความซังความแค้นก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาได้ว่าอสุภะกรรมฐานเกิดจากตรงนี้จริง ก็ได้ผลออกมาอย่างนี้ เราก็เรียกว่ากรรมฐาน^{๑๒}

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ.๕) ได้กล่าวถึงวิปัสสนาว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้นก่อน สรุปความได้ว่า วิปัสสนานั้น ย่อมอาศัยสมาธิจึงเกิดขึ้นตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้น โดยนัยนี้ ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตฟุ้งซ่านอยู่แล้ว จะมาอวดอ้างว่าได้สำเร็จในวิปัสสนาภาวนาอย่างนั้นๆ ไม่ควรจะเชื่อถือเลย เพราะศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนานั้นเล่า ก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่า ก็เป็นเหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมคานิยมมีอยู่อย่างนี้ ไม่ยกย้ายเป็นอย่างอื่นไม่ได้เลย^{๑๓}

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้กล่าวถึงสติว่าควรเป็นไปในกาลทั้ง ๓ สรุปความได้ว่า สติ คือ การระลึกได้ว่าเราเคยทำ เคยพูด เคยคิด อะไรบ้างในอดีต เมื่อไร ที่ไหน กับใคร อย่างไร ตั้งแต่หน้าที่ก่อน ชั่วโมงก่อน วันก่อน สัปดาห์ก่อน ปีก่อน ๑๐ ปี ๒๐ ปี สมัยเป็นเด็กเล็กๆ ไปจนถึงชาติก่อน เช่น เจ้าชายสิทธัตถะทรงเจริญสติไปสู่อดีต จนกระทั่งระลึกชาติได้ถึงพันชาติ หมื่นชาติ เป็นต้น เมื่อเรามีสติที่จะระลึกในอดีตได้ ทำให้มองเห็นว่า เมื่อทำความดี ได้รับผลอย่างไร เมื่อทำผิด ผลเป็นอย่างไร เหล่านี้เป็นบทเรียนที่ทำให้เรามีโอกาสพัฒนาชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะเราจะเห็นถึงข้อผิดพลาดในอดีต รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้กระทำในสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อไป และทำให้เข้าใจชัดเจนว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว^{๑๔}

ปัญญานันทโท ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือ “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” สรุปความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงนั้น ๑) **ขั้นที่ ๑** จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปฏิฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้

^{๑๒} พระธรรมสังฆปุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม), **วิธีเจริญกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๖๐ - ๖๑.

^{๑๓} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

^{๑๔} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, **สติเป็นธรรมเอก ธรรมบรรยายเล่มที่ ๒๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมาชาโคตรมี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖.

เกิดสติขึ้น ๒) ขั้นที่ ๒ เมื่อมีความชำนาญในสติปัฏฐาน ๔ สติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปีติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด นอกจากนั้นแล้ว การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ นั้น อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น^๕

๑.๔.๒ รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาเข้มทอง ดนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร) ได้ศึกษาวิจัยหลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์ โฉม) สรุปผลการศึกษาพบว่า มีหลักการและวิธีการ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) การทำบุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น วิธีสมาทานพระกรรมฐาน การแผ่เมตตา เป็นต้น ๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการสอน ๓) ศึกษาประเด็นย่อยอื่นๆ เช่น การสอบถามอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ รูปแบบการสอนวิปัสสนา ระยะเวลาในการสอนวิปัสสนา^๖

พระมหาบูรณะ ชาตเมโธ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” สรุปผลการศึกษาได้ว่าการเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครองอินทรีย์ เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ความตอนหนึ่งในวิทยานิพนธ์เล่มนี้กล่าวว่า บุคคลรักษามโนอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษามโนอินทรีย์คือจักขุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์”^๗ ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้เลือกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชม

^๕ ปัญญานันโท, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิภวราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

^๖ พระมหาเข้มทอง ดนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์ โฉม)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

^๗ ที.สี.(ไทย) ๕/๒๑๓ /๗๐.

รายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรจะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลส ด้วยบานประตูคือสติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้นต้องตัดด้วยปัญญา^{๔๔}

พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” สรุปผลการศึกษาได้ว่า เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติดังกล่าวมาแล้วนั้น มาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในสติ มีดังนี้ (๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กั้นออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการ ตริกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย (๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่สภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข โดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี (๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ (๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ (๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้ง กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เลือกกลัว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจค้นหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือ ผลบริสุทธิ์ล้วน^{๔๕}

พันตรีหญิงลดดา แก้วกูร ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดอกน้ำ กับสำนักหลวงพ่อดำรงคำ” สรุปผลการศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ฟังปฏิบัติไปตามขั้นตอน กล่าวคือ ศึกษาและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาขั้น

^{๔๔} พระมหาบูรณะ ชาติเมโธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๒๔ - ๑๒๕.

^{๔๕} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓ - ๑๔.

ต่อไปของหนทางแห่งการหลุดพ้น ก็คือ การปลูกฝังอบรมสภาพของจิตใจให้รวมตัวเป็นหนึ่ง (สมาธิ) ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบอื่นๆ อีก ๓ องค์ของมรรคมืดองค์ ๘ กล่าวคือ ความเพียรชอบ ความระลึกรชอบ และความตั้งใจชอบ การปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องจะต้องทำให้สภาพจิตใจและคุณสมบัติของจิตดำรงอยู่ในสภาพสมดุล สิ่งขัดขวางต่อจิตใจต่างๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติสมาธิมักต้องเผชิญ มีอยู่มากเช่นกัน แต่ด้วยการเกื้อหนุนของความเพียรชอบและระลึกรชอบ จิตอันเป็นสมาธิเต็มที่ย่อมจะสามารถจัดสิ่งขัดขวางเหล่านั้น อันได้แก่ กิเลสต่างๆ ที่รุ่มร่ามมนุษย์ได้ จิตที่มีสมาธิโดยสมบูรณ์ ย่อมจะไม่วอกแวกไปด้วยสิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสต่างๆ เพราะว่าสภาพจิตเช่นนี้ ย่อมจะมีสติระลึกรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความสุขที่ปราศจากสิ่งแปลกปลอม และมีการพักจิตอย่างสูงสุดจากความสับสนวุ่นวายของชีวิต^{๒๐}

ลดาวัลย์ คำจันทร์ ได้วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่ามี ๓ วิธีการด้วยกัน ในงานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์สมถะ – วิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก สรุปผลการศึกษาได้ว่า (๑) เริ่มด้วยกรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตสงบมีกำลังสมาธิแล้วจึงหันไปพิจารณาสติปัญญาน ๔ มุ่งพิจารณาขั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๒) วิธีเจริญสติในทุกขณะ หรือ ทุกอิริยาบถ พร้อมมีคำบริกรรมว่า “หนอ” ครอบคลุมไม่ให้สติไปอยู่ที่อื่น เช่น ถ้ายืน ก็ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” ถ้าเดินก็ภาวนาว่า “เดินหนอๆ” ถ้านั่งก็ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” ถ้ากินก็ภาวนาว่า “กินหนอๆ” เป็นต้น ส่วนรายละเอียดในการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ก็จะต้องภาวนาย่อยลงไปด้วยเพื่อไม่ให้สติหลงลืมหรือส่งไปสู่อารมณ์อื่นๆ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลายวัน หลายเวลา จิตก็จะสงบและมีพลัง มีสมาธิ จึงเริ่มพิจารณาขั้น ๕ ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ภายหลัง (ที่ ๓) เป็นวิธีสุดท้าย คือ ให้พิจารณาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน หรือ การกระทำขณะที่กำลังกระทำอยู่ แต่ไม่ต้องภาวนาว่า “หนอ” เหมือนวิธีที่ ๒ เพียงแต่เป็นรู้ว่ากำลังทำอะไร และกำลังอยู่ในอารมณ์ดีหรือชั่วอย่างไร กำหนดรู้เท่านั้น เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบเป็นสมาธิ มีพลังที่จะพิจารณาสิ่งใดๆ ที่เข้ามาสู่กระแสแห่งจิตได้ทันที และสามารถที่จะแก้ปัญหาก็เขามานั้นๆ ได้ทันทีทั้งที่ คือ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย รู้จักการปล่อยวาง การวางท่าทีต่ออารมณ์ที่มากระทบกับ

^{๒๐} พันตรีหญิงลดา แก้วกูร, “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดำกับสำนักหลวงพ่อดำ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓.

จิตใจ แต่วิธีนี้ ก็ใช้ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน สลับกันไปมาเป็นการปรับเปลี่ยนกัน สุดแต่จะเหมาะสม ในที่สุดก็จะรู้แจ้งในองค์ธรรมนั้นๆ ตามหลักของอริยสัจ ๔ นั้นเอง^{๒๐}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) ลักษณะแรก เป็นการปฏิบัติตามรูปแบบที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ได้แก่ การปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน ๔ อย่าง ประกอบด้วย การพิจารณากาย การพิจารณาเวทนา การพิจารณาจิต และการพิจารณาธรรม (๒) เป็นลักษณะที่เน้นลีลาการสอนของเจ้าสำนักแต่ละสำนักว่าจะเน้นมหาสติปัฏฐานหมวดใดหรือบรรพใด เช่น กายเวทนา จิตหรือธรรม แต่มีเป้าหมายที่ชัดเจนเหมือนกัน คือ การหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของจิตที่เรียกว่า อาสวะกิเลสต่างๆ ฉะนั้น แม้ว่าการสอนต่างกันบ้างในรายละเอียด สำนวนของภาษาที่ใช้สอน และวิธีการบริการ แต่โดยเป้าหมายในการปฏิบัติแล้ว ก็เหมือนกัน

๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

สำหรับขอบเขตของการวิจัย ประกอบด้วยด้านเนื้อหา คือ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า

๑.๖ วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพจากเอกสาร (Qualitative Method) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๑) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องในชั้นปฐมภูมิ คือ จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ พระบรมราชินีนาถ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕
- ๒) ศึกษาข้อมูลในชั้นทุติยภูมิ จากอรรถการองลงมา และหนังสือ ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนหนังสือต่างๆ ของโคเอ็นก้า
- ๓) จัดลำดับข้อมูล และจัดหมวดหมู่ของข้อมูล ให้เป็นประเด็นตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้

^{๒๐} ลดาวัลย์ คำจันทร์, “วิเคราะห์สมถะวิปัสสนากรรมฐานของห้าสำนัก”, งานวิจัยอิสระคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, (อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยอีสานใต้, ๒๕๓๔), หน้า ๑-๒.

๔) วิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระสุตตันตปิฎกของโคเอ็นก้า พร้อมกับสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า

บทที่ ๒

วิธีการสอนสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ เป็นการนำเสนอเกี่ยวกับความนำเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ หลักในการปฏิบัติกรรมฐาน จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน วิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท และมหาสติปัฏฐานสูตร มีเนื้อหาสาระดังต่อไปนี้

๒.๑ ความนำเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก^๑ และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วย สติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกกฺกมาย ทุกฺขโทมนสุตฺตานิ อุตฺตงฺกมาย ญายสุส อธิคมาย นิพฺพานสุส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตุตาโร สติปัฏฺธานา” ว่าหนทางนี้ เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

ประเภทของสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนา ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณา และโทมนัสเสียได้ในโลก

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^๒

๒.๑.๑ หลักในการปฏิบัติกรรมฐาน

หลักในการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญที่สุด ก็คือ “สติ” ได้แก่ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี **ปัญญา** คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัญญา ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^๓

๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของสติปัญญา ๔

กรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการทำงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่^๔ เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรม ประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียรการฝึกกรรมฐาน ว่าโดยธรรมชาติฐาน จึงหมายถึง การใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นๆ อยู่มิให้เสื่อมไป หากกล่าวถึง คำว่า กรรมฐาน เราจะเข้าใจกันว่า กรรมฐาน คือ สมาธิหรือการนั่งหลับตาท่องคำซ้ำๆ ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ต่างไปจากพฤติกรรม การให้ทาน การรักษาศีล แต่สำหรับความหมาย ที่มีมาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กรรมฐาน” ไว้ว่า การงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า “กรรมฐาน”^๕

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

^๓ ที.ม. อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓-๔๖๔/๔๕๔-๔๕๖.

^๕ ชิน วินายะ, *วิสุทธิมรรคและปรมัตถมัชฌิมสูตรมหาฎีกา ฉบับแปลภาษาไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สัมฤทธิ์การพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒.

ดังนั้น ความหมายของกรรมฐานเท่าที่เข้าใจ จึงยังคงคลุมเครือและยังต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก การสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตตั้งอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกบร่่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกบร่่างกายและจิตใจ อาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกสิณ ซากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจ ก็คือ อิริยาบถต่าง ๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากรรมฐานได้ นอกจากนั้นแล้ว การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ้งมิ้ง ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย จักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยาบาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียรหรือวิริยวาท^๖

การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัต์ส่ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัต์ส่าย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตตั้งอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่า **กรรมฐาน**

อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท^๗ ได้แก่

๑) **อุบายสงบใจ** กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า

สมถกรรมฐาน

^๖พระมหานูญชิต สุกโปรง, “คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

^๗ ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๗๕/๒๕๐.

๒) **อุบายเรื่องปัญญา** อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า เผื่อติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การรับ กระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัว ของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้น โดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใดๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**^๔

อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลเข้าใจจุดมุ่งหมายและสามารถปฏิบัติกรรมฐานธรรมไป ตามแบบที่พระพุทธองค์วางไว้จนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ทางศาสนาดังกล่าว จะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงให้เกิดขึ้น มิใช่ศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการ ฟัง ตามกันมา แต่เป็นความศรัทธาที่มั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักว่าส่วนใดเป็นคุณค่าสูงสุดในพระพุทธศาสนา^๕

สติปัญญา คือ หนทางนำไปสู่การพ้นจากทุกข์ แบ่งออกเป็น ๔ บรรพใหญ่ ได้แก่ กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิตในจิตและธรรมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม ทั้งนี้ การปฏิบัติตามหลักของสติปัญญานี้ มีเป้าหมายสำคัญ คือ เพื่อให้บุคคลสามารถบรรลุถึงโลกุตตรธรรมแต่ละขั้น โดยผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลได้ คือ บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามีและอรหัตตบุคคล หมายถึง หากปฏิบัติตามลำดับย่อมนสะกิเลสจากอย่าง หยิบไปหากิเลสอย่างละเอียดได้ด้วยตนเอง ส่วนวิธีการปฏิบัตินั้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะภาวนา (อุบายสงบจิตหรืออารมณ์ทางจิต) และวิปัสสนาภาวนา (อุบายเรื่องปัญญา)

๒.๒ มหาสติปัญญาสูตร

“สติปัญญา” หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ

^๔ ชิน วินายะ, *วิสุทธิมรรคและปรมัตถมัชฌิมสูตรมหาฐีกา* ฉบับแปลภาษาไทย, หน้า ๒-๓.

^๕ ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. *กรรมฐานประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนาวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐),

และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^{๑๐}

๒.๒.๑ มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถฟังพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุง เป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^{๑๑} โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐาน มีพระพุทธพจน์ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^{๑๒}

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจน ได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

๒.๒.๒ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร

สำหรับ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร นั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจากเดิม โดยได้ศึกษาอีกในรายละเอียด เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และชัมมานุปัสสนา มีเนื้อหาสาระดังต่อไปนี้

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕๖.

^{๑๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณา อิริยาบถบรรพ สัมผัสัญญะบรรพ ปฏิกุศลมนสิการบรรพ ชาติคุณนสิการบรรพ และนวสีวธิกถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(ก) อานาปานบรรพ^{๑๓}

หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออกหมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

(๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

(๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

(๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก ทั้งนี้ ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น^{๑๔}

(ข) อิริยาบถบรรพ

หมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด^{๑๕} ดังนี้

(๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน

(๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน

(๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง

(๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๑๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๔/๓๗๕

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๕๐.

ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียง กายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น

ในอรรถถาชื่อสุมังคลวิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการ ตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือ ได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูป เกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดผันให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะ อาศัยจิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาบถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๑๖}

(ค) สัมปชัญญะบรรพ

หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง การเจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กู้แขน เขยียดแขน การกิน ดื่ม คิด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น^{๑๗}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้น แก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอิริยาบถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหา และทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น

สำหรับ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถย่อย ต่างๆ เหล่านี้^{๑๘} ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาดอกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ(สัพปาเย

^{๑๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๓๕/๓๘๑ – ๓๘๒.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

^{๑๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

สัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดีในร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสัมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด

(ง) ปฏิภูมมนสิการบรรพ

หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิภูมของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตรี^{๑๕} (น้ำปัสสาวะ)

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนถูงมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ใถ้นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือน้ำข้าวสาลี นี่คือน้ำข้าวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำงา นี่คือน้ำข้าวสาร^{๑๖}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหา และทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น^{๑๗}

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๕๑.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐ – ๒๕๑.

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๒๒} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถ่มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้น ว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มไถ่นั้น^{๒๓}

(จ) ธาตุมนสิการบรรพ

หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง การพิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่^{๒๔} ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๒๕}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหา และทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น^{๒๖}

ในอรรถถาชื่อสุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่คอก ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองคูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละขึ้นส่วนออกจากกัน เป็นขึ้น ๆ เมื่อใดเขาฆ่าแหละ ออกเป็นชิ้น ๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ที่เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๒๗} ฉะนั้น ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไปเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ

^{๒๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๗๗/๓๘๔.

^{๒๓} ที.ส. (ไทย) ๕/๓๔๓/๒๗๗.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗ - ๓๐๘.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๒.

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐-๒๕๑

^{๒๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๔

(ฉ) นวสัทธิกาบรรพ

หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือ กำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๕ เหล่านี้^{๒๘} ได้แก่ การพิจารณากาย ส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่ เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด

๒) การพิจารณาเวทนาในเวทนา

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

(ก) เวทนา ๕ ประการ ได้แก่

- (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน
- (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน
- (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
- (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือเหยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน
- (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน
- (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน
- (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน
- (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน
- (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๒๙}

^{๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘ - ๓๑๓

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

ดังนั้น การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้ เป็นสักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด

(ข) สรุปลงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน

สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

(๑) เวทนา ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ... เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๓๐}

(๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๓๑}

(๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๓๒}

(๔) เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๓๓}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต

การพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้

(๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

(๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้ว

ปล่อยวาง

^{๓๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๓.

^{๓๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๓/๒๘๓.

^{๓๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๘.

^{๓๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๑/๒๘๓.

(๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๓๔}

ดังนั้น การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวาง มันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่วุ่นวาย การที่เราวุ่นวายเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัตสนนาสติปัญญา

๔) ธรรมานุปัตสนนาสติปัญญาการพิจารณาธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิเวศน์บรรพ ชันชบรรพ อายตนะบรรพ โพชฌงค์บรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดในพระไตรปิฎก^{๓๕} ดังนี้

(ก) นิเวศน์บรรพ หมวดว่าด้วยนิเวศน์ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมวดว่าด้วยนิเวศน์) มี ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุกนิमित (เห็นว่ารูปร่าง) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกนิमितให้ติดตา การเจริญสุกภาวนา ความคุ้มครอง ทวาร(ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบกำถยานมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอสุกนิमित คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารูปไม่สวย รูปไม่งาม ก็จะสามรถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕

(๒) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในปฏิจจะนิमित ส่วน วิธี ละ พยาบาท มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในเมตตาคาเจโตวิมุติ นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิमितให้คิดตา เจริญเมตตาทาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

(๓) ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่ ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในความเพียร นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนือง ๆ ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ

(๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุกจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุกจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุกจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุกจะ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุกจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทธัจจกุกกุกจะ

(๕) **วิจิติจณา** ได้แก่ เมื่อวิจิติจณา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิติจณา มีอยู่ในจิต เมื่อวิจิติจณา ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิติจณาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิติจณา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิติจณา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น วิจิติจณาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดย ไม่แยกกายในธรรมที่ชวนให้สงสัย ส่วนวิธีการละวิจิติจณา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกำถยามมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิติจณา

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๓๖}

(๖) **ชั้นบรรพ** หมายความว่าด้วยขั้นนี้ หมายถึง การเจริญวิปัสสนกรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบาย ดังนี้

(๑) **รูป** รูปนั้น คือ การให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูป เป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป^{๓๗}

มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปลฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน)อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฉมานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วจีวิญญูติ (รวมเรียกว่าวิญญูติรูป

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๓๗} ที.ส. (ไทย) ๕/๔๕๘/๔๓๑.

๒) ลหุตา ๑ มุหุตา ๑ กัมมัชฌูตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)

(๒) เวทนา การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา^{๓๘} (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)

(๓) สัญญา การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้รส) โสณัญญา (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางกาย) ชัมมสัญญา^{๓๙} (ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์ คือ สิ่งสัมผัสทางใจ)

(๔) สังขาร การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา จีวัตินทรีย์ มนสิการ (รวมเรียกว่า สัพพจิตตสาธนะเจตสิก ๗) วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทัจจะ โลภะ ทิฎฐิ มานะ โทสะ อิตสา มัจฉริยะ กุกกุจะ ถีนะ มิททะ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔) สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรมัชฉัตตตา กายปัสสิทติ จิตตปัสสิทติ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุหุตา จิตตมุหุตา กายกัมมัชฌูตา จิตตกัมมัชฌูตา กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปญญา^{๔๐} (รวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ๒๕)

(๕) วิญญาน การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญานเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาน คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาน (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสตวิญญาน (การรับรู้ทางหูคือ

^{๓๘} ต.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๘๓.

^{๓๙} อจ. นก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๕๑.

^{๔๐} อจ. นก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๕๑.

ได้ยินเสียง) ฆานวิญญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รุสอาหารที่บริโภคน) กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาณ^{๔๐} (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ)

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใสในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยค้นหาและทฤษฎีปราศจากความยึดมั่น

(ค) **อายตนะบรรพ** (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์^{๔๑} โดยให้พิจารณา ดังนี้

(๑) **จักขุกับรูป** ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัย ให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

(๒) **โสตะกับเสียง** ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

(๓) **ฆานะกับกลิ่น** ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

^{๔๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๑/๕๕.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

(๔) **ชีวหาคัปรส** ให้รู้จักชีวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชีวหาคัปรสอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้นสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

(๕) **กายกับโณภูฏัพพะ** ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณภูฏัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูฏัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

(๖) **มโนกับธรรมารมณ** ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

(๗) **โพชฌงคบรรพ** หมวดว่าด้วยโพชฌงค์ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน^{๔๑} คือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

(๑) **สติสัมโพชฌงค์** เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตโน้มไปในการทำสติให้เกิดขึ้น

^{๔๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

(๒) **ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตรให้สะอาด (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำ ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

(๓) **วิริยสัมโพชฌงค์** องค์กรเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอนิสงฆ์ของความเพียร พิจารณาคุณทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทาสที่ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลที่ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่มาก พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

(๔) **ปีติสัมโพชฌงค์** องค์กรเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปีติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ฉัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ) ระลึกถึงการเสวยสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทเวदानุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปีติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

(๕) **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** องค์กรเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

(๖) **สมาธิสัมโพชฌงค์** องค์กรเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตรให้สะอาด ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิต ประคองจิตในคราวที่หวั่น ข่มจิตในคราวที่ฟุ้ง (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี พงศ์จิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่

คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และมีใจ
น้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๔๔}

(๓) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ
อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจ
เป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์
และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมใน
ภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน
ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง
จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทฤษฎีปราศจาก
ความยึดมั่น^{๔๕}

(๑) สัจจบรรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดย
ตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๔๖} ดังนี้

(๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร)
ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โศกะ) ความคร่ำ
ครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุ
ปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก
(วิปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

(๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่
ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า
ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก
คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญูณ ๖ คือ จักขุวิญญูณ โสต
วิญญูณ ฆานวิญญูณ ชิวหาวิญญูณ กายวิญญูณ และมโนวิญญูณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุ
สัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุ

^{๔๔} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๕.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓ - ๓๘๕/๓๒๔ - ๓๒๘.

สัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฐัพพสัญญาเจตนา ธรรมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก และธรรมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ และธรรมวิจารณ์^{๔๓}

(๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัง ได้แก่ความสාරอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสง่คืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฐัพพสัญญาเจตนา ธรรมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก ธรรมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ ธรรมวิจารณ์^{๔๔}

(๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๔๕} โดยให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

- สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕ - ๓๓๒.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๓ - ๓๓๘.

-สัมมาสังกัปปะ คำริชอบ หมายถึง คำริในการออกจากกาม คำริในความไม่พยายาม คำริในอันไม่เบียดเบียน

-สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

-สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม

-สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

-สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

-สัมมาสติ ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

-สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ๕๐

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

๒.๒.๓ อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔

มีพระพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

๑ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน

กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญญาเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี”^{๕๑}

สรุปผลการศึกษา พบว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย การพิจารณา การพิจารณาเวทนา การพิจารณาจิต และการพิจารณาธรรม ส่วนรายละเอียดย่อลงไป มีดังนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย บุคคลพึงพิจารณาในอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้าและออก) อิริยาปถบรรพ (กำหนดในอิริยาบถน้อยใหญ่) สัมปชัญญะบรรพ (กำหนดด้วยจิตให้มีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไว้ในวัน) ปฏิกูลมนสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลมและไฟ) นวสิวธิกายบรรพ (พิจารณาศพในป่าช้าเป็นอารมณ์ของจิต)

๒) เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนา หมายถึง การกำหนดในเวทนา ๕ เวทนา ๖ เวทนา ๕ เวทนา ๑ และเวทนา ๒ เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นต้น

๓) จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิต หมายถึง การพิจารณากำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ จัดเป็น ๘ คู่ เช่น จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง เป็นต้น

๔) ธรรมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม หมายถึง การพิจารณาธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) นิ वर्ณบรรพ เช่น การเจริญอสุภภาวนาแก้ปัญหาคามฉันทะ (๒) ขันธบรรพ เช่น พิจารณารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ (๓) आयตน์บรรพ เช่น ตาเห็นรูปก็สักว่าเห็น ไม่เกิดราคะ เป็นต้น (๔) โพชฌงค์บรรพ เช่น สติสัมโพชฌงค์ มีสติรู้ในจิตชัดเจน และ (๕) ตัจฉิบรรพ เช่น กำหนดรู้ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ ประการนั่นเอง

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔ นี้ ให้ผล คือ บุคคลอาจจะบรรลุธรรมภายใน ๑๕ วัน เป็นอย่างเร็ว และ ๗ ปี เป็นอย่างช้า ผลที่ได้ คือ บรรลุความเป็นพระอรหัตตบุคคลสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวงดับกองทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘ - ๑๓๐.

บทที่ ๓

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า

ในบทที่ ๓ นี้ มุ่งนำเสนอเกี่ยวกับการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า พบว่า ประเด็นใหญ่ๆ ประกอบด้วย (๑) กายานุปัสสนา คือ อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง) ปฏิกุกุลมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป) นวสีติการบรรพ (ข้อสังเกต ๙ ประการเกี่ยวกับป่าช้า) (๒) เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา) (๓) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) (๔) ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต) ดังนั้นหาสาระที่ควรศึกษา ต่อไปนี้

๓.๑ การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงเจริญสติให้เป็นสิ่งรู้ระลึกอยู่เสมอ ดังคำสอนที่ว่า สติปัฏฐาน ๔ นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงบัญญัติแล้วเพื่อบรรลुकุศล สติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ

(๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณากายในกาย เป็นภายใน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณากายในกาย เป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในกายานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในกายอื่นในภายนอก

(๒) ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายในมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในเวทนาอื่นภายนอก

(๓) ภิกษุพิจารณาจิตในจิตเป็นภายใน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณาจิตในจิตเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในจิตตานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในจิตอื่นในภายนอก

(๔) ภิกษุพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายใน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกลอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณาธรรมในธรรมเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น. เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิดในธรรมอื่นในภายนอก สติปัญญา ๔ อย่างนี้แล อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นทรงบัญญัติแล้ว เพื่อบรรลุคุณ^๑

จะอย่างไรก็ตาม การสอนสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า มีวิธีการสอนซึ่งได้ใช้ต้นแบบมาจากพระไตรปิฎกเป็นสำคัญ แต่ได้ปรับคำพูดให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติและฟังแล้วเป็นที่เข้าใจง่าย โดยได้คงสาระเนื้อหาเดิมอันเป็นพุทธพจน์ไว้ แล้วอธิบายนำเป็นตอนๆ ไป เพื่อเป็นการใช้การสื่อสารทางภาษาให้สอดคล้องกับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติกายานุปัสสนาด้วยการสังเกตร่างกาย ท่านปฏิบัติเวทนานุปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นบนร่างกาย ท่านปฏิบัติจิตตานุปัสสนาด้วยการสังเกตจิต และท่านปฏิบัติธัมมานุปัสสนาด้วยการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตการปฏิบัติครบทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงจะเป็นการปฏิบัติสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งก็หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างสมบูรณ์นั่นเอง ในการปฏิบัตินั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า กายะกายานุปัสสี วิหะระติ อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลก อะภิกขณาโทมะนัสสัง คำว่า อาตปปี แปลว่าการบำเพ็ญตบะหมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยความเพียรอันแรงกล้า เป็นที่น่าเสียดายว่า คำว่า ตบะ หรือคำว่า อาตปปี นั้น เราเข้าใจผิดกันมามาก แม้แต่ในสมัยพุทธกาล จนกระทั่งบัดนี้ ก็ยังมีคนเข้าใจผิดกันอยู่ เมื่อพูดถึง ตบะ ก็เข้าใจกันว่าเป็น การทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่างๆ แท้จริงแล้ว ตบะ คือ การปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อย่างตั้งอกตั้งใจ ด้วยจิตที่ตื่นตัวและเอาใจใส่ด้วยจิตที่เป็นอุเบกขา ผู้ปฏิบัติจึงจะได้รับผลสูงสุด มิฉะนั้น การปฏิบัติ ก็จะเป็นเพียงการทำพิธีกรรม ซึ่งไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย คำว่า อาตปปี ของพระพุทธเจ้าจึงหมายถึงการปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติด้วยความพากเพียรอย่างแรงกล้า สัมปะชาโน สะติมา คำว่า สะติมา แปลว่ามีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ แต่การมีสติเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องมีสติพร้อมด้วยสัมปชัญญะ การปฏิบัติวิปัสสนาของเราจึงจะสมบูรณ์

^๑ โคเอ็นก้า, มหาสติปัญญาสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ข้อสำคัญอย่างยิ่งขาดได้แก่ ผู้ปฏิบัติ จะต้องมีความพร้อมทั้ง ๓ องค์ประกอบ^๒ คือ ตบะ ความตั้งใจมั่นคง (อาตปปี), ความระลึกรู้ด้วยสติอย่างชัดเจน (สติมา) และรู้อยู่ในทุกขณะจิต (สัมปะชาโน) ทั้ง ๓ อย่างนี้ จะต้องสนับสนุนต่อกันและกัน หากมีข้อใดบกพร่องแล้ว ก็ไม่อาจจะที่ทำความทุกข์ให้หมดสิ้นไปได้ เช่น หากมีสติเพียงอย่างเดียว ก็ไม่สำเร็จ หรือมีเพียงความตั้งใจความเพียร แต่ขาดการกำหนดรู้เท่าทัน (สัมปะชาโนหรือสัมปะชัญญะ) ก็ไม่สำเร็จเช่นกัน

๓.๑.๑ อานาปานบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก)

อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดหรือสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออก แต่การสอนของโคเอ็นก้า ไม่ได้ใส่คำบริกรรมลงในการกำหนดเหมือนสำนักอื่นๆ เป็นแต่เพียงให้รู้วาลมเข้าและออกอย่างไร

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนอานาปานบรรพของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและหายใจออก เพื่อเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ดังคำสอนที่ว่า บุคคลพึงทำความเข้าใจกับสิ่งที่ท่านได้เริ่มปฏิบัติไปแล้วในวันนี้ ท่านเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจตามธรรมชาติลมหายใจตามปกติธรรมดา ในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก แต่ไม่ใช่เป็นการมาฝึการหายใจ ท่านไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาปรับปรุงวิธีหายใจของท่าน และท่านก็ไม่ได้มาที่นี่เพื่อมาควบคุมการหายใจของท่าน ถ้าลมหายใจนั้นยาว ก็ปล่อยให้ยาวไป ถ้าลมหายใจสั้น ก็ปล่อยให้สั้นเป็นเช่นนั้นไป ถ้าลมหายใจผ่านเข้าออกทางช่องจมูกข้างซ้าย ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านซ้าย ถ้ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา ท่านก็เพียงแต่รับรู้ว่ามันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกด้านขวา หรือเมื่อมันผ่านเข้าออกทางช่องจมูกทั้งสองข้าง ท่านก็เพียงแต่รับรู้เท่านั้น ท่านไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ ขอแต่เพียงให้สังเกตดูความจริงตามที่มันเป็นอยู่

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ในตอนแรกอาจจะมีอาการลำบากในการสังเกตลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตามธรรมชาติ เพราะบางครั้งลมหายใจก็อาจจะอ่อนเบา

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓.

ละเอียดยาก ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็อนุญาตให้ท่านหายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง แล้วจึงกลับมาหายใจตามปกติต่อไป วิธีปฏิบัติวิธีนี้ เป็นวิธีการพัฒนาสติให้รับรู้ลมหายใจตามธรรมชาติ ลมหายใจตามปกติธรรมดา โดยให้มีสติ รู้แต่เฉพาะลมหายใจเพียงอย่างเดียวไม่ต้องไปสนใจอะไรอื่น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจได้พบกับความอึดอัดไม่สบายหลายอย่าง เช่น เจ็บตรงนี้บ้าง ปวดตรงนั้นบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นเป็นประจำในการอบรมทุกครั้ง ความรู้สึกเช่นนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่คุ้นเคยกับการใช้ชีวิตในลักษณะนี้ ไม่ว่าจะป็นทางด้านร่างกายหรือจิตใจ ทำให้มีการต่อต้านเกิดขึ้นจากภายใน อีกส่วนหนึ่งก็เพราะมันเป็นลักษณะเฉพาะของวิธีการนี้เอง ที่ในระยะแรกจะมีความยากลำบากหลายๆ อย่าง ซึ่งผู้ปฏิบัติก็จำเป็นต้องเผชิญกับมัน เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติเอง จึงขอให้ทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ทำไมจึงเกิดความรู้สึกเหล่านี้ และท่านจะเผชิญกับมันอย่างไร^๗

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนอานาปานบรรพของโคเอ็นก้า

มีใครคนหนึ่งเคยชินอยู่กับการขี่ม้าตัวหนึ่งที่มีสีดำ ต่อมาเมื่อมีผู้เสนอให้ลองขี่ม้าตัวสีขาวดูบ้าง และเขาก็ตกลงจะขี่ แต่ยังไม่ยอมลงจากม้าสีดำ จะขอขี่ไปพร้อมกันทั้งสองตัว โดยขาข้างหนึ่งอยู่บนม้าสีดำ และขาอีกข้างอยู่บนม้าสีขาว การทำเช่นนี้ย่อมมีอันตรายมาก หรือมีบางคนคุ้นเคยกับการเดินทางด้วยเรือของเขาเอง ต่อมาเมื่อมีผู้เสนอให้ลองให้เรือดำใหม่ดู เพราะเรือดำใหม่นี้สะดวก สบายกว่า ไปได้เร็วกว่า ซึ่งเขาก็ตกลงใจจะทดลองดูแต่ขอร้องเรือทั้งสองลำไปพร้อมกันการทำเช่นนี้ก็ย่อมจะมีอันตรายมากเช่นกัน ในทำนองเดียวกัน เมื่อท่านปฏิบัติตามวิธีการนี้ แล้วเอาวิธีอื่นเข้ามาปนด้วย อันตรายก็อาจจะเกิดกับตัวท่าน ตัวอย่างเช่นนี้เกิดขึ้นมาแล้วหลายครั้งหลายหน แม้จะได้มีการตักเตือนอย่างจริงจังแล้วก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติบางคนก็ยังขึ้นทำตามที่ต้องการ ทำให้เกิดความยุ่งยากขึ้น จนแม้แต่ครูบาอาจารย์ก็ไม่อาจจะช่วยเหลือได้ ฉะนั้นของจงอย่าเสี่ยงทำเช่นนั้นเลย แต่ถ้าเกิดขึ้น โดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เป็นเพราะความเคยชิน เช่น เคยชินที่จะบริการรถม้าบางลำ พร้อมๆ ไปกับการสังเกตลมหายใจในทันทีที่รู้ตัว ก็ให้หยุดเสียโดยระลึกได้ว่า

^๗ S.N. Coenka, **Realizing Change Vipassana Meditation in Action**, Second Edition, (Vipassana Research Institute Press, 2005), p.15-20.

ใน วิธีการนี้ไม่มีการบริกรรม หรือการท่องคำ หรือท่องชื่อ จะมีก็แต่การสังเกตดู ลมหายใจอย่างเดียวนั่น ท่านอาจจะผลอตัวหลายครั้ง แต่เมื่อรู้ตัว ก็ไม่ทำอีก เช่นนี้จะไม่มีอันตรายแต่อย่างใด แต่ถ้าท่านตั้งใจจะผสมผสานวิธีอื่นเข้าไปท่านก็ อาจจะถลาลึกลงไปทุกที ซึ่งจะปรากฏผลที่เป็นอันตรายต่อตัวท่านในภายหลัง ฉะนั้น โปรดระมัดระวังให้ดี ในขณะที่ท่านอยู่ที่นี้ ขอให้ปฏิบัติตามทีบอออกมา นี้ อย่างเคร่งครัดที่สุด เพื่อจะได้พิสูจน์ผลของการปฏิบัติตามวิธีการนี้ หลังจากจบ การฝึก ๑๐ วันนี้ไปแล้ว ท่านก็จะป็นนายของตัวเองอีกครั้งหนึ่ง ถ้าท่านรู้สึก่ววิธี นี้ดี เหมาะสมกับท่าน ก็จงรับมาปฏิบัติตามวิธีการนี้ ก็ขอให้ปฏิบัติให้เต็มที่ ปฏิบัติตามที่บอกให้ท่านปฏิบัติอย่างเคร่งครัด^๔

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนอานาปานบรรพของโคเอ็นก้า

ในการปฏิบัติภาวนานั้น มีอยู่หลายวิธีบางวิธี ก็อาจจะสอนให้สังเกตลมหายใจ เข้าออก ควบคู่ไปกับการบริกรรมชื่อบางชื่อ หรือบทสวดมนต์บางบท ซึ่งถ้าได้ทำ อย่างนั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะไม่เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย อย่างที่ท่านกำลัง ประสบอยู่ในขณะนี้ นอกจากนี้ก็มีบางวิธีที่สอนให้สังเกตลมหายใจ พร้อมๆ กับ สร้างภาพอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นในใจ ซึ่งวิธีนี้ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องพบกับ ความอึดอัดไม่สบายเช่นกัน และจะทำให้จิตตั้งมั่นเป็น สมာธิได้ง่ายขึ้น ข้าพเจ้า ทราบดี เพราะเคยมีประสบการณ์กับวิธีปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว และได้ทราบจาก ประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมหลายๆ คนที่ได้เคยปฏิบัติวิธีอื่นๆ มาแล้ว ด้วย^๕

แต่กระนั้น ข้าพเจ้าก็ยังขอให้ท่านสังเกตแต่เฉพาะลมหายใจตามธรรมชาติ ของท่าน ลมหายใจล้วนๆ โดยไม่มีสิ่งอื่นใดเจือปน ไม่มีคำบริกรรม ไม่มี การสร้างภาพนิมิต ไม่มี การท่องบ่นนามของท่านผู้ใด ไม่มี การสวดมนต์ ไม่มี คำภาวนา ไม่มี การนึกสร้างภาพใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่เพียงลมหายใจตามปกติธรรมดา เท่านั้น และพร้อมๆ กันนั้นก็ให้อดทนกับความรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย ซึ่งแท้จริง

^๔ โคเอ็นก้า, **ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน)**, แปลและเรียบเรียง โดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑-๒๐.

^๕ S.N. Coenka, **Was The Buddhist A Pessimist ?**, (India : Vipassana Research Institute Press, 2001), p. 24-26.

แล้วเป็นสิ่งที่ดีสำหรับท่าน^๖

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนยิ่งนัก โดยอาจจะให้โทษได้ สำหรับบุคคลผู้เหยียบเรือสองแคม หรือ ปฏิบัติกรรมฐานแบบผสมผสานตั้งแต่ ๒ วิธีขึ้นไป จึงไม่ควรนำมาใช้อย่างเด็ดขาด เพราะให้โทษ ส่วนการปฏิบัติแนวทางนี้ เน้นเพียงการคลุม เท่านั้น ไม่ให้บริกรรมหรือท่องบ่นอะไรทั้งสิ้น

๓.๑.๒ อริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยงตลอดเวลา)

การสอนอริยาบถบรรพ คือ การกำหนดสติให้รู้ตามอริยาบถน้อยและใหญ่ต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เหลียวหน้า แลหลัง เป็นต้น โคะเอ็นกา ได้สอนในเรื่องอริยาบถบรรพ

ตัวอย่างการสอนอริยาบถบรรพของโคเอ็นก้า

บุคคลเมื่อกำหนดอริยาบถต่าง ๆ พึงมีสติรู้ระลึก ดังคำสอนที่ว่า เมื่อเดิน (คจฺจนฺโต) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า “ฉัน” กำลังเดิน (คจฺจามิ) ในทำนองเดียวกันไม่ว่าจะ ยืน (ฐิโต) นั่ง (นิสินฺโน) หรือนอน (สยฺโน) ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่าตนเองกำลังอยู่ใน อริยาบถเดินนั้นๆ นี่เป็นการรู้ในตอนเริ่มต้น แต่ในประโยคต่อมา ผู้ปฏิบัติ จะรู้ชัดว่าสิ่งที่กำลังอยู่ในอริยาบถนั้นๆ มิใช่ตัวตนของตน มิใช่ “ฉัน” แต่เป็นเพียง “ร่างกาย” เท่านั้น^๗

๓.๑.๓ ปฏิกฺกวมณฺติการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)

ในหมวดนี้ ผู้ปฏิบัติตามสติปัฏฐาน พึงพิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียด ปฏิกฺกวมณฺติการของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ

ตัวอย่างการสอนอริยาบถบรรพของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาในสิ่งไม่สะอาดหรือสิ่งปฏิกฺกวมณฺติการ ดังคำสอนที่ว่า คำว่า

^๖ สัตยา นารายณ์ โคะเอ็นก้า แปลโดย สุทธิ ไซคอม, *ธรรมบรรยายในหลักสูตรการปฏิบัติ ๓ วัน*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐- ๒๑.

^๗ โคะเอ็นก้า, *มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ*, หน้า ๖๕- ๗๒.

“ปฏิภูม” แปลว่าน่ารังเกียจ มนสิการ คือ การครุ่นคิดไตร่ตรอง แต่การทำเช่นนี้ จะไม่สามารถที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ทรงสอนในสิ่งที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากการสร้างจินตนาการหรือใช้เขาวีปัญญาไตร่ตรองเอา แต่ธรรมชาติของคนเรานั้นมีลักษณะนานาทัศนะ มีบุคคลบางพวกที่จิตไม่ละเอียดพอ หรือมีจิตที่สับสนฟุ้งซ่าน ไม่อาจจะเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการสังเกตลมหายใจ และไม่มีความสามารถที่จะรับรู้เวทนาที่ร่างกาย และพัฒนาอุเบกขาต่อเวทนาที่เกิดขึ้นได้ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากเส้นผมบนศีรษะลงมา ผู้ปฏิบัติพิจารณา ร่างกายทั้งร่างที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบด้วยประการต่างๆ ไม่สะอาด แท้จริงแล้วร่างกายของเรานั้นน่าเกลียดมาก สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรามี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำปัสสาวะ เหล่านี้ เป็นส่วนประกอบในร่างกาย การใช้ปัญญาพิจารณาร่างกายนั้น เป็นเพียงจุดเริ่มต้น สำหรับผู้ที่ถูกกิเลสครอบงำ จนไม่สามารถที่จะสังเกตความจริงภายในได้ และเมื่อพิจารณาให้มากขึ้น เข้า ก็จะเกิดความรังเกียจ คลายความยึดมั่นในร่างกายของตน จิตจะค่อยๆ สมดุลขึ้น จนสามารถสังเกตลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตเวทนา^๔

๓.๑.๔ ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)

ในหมวดนี้ ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ โดยผู้ปฏิบัติสติปัญญา ๔ พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน ดังนั้น ความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไป คงเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุเท่านั้น

ตัวอย่างการสอนธาตุมนสิการบรรพของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาร่างกาย ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้ถูกต้อง ดังคำสอนที่ว่า หากผู้ปฏิบัติเป็นบุคคลประเภทที่มีความยึดติดอยู่กับความสุขสบายทางกาย มีความหลงใหลในกามคุณและความงามภายนอกของร่างกาย การปฏิบัติก็ต้องเริ่มต้นด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา ไม่ว่าร่างกายจะตั้งอยู่อย่างไร ผู้ปฏิบัติก็จะใช้ปัญญาพิจารณาคือว่า ร่างกายนี้ประกอบขึ้นด้วยอะไรบ้าง ร่างกายนี้ประกอบไปด้วยธาตุ

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐-๘๒.

ดิน (ปฐวีธาตุ) ซึ่งแสดงออกด้วยความเป็นกลุ่มก้อน เช่น กระจุก เนื้อ ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) คือ สภาพที่เหลวเป็นน้ำ เช่น เลือด เหงื่อ น้ำปัสสาวะ เป็นต้น ธาตุลม (วาโยธาตุ) คือ ลมที่เคลื่อนไหวอยู่ในร่างกาย และธาตุไฟ (เตโชธาตุ) คือ อุณหภูมิในร่างกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบไว้ว่า เหมือนกับคนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ トラบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าและชิ้นส่วนออกจากกัน เป็นชิ้นๆ เมื่อโคเขาฆ่าแหละออกเป็นชิ้นๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ก็เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^๕

๓.๑.๕ นวสติการบรรพ (ข้อสังเกต ๕ ประการเกี่ยวกับป่าช้า)

การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๕ เหล่านี้ คือ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็น สักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด

ดังตัวอย่างการสอนของโกเอ็นก้า ต่อไปนี้

บุคคลพึงพิจารณาในกายของตนเองให้เห็นสภาพที่เป็นจริงเป็นวิปัสสนาญาณ กล่าวคือ มีบุคคลบางประเภทที่มีความยึดมั่น ถือมั่นอยู่กับร่างกายของตน จนไม่สามารถแม้แต่จะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองให้ถูกต้องได้ สำหรับบุคคลประเภทนี้ จะต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติจากสิ่งที่หายยิ่งไปกว่าที่แสดงไว้ในบรรพที่ผ่านมา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ไปยังป่าช้า ที่เขาเอศพมาทิงไว้ให้เร้ากัจจิกิน เพื่อสังเกตดูซากศพ เพราะผู้ที่ไม่สามารถสังเกตดูความเป็นจริงจากภายในกายของตน จะต้องเริ่มต้นจากการสังเกตสิ่งที่มีอยู่ภายนอกกายเสียก่อน จนสามารถประจักษ์ในความจริงด้วยตนเอง จึงจะหมดความยึดติดในรูปกายได้...^๖

^๕ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า, *ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาชน จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๘๐-๘๒.

๓.๑.๖ เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา)

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอสุขมอทุกขมเวทนา เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องโดยการตั้งสติเพื่อพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้ เป็นสักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนเวทนานุปัสสนาของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๒ คือ พิจารณาในเวทนา เช่น เราจะสังเกตเวทนาได้อย่างไร? การสังเกตเวทนาในเวทนา จะต้องไม่มีจินตนาการใดๆ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย การจินตนาการประหนึ่งว่า ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ข้างนอก แล้วสำรวจเข้าไปยังความรู้สึกที่ร่างกายนั้นไม่ถูกต้อง ไม่มีใครทั้งนั้นที่ของตนด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์กับความรู้สึกที่ร่างกายของตนด้วยตนเอง เช่นเดียวกันที่ได้ปฏิบัติใน กายานุปัสสนา และที่จะปฏิบัติต่อไปใน จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา กล่าวคือ จะต้องไม่มีการแยกตัวผู้สังเกตออกจากสิ่งที่กำลังถูกสังเกต หรือสร้างจินตนาการประหนึ่งว่า มีผู้ทำหน้าที่สำรวจอยู่ภายนอก...เมื่อมีความรู้สึกสบายที่ร่างกาย ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เรากำลังประสบกับสุขเวทนา...เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัด เมื่อได้มีความรู้สึกไม่สบายที่ร่างกาย เช่น ความเจ็บปวด หรือเมื่อมีความรู้สึกกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์^{๑๑}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนเวทนานุปัสสนาของโคเอ็นก้า

มีวิธีปฏิบัติวิธีหนึ่งที่คล้ายกับที่เราทำกันอยู่ คือให้นั่งอยู่เฉยๆ แล้วสังเกตเวทนาเช่นเดียวกัน แต่ไม่เป็นไปตามลำดับ เวทนาเกิดขึ้นที่ไหน ก็ไปสังเกตที่นั่น เวทนาที่หายาบ รุนแรง เกิดขึ้นที่ไหน ก็ให้ไปสังเกตเวทนาที่ตรงนั้น ถ้าเวทนาหายาบเกิดขึ้นตรงที่แห่งหนึ่ง ความสนใจของท่านก็จะกระโดดจากที่ๆ กำลังเฝ้าดูอยู่ไปยังที่แห่งนั้น เพื่อสังเกตเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น และถ้ามีเวทนาใหม่ที่หายาบหรือ

^{๑๑} S.N. Coenka, *Realising Change Vipassana Meditation in Action*, (India : Vipassana Research Institute Press, 2005), p 85.

^{๑๒} โคเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๘๖-๑๐๒.

รุนแรงเกิดขึ้นอีกแห่งหนึ่ง ท่านก็จะย้ายไปเฝ้าคูเวทนายังที่ใหม่นั้นอีก ท่านทำ
 เช่นนี้ เพราะท่านรับรู้ได้แต่เฉพาะเวทนาที่หยาบ วิธีนี้มีข้อเสียที่สำคัญมากก็คือ
 แม้ว่าท่านจะเฝ้าสังเกตเวทนา แต่ท่านจะยังอยู่เพียงแค่ระดับพื้นผิวของจิต หรือลึกลง
 ไปจากพื้นผิวของจิตแต่เพียงเล็กน้อย ท่านไม่สามารถจะลงไปสู่ระดับที่ลึก
 ที่สุดของจิตได้ เพราะเมื่อเวทนายังหยาบอยู่ ดังเช่นความเจ็บปวดที่เริ่มรุนแรงมาก
 ขึ้น ไม่เพียงแต่จิตไร้สำนึกเท่านั้นที่รู้ แม้แต่จิตสำนึกก็จะรู้ว่ามีอาการเจ็บปวด
 เกิดขึ้น ดังนั้น เมื่อเกิดเวทนาหยาบ จิตสำนึกก็จะอยู่กับเวทนานั้น และท่านก็จะ
 สังเกตได้แต่เฉพาะเวทนาที่หยาบเท่านั้น การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ท่านกระโดด
 จากเวทนาหยาบอันหนึ่งไปหาเวทนาหยาบอีกอันหนึ่ง ซึ่งมีสิ่งทีพระพุทธรเจ้า
 ทรงสอน พระพุทธรเจ้าทรงต้องการให้ท่านเคลื่อนจากความหยาบไปสู่ความ
 ละเอียด ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น จนถึงขั้นที่ละเอียดที่สุด เพราะเป้าหมายของวิธี
 ปฏิบัติที่พระพุทธรเจ้าทรงประทานให้ คือ การก้าวหน้าจากความหยาบไปสู่ความ
 ละเอียด ดังนั้น หากท่านเคลื่อนความสนใจไปตามร่างกาย โดยให้ความสำคัญแก่
 เวทนาทุกชนิดที่ท่านพบเท่าๆ กัน ก็จะทำให้ท่านไม่เพียงแต่ได้รู้จักเวทนาเฉพาะที่
 หยาบๆ เท่านั้น แต่ท่านจะได้พบเวทนาที่ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นด้วย แล้วจิตของ
 ท่าน ก็จะแหลมคมขึ้น ว่องไวขึ้น จนสามารถรับรู้เวทนาทุกชนิด ซึ่งจะทำให้
 บรรลุถึงเป้าหมายของการปฏิบัติวิธีนี้^{๑๒}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนเวทนานุปัสสนาของโคเอ็นก้า

การกำหนดรู้สุขเวทนาและทุกขเวทนาเพียงอย่างเดียว ไม่อาจจะทำให้พ้นจาก
 ความทุกข์ไปได้เลย ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องกำหนดจิตไว้ที่อุเบกขาเวทนา
 เพื่อที่จะดูว่า จิตไร้สำนึกปรุงแต่งอะไร สุขหรือทุกข์ ให้กำหนดจนกระทั่งจิต
 ละเอียดมากๆ เข้า ก็จะละเวทนาสุขและทุกข์ไปได้ เมื่อละได้แล้ว อุเบกขาเวทนาจี
 จะบังเกิดขึ้นแก่ตน เมื่อนั้นเอง ความสุขทางจิตที่แท้จริงก็จะปรากฏหรือประจักษ์
 แต่ไม่ใช่นึกคิดเอาตามปัญญาที่เป็นจินตามยปัญญา และสุตมยปัญญา^{๑๓}

^{๑๒} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๗๓-๑๐๑.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

การกำหนดจิตอยู่ที่เวทนา แต่มีข้อสังเกตว่า จะต้องคอยดูเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ให้นึกหรือคิดไปตามเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ไม่ว่าจะเป็สุขเวทนา ทุกขเวทนาหรือ อุเบกขาเวทนามก็ตาม แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ หากผู้ไม่รู้เท่าทันจิต ก็จะจดจ่ออยู่ที่เวทนาหยาบเก่า (อดีตารมณ์) เมื่อเวทนาหยาบอันใหม่เกิดขึ้นจิตก็จะกระโดดไปจดจ่ออยู่ที่เวทนาใหม่อีก (อนาคตารมณ์) หากเป็นอยู่เช่นนั้น จิตจะไม่มีการพัฒนาใดๆ เลย และไม่ใช้หนทางบรรลุธรรมด้วย ซึ่งผิดวิธี ฉะนั้น จึงต้องคอยระคองจิตให้ดูและรู้ที่เวทนาหยาบไปหาละเอียด และละเอียดไปเรื่อยๆ จึงจะถูกต้องตามวิธีการสังเกตดูเวทนา (ปัจจุบันนารมณ์) สรุปได้ว่า ก็คือการทำให้รู้อยู่เฉพาะอารมณ์ที่ทำให้เกิดเวทนาในปัจจุบัน โดยมีความละเอียดไปตามลำดับของจิต จนกว่าจิตจะบริสุทธิ์

๓.๑.๓ จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต)

จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาเพื่อกำหนดรู้อาการของจิต เพื่อให้บุคคลมีสติพิจารณาหรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมด โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่ห่วงวาย การที่เราห่วงวายเป็นทุกข้ออยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนจิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๓ คือ พิจารณาในจิต เช่น ผู้ปฏิบัติ จะสังเกตจิตในจิตได้อย่างไร? ในจิต หมายถึง การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิต ไม่ใช่โดยการใช้จินตนาการ ในทำนองเดียวกับ ในกายและในเวทนา การมีประสบการณ์โดยตรงกับจิต คือ การที่จะต้องมึ่สิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิต เพราะเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตแล้วดับไป มันจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึก หรือเวทนา...สราคัม หมายถึง รากะ คือ ความยินดีในกาม เมื่อรากะเกิดขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่เฝ้าดู และเมื่อมันดับไป เป็นจิตที่ปราศจากรากะ ผู้ปฏิบัติก็เพียงแต่สังเกตดู และรู้ว่า รากะได้เกิดขึ้นและดับไปแล้ว...แม้ใน โทสะและโมหะ ก็ให้พิจารณาเช่นเดียวกันนี้... ในการเห็นก็สักแต่ว่าเห็น คือ การเพียงแต่เห็น ไม่มี

อะไรนอกเหนือไปจากนั้น 'ไม่มีการประเมินค่า 'ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใดๆ 'ได้ยั้งก็
 สักแต่ว่า 'ได้ยั้ง 'ได้กลิ่นก็สักแต่ว่า 'ได้กลิ่น 'ได้สัมผัสก็สักแต่ว่า 'ได้สัมผัส และรู้ก็สัก
 แต่ว่ารู้เท่านั้น โดยหากผู้ปฏิบัติมาได้ถึงขั้นนี้ ก็จะข้ามพ้นสภาวะปกคิมาสู่สภาวะ
 นิพพาน แต่ต้องใช้เวลานานสักหน่อยจึงจะมาถึงได้^{๑๔}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนจิตตานุปัตสนา (การสังเกตจิต) ของโคเอ็นก้า

บุคคลเมื่อได้พัฒนาปัญญาจนรู้แจ้งแล้ว ก็จะหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง
 เพราะจิตเป็นอิสระแล้วจากกิเลสทั้งหลาย แม้ในระดับที่ลึกที่สุดของจิตที่เรียกว่า
 จิตไร้สำนึก ก็จะไม่มิกิเลสใดๆ หลงเหลืออยู่เลย เมื่อปราศจากกิเลส เครื่องเศร้า
 หมองใดๆ จิตก็จะเป็จิตที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์นั้นตามธรรมชาติดั้งเดิมของ
 มัน จะเป็นจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรักที่ไม่มีขอบเขต ความเมตตาปราณีที่ไม่มี
 ขอบเขต มีความชื่นชมยินดีในความสุขของผู้อื่น และมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 อย่างไม่มีขอบเขต มีอุเบกขาอย่างไม่มีขอบเขต และด้วยสภาพจิตใจเช่นนี้ ก็เป็น
 ธรรมดาที่ท่านจะสามารถรักษาศีลได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่ต้องใช้ความ
 พยายามใดๆ เพราะจิตที่บริสุทธิ์จะไม่สร้างกิเลสขึ้นมาได้เลย ท่านจะไม่สามารถ
 ทำการใดๆ ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจาที่เป็นพิษเป็นภัยต่อผู้อื่น รวมทั้งจะไม่
 กระทำการใดๆ ที่เป็นพิษเป็นภัยต่อตัวเองด้วยท่านจึงเป็นอิสระจากกองภัยทั้งมวล
 จิตที่บริสุทธิ์ คือ จิตที่หลุดพ้นแล้ว และจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะปัญญา การที่ท่าน
 รักษาศีล ก็เพื่ออบรมสมาธิที่เรียกว่าสัมมาสมาธิ ถ้าไม่มีการรักษาศีล ท่านก็จะไม่
 สามารถมีสัมมาสมาธิได้ แต่สัมมาสมาธิที่ขาดปัญญาก็จะไม่สามารถช่วยให้ท่าน
 ขจัดกิเลสได้ การรักษาศีลจะช่วยให้ท่านพัฒนาสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิที่
 พัฒนาแล้ว จะช่วยให้ท่านได้พัฒนาปัญญาของท่าน การปฏิบัติในหนทางแห่ง
 อริยมรรคนั้น ในระยะแรกๆ เราจะบอกว่าขั้นแรก คือ ให้รักษาศีลขั้นที่สอง คือ
 ให้น้ำเพ็ญสมาธิ และขั้นที่สาม คือ ให้พัฒนาปัญญา

แต่เมื่อปฏิบัติไปจนถึงระดับหนึ่งแล้ว ท่านก็จะพัฒนาทั้งศีล สมาธิ และ
 ปัญญาไปพร้อมๆ กัน ศีลจะช่วยอบรมสมาธิ และศีลจะช่วยสร้างปัญญา สมาธิก็
 จะช่วยอบรมศีล และสมาธิก็จะช่วยสร้างปัญญาด้วย พร้อมๆ กันนี้ปัญญาจะช่วย

^{๑๔} S.N. Coenka, *Meditation Now inner Peace Through Inner Wisdom*, (India : Vipassana
 Research Institute Press, 2004), p. 23.

อบรมสมาธิ และปัญญาจะช่วยอบรมศีลด้วย โดยสรุปก็คือ ทั้งสามหมวด คือ ศีล สมาธิ และปัญญาในอริยมรรคมีองค์แปด จะช่วยเสริมซึ่งกันและกันเสมือนขา หยังสามขาที่ช่วยค้ำยันซึ่งกันและกัน ในขั้นแรกนั้น ท่านเริ่มต้นที่ศีลแล้วท่านก็ได้ฝึกสมาธิ บัดนี้ท่านกำลังจะได้เข้าสู่วิถีทางแห่งปัญญา ท่านจึงจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า ปัญญาคืออะไร ในหมวดของปัญญานี้มีมรรคอยู่อีกสองข้อคือ สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฏฐิ^๕

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนจิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ของโกเอ็นก้า

โดยปกติแล้วในคนทั่ว ๆ ไปจะมีสิ่งที่ขวางกั้นอยู่ระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก ตัวอย่างเช่น ในขณะที่คน ๆ หนึ่งกำลังนั่งพูดอยู่ จิตสำนึกจะทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั่งนาน ๆ ร่างกายบางส่วน ก็จะถูกกดจนเกิดอาการเจ็บเล็กน้อย ความรู้สึกเจ็บนี้จิตสำนึกจะไม่รู้ เพราะมันมัวทำงานเกี่ยวกับการพูดอยู่ แต่จิตไร้สำนึกจะรู้สึกได้ทันที เพราะมันติดต่อกับร่างกายตลอดเวลา และไม่เพียงแต่รู้สึกเท่านั้น มันจะปรุงแต่งว่าเจ็บและไม่ชอบ แล้วคนผู้นั้นก็จะขยับร่างกายไปทางโน้นที ทางนี้ที และนี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุก ๆ วัน ตลอดเวลาจนกลายเป็นนิสัยของเรา เมื่อใดที่มีความไม่สบายเกิดขึ้น จิตไร้สำนึกจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ว่าไม่ชอบ ไม่อยาก และเมื่อใดที่มีสิ่งที่ชอบ จิตไร้สำนึกจะรู้สึก แต่จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที มันจะมีปฏิกิริยาว่าไม่ชอบ แล้วเราก็จะเกาทันที เกาตรงโน้นเกาตรงนี้ นี่เป็นเรื่องของจิตไร้สำนึกไม่เคยหลับ มันจะติดต่อกับร่างกายตลอดเวลา เมื่อมียุ่งมากก็ จิตไร้สำนึกจะรู้ทันที ทำให้ท่านขยับตัวไต่ยุ่งไป และเกาตรงรอยที่ถูกยุ่งกัด โดยที่จิตสำนึกไม่ได้รับรู้ด้วยเลย ตื่นเช้ามีคนมาทักท่านว่าถูกยุ่งกัด ท่านก็ยังไม่ทราบที่ถูกยุ่งกัด ในท่านองเดียวกัน ในเวลากลางคืนขณะที่ท่านนอนหลับ เมื่ออากาศเริ่มเย็นลง จิตไร้สำนึกจะรู้ว่าหนาว เพราะร่างกายรู้สึกหนาว แล้วท่านก็จะดึงผ้าห่มมาห่ม เมื่อท่านนอนทำเดี๋ยวนาน ๆ ร่างกายจะรู้สึกเมื่อยหรือปวด ท่านทราบไหมว่าท่านพลิกตัวก็ครั้งขณะที่กำลังหลับอยู่ จิตสำนึกจะไม่รู้เรื่องเลย นี่คือการแตกต่างระหว่างจิตสำนึกกับจิตไร้สำนึก เมื่อท่านเรียนรู้โดยใช้สมอง หรือใช้ความ

^๕ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน), หน้า ๔๐-๖๖.

ศรัทธา จิตสำนึกเท่านั้น คือ ตัวที่เรียนรู้ จิตไร้สำนึกไม่ได้เรียนรู้ไปด้วยเลย ท่านจะเจาะลึกลงไปถึงจิตไร้สำนึกได้ ก็ต่อเมื่อท่านสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายเท่านั้น และนี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ทรงค้นพบกฎธรรมชาติในระดับที่ลึกที่สุดของรูปและนาม และด้วยวิธีในระดับที่ลึกที่สุดของรูปและนาม และด้วยวิธีการนี้เองที่ทำให้ทรงสามารถขจัดกิเลสที่ฝังลึกอยู่ภายในได้หมดสิ้น และทำให้ทรงหลุดพ้น ทรงหลุดพ้นได้^{๑๖}

การสอนนี้ เป็นการกล่าวถึง จิตสำนึก คือ จิตที่เกิดจากการเรียนรู้โดยใช้สมองทำงานหรือใช้ศรัทธา และจิตไร้สำนึก คือ จะต้องมีส่วนอย่างถึงถิ่น เหมือนเวลาที่ถูกขังกัด จิตสำนึกจะไม่รับรู้ในบางครั้ง แต่หากฝึกให้ดีแล้ว จิตไร้สำนึกจะรู้ว่ามียุงมากัดและพยายามที่จะเกาที่คัน ฉะนั้น การเรียนรู้พฤติกรรมของจิตไร้สำนึกเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบสิ่งนี้และสามารถที่จะใช้งานจิตไร้สำนึกให้มาก เนื่องจากมีกำลังมาก หรือมีพลังที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตของตนเองได้

๓.๑.๘ ชัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นีวรณบรรพ ชันชรบรรพ आयคนบรรพ โภชณกบรรพ และสัจจบรรพ

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนชัมมานุปัสสนาของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ ในข้อที่ ๔ คือ พิจารณาในธรรม เช่น การสำรวจกายและจิตได้นั้น จะต้องมีส่วนใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นที่กายและจิตเสียก่อน มิฉะนั้น การปฏิบัติของเรา ก็จะเป็นเพียงแต่การจินตนาการเอาเท่านั้น เราจะมีประสบการณ์กับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นในจิต แล้วดับไป เช่น ราคะ โทสะ หรือ โมหะ สิ่งที่อยู่ในจิตนั้น เรียกว่า “ธรรม” คำหลายคำที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ เป็นคำที่แปลออกมาเป็นภาษาอื่นๆ ได้ยากมาก เพราะไม่มีคำศัพท์ที่มีความหมายตรงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ คำว่า “ธรรม” นี้ เพราะเหตุที่เป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมกว้างขวางมาก คำว่า “ธรรม” มาจากรากศัพท์ที่ว่า ชาเรตีติ ชมุโม แปลว่า สิ่งที่ทรงอยู่ภายในหรือสภาพที่ทรงไว้ คือ ธรรม ดังนั้น ถ้าจิตที่จิต สิ่งที่ทรงไว้ในจิต ก็คือ ธรรม...^{๑๗}

^{๑๖} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๐๒-๑๒๖.

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนชั้นมานุषัสถานของโคเอ็นก้า

มีวิธีปฏิบัติภาวนามากมายที่ทำให้ผลเสมือนเป็นการเคลือบจิต ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกมีความสุขสงบ และชำระจิตได้ส่วนหนึ่ง ซึ่งวิธีปฏิบัติแต่ละวิธีก็ชำระจิตได้แตกต่างกันไป แต่ทุกวิธีล้วนเป็นเสมือนการกวาดสารส้มลงไปใต้น้ำสกปรก สารส้มจะทำให้ตะกอนใต้น้ำนอนก้น น้ำจึงดูเหมือนว่าใส แต่ตะกอนจะยังคงอยู่ และตะกอนที่นอนก้นนี้ลอยขึ้นมาสู่พื้นผิวของจิตได้อีก เราจึงยังไม่หลุดพ้นจากกิเลส เราจะต้องชำระจิตให้ถึงส่วนที่ลึกที่สุดซึ่งเป็นที่ที่กิเลสต่างๆ ถูกสะสมและเพิ่มพูนขึ้นมา จิตส่วนที่ลึกที่สุดนี้จะติดต่อกับร่างกายและความรู้สึกทางกายหรือเวทนา และคอยทำปฏิกิริยาปรุงแต่งตอบโต้เวทนาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ค้นพบกฎธรรมชาตินี้ จึงทรงสอนให้เราทั้งหลายรับรู้เวทนา หรือความรู้สึกทางกาย และให้วางอุเบกขาต่อเวทนาเหล่านั้น การมีอุเบกขาแต่เพียงในระดับพื้นผิวของจิต จะสามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ก็แค่ในส่วนที่เป็นเขาวนัปัญญาเท่านั้น แต่จิตในระดับลึกที่เรียกว่าจิตไร้สำนึกยังเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะมันยังคงหนาแน่นไปด้วยกิเลส ดังนั้น เราจึงต้องฝึกหัดที่จะวางอุเบกขาต่อเวทนา ซึ่งการวางอุเบกขาต่อเวทนานั้น จะทำให้จิตทั้งหมดเป็นอุเบกขาด้วย กล่าวคือ ตั้งแต่ระดับจิตสำนึกลงไปจนถึงระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นจิตระดับลึกที่สุดที่คอยทำปฏิกิริยาตอบโต้ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาทั้งหลาย จากนั้นกิเลสชั้นแล้วชั้นเล่าก็จะหลุดลอกออกจากจิต ซึ่งจะทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้^{๑๘}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนชั้นมานุषัสถานของโคเอ็นก้า

วิธีปฏิบัตินี้ คือ การเฝ้าสังเกตคลุมหายใจเข้าออก และสังเกตเวทนาความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ร่างกายด้วยใจที่เป็นอุเบกขา คือวางใจเป็นกลาง โดยไม่มีปฏิกิริยาปรุงแต่งต่อเวทนา หรือความรู้สึกใด ๆ ทางร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งสิ้น ในการดำเนินชีวิตวันหนึ่ง ๆ ของเรานั้น ดูเหมือนว่า อะไรที่เราไม่พึงประสงค์จะให้เกิด มักจะเกิดขึ้นเสมอ ๆ ส่วนสิ่งที่เราอยากให้เกิด ก็อาจเกิดขึ้น

^{๑๗} โคเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๐๕.

^{๑๘} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๗๕-๑๘๕.

บ้างเป็นครั้งคราว แต่ส่วนมากมักจะไม่ได้เกิดขึ้นเลย ทำอย่างไรจึงจะให้ปฏิบัตินี้ช่วยให้เราสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างราบรื่น มีความสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งคนส่วนใหญ่นั้น เมื่อมีความทุกข์ ก็จะวิ่งหนีปัญหา โดยพยายามเบนความสนใจไปหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินในรูปแบบต่างๆ เช่น ไปดูหนังดูละคร ร้องรำทำเพลงเล่นการพนัน หรือคู่วิวอยู่กับบ้าน เพื่อให้ลืมความทุกข์ แต่นี่ไม่ใช่เป็นวิธีแก้ปัญห เพราะความทุกข์นั้นมิได้มดลื่นไป มันยังคงมีอยู่ แท้จริงแล้วการที่เราไปหมกมุ่นกับสิ่งที่ให้ความเพลิดเพลินทั้งหลายนั้น กลับจะเพิ่มความทุกข์ให้มากยิ่งขึ้นโดยไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นนักปราชญ์ ผู้หรือนักบุญในสมัยก่อน จึงพยายามหาวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยให้คนทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ เช่น ให้หันไปสนใจในสิ่งมีคุณค่ามากกว่าความบันเทิงทางกามสุขดังกล่าว เป็นต้นว่า ถ้าบุคคลใดมีศรัทธาในเทพเจ้าองค์ใด ก็ให้ท่องพระนามของเทพเจ้าองค์นั้นในใจ หรือท่องออกมาดังๆ ซ้ำไปซ้ำมา เป็นการเบนความสนใจแทนที่จะไปหมกมุ่นอยู่กับความเพลิดเพลินเหล่านั้น หรืออีกวิธีหนึ่งคือ ให้นึกภาพของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่ตนเลื่อมใสศรัทธา ซึ่งจะทำให้จิตสงบลง และรู้สึกสบายใจขึ้น นักบุญและนักปราชญ์เหล่านั้นได้พยายามศึกษาค้นคว้าอย่างลึกซึ้ง เพื่อจะให้เราเห็นว่าเหตุใดคนเราจึงต้องมีความทุกข์ เมื่อดูจากภายนอกเราจะเห็นว่า ในโลกนี้ สิ่งที่เราไม่ประสงค์จะให้เกิด มักจะบังเกิดแก่เรา แต่สิ่งที่เราประสงค์จะให้เกิด กลับไม่เกิด นอกจากนั้น วิธีแก้ปัญหาย่างหนึ่งที่มีผู้ใช้กันมาแล้วก็คือ การพยายามพัฒนาพลังและความเข้มแข็งทางใจและกายเพื่อจะเอาชนะ โดยไม่ให้สิ่งที่พึงประสงค์เกิดขึ้น แต่นั่นย่อมไม่อาจเป็นไปได้จริงๆ ต่อให้ท่านเป็นเจ้าโลกมีอำนาจเต็มที ท่านก็ไม่สามารถจะบังคับให้สิ่งต่างๆ เกิดขึ้นได้ดังใจตลอดเวลา สิ่งที่น่าอน ก็คือว่า เมื่อใดที่ท่านประสบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เมื่อนั้นจิตใจของท่านก็จะขุนมัว โกรธแค้น ซิงซังมุงร้าย ทั้งนี้ เพราะท่านมีความยึดมั่นอย่างแรงกล้า อยากรู้ได้ในสิ่งที่ต้องการ เมื่อไม่สมหวัง หรือได้ในสิ่งที่ไม่พึงพอใจท่านก็จะตกอยู่ในความทุกข์ทรมานใหม่ มีแต่ความโกรธ เกลียด มุงร้าย ริษยา การเบี่ยงเบนความสนใจ โดยหันไปท่องพระนามของเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งที่ท่านเลื่อมใสศรัทธาอย่างสูง อาจช่วยให้ความเดือดร้อนในใจ

ปลาสนาการไปได้^{๑๕}

๓.๑.๕ นีวรณบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น)

นีวรณบรรพ หมายความว่าด้วยนีวรณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรม ที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนีวรณ)

ตัวอย่างนีวรณบรรพการสอนของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณานีวรณธรรม ๕ ดังจะเห็นจากคำสอนที่ว่า คำว่า นีวรณ หมายถึง “ม่าน” หรือ “ผ้าคลุม” ที่ปิดกั้นไม่ให้เห็นความจริง ในหลักสูตรพื้นฐาน ๑๐ วัน เรียกนีวรณว่า ศัตรู ทั้ง ๕ ได้แก่ (๑) ความพอใจในกามคุณ (๒) ความพยายามคิดร้าย (๓) ความหุดหู่ซึ่มเซา (๔) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) ความลังเลสงสัย โดยมีตัวอย่างว่า ในสมัยโบราณที่ยังไม่มีกระจกใช้ ผู้คนต้องดูเงาของตนเองในอ่างน้ำที่ใสสะอาด ในเวลากลางวันที่มีแสงสว่าง ซึ่งถ้าน้ำนั้น ไม่สะอาด หรือเป็นสีต่างๆ ไม่ใส หรือไม่นิ่ง บุคคลย่อมไม่อาจเห็นหน้าของตนได้ชัดเจน ตรงกับความเป็นจริง... เมื่อมีความอยากความพอใจในกามารมณ์เกิดขึ้นภายในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดว่า มีความอยากความพอใจในกามารมณ์อยู่ในจิต เมื่อไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต ผู้ปฏิบัติก็รู้ว่า ไม่มีความอยากความพอใจอยู่ในจิต เป็น การมีสติรู้ความจริงตามที่มันเป็นอยู่ตลอดเวลา...แม้ในนีวรณข้อนอกนี้ก็ให้พิจารณาเช่นเดียวกันนี้^{๑๖}

๓.๑.๑๐ ชั้นบรรพ (ขั้น ๕)

ชั้นบรรพ หมายความว่าด้วยขั้น หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนชั้นบรรพ (ขั้น ๕) ของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาในขั้น ๕ อย่างลึกซึ้ง เช่นในคำสอนที่ว่า คำว่า “ขั้น”

^{๑๕} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๒๐๐-๒๒๗.

^{๑๖} S.N. Coenka, *The Clock of Vipassana has Sturck*, (India : Vipassana Research Institute Press, 2003), p.35.

แปลว่า หมวดหรือกอง การรวมตัวกันของสิ่งต่างๆ เรียกว่า ชั้น เราแต่ละคนต่างได้ชื่อว่าเป็นบุคคล ซึ่งก็เป็นความจริงในระดับสมมติ แต่ความจริงในระดับที่ลึกลงไปนั้น บุคคลแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไหน ท่าน เขา หรือหล่อน ล้วนเป็นเพียงเบญจกษัตริย์หรือชั้น ๕ คือ การที่กายหรือรูป และใจหรือนาม รวมตัวกันเข้าเป็นหมวด เป็นก้อน...^{๒๑}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนชั้นบรรพ (ชั้น ๕) ของโคเอ็นก้า

บัดนี้ ท่านได้ประจักษ์เองอย่างแจ่มชัดแล้ว นี่คือกฎธรรมชาติ ใครก็ตามที่มีความอยาก แล้วไม่ได้สมอยาก ก็จะต้องมีความทุกข์ทุกคนไป และเมื่อพระพุทธองค์ทรงสังเกตลึกลงไปอีก สาเหตุแห่งความทุกข์อย่างอื่นก็ปรากฏให้เห็น “สังขิตเตนะ ปัญญาพาทา นกัชชา ทุกขา” แปลว่า “ความยึดมั่นในชั้น ๕ คือความทุกข์” แล้วชั้น ๕ และความยึดมั่นในชั้น ๕ นี้คืออะไร โดยชั้น ๕ นี้ แปลว่า กองหรือหมวดทั้ง ๕ ซึ่งประกอบกันเข้าเป็นชีวิต หนึ่งในชั้น ๕ คือ รูปชั้น ได้แก่ ส่วนที่เป็นรูปที่ประกอบด้วยกลุ่มของกลาปะที่เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่ตลอดเวลา แต่คนเรายึดมั่นกับกลุ่มก้อนของกลาปะนี้อย่างเหนียวแน่น ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น อีกสี่ชั้นเป็นนามชั้น มี วิญญาณ สัญญา เวทนา และสังขาร วิญญาณ คือ ส่วนที่รับรู้ ต่อสิ่งที่มากระทบ สัญญาคือส่วนที่จำได้ และกำหนดหมาย เวทนา คือ ส่วนที่รู้สึก และสังขารคือ ส่วนที่ปรุงแต่ง คนเรายึดมั่นกับชั้นทั้ง ๕ นี้อย่างเหนียวแน่น แล้วก็เกิดความทุกข์อย่างแสนสาหัส เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นนี้เอง ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เมื่อใดที่มีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น และยิ่งมีความยึดมั่นถือมั่นมากเท่าใด ความทุกข์ก็จะเกิดมากขึ้นเท่านั้น^{๒๒}

ตัวอย่างที่ ๓ การสอนชั้นบรรพ (ชั้น ๕) ของโคเอ็นก้า

การทำงานของชั้น ๕ มีระบบที่ซับซ้อนกว่าที่สายตาจะมองเห็นได้ กล่าวคือ ชั้น ๕ นี้ แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนหลัก คือ ส่วนรูปธรรม (รูป) สามารถที่สัมผัสได้

^{๒๑} โคเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๒๐-๑๒๔.

^{๒๒} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน, หน้า ๑๒๗-๑๕๑.

ด้วยตาของมนุษย์ ส่วนอีก ๔ ขั้นที่เหลือ คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นั้น เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เพราะเป็นนามธรรม ซึ่งในส่วนที่เหลือทั้ง ๔ นี้ไป สัมพันธ์กับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ให้เข้าใจผิดและถืออยู่อย่างนั้น ว่าเป็นเรา เป็นเขา เพราะจิตไม่รู้เท่าทันต่ออายตนะที่มากกระทบเนื่องจากขาดสติคอยกำกับ และไม่มีปัญญาพอที่จะตัดกระแสแห่งอุปาทานได้ แต่เมื่อใดที่จิตกำหนดรู้ทัน อุปาทานที่เข้าไปยึดถือ ก็จะไม่เกิดทุกข์และสามารถที่จะปล่อยวางขั้น ๕ ลงได้ทันทีในขณะนั้น^{๒๓}

๓.๑.๑๑ อายตนบรรพ (อายตนะ)

อายตนบรรพ (หมายความว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน ได้แก่ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

ตัวอย่างการสอนชั้นบรรพ (ขั้น ๕) ของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาอายตนะทั้งหลายให้แจ่มแจ้ง ดังในคำสอนที่ว่า คำว่า “อายตนะ” คือ ทวารที่รับรู้ความรู้สึกอันมี ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ทั้ง ๖ ทวาร นี้ อยู่ที่ร่างกายหรือภายในร่างกาย เรียกว่า อายตนะภายใน เป็นเครื่องรู้หรือเครื่องภายใน ส่วนเครื่องต่อภายนอกหรือสิ่งที่ถูกรู้ซึ่งอยู่ภายนอกร่างกาย เรียกว่า อายตนะภายนอก สำหรับตา ก็คือ สิ่งที่เห็น สี รูป หรือแสง เป็นต้น สำหรับหู ก็คือ สำหรับหู ก็คือ เสียง สำหรับจมูก ก็คือ กลิ่น สำหรับลิ้น ก็คือ รส กาย คือ สิ่งที่มาสัมผัสกาย และใจ ก็คือ ความคิด อารมณ์ จินตนาการหรือความฝัน... นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติ จะสังเกตธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก อย่างละ ๖ อย่างไร? ...ผู้ปฏิบัติรู้ชัด (ปชานาติ) ในความจริงของจักขุ และรูปหรือสิ่งที่ถูกรู้ทางตา ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่า การกระทบกันของทั้งสองสิ่งนี้ เป็นเหตุให้สังโยชน์เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตสังโยชน์ คือ กิเลสเครื่องผูกที่ติด เพราะทุกครั้งที่มีการกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน จะทำให้เกิดพลังสันสะเทือน แล้วสัญญา ก็จะประเมินว่า รูปที่เห็นนั้น เป็นหญิงหรือชาย สวยงาม

^{๒๓} โคเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ, หน้า ๑๒๐-๑๒๔.

หรือนำเกลียด เสร็จแล้วเวทนาจึงเข้าไปทำหน้าที่ต่อ ก่อให้เกิดสุขและทุกข์...^{๒๔}

๓.๑.๑๒ โปชฌกบรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

หมวดว่าด้วยโปชฌงค์ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โปชฌงค์ ๗ ประการ

ตัวอย่างการสอนโปชฌกบรพของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ “โปชฌงค์” คือ ธรรม ๗ ประการอัน เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นธรรมจะต้องเจริญให้เต็มบริบูรณ์ เพื่อให้บรรลุ จุดหมายปลายทาง ทั้งนี้ จิตหรือวิญญาณ โดยตัวของมันเองนั้น บริสุทธิ์มาก แต่ อิทธิพลของสังขารหรือการปรุงแต่งในอดีต ทำให้ส่วนของจิตที่เรียกว่า สัญญา ประเมินค่าผิดอยู่ตลอดเวลา^{๒๕}

ดังนั้น เมื่อเวทนาเกิดขึ้น สังขารหรือการปรุงแต่ง ก็จะเกิดขึ้นอีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้จิตกลายเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์กระวน กระวายใจ แต่การเจริญโปชฌงค์ จะช่วยนำจิตให้กลับคืนมาสู่ความบริสุทธิ์ได้ การเจริญโปชฌงค์ คือ การเฝ้าสังเกตดูว่าธรรม ๗ ประการ อันเป็นองค์ประกอบ แห่งการตรัสรู้มีอยู่ตามความเป็นจริงในใจสักเพียงใด หากบุคคลได้เจริญให้มาก ในจิตจนเต็มบริบูรณ์ ก็จะทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ด้วย นี่คือ กระบวนการ ทั้งหมดของวิปัสสนา...^{๒๖}

๓.๑.๑๓ สัจจบรพ (อริยสัจ ๔)

สัจจบรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติ ไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ตัวอย่างที่ ๑ การสอนสัจจบรพ (อริยสัจ ๔) ของโคเอ็นก้า

บุคคลพึงเห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ด้วยหลักปฏิบัติ

^{๒๔} S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, Second Edition, (India : Vipassana Research Institute Press, 1997), p. 56-60.

^{๒๕} S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, p. 56-60.

^{๒๖} โคเอ็นก้า, *มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ*, หน้า ๑๓๐-๑๔๐.

อย่างไร ดังคำสอนที่ว่า ผู้ปฏิบัติสังเกตรธรรม คือ อริยสัจ ๔ อย่างไร? ผู้ปฏิบัติรู้ชัดว่า นี่ คือ ทุกข์ นี่คือ เหตุแห่งทุกข์ นี่คือ ความดับทุกข์ นี่คือ ปฏิบัติซึ่งจะนำไปสู่ความดับสนิทแห่งทุกข์ ผู้ปฏิบัติรู้ชัดในความจริงแต่ละประการอย่างที่มีนเป็นอยู่...^{๒๓}

ฉะนั้น การจะรู้อริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติต้องหยั่งรู้อริยสัจแต่ละอย่างด้วยญาณ ๓ รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ ประการ สำหรับข้อแรก คือ ทุกข์ จะต้องพิจารณาโดยการรู้และเข้าใจความทุกข์โดยตลอดอย่างแท้จริง กล่าวคือรู้และเข้าใจความทุกข์ในทุกๆ ด้าน เป็นคำๆ เดียวกับ ปริชานาคิ เพื่อแสดงถึงความรู้ความเข้าใจในเวทนาด้วยสัมปชัญญะ จนกระทั่งสามารถอยู่เหนือเวทนาได้ เพราะถ้ายังไม่สามารถอยู่เหนือเวทนาได้ และอยู่เหนือความทุกข์ได้...ทุกข์สมุทัย ฟังละหรือกำจัดให้หมดไป...ทุกข์นิโรธ ฟังทำให้แจ้ง...ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ฟังทำให้เกิดให้มีในตนเอง^{๒๔}

ตัวอย่างที่ ๒ การสอนสังจบบรรพ (อริยสัจ ๔) ของโคเอ็นก้า

ในหมวดของศีล ซึ่งมีสามข้อได้แก่สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ มรรคข้อที่ ๑ สัมมาวาจา แปลว่าเจรจาชอบ หมายถึงการพูดแต่สิ่งที่ถูกต้องและบริสุทธิ์ เพราะทางสายนี้เป็นหนทางของความบริสุทธิ์ ดังนั้นขณะที่เดินอยู่บนหนทางสายนี้ คำพูดของเราจึงต้องบริสุทธิ์ด้วย และความบริสุทธิ์ของคำพูดคืออะไรหากจะทำความเข้าใจในคำพูดที่บริสุทธิ์แล้ว เราก็จะต้องเข้าใจว่าอะไรคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ เพราะถ้าเราเข้าใจและละเว้นคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ได้ คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์ คำพูดที่ไม่บริสุทธิ์คือ คำพูดปด คำพูดที่พยายามหลอกลวงผู้อื่น คำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น โดยไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น คำพูดนินทากล่าวร้ายป้ายสีผู้อื่น ที่ทำให้ความสัมพันธ์ฉันท์มิตรสหายต้องแตกสลายไป คำพูดเพื่อเจือไร้สาระ เสียเวลาทั้งของตนเองและของผู้อื่น เหล่านี้คือคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์ ดังนั้นใครที่ละเว้นจากคำพูดที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ คำพูดที่เหลือก็คือคำพูดที่บริสุทธิ์

^{๒๓} S.N. Coenka, *the Clock of Vipassana has Sturck*, (India : Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 26-30.

^{๒๔} โคเอ็นก้า, *มหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมบรรยายฉบับย่อ*, หน้า ๑๕๐-๑๗๓.

มรรคข้อที่ ๒ คือ สัมมากัมมันตะ แปลว่า ทำการชอบ หรือการงานชอบ หมายถึง ความบริสุทธิ์ทางกายกรรมทั้งหมด เพื่อให้เข้าใจว่าอะไรคือความบริสุทธิ์ทางกายกรรมเราจะต้องเข้าใจว่าอะไรคือความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ซึ่งมีบรรทัดฐานอย่างเดียวกันบนหนทางสายนี้ คือ หากการกระทำนั้นเป็นภัยเป็นที่เดือดร้อน รบกวนความสงบสุขและความสมัครสมานสามัคคีของผู้อื่น การกระทำนั้นก็เป็นการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์และมันจะทำให้ตัวผู้กระทำเองเดือดร้อนไปด้วยในเวลาเดียวกัน การฆ่าผู้อื่นเป็นความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม การถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่นมาเป็นของตน ลักขโมย แย่งชิง หรือปล้นสะดมสิ่งของที่ไม่ใช่เป็นของๆ ตน เหล่านี้คือความไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่ประพฤติผิดทางกาม หรือข่มขืนผู้อื่น หรือมีความประพฤติทางกามารมณ์ใดๆ ที่ไม่ถูกต้อง ก็เป็นผู้ที่ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ผู้ที่เสพสิ่งเสพติดมีนเมา ซึ่งชักนำไปให้เกิดการทำ ความชั่วทางกายกรรมอื่นๆ ตามมา ก็เป็นผู้ไม่บริสุทธิ์ทางกายกรรม ฉะนั้นหากผู้ใดละเลิกพฤติกรรมที่ไม่บริสุทธิ์เหล่านี้ได้ทั้งหมด สิ่งที่เหลืออยู่ก็คือความบริสุทธิ์ทางกายกรรม

มรรคข้อที่ ๓ คือ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ หมายถึงความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพ ความบริสุทธิ์ในการเลี้ยงชีพคืออะไร โดยปกติแล้วบุคคลจะต้องเลี้ยงชีวิตด้วยการประกอบอาชีพใดอาชีพหนึ่ง และจะต้องไม่เลี้ยงชีวิตด้วยการขอลาจากผู้อื่นผู้ครองเรือนจะต้องทำงานเพื่อเลี้ยงชีพของตน อาชีพอะไรก็ได้ที่เป็น สัมมาอาชีวะบรรทัดฐานในการตัดสินว่าอาชีพใดเป็นสัมมาอาชีวะก็คือ ถ้าการเลี้ยงชีพนั้นเป็นภัยต่อผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นต้องเจ็บปวด แม้จะหาเงินทองได้มากจากอาชีพนั้นอาชีพนั้นก็มิใช่สัมมาอาชีวะ ถ้าบุคคลมีอาชีพที่ส่งเสริมให้ผู้อื่นประพฤติผิดศีล ซึ่งการกระทำที่ผิดศีลธรรมจะทำให้มีความทุกข์มากขึ้น อาชีพเช่นนั้นก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ บางคนอาจจะกล่าวอ้างว่า ตนไม่ได้ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แต่ก็มีอาชีพขายอาวุธ เช่น กระสุนปืน ระเบิด เครื่องบินทิ้งระเบิด ซึ่งแม้จะเป็นอาชีพที่ทำกำไรได้มาก แต่ก็เป็นการส่งเสริมผู้อื่นให้กระทำการที่ผิดศีลธรรมและเป็นภัยอันตรายต่อผู้คน การค้าอาวุธจึงมิใช่เป็นสัมมาอาชีวะ คนบางคนอาจจะพูดว่า ตนไม่เคยเสพของมีนเมาใดๆ แต่มีอาชีพค้าของมีนเมา เช่น เหล้า ยาเสพติด เช่นนี้ก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การเปิดบ่อนการพนันก็ไม่ใช่สัมมาอาชีวะ การค้าขาย

เนื้อสัตว์ การค้าสัตว์มีชีวิต ตลอดจนการเลี้ยงสัตว์แล้วขายให้เขาเอาไปฆ่าล้วนไม่ใช่สัมมาอาชีวะ เพราะเป็นอาชีพที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและมีความทุกข์ บางอาชีพที่มองจากภายนอกดูเหมือนว่าเป็นอาชีพที่ดีและเป็นสัมมาอาชีวะ แต่ถ้ามีแรงกระตุ้นให้เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น อาชีพที่ดูภายนอกว่าดีและเป็นสัมมาอาชีวะนี้ก็จะกลับเป็นอาชีพที่ไม่ดี และไม่เป็นสัมมาอาชีวะได้เช่นกัน^{๒๕}

สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะนั้น เน้นเรื่องการประกอบอาชีพใดๆ ก็ตามจะต้องมีศีล ๕ เป็นสำคัญ คือ ไม่ทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งในการเป็นอยู่หรือดำรงชีพ อีกทั้งจะต้องเว้นจากอาชีพที่ไม่สุจริต เช่น ขายยาพิษ ขายสุรา ขายอาวุธประหารชีวิตคนอื่น เป็นต้น โดยมีเจตนาที่บริสุทธิ์ในการประกอบอาชีพ จึงจัดเป็นสัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะได้อย่างแท้จริง

๓.๒ สรุป

สรุปผลการศึกษาในบทที่ ๓ เรื่อง “การสอนสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า” พบว่า เป็นการอธิบายโดยใช้คำศัพท์ที่เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ อาจารย์โคเอ็นก้า ได้อบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์มาเป็นระยะเวลาหลายสิบปี ซึ่งใช้หลักสูตรพื้นฐานในการฝึกฝนอย่างน้อย ๓-๑๐ วัน โดยถือหลักสติปัญญา ๔ เป็นแกนกลางสำหรับคำอธิบายหลักและมีคำอธิบายเพิ่มเติมจากการที่ตนได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผสมอยู่ด้วย โดยเริ่มสอนตั้งแต่อาณานาปนบรรพ (การสังเกตลมหายใจเข้าออก) อิริยาบถบรรพ (การมีความรู้ชัดเข้าใจในความไม่เที่ยง) ปฏิกฤตมนสิการบรรพ (การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (การพิจารณาธาตุที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป) นวสติการบรรพ (ข้อสังเกต ๘ ประการเกี่ยวกับป่าช้า) เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต) ธรรมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต) นิเวศบรรพ (อุปสรรคสิ่งปิดกั้น) ชันชบรรพ (ขันธ ๕) आयตनบรรพ (อายตนะ) โพชฌงคบรรพ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) สัจจบรรพ (อริยสัจ ๔)

^{๒๕} โคเอ็นก้า, ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน), หน้า ๒๒-๓๕.

บทที่ ๔

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า

การสอนวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ว่าจะ เป็นสำนักใดหรือวิธีการแบบใดก็ตาม เมื่อกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดสำหรับการปฏิบัติแล้ว ย่อมมีความเหมือนอย่างหนึ่ง คือ วิปัสสนาญาณ ๕ และ ๑๖ ประการ จะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติประจักษ์แก่ตนเองตามวิถีทางแห่งการบรรลุนิพพานไปตามลำดับของจิตหรือสมาธิอันพึงเกิดขึ้นด้วยกำลังของพละทั้ง ๕ อย่างที่คอยเกื้อกูล คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศรัทธาเป็นเบื้องต้นก่อน จากนั้น จึงดำรงความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อมีความเพียรแล้ว สติความระลึกรู้และสัมปชัญญะความรู้สึกรู้ตัวก็ขึ้นพร้อม สมาธิขึ้นใดขึ้นหนึ่งย่อมบังเกิด (ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปสมาธิ) แล้วยังจิตที่บริสุทธิ์ตามความสามารถของกำลังสมาธิขั้นนั้นๆ ให้จิตก้าวเข้าสู่ปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณดังกล่าวมา สุดแต่ว่า พละ ๕ จะอำนวยกำลังให้มาก น้อยหรือพอดีเท่านั้น หากพอดีจิตก็จะเจริญวิปัสสนาญาณได้คล่องแคล่วสามารถที่จะกำหนดรู้สติปัฏฐาน ๔ อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการสอนของโคเอ็นก้า ก็มีทั้งที่เหมือนในพระไตรปิฎกและต่างจากพระไตรปิฎก มีดังนี้

๔.๑ การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีหลายวิธี แต่ที่นิยมนำมาปฏิบัติกันมากโดยปรากฏในพระไตรปิฎก ก็คือ วิธีสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสติปัฏฐานนี้ จัดเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียว ที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า

“หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความ โสกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้คือ สติปัฏฐาน”^๑

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้า มีจุดเด่นอยู่ที่การสอน ๖ ประการ ได้แก่ การสอนสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม การกำหนดอิริยาบถ การกำหนดอายตนะ ๑๒ ทั้งภายในและภายนอก ดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ การกำหนดกาย

พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า การกำหนดกาย (กายานุปัสสนา) ตามหลักในพระไตรปิฎก แต่ได้อธิบายเพิ่มเติมและเปรียบเทียบให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่โดยสาระแล้ว จะเน้นที่จุดประสงค์ของการปฏิบัติมากกว่าจะเน้นพิธีกรรม เช่น หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ให้กำหนดเพียงลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ไม่ให้บริกรรมหรือท่องบ่นคำใดๆ ประกอบการภาวนา คือ ให้กำหนดจิตอยู่ที่ลมเข้าและลมออก ในระยะ ๕ วันแรกของการปฏิบัติ จึงห้ามไม่ให้พูดคุยกันระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน เนื่องจาก จิตจะกังวลกับเรื่องต่างๆ แล้วเกิดวิตกนานาประการ แต่จะเปิดโอกาสให้พูดคุยกันได้ในวันที่ ๑๐ ของหลักสูตรที่กำหนดไว้แล้วนั้น^๒

๔.๑.๒ การกำหนดเวทนา

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนา ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า การกำหนดเวทนาตามของโคเอ็นก้านี้ มีข้อปลีกย่อย คือ ผู้ปฏิบัติพึงระวังสังวรณจิตให้รู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่มากระทบจิตให้เกิดสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง แล้วรู้จักปล่อยวางจิตลงสู่อุเบกขาเวทนา พัฒนาจิตจากการดูเวทนาที่หายไปที่หาเวทนาที่ละเอียด แต่ไม่ใช่เปลี่ยนอารมณ์ให้จิตไปจดจ่อเวทนาที่ไม่ใช่หลักปฏิบัติ เช่น ไม่แนะนำให้ไปดูโทรทัศน์หรือดูหนัง แต่ให้ดูอารมณ์ที่ดีกว่าแทน เช่น กำหนดใน

^๒ โคเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๕๑.

อารมณ์อันเป็นอนุสติ ๑๐ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ได้ มีพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ หรือหลักการแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั่วโลก ก็ทำได้ และจิตย่อมมีพลังที่จะทำลายล้างกิเลสได้ตามลำดับแห่งการปฏิบัติหรือการฝึกฝนตนเอง

๔.๑.๓ การกำหนดจิต

พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณา และโทมนัสเสียได้ในโลก

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า การกำหนดจิตจะต้องมีความละเอียดว่า ขณะนี้หรือปัจจุบันนี้ จิตกำลังตกอยู่ในสิ่งใด คือ เป็นกุศลจิต อกุศลจิต หรือมีสภาพเป็นกลางๆ คือ อพยัคต ไม่ดีไม่ชั่ว แล้วสามารถที่จะทำให้จิตที่รู้เด่นชัดนี้ ให้ออกจากอกุศลกรรมทั้งปวงได้ และมาบำเพ็ญกุศลกรรมทุกอย่างในแต่ละวัน ฉะนั้น จิต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายมาก โดยจะต้องพัฒนามาจากสัมมาสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่ นั่งนึกหรือคิดคาดคะเนเอาเอง^๓

๔.๑.๔ การกำหนดกรรม

พิจารณาเห็นกรรมในกรรมภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกรรมในกรรมภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกรรมในกรรมทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสเสียได้ในโลก

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า กรรมต่างๆ เช่น นีวรณกรรม ๕ โปษณกัม ๗ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าวิธีการปฏิบัติแต่ละหลักกรรมนั้น มีขั้นตอนและกระบวนการพิจารณาอย่างไร เมื่อกรรมต่างๆ เข้ามากระทบกับจิตของตน ก็จะต้องรู้ว่า จิต มีสภาพเป็นเช่นไร ยินดี ยินร้าย หรือวางเฉยต่อกรรม (อุเบกขา) จนกระทั่งกรรมและจิตมีสภาพเกื้อกูลต่อกันอย่างไร และให้ผลเช่นไรต่อตนเอง^๔

^๓ S.N. Coenka, *the Gracious Flow of Dhamma*, Second Edition, (India : Vipassana Research Institute Press, 1997), p. 62.

^๔ S.N. Coenka, *the Clock of Vipassana has Sturck*, (India : Vipassana Research Institute Press, 2003), p. 28-29.

๔.๑.๕ การกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย

อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้แก่ (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นไหวไปมาอยู่นั้น เป็นเพียงแต่รูปและนามเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา คือ จะต้องพิจารณาอยู่เสมอด้วยสติ ความระลึกรู้ และสัมปชัญญะความรู้ตัว ตลอดจนตบะ ความตั้งใจทำหรือความเพียรขั้นสูงสุดที่จะต้องกำหนดจิตรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกาย พร้อมกับการปล่อยวางอยู่ในอารมณ์ที่เป็นอุเบกขาได้^๕

๔.๑.๖ การกำหนดอายตนะ

อายตนะแบ่งออกเป็น ๑๒ มี ดังต่อไปนี้

๑) อายตนะภายใน ประกอบด้วย (๑) จักขายตนะ คือ จักขุทวาร เป็น เครื่องต่อหรือต่อทางจักขุทวารองค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท เป็นรูปธรรม (๒) โสตายตนะ คือ โสตทวาร เป็นเครื่องต่อองค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท เป็นรูปธรรม (๓) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท เป็นรูปธรรม (๔) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท เป็นรูปธรรม (๕) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ กาย ปสาท เป็น รูปธรรม (๖) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึงทวาร องค์ธรรมได้แก่ มโนทวาร เป็นนามธรรม (นามจิต)

๒) อายตนะภายนอก ประกอบด้วย (๑) รูปรายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่รูปารมณฺ์ เป็นรูปธรรม (๒) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ สัททารมณฺ์เป็น รูปธรรม (๓) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ คันธารมณฺ์เป็น รูปธรรม (๔) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ รสอารมณฺ์ เป็น รูปธรรม (๕) โภกฺขัณฺฑายตนะ คือ โภกฺขัณฺฑะเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ โภกฺขัณฺฑอารมณฺ์ ซึ่งมี ๓ คือ ปฐวีโภกฺขัณฺฑอารมณฺ์ ได้แก่ แข็ง อ่อน เป็น รูปธรรม, เตโชโภกฺขัณฺฑอารมณฺ์ ได้แก่ ร้อน เย็น เป็น รูปธรรม, วาโยโภกฺขัณฺฑอารมณฺ์ ได้แก่ หย่อน ตึง เป็น รูปธรรม (๖) ชัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ธรรมสุขุมรูป ๑๖ เป็นรูปธรรม, เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรม (นามเจตสิก), นิพพาน ๑ เป็นนามธรรม (นามนิพพาน)

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

การสอนของโคเอ็นก้า พบว่า กระบวนต่างๆ ในการพิจารณาอายตนะภายในและอายตนะภายนอกนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า จิต มีความสามารถที่จะสกัดกั้นไม่ให้กิเลสต่างๆ หรือตัณหาครอบงำจิตให้หมดอิสระได้ เพราะหากไม่เข้าใจแล้ว เมื่ออายตนะภายนอก เช่น รูป วังเข้ามากระทบอายตนะภายใน คือ ตา ย่อมทำให้เกิดประสาทสัมผัสขึ้นมา ตรงนี้ เป็นเหตุให้จิตเกิดปรากฏการณ์ใน ๓ ลักษณะดังกล่าวมาแล้ว เหมือนในเวทนานุปัสสนา คือ จิตย่อมวิ่งไปตามกระแสแห่งความพึงพอใจในรูปที่สวยงามนั้น จิตย่อมรังเกียจหรือชิงชิงต่อรูปที่ได้นั้น เพราะเป็นรูปไม่สวยงาม, และจิตย่อมอยู่ปกติไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อรูปที่เห็นนั้น แนวทางการพิจารณา คือ ให้จิตมีสภาพปกติ เป็นอิสระ ไม่ผูกมัดอยู่กับอารมณ์ฝ่ายอกุศลใดๆ ทั้งสิ้น แต่ให้รู้เท่านั้นอายตนะที่มากระทบแล้วจิตก็จะมีวิธีการปล่อยวางได้โดยการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ มีความระวังจิตด้วยสติสัมปชัญญะและตบะดังกล่าวแล้วนั้น^๖

สรุปได้ว่า การสอนสติปัฏฐานชื่อว่าด้วย อานาปานสติ ในพระไตรปิฎกให้ผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าและออกอย่างมีสติ อาจจะมีตัวเลขหรือบริกรรมคำใดคำหนึ่งก็ได้ แต่การสอนของโคเอ็นก้า ไม่ให้ตัวเลขและไม่ได้บริกรรมใดๆ ทั้งสิ้นเพียงแต่คลุมอย่างเดียวจนกว่าจิตจะสงบเป็นสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น อุปจารสมาธิ การสอนเวทนานุปัสสนาในพระไตรปิฎกมุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันต่อเวทนาหลายอย่าง เช่น เวทนา ๕ แต่โคเอ็นก้า มุ่งสอนเพียงสุขเวทนาทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาเท่านั้น คือ ให้รู้เฉพาะเวทนาที่เป็นหลักใหญ่จริงๆ การกำหนดจิตในพระไตรปิฎกให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แต่โคเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้จิตขณะนี้เป็นอกุศลหรือเป็นกุศลแล้วรีบขจัดจิตที่เป็นอกุศลให้พ้นไปเสียโดยเร็ว การกำหนดธรรมในพระไตรปิฎกสอนว่า ให้เห็นธรรมภายในและธรรมภายนอก เช่น นิเวศน์ธรรม เป็นต้น แต่โคเอ็นก้าสอนว่า เมื่อรู้ว่าจิตมีธรรมอย่างไรเข้ามากระทบแล้ว ให้รีบวางเฉยต่อธรรมนั้น คือ ทำจิตให้เป็นอุเบกขารมณ์ การกำหนดอริยาบถใหญ่และน้อย ในพระไตรปิฎกให้กำหนดอริยาบถ ๔ เช่น ยืน เดิน เป็นอารมณ์ ส่วนโคเอ็นก้าสอนว่า ให้รู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

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

๔.๒ เปรียบเทียบการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกกับแนวการสอนโคเอ็นก้า

การเปรียบเทียบการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกกับแนวทางการสอนของโคเอ็นก้านั้น เป็นการเปรียบเทียบในวิธีการปฏิบัติว่าประเด็นใดที่โคเอ็นก้าเหมือนหรือต่างจากพระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าในปัจจุบันเรียกว่า เป็นเทคนิคในการนำเสนอหรือการสอนให้บุคคลที่เป็นเวโนยบุคคลเข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น เพราะเป็นภาษาที่นิยมใช้กันอยู่ทั่วไป ดังนั้นผู้วิจัย จึงนำผลการเปรียบเทียบเท่าที่ค้นพบมาสรุปได้ต่อไปนี้

๔.๒.๑ การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก

๑) เบื้องต้นในพระไตรปิฎก จะกล่าวถึงแนวทางแห่งความหลุดพ้น และบุคคลจะต้องปฏิบัติตนไปตามองค์มรรคมีองค์ ๘ โดยมีสติปัญญา ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา เรียกว่า การประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์

๒) ขั้นตอนการสอนในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ จะทรงเน้นเฉพาะตัวบุคคลเป็นหลัก ทรงถือเอาด้านคุณภาพของผู้ที่เป็นเวโนยบุคคลหรือผู้ที่สามารถจะบรรลุธรรมเป็นจุดมุ่งหมายในการสอน เช่น การสอนวิปัสสนาแก่พระจูฬปันถก โดยทรงสอนด้วยวิธีการที่ง่ายๆ เพียงให้เขอลูบผ้าสีขาวแล้วบริกรรมด้วยคำว่า “ระโซ หะระณัง” ฯ ซึ่งหมายถึงว่า ผ้าผืนนี้ ถูกธุลีนำไปก็จะมีฝุ่นธุลีติดจึงทำให้เปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีดำ เป็นต้น จนกระทั่งพระรูปนี้ได้บรรลุธรรมขั้น โสดาบันบุคคล เป็นต้น ได้รับเอาวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน และท่านได้ปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด พระสาวกทุกคนก็ จึงต้องเรียนกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งนั้น แล้วจึงปลีกวิเวกไปบำเพ็ญเพียรจนกว่าจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันตบุคคล

๓) การถ่ายทอดในพระไตรปิฎก ไม่มีพิธีกรรมที่ยุ่งยากหรือซับซ้อนแต่ประการใด ไม่มีกฎระเบียบใดๆ ให้เป็นกัณฑ์ใจแก่ผู้ปฏิบัติ เพียงแต่รับเอากรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตตน ก็ลงมือบำเพ็ญเพียรยังจิตของตนให้บริสุทธิ์แล้วทำหน้าที่ประกาศพระพุทธศาสนาต่อไป

๔.๒.๒ การสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้า

สำนักปฏิบัติธรรมของโคเอ็นก้า เรียกว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรม” เหมือนกันทุกแห่งทั่วโลกเพียงแต่เปลี่ยนชื่อไปตามสถานที่ปฏิบัติธรรมแห่งนั้นๆ เช่น ศูนย์ปฏิบัติธรรมสุวรรณา ตำบลบ้านกง อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น ซึ่งเป็นศูนย์ขนาดปานกลางสามาถที่

จะรับผู้เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้งได้ราว ๕๐-๑๐๐ คน เพราะว่ามีจำนวนที่พักไม่มากนัก นอกจากนั้น สำนักปฏิบัติธรรมของโคเอ็นก้า จะใช้กฎและระเบียบที่เหมือนกัน โดยการประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นหลัก แต่ไม่ได้ละทิ้งหลักการสำคัญ คือ สติปัญญา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๑) ขั้นตอนการสอนของโคเอ็นก้า จะรวมกลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกัน ณ ศาลาประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมหรือสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งผู้อำนวยการศูนย์พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ของศูนย์แห่งนั้นๆ จะเป็นผู้กำหนดสถานที่ที่ได้จัดเตรียมไว้ และจะแนะนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของโคเอ็นก้า เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแล้ว ห้ามพูดคุยกันเองหรือคุยโทรศัพท์ ยกเว้นมีเหตุจำเป็นก็ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมพึงปฏิบัติตนตามหลักสูตร ๑๐ วัน ดังตารางต่อไปนี้

เวลา	รายการปฏิบัติ	หมายเหตุ
๐๔.๐๐	ตื่นนอนทำกิจวัตรส่วนตัว	
๐๕.๐๐	รับฟังธรรมะบรรยายของอาจารย์โคเอ็นก้าจากเทปเสียง	
๐๖.๐๐	รับประทานอาหารเช้า (กาแฟ/นม/ขนม/น้ำปานะ)	
๐๘.๐๐- ๐๙.๐๐	เข้าห้องประชุมเพื่อรับฟังการอบรมวิปัสสนา โดยผู้อำนวยการ/เจ้าหน้าที่ของศูนย์ปฏิบัติธรรม	
๐๙.๓๐- ๑๑.๓๐	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุยหรือสอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่น ๆ)	ห้องละ ๑ คน
๑๒.๐๐	พักรับประทานอาหารกลางวัน	(อาหารหนักมีวัน ละมื้อเท่านั้น)
๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุยหรือสอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่น ๆ)	ห้องละ ๑ คน
๑๖.๐๐	พักผ่อนอิริยาบถ และทำกิจส่วนตัว	
๑๗.๐๐	ดื่มน้ำปานะ/เครื่องดื่มที่ศูนย์จัดไว้ให้	
๑๘.๐๐- ๑๙.๓๐	เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติธรรมสอบถามเรื่องต่างๆ เช่น กฎ กติกาในการเข้าอบรม ปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาการ	

	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความสงสัยต่างๆ ฯลฯ	
๒๐.๐๐- ๒๑.๓๐	เข้าห้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนตัว (ห้ามพูดคุยหรือสอบถามเรื่องใดๆ แก่คนอื่นฯ)	ห้องละ ๑ คน
๒๒.๐๐	พักผ่อนอิริยาบถเพื่อเตรียมตัวปฏิบัติธรรมในวันต่อไป	

๒) การถ่ายทอดของโคเอ็นก้า จะเป็นลักษณะการสอนโดยใช้สื่อการสอนที่แปลคำสอนของโคเอ็นก้า จากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยแล้ว โดยผู้ชำนาญด้านภาษาที่เป็นชาวไทยได้แก่ มหาสติปัญฐาน ๔ หลักสูตร ๓ วัน และหลักสูตร ๑๐ วัน เป็นต้น หากผู้ปฏิบัติมีข้อสงสัยในการปฏิบัติก็สามารถที่จะสอบถามได้จากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลศูนย์ปฏิบัติธรรมแต่ละแห่ง ซึ่งในกรณีนี้ ไม่มีพระวิปัสสนาจารย์เหมือนสำนักอื่นๆ

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

๔) จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติของโคเอ็นก้า มีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัด คือ ต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่ในการกระทำ คำที่พูด เรื่องที่ตนเองคิดไตร่ตรอง

๕) บุพกิจ/ปัจจัยในการปฏิบัติวิปัสสนาของโคเอ็นก้า ไม่เป็นระบบเหมือนสำนักอื่นๆ ในปัจจุบัน ต่างคนต่างรับเอากรรมฐานแล้วเข้าห้องปฏิบัติเฉพาะตน โดยไม่มีการพูดคุยกันในเรื่องเข้าอบรมตามจำนวนวัน

๖) กระบวนการสอนของโคเอ็นก้า ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมและเจ้าหน้าที่จะคอยทำหน้าที่ในการสอนหลักปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมและเป็นกัลยาณมิตรเท่านั้น ส่วนการเข้าถึงธรรมบรรลุนิพพานขึ้นใดขั้นหนึ่งเป็นเรื่องเฉพาะปัจเจกบุคคล

๔.๒.๓ เป้าหมายสูงสุดเหมือนกัน

ในพระไตรปิฎก มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพหรือพัฒนาอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้แก่กล้า อันเป็นพื้นฐานให้เกิดอินทรีย์ ๕ อย่างตามมา คือ

๑) ทำให้เกิดศรัทธินทรีย์ คือ จิตใจมีศรัทธาในการปฏิบัติ

๒) ทำให้เกิดวิริยอินทรีย์ คือ จิตมีความพากเพียร เต็ดเดี่ยว กล้าหาญ ไม่กลัวลำบาก

๓) ทำให้เกิดศตินทรีย์ คือ จิตมีสติสัมปชัญญะ รู้ตน รู้เท่าทันสภาวะธรรมต่างๆ

๔) ทำให้เกิดสมาธิทรีย์ คือ จิตมีความตั้งใจมั่นในการปฏิบัติ ไม่ย่อท้อ มีจิตเข้มแข็งสามารถที่จะต่อสู้กับวิปัสสนูปกิเลสต่างๆ ให้ระงับด้วยองค์มานได้

๕) ทำให้เกิดปัญญินทรีย์ คือ เกิดดวงตาเห็นธรรม มีปัญญาวินิจฉัยสรรพสิ่งได้ เช่น รู้ในกองสังขารว่าตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์หรือกฎธรรมดาของโลก เป็นต้น

สรุปได้ว่า กลุ่มผู้ปฏิบัติที่เข้ามาอบรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นก้านี้ มีหลากหลายกลุ่ม คือ

ก. กลุ่มเด็ก เยาวชน วัยรุ่น ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังการนำสติ สมาธิ และปัญญาที่ตนได้อบรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเรียน การอ่านหนังสือ การทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ในห้องเรียน ตลอดจนการใช้ชีวิตแบบวัยรุ่นอย่างเหมาะสม ไม่ตกเป็นเหยื่อของปามิตรหรือสื่อสารมวลชนที่เข้ามากระทบในชีวิตแต่ละวัน

ข. กลุ่มผู้ทำงานหรือวัยกลางคน ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังการนำผลของสติ สมาธิและปัญญาไปปรับใช้ในการทำงาน ห้างร้าน บริษัท กลุ่มคน ประชาคม ที่ตนเองเกี่ยวข้องและพบปะกันอยู่เสมอ เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่สะดุด และมีทางเลือกมากยิ่งขึ้น เพราะการพบปะสังสรรค์กลุ่มคนจำนวน ย่อมกระทบกระทั่งในด้านอารมณ์อยู่เสมอ หากไม่ระงับอารมณ์หรือมีสติคอยควบคุมตนเองแล้ว การงานที่ดำเนินอยู่นั้น อาจจะได้รับความเสียหายในทางใดทางหนึ่ง เช่น ธุรกิจขาดความเชื่อถือจากคนอื่น เพื่อนร่วมงาน หลวกลวง เป็นต้น แต่หากปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ จิตย่อมรู้เท่าทันต่อบุคคลต่างๆ ที่เข้ามาสู่ระบบงานของตน โดยไม่ต้องมีผู้ใดมาคอยบอกหรือพยากรณ์ว่าจะต้องเป็นไปอย่างนั้น อย่างนี้ เพราะผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมเกิดปัญญาในการวินิจฉัยในตนเองอยู่แล้ว

ค. กลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมกลุ่มนี้ มุ่งหวังสัมปราชัยกัตถะ คือ ประโยชน์ในโลกหน้าเป็นสำคัญ ได้แก่ มุ่งให้ตนมีความสุขหลังความตาย และหวังความสุขในปัจจุบันในการอยู่ร่วมกับบุตรหลาน

๔.๓ สรุป

สรุปผลการศึกษาในบทนี้ พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกเบื้องต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดหรือผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พึงบรรลุถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา

จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอนนั้น ไม่ได้เรียงไว้ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ทั้งนี้ เช่น พระพุทธองค์ทรงใช้ส้อมที่มีอยู่ใกล้ตัว เป็นอุปกรณ์ในการสอนวิปัสสนาแก่พระจูฬปันถกโดยเน้นที่จิตตานุปัสสนา เป็นสำคัญ กล่าวคือ เมื่อพระจูฬปันถกพิจารณาผ้าที่มีขาวที่ถูกชุบไปนานๆ ผ้าสีขาวจึงเปลี่ยนเป็นสีดำ สิ่งที่ปรากฏให้เห็น ก็เปรียบเหมือนกับจิตใจของมนุษย์ เปรียบเหมือนสีขาว แต่หากถูกนิวรรณ์ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าครอบงำ เช่น ถูกกามฉันทะ ความหมกมุ่นพอใจในกามคุณก็จะหลงไหลไปตามรูป เสียงกลิ่นที่ได้สัมผัสนั้น จันใด จิตของเราหากปราศจากนิวรรณ์แล้ว ก็ไม่ต้องเปลี่ยนสีเป็นดำเหมือนผ้าที่พระจูฬปันถกพิจารณาอยู่ ฉะนั้น กระบวนการถ่ายทอดวิปัสสนาของพระพุทธองค์จึงเป็นธรรมชาติมากที่สุดไม่ได้ปรุงแต่งหรือมีพิธีกรรมใดๆ มาเกี่ยวข้อง ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่ มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงสำเหนียกกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวชธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน ระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๓ ประการ คือ (๑) สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้า (๓) การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า สรุปผลการศึกษาดังนี้

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการเดียวเท่านั้น ที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและโดยสิ้นเชิง แม้ระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติเอง และปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนากรรมฐาน สถานที่ฝึกอบรม ระยะเวลาในการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงรู้ความหมายและความสำคัญของวิปัสสนาว่ามีนัยสำคัญอย่างไร และมีขอบเขตในการปฏิบัติเช่นไร เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดคลาดเคลื่อน (วิปลาต) ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน เพียงแต่ว่าจะต้องดำเนินการให้ถูกต้อง มีวิธีการที่แน่นอนเท่านั้น ประกอบกับจะต้องอาศัยท่านผู้รู้ ทั้งนี้ สติปัฏฐาน ๔ ถือเป็นแกนกลางของหลักปฏิบัติวิปัสสนาทุกสำนักในประเทศไทยและในต่างประเทศ เพราะเป็นคำสอนดั้งเดิมจากพระไตรปิฎก ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ท่านใดจะนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมในการอบรมสั่งสอน ก็เป็นเทคนิคเฉพาะบุคคล แต่เมื่อกกล่าวโดยสรุปแล้ว มี ๔ ประการหลัก ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย (๒) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา (๓) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาจิตในจิต (๔) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม โดยผู้พิจารณานั้น จะต้องมืองค์พิจารณาอยู่เนืองๆ ๓ ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตาปี) มีสติระลึกรู้อยู่เสมอ (สติมา) และสัมปชัญญะ (สัมปชาโน ความรู้สีกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งขาด หากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอกิขณาและโทมนัสทั้งปวงออกไปจากจิตใจของตนเองได้

กระบวนการฝึกฝนอบรมตนเองตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีข้อปลีกย่อย ออกไปอีกเป็นจำนวนมาก เช่น ในการพิจารณาภายในกาย ก็มีข้อแยกย่อยต่างๆ อีก เช่น อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าและออก โดยผู้ปฏิบัติพึงกำหนดจิตของตนให้รู้ลมเข้าและลมออกไปตามสภาพจริงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะสั้นหรือยาว หยาบหรือละเอียด เป็นต้น จนกระทั่งจิตนั้นสามารถที่จะสงบระงับจากนิวรณ์ธรรมทั้งปวงได้ในชั่วขณะปฏิบัติ คือ เป็นการบั่นทอนหรือทำลายนิวรณ์ธรรมให้สงบลงไม่ให้ส่งผลในทางลบต่อผู้ปฏิบัติ เช่น เมื่อจิตสงบมีสมาธิขึ้นใดขั้นหนึ่ง ย่อมเป็นฐานแห่งวิปัสสนากรรมฐานได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะวิปัสสนาญาณต่างๆ จะบังเกิดขึ้นไม่ได้เลย หากจิตปราศจากสมาธิเป็นรากฐาน ฉะนั้น ความสัมพันธ์ในการฝึกฝนอบรม จึงเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งต่อผู้ปฏิบัติ เพราะเป็นบันไดให้เดินไปที่ละก้าวไปตามขั้นตอน (step-by-step) จะกระโดดข้ามไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเลยทีเดียว ก็ไม่มีเหตุผลที่จะกระทำได้อย่างน้อยจิตจะต้องมีพลังที่จะยืนหยัดอยู่ได้ คือ มีอิสระหรือกำลังพอที่จะพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมได้ตามที่ผู้ปฏิบัติมีความประสงค์ ส่วนข้ออื่นๆ คือ การพิจารณาเวทนา จิต และธรรม ก็มีนัยที่คล้ายกัน คือ ให้วางจิตของตนไว้ในอารมณ์แห่งการพิจารณานั้นๆ เป็นสำคัญ ไม่ให้ส่งจิตไปในสถานที่หรืออารมณ์อื่นซึ่งไม่ได้กำหนดให้พิจารณา เช่น หากจะพิจารณาธาตุ ๔ จิตก็ต้องอยู่ในอารมณ์ของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟและลม เท่านั้น ไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกหรือมาทำลายสมาธิได้

การสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางท่านโคเอ็นก้า พบว่า สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของโคเอ็นก้า ได้ก่อเริ่มเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย ตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นครั้งแรก โดยใช้หลักสูตร ๑๐ ในการอบรมประชาชนผู้สนใจ ที่เกาะพังงัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี (ภาคใต้) แต่ก็ยังไม่เป็นที่รู้จักกันมากนัก โดยมีเฉพาะผู้สมัครที่เป็นชาวต่างประเทศ โดยท่านเดินทางไปอบรมด้วยตนเอง ต่อมาในภายหลังจึงใช้เทพบัณฑิตกสิยงแทน แต่เป็นการบรรยายด้วยภาษาอังกฤษทั้งหมด โดยเมื่อปีต่อมา พ.ศ.๒๕๓๑ จึงได้เริ่มขยายการอบรมขึ้นที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ และมีประชาชนคนไทยเข้าร่วมอบรม ๖ คน นอกนั้นก็ เป็นชาวต่างชาติ รวม ๔๐ คน และเมื่อ ปี พ.ศ.๒๕๓๒ จึงมีผู้สนใจกว่า ๖๐ คน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทย อีกทั้งเริ่มมีการแปลคำสอนและธรรมบรรยายเป็นภาษาไทยมากยิ่งขึ้น จนเป็นที่นิยมนำมาปฏิบัติในแต่ละสาขาหลายแห่งในประเทศไทย เช่น ที่ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณา อำเภอนองเรือ จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น เมื่อพิจารณาจากวิธีการสอนของโคเอ็นก้าแล้ว จะเห็นว่า เป็นการประยุกต์คำพูดในการสอนได้อย่างเหมาะสมแก่ยุคปัจจุบัน เพราะเป็นคำที่ฟัง

แล้วเข้าใจง่าย ผู้ปฏิบัติไม่สับสน เนื่องจากขั้นตอนต่างๆ อันเป็นพิธีกรรมถูกแยกออกจากการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง คือ ขณะปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักหรือศูนย์ปฏิบัติแต่ละสาขานั้น ไม่ต้องประกอบพิธีกรรมใดๆ อันจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียเวลาแม้แต่ขั้นตอนเดียว เช่น ไม่ต้องไหว้ ไม่ต้องรับศีล ไม่ต้องสมาทานกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง มีข้อจำกัดที่จะต้องเป็นกติการ่วมกัน เช่น ห้ามพูดคุยกันขณะปฏิบัติใน ๕ วันแรกของหลักสูตร รายละเอียดของหลักสูตร ๑๐ วันที่ใช้อบรม แบ่งออกเป็น ๒ ภาคหรือ ๒ ระยะ คือ ๑) ระยะที่ ๑ การเจริญสมณะกรรมฐาน (วันที่ ๑ - ๓) ให้เจริญอานาปานสติ ฝึกกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องบริกรรมหรือท่องบ่นคำใดๆ ทั้งสิ้น กำหนดรู้อย่างเดียว, ระยะที่ ๒ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (จากวันที่ ๔ ถึงวันที่ ๑๐ ของหลักสูตร) เลิกฝึกสมณะกรรมฐานแล้วหันไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานแทน ต่างๆของร่างกายตลอดทั่วร่างกายเป็นระบบ โดยเลื่อนจากศีรษะ ค่อยๆ เลื่อนไปถึงปลายเท้า โดยพิจารณาพื้นที่แต่ละครั้งประมาณ ๒ - ๓ ตารางนิ้ว ไปตามลำดับ ไม่กระโดดไปมาตามอำนาจกิเลส ต่อมาให้พิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกาย เพราะตามผิวของเราในขณะปฏิบัติมักเกิดความรู้สึกตลอดเวลา เช่น คัน ขนลุก ขนชัน ตัวอุ่น ตัวเย็น ตัวหนัก ตัวเบา จักจี เป็นเหน็บ ปวดเมื่อย หลังจากนั้น ก็ให้พิจารณาความรู้สึกเข้าไปในร่างกาย เช่น รู้สึกถึงความสั่นสะเทือนอันละเอียดอ่อน อันเกิดจากการเกิด คับ ของธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ทั้งนี้ ผลของการปฏิบัติตามแนวทางนี้ คือ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจิตที่เคยนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี มาเป็นการกำหนดรู้เท่าทันต่ออารมณ์ของจิตที่เข้ามากระทบทางอายตนะของตนเอง แล้วสามารถที่จะต่อต้านและป้องกันจิตไม่ให้หลงไหลพลัดเพี้ยนไปในอารมณ์ที่เข้ามา นั่น จนกระทั่งจิตเป็นอิสระมีความปลอดโปร่ง โล่งเย็นภายใน และสามารถที่จะสกัดกั้นยับยั้ง นิเวศธรรมต่างๆ ไม่มารบกวนจิตใจเหมือนแต่ก่อนฝึกอบรมด้วยวิธีการนี้

การสอนสติปัญญา ๔ ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโคเอ็นก้า พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก เบื้องต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุด หรือผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ พึงบรรลุถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอนนั้น ไม่ได้เรียงไว้ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัญญา ๔ หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ ทั้งนี้ กระบวนการถ่ายทอดวิปัสสนาของพระพุทธองค์จึงเป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่ได้ปรุงแต่งหรือมีพิธีกรรมใดๆ มาเกี่ยวข้อง ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า

พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงสำเนียงกำหนดรู้ในสติปัญฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวชธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน ระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร ๓ วันและ ๑๐ วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคอื่นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในระดับบุคคล พึงเลือกสรรแนวทางปฏิบัติให้ถูกจริตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีประสิทธิภาพเกื้อกูลการทำงานในปัจจุบัน เช่น หากมีสติดีแล้ว ก็สามารถทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจน เช่น เมื่อปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานแล้ว จิตย่อมพัฒนาหรือมีการยกระดับไปสู่มรรคมงคล ๘ อย่างน้อยที่สุด ก็มีความเห็นชอบ เห็นถูกต้อง รู้สิ่งที่เป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ ไม่ใช่ประโยชน์แล้วถือปฏิบัติตนตามหลักจารีต ศีลธรรมตลอดจนกฎหมายบ้านเมือง เมื่อทำได้ดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นคนมีศีล มีสมาธิและมีปัญญาในการดำเนินชีวิต ก็เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิต เนื่องจาก เป็นการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติในตัวเองและสภาพสิ่งแวดล้อมโดยทั่วไป จากนั้น จึงปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมต่อสิ่งที่มากระทบหรืออารมณ์ที่เข้ามาสู่อินทรีย์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เหตุผลที่มาสนับสนุนต่อมา ก็คือ เป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาอยู่ที่การละ อด และสกัดกั้นนิเวศต่างๆ ที่เข้ามารบกวนจิตให้ขุ่นเคือง ฉะนั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติแนวทางใดของสำนักใด สิ่งที่สำคัญ ไม่ควรละเลย ก็คือ มีสติและปัญญาในการแก้ปัญหาได้

ในระดับครอบครัว พึงเรียนรู้วิปัสสนาอย่างถ่องแท้และนำไปใช้ในชีวิตคู่หรือชีวิตครอบครัว ซึ่งมีสมาชิกจำนวนหลายคนอยู่ร่วมกัน สิ่งทีพึงระมัด ระวังเป็นอย่างยิ่ง คือ อารมณ์ของจิต เช่น โกรธ คุदा บ่น จุกจิกเรื่องต่างๆ ไม่เข้าใจกัน ไม่เห็นใจ ไม่เอื้อเพื่อเสียสละ ขาดเมตตาธรรม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ หากปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เสมอ ย่อมมองทะลุมิติหรือมองเห็นปัญหาอย่างชัดเจน เข้าใจตน เข้าใจคนอื่น และปรับสภาพจิตให้ปกติ ไม่เอนเอียงด้วย

อคติ แต่ควรมีจิตเมตตาต่อกันและดำเนินชีวิตครอบครัวอย่างเข้าใจต่อกัน ก็จะมีความสุขตามวิธีของคฤหัสถ์

ในระดับสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอน พึงนำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาที่เหมาะสมแก่เด็กและเยาวชนไปปฏิบัติ เช่น การเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรม การเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสวันสำคัญต่างๆ เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา เพื่อเป็นการปลูกฝังการมีสติและเป็นการฝึกสติให้เกิดขึ้นแก่เด็กในวัยเรียน เมื่อเด็กมีสติก็จะเกิดความตั้งใจสนใจที่จะเรียนรู้อย่างฉลาดและเข้าใจในวิชาหรือสิ่งที่ครูสอน อันเป็นเหตุให้การเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกอย่างหนึ่ง ก็เป็นการสอนให้เด็กคิดเป็น พูดเป็นและทำเป็น ทำงานเป็นกลุ่มได้ดี เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี เพราะผู้ที่ฝึกฝนตนให้มีสติ ย่อมมีสมาธิและเกิดปัญญา อันเป็นกระบวนการฝึกวิปัสสนาโดยทั่วไป ฉะนั้น ผลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ผู้ปกครอง สถานศึกษา ตลอดจนเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคตที่เด็กมีคุณภาพและคุณธรรมแต่เยาว์วัย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้ากับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๕.๘)

๒) ศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้ากับพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณาวริยะ

๓) ศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้ากับพระภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ)

๔) ศึกษาสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับสติปัญญา ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ ชุด. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

คณะศิษย์. ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน) โดยท่านอาจารย์โคเอ็นก้า. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์,
๒๕๔๖.

_____. ธรรมบรรยาย (หลักสูตร ๓ วัน) โดยท่านอาจารย์โคเอ็นก้า. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์,
๒๕๕๐.

_____. วิปัสสนาสถาบัน รวมบทความจากจุดสารวิปัสสนา เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์,
๒๕๔๕.

_____. สาระสำคัญของพระพุทธธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาและสัมปชัญญะ.

พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานใน
พระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๕๐.

ปัญญานันโท. การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. **สติเป็นธรรมเอก ธรรมบรรยายเล่มที่ ๒๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมาโยโคตรมี, ๒๕๕๑.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย. **ชีวประวัติและผลงานของสมเด็จพระพุทธาจารย์**

(อจ อาสมหาเถร). ขอนแก่น : โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๔๖.

มันเกียรติ โกศลนริตติวงษ์. **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุวีริยาสาส์น, ๒๕๔๑.

สุทธิ ชโยดม (แปลและเรียบเรียง). **มหาสติปัฏฐานสูตรแปล**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ

ส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๓.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตรธรรมบรรยายฉบับย่อทางสู่ความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์,

๒๕๔๘.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม

แนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

- พระมหาเข็มทอง ดนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม
แนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ”. **วิทยานิพนธ์พุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๘.
- พระมหาพจน์ สุวโจ (พยัคฆ์พิทยางกูร) “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม :
ศึกษากรณีนักธรรมชั้นตรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระมหาณเฑียร ธีรานนุโท (จารังกิจ). “การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (พ.ศ. ๒๔๘๕
๒๕๓๐)”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลขอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานใน
พระพุทธานุศาสนานา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวน
ทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- พันตรีหญิงลดา แก้วกูร. “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย :
ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดปากน้ำกับสำนัก
หลวงพ่อดุสิตดำ”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓.
- พรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ :
ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิ
สุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ่อนน้อม กับ วัดมหาธาตุ
ยุวราชรังสฤษฎิ์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕.

ลดาวัลย์ คำจันทร์. “วิเคราะห์สมณะ-วิปัสสนากรรมฐานของห้าสำนัก”. **งานวิจัยอิสระคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. มหาวิทยาลัยอีสานใต้ อุบลราชธานี, ๒๕๓๔.

๒. ภาษาอังกฤษ :

1. PRIMARY SOURCES:

(1) Books.

- S.N. Coenka. **Realising Change Vipassana Meditation in Action**. India : Vipassana Research Institute Press, 2005.
- _____. **Meditation Now inner Peace Through Inner Wisdom**. India : Vipassana Research Institute Press, 2004.
- _____. **Was The Buddhist A Pessimist ?**. India : Vipassana Research Institute Press, 2001.
- _____. **Come, People of The World**. Third Edition. India : Vipassana Research Institute Press, 1999.
- _____. **The Gracious Flow of Dhamma**. Second Edition. Vipassana Research Institute Press, 1997.
- _____. **The Discourse Summaries**. Vipassana Research Institute Press, 1987.
- _____. **The Caravan of Dhamma**. Vipassana Research Institute Press, 2004.
- _____. **The Clock of Vipassana has Sturck**. Vipassana Research Institute Press, 2003.
- _____. **REalising Change Vipassana Meditation in Action**. Second Edition. Vipassana Research Institute Press, 2005.
- _____. **Gotama The Buddha : His Life and His Teaching**. Fifth Edition. Vipassana Research Institute Press, 2000.
- _____. **S.N. Goenka at the United Nations**. Third Edition. Vipassana Research Institute Press, 2005.

2. SOCONDARY SOURCES :

U Ko Lay. **Manual of Vipassana Meditation.** Second Edition. India : Vipassana Research Institute Press, 2005.

Ven. Phra Tepvisuddhikavi (Pichitr Thitavanno). **Basic Steps for Meditation and Chanting For Mind Development.** Bangkok : Mahamakut Rajavidyalaya Press, B.E.2542.(A.D. 1999).

Wasin Indasara. **Theravada Buddhist Principles Book one The Four Noble Truths.** 4 th Edition. Bangkok : Mahamakut Rajavidyalaya Press, B.E.2538.(A.D. 1995).

ภาคผนวก

ภาพของโคเอ็นก้า



สำหรับศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโคเอ็นก้า มีมากกว่า ๕๐ ประเทศทั่วโลก และในประเทศไทย มีศูนย์ดังกล่าว จำนวน ๕ ศูนย์ด้วยกัน ดังนี้

- ๑) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกมลดา บ้านเนินผาสุก ต.คงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี
- ๒) ศูนย์วิปัสสนาธรรมอาภา บ้านห้วยพลู ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก
- ๓) ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณา ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น
- ๔) ศูนย์วิปัสสนาธรรมกาญจนา บ้านวังขยาย ต.ปรังเผล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี
- ๕) ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี ถ.นิมิตใหม่ แขวงสามวาตะวันออก เขตคลองสามวา กรุงเทพมหานคร

ประวัติท่านโกเอ็นก้า

ในแวดวงของวิปัสสนาจารย์นั้น ชื่อเสียงของท่าน"โกเอ็นก้า" หรือ "สตัยา นารายัน โคนเอ็นก้า (S.N.GOENKA)" เป็นที่รู้จักกันทั่วโลกว่า ท่านเป็นวิปัสสนาจารย์เอก ผู้เผยแผ่คำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นประธาน สถาบันวิจัยวิปัสสนาแห่งประเทศไทย เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่ได้บันทึกไว้ในพระไตรปิฎก

ปัจจุบันท่านเป็นวิปัสสนาจารย์เอกผู้หนึ่งที่สอนวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มนำพระไตรปิฎก ฉบับฉันทะสังคายนา ซึ่งเป็นการทำสังคายนาครั้งล่าสุดของโลก มาบันทึกไว้บนแผ่นซีดีรอมพร้อมด้วยคำภีร์บริวารต่างๆ รวมกว่า ๒๐๐ เล่ม และได้จัดพิมพ์พระไตรปิฎก ฉบับฉันทะสังคายนา ด้วยอักษรเทวนาครี เพื่อนำพระพุทธศาสนากลับไปประดิษฐานในประเทศอินเดียอีกครั้งหนึ่งด้วย และเพื่อมอบเป็นธรรมทานเผยแผ่ไปทั่วโลก

อาจารย์โกเอ็นก้า เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๔ ในครอบครัวนักธุรกิจชาวอินเดียในประเทศพม่า และกลายเป็มนักธุรกิจที่มีชื่อเสียงและประสบความสำเร็จมาก เมื่ออายุได้ ๓๑ ปี ท่านถูกคุกคามด้วยโรคไมเกรน แม้จะได้รับการดูแลบำบัดรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในหลายประเทศ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น จนในที่สุด ท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์อูบาจัน วิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงของพม่า โดยการแนะนำของเพื่อนชาวพม่า คือท่านอูซันตุน ซึ่งภายหลังได้เป็นประธานคนแรกขององค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก ครั้งแรกท่านก็ลังเลใจ แต่ด้วยคำอธิบายของท่านอาจารย์อูบาจัน ถึงหลักของศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักการสากลที่จะช่วยให้มนุษยชาติได้พบทางแห่งการพ้นทุกข์ได้อย่างถาวร ท่านจึงตัดสินใจเข้ารับการอบรมเป็นเวลา ๑๐ วัน ซึ่งท่านได้กล่าวถึงช่วงเวลานั้นว่า "ใน ๑๐ วันนั้น ทำให้ข้าพเจ้าได้เห็นว่ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่มีเหตุมีผล ปฏิบัติได้จริง ทั้งยังเป็นวิทยาศาสตร์และมุ่งประโยชน์แห่งการปฏิบัติ มิได้มุ่งให้เราเกิดศรัทธา ความเชื่ออันมีดบอดอย่างเดียว ทำให้ข้าพเจ้าเป็นอิสระจากโรคภัยไข้เจ็บ รู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งในความสงบ และได้ตระหนักว่า สิ่งที่ทำให้หายจากโรคไมเกรนนั่น อันที่จริงก็คือ การที่ข้าพเจ้าสามารถขุดรากของกิเลสบางอย่างในตัวข้าพเจ้าได้ เดิมทีข้าพเจ้าเป็นคนที่มีโทสะมาก ง่าย และเป็นคนมี

อัตราก้าว แต่ในการอบรม ๑๐ วันนี้ ได้ทำให้ข้าพเจ้าสามารถที่จะควบคุมตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น" ท่านได้เล่าถึงวิธีการที่ได้รับการอบรมว่า

"ตอนที่เข้ารับการอบรมใหม่ๆ เข้าใจว่า คงจะมีการให้บริการคำสวดบางอย่าง แต่อันที่จริงแล้ว ไม่มีเลย ไม่มีการบริการคำใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มีแม้การสร้างภาพ เพียงแต่ให้เราเฝ้าสังเกตลมหายใจที่เข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติเท่านั้น นี่คือสมาธิ ขั้นตอนต่อไปเป็นขั้นตอนที่สำคัญ คือ วิปัสสนาด้วยการสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกายอันเป็นหนทางนำไปสู่ปัญญา คือ การรู้แจ้งในความเป็นอนิจจัง หรือความไม่เที่ยง ซึ่งวิธีการสังเกตเวทนานี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงประทานให้แก่มนุษยชาติเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการนำตนให้พ้นทุกข์"

หลังจาก ๑๔ ปีของการปฏิบัติ ท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นวิปัสสนาจารย์ และได้เดินทางไปเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาที่ประเทศอินเดียตามความประสงค์ของอาจารย์ของท่าน และได้ก่อตั้ง ศูนย์วิปัสสนาศูนย์แรกชื่อ "ธรรมคีรี" ที่เมืองอิกัตปური รัฐมหาราษฏร์ ประเทศอินเดีย

อาจารย์โคเอ็นก้า ได้ดำเนินการจัดหลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๑๐ วัน ตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาจัน ซึ่งดำเนินตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก เป็นเวลากว่า ๓๐ ปีมาแล้ว และได้รับความนิยมนำไปทั่วโลก มีศูนย์วิปัสสนากรรมฐานกว่า ๕๐ แห่งที่เปิดการอบรมตามแนวทางของท่านอาจารย์อุบาจัน สอนโดยอาจารย์โคเอ็นก้า ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ สำหรับประเทศไทยมีศูนย์ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่านอยู่ ๒ ศูนย์ คือ ธรรมกมล จ.ปราจีนบุรี และธรรมอาภา จ.พิษณุโลก ซึ่งสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ ได้ทรงเมตตารับไว้ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ส่วนศูนย์ที่ ๑ คือ ธรรมกาญจนา จ.กาญจนบุรี กำลังอยู่ในช่วงการพัฒนาพื้นที่ อาจารย์โคเอ็นก้าได้มาเยือนประเทศไทย ระหว่างวันที่ ๒๕ มิถุนายน ถึง ๔ กรกฎาคม ๒๕๔๔ อาจารย์สุทธิ ชโยดม อาจารย์และตัวแทนผู้ดูแลการอบรม การปฏิบัติ และกิจกรรมในประเทศไทย กล่าวว่า การมาเยือนประเทศไทยของอาจารย์โคเอ็นก้า มีวัตถุประสงค์คือ

๑. เพื่อแสดงปาฐกถาธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๑๐๐ ปี วันคล้ายวันพระราชสมภพ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เรื่อง "พระไตรปิฎกกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน"

ซึ่งจัดโดย กองทุนสนทนาธรรมนำสุข ท่านผู้หญิง ม.ล. มณีรัตน์ บุณนาค ในพระสังฆราชูปถัมภ์ ในการนี้สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เสด็จทรงเป็นประธานการแสดงปาฐกถาธรรม เมื่อวันที่ ๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๔ ณ หอพระไตรปิฎกนานาชาติ อาคารอักษรศาสตร์ ๑ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๒. เพื่อหารือเรื่องการแก้ไขข้อมูลเพิ่มเติมจากซีดีรอมพระไตรปิฎก ฉบับอักษรสังคายนา ซึ่งทางสถาบันวิจัยวิปัสสนาของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ได้ริเริ่มจัดทำขึ้นและเผยแพร่ไปทั่วโลก โดยได้มอบให้กองทุนสนทนาธรรมนำสุข ท่านผู้หญิง ม.ล. มณีรัตน์ บุณนาค ในพระสังฆราชูปถัมภ์ นำมาเป็นฐานในการจัดพิมพ์พระไตรปิฎกฉบับอักษรโรมันเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวาระครบรอบ ๗๒ พรรษา

๓. เพื่อเยี่ยมศูนย์ธรรมอาภา จ.พิษณุโลก ศูนย์ที่ ๒ ในประเทศไทย ที่บ้านห้วยพลู ตำบลทรัพย์ไพรวัลย์ อำเภอวังทอง จ.พิษณุโลก พร้อมเปิดโอกาสให้ศิษย์เก่าผู้ปฏิบัติธรรม ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาจัน สอน โดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำในประเทศไทยโดยมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ ได้ซักถามปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

แม้ว่าการมาเยือนประเทศไทยของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจะได้สิ้นสุดลงแล้ว แต่ศูนย์วิปัสสนาในไทยทั้ง ๒ แห่ง ที่สอนตามแนวทางของท่าน ก็ยังคงดำเนินกิจกรรมการอบรมอย่างต่อเนื่อง

ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในประเทศไทย การอบรมวิปัสสนาตามแนวทางคำสอนของโคเอ็นก้านั้น เริ่มมีการจัดอบรมเป็นครั้งแรก โดยใช้หลักสูตร ๑๐ วันเป็นหลัก เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๐ ที่เกาะพัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีศิษย์เก่าชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในประเทศไทย เป็นผู้ติดต่อขอให้ท่านอาจารย์โคเอ็นก้า ส่งผู้ช่วยอาจารย์ของท่านมาเปิดการอบรม แต่เพราะการปฏิบัติในแนวทางนี้ ยังไม่เป็นที่รู้จักในประเทศไทย ผู้สมัครเข้ารับการอบรมในครั้งนั้น จึงเป็นชาวต่างชาติเป็นส่วนใหญ่ และการฝึกอบรมก็ทำเช่นเดียวกับที่จัดในประเทศอื่นๆ คือ ใช้เทปเสียงอาจารย์โคเอ็นก้า สำหรับคำสอนในเวลากลางวัน และฉายวิดีโอเทปการบรรยายธรรมในตอนค่ำ ซึ่งเป็นภาษาอังกฤษทั้งหมด

ในปี พ.ศ.๒๕๓๑ ได้มีการจัดอบรมอีกครั้งหนึ่งที่วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ครั้งนั้นมีคนไทยเข้ารับการอบรม ๖ คน จากจำนวนของผู้เข้าอบรมทั้งหมดกว่า ๔๐ คน และ

ต่อมา ในปี พ.ศ.๒๕๓๒ ได้มีผู้สมัครเข้ารับการอบรมเพิ่มจำนวนขึ้น เป็น ๖๐ คน และเป็นคนไทยเป็นส่วนใหญ่ ทำให้เริ่มเห็นความจำเป็นที่จะต้องมีการแปลคำสอนและธรรมบายของท่านเป็นภาษาไทย ประกอบกับในปีเดียวกันนี้ อาจารย์โคเอ็นก้า ได้เดินทางกลับจากการจัดอบรมให้กับศูนย์ธรรมภาณู ที่เปิดใหม่ในประเทศญี่ปุ่น และได้แวะมาแสดงปาฐกถาธรรมที่กรุงเทพมหานคร โดยมีอุทฺตมสมาคมนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์เป็นผู้จัด (เจ้าภาพ) ทำให้มีคนไทยสนใจที่จะสมัครเข้าปฏิบัติมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเมื่อท่านเดินทางมาให้การอบรมด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๑-๓๑ มีนาคม ๒๕๓๓

จุดเด่นของคำสอนท่านโคเอ็นก้า

จุดเด่นของการอบรมตามแนวของอาจารย์โคเอ็นก้า คือ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติเต็มอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยมีจุดเด่นในการฝึกสมถะควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐาน โดยสังเขป ดังนี้

ระยะที่ ๑ การเจริญสมถะกรรมฐาน

วันที่ ๑ - ๓ วันแรก ให้เจริญอานาปนสติ โดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถะกรรมฐาน) เริ่มจาก ฝึกพิจารณาลมหายใจ เข้า ออก ให้ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก กำหนดสติรู้บริเวณทางเข้าออกของลมที่ปลาย หรือในช่องจมูก วันต่อๆ มากำหนดจุดรับรู้ให้แคบลงเหลือจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว (ช่องใต้จมูก หรือริมฝีปากบน) เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้าจิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมขึ้นตามไปด้วย

ระยะที่ ๒ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วันที่ ๔ -๑๐ เป็นต้นไป เลิกฝึกสมณะกรรมฐาน เพราะถือว่าได้วางพื้นฐานสมาธิไว้ระดับหนึ่งแล้ว แต่หันไปเจริญวิปัสสนากรรมฐานแทน โดยพิจารณาความเป็นจริงในส่วนต่างๆของร่างกายตลอดทั่วร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยเลื่อนจากศีรษะ ค่อยๆ เลื่อนไปถึงปลายเท้า โดยพิจารณาพื้นที่แต่ละครั้งประมาณ ๒ - ๓ ตารางนิ้ว ไปตามลำดับ ไม่กระโดดไปตามตามอานาภิเลส ต่อมาให้พิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกาย เพราะตามผิวของเราในขณะที่ปฏิบัติมักเกิดความรู้สึกตลอดเวลา เช่น คัน ขนลุก ขนชัน ตัวอุ่น ตัวเย็น ตัวหนัก ตัวเบา จักจี้ เป็นเหน็บ ปวดเมื่อย เป็นต้น หลังจากนั้น ก็ให้พิจารณาความรู้สึกเข้าไปในร่างกาย เช่น รู้สึกถึงความสันตะเวือนอันละเอียดอ่อน อันเกิดจากการเกิด ดับ ของธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งทำปฏิชีวนสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดพลังงานไหลหล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ตลอดเวลา

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางโคเอ็นก้า

การปฏิบัติตามแนวของอาจารย์โคเอ็นก้านี้ ผลที่เห็นได้ชัดอันดับแรก คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของจิต โดยพฤติกรรมเก่าๆของจิต คือ จิตจะปรุงแต่งความรู้สึกที่ชอบที่เข้ามากระทบให้เป็นอารมณ์ยินดี ปรุงแต่งสิ่งที่ไม่ชอบ ให้เป็นอารมณ์ไม่ยินดี ก็คือ เกิดการสร้างกิเลสใหม่ให้ไหลไปสมทบกับกิเลสเก่าที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (อนุสัยกิเลส) ทำให้มีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติที่มีสติและเฝ้าพิจารณาความรู้สึกที่ปรากฏทางกายอย่างต่อเนื่อง จะพบทั้งความรู้สึกที่ชอบ (เบาสบาย ปิติ ความสันตะเวือนอันละเอียดที่เลื่อนไหลเป็นสายตลอดร่าง) และความรู้สึกที่ไม่ชอบ (คัน ปวด เมื่อย ตื้อทึบ ตึงในบางส่วนของร่างกาย) เมื่อพบความรู้สึกเช่นนี้ จิตก็มักปรุงแต่งไปตามพฤติกรรมเดิมของจิต คือ ยินดีในสิ่งที่ชอบ ไม่ยินดีในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งเป็นทางสร้างกิเลส ตัณหา และอุปาทานแก่จิต อาจารย์โคเอ็นก้า จึงเน้นการไม่ปรุงแต่งต่อทุกอารมณ์ ให้อารมณ์เป็นอุเบกขา ให้ความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่าล้วนเหมือนกัน คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ควรเข้าไปยึดมั่น เมื่อไม่ปรุงแต่งต่อ กิเลสใหม่ ก็จะไม่เกิด ขณะเดียวกัน กิเลสเก่า ที่ผุดขึ้นมาเพื่อรับการปรุงแต่ง เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะอ่อนกำลังลง และสลายตัวไปในที่สุด เมื่อเป็นดังนี้ จิตก็จะค่อยๆ สะอาด บริสุทธิ์ขึ้น จนสามารถขจัดกิเลสให้หลุดล่อน เบาบางลง หรือจนถึงกระทั่งหมดไป

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นายบุญเรือง ทิพพอาสน์
- เกิด : วันที่ ๕ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๑
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๑๑๖ บ้านจิวใต้ หมู่ที่ ๕ ต. ธงธานี อ. ธวัชบุรี จ. ร้อยเอ็ด
- ภูมิลำเนาปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๑๓๗ หมู่ที่ ๒ บ้านขาม ต.บ้านขาม อ.น้ำพอง จ.
ขอนแก่น ๔๐๑๔๐ โทร. ๐๔๓-๔๓๖-๓๑๐, ๐๘-๕๖๔๗-๕๓๐๕.
- การศึกษา : -ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ.) วิทยาลัยครูเลย
-ครุพิเศษมูล (ครู พ.) สนามสอบจังหวัดขอนแก่น
-ครุพิเศษมัธยม (ครู พ.ม.) สนามสอบจังหวัดขอนแก่น
-ป.ธ. ๔ สำนักเรียนวัดศรีนวล จังหวัดขอนแก่น
- เข้าศึกษา : มิถุนายน ๒๕๕๐
- ประสบการณ์ทำงาน : - อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนบ้านโคกใหม่่นายม อ.กระนวน จ.
ขอนแก่น
- อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนบ้านลำโรง อ.น้ำพอง จ. ขอนแก่น
- อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนบ้านหนองบัวลำมูล อ.ซำสูง จ.ขอนแก่น
- อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนบ้านหนองแวง อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น
- กรรมการการเลือกตั้ง (กกต.) ประจำจังหวัดขอนแก่น เขต ๓
- ผู้ใหญ่บ้าน (ผญบ.) บ้านลำโรง ต.บ้านขาม อ.น้ำพอง จ.ขอนแก่น