

การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโร (สิริมหา)

A STUDY OF THE VIPASSANĀ MEDITATION TEACHING METHOD BY THE
VENERABLE PHRAPALAD CHATCHAWAN CHINASAPO (SIRIMAHA)

นางวรวิชากรย์ พุ่มสฤษดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโ (ศิริมหา)

นางวรวิชากรย์ พุ่มสฤษฎ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE VIPASSANĀ MEDITATION TEACHING METHOD BY
THE VENERABLE PHRAPALAD CHATCHAWAN CHINASAPO (SIRIMAHA)**

Mrs. Worawichakarn Pumsarid

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
วิปัสสนาภาวนา

.....
(พระสุธีธรรมมานูวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต)

..... กรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโก)

..... กรรมการ

(ดร.นันทพล โรจนโกศล)

..... กรรมการ

(ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

..... กรรมการ

(นายสุกักร์ ทุมทอง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุรชัย วราสโก

ประธานกรรมการ

ดร. นันทพล โรจนโกศล

กรรมการ

ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)
ผู้วิจัย	: นางวรวิชาการย์ พุ่มสฤษฎ์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนากาวนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระมหาสุรชัย วราสโก ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. : ดร.นันทพล โรจนโกศล วศ.บ., พธ.ม., Ph.D. : ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๕, พธ.บ., ศษ.ม.
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ / เมษายน / ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) และเพื่อศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก กับคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา หนังสือ เอกสาร ซีดี-รอม งานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควบคู่ไปกับการสังเกตการสอน นอกจากนี้ยังทำการสัมภาษณ์พระปลัดชัชวาล ชินสโก แล้วเรียบเรียง บรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษา พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม และการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นวิธีเดียวที่ทำให้เกิดอริยสัจ ๔ หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน

จากการศึกษา พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) เป็นการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักประเพณีอริยาอาจารย์ที่สอนสืบ ๆ ต่อกันมา ได้ใช้หลักการกำหนดลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นแบบของพระมหาสีสยาคอ (โสภณมหาเถระ) คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รอง

ให้ทันปัจจุบันในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืน การกลับตัว และการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยมีการส่งและสอบอารมณ์ เพื่อปรับอินทรีย์และแก้ปัญหิต่าง ๆ ให้กับผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งบรรยายอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์ โดยการเพิ่มเทคนิคเฉพาะตามที่ต้องการและเหมาะสมที่สุด เพื่อจะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ และมรรคมืองค์แปดอันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน เข้าถึงความพ้นทุกข์

จากการศึกษา พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก มีความสอดคล้องกับในคัมภีร์พระพุทธศาสนาทุกประการ จะแตกต่างเพียงแต่ส่วนรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสามารถปฏิบัติถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้คือ พระนิพพานนั่นเอง.

Thesis Title : A Study of the Vipassanā Meditation Teaching Method By the Venerable PhrapaladChatchawan Chinasapo (Sirimaha)

Researchers : Mrs. Worawichakarn Pumsarid

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Committees : PhramahaSurachai Warasapo Pali IIV., M.A., Ph.D.
: Dr. Nontapon Rojanagosoan D.Eng., M.A., Ph.D.
: Assi. Prof.Wet Bunnakorakun Pali IX., M.A.

Date of Graduate : 1 / 4 / 2012

Abstract

There are three main purposes in this thesis; firstly, to study the method of practicing the Vipassananā-Kammatthana that is occurred in the Theravada: the Doctrine of the Elders. Secondly, to study the teaching method of Prapalad Chatchawan Shinasapo (Sirimaha). Lastly, to study the conform between the teaching method of Prapalad Chatchawan Shinasapo and the description in the Buddhism doctrine. By clarifying data from the Tripitaka, commentary, petitions, Buddhism doctrine, books, document, CD-ROMs, researches and related materials and co-operative in observing the teaching of Prapalad Chatchawan Shinasapo. Moreover conducted the interviewing the mentor and then rearranged the observation by the experts of the field.

From the study, found that the Vipassananā-Kammatthana that occurred in the Buddhism scripture is carry out the Satipatthana: foundations of mindfulness which are contemplation of body, contemplation of feeling, contemplation of mind; mindfulness regards thoughts, and Dhamma (contemplation of mind-objects; mindfulness as regards ideas). Stipatthana is the only way to achieve the Ariyasacca: The Four Noble Truths. It is also known as Ariyamagga: the Noble Eightfold Path. It is the fundamental of Vipassananā: insight-knowledge and it results to enlighten of the Magga-nana: knowledge of the path, Phala-nana:knowledge of Fruition and finally the Nirvana.

From research study, the teaching method of Prapalad Chatchawan Shinasapo (Sirimaha) is the study of Vipassananā-Kammatthana: Satipatthana taught by the traditional

mentors for many generations, using the principle of breathes determination and the manner of the venerable MahasiSayadaw (Soponmahathera). It's called "Pongnho-Yupnho (breathing and releasing)".The practitioners will acknowledge the principle of doing by contemplation of the body, consciousness, mindfulness, Dhamma and consideration of main-emotional and sub-emotional at present. Every movement likes walking, sitting, standing, turnaround and contemplation of the body in detail had to declare to mentors for adjusting Indriya: controlling faculty and solve any issue for practitioners. Moreover, the additional explanation is clarified the main principle that evidently in the scripture by bring in the precisely and suitable technique. In order to help the Vipassananā-Kammatthana practice and develop mind to establish meditation, enlightenment and the Noble Eightfold Path, it is a crucial tool to accomplish the ultimate goal in Buddhism which is the reach of Nirvana; the way to escape suffering.

According to the research, the Vipassananā-kammatthana teaching method by Prapalad Chatchawan Shinasapo (Sirimaha) is coordinate to the Buddhism scripture in any aspects. The minor differentiate that might occur will be insignificant and the practitioners would comprehend and could follow to achieve the Nirvana.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวนามเพื่อเป็นเกียรติยกย่องท่านไว้ในฐานะครูอาจารย์ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์ (พิเศษ) อนุเคราะห์ การศึกษาสาขาวิปัสสนาภาวนา ได้ให้โอกาสนิสิตฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน ที่ ประเทศเมียนมาร์

ขอกราบขอบพระคุณด้วยความเมตตาธรรมจากคณะครูอาจารย์ ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานผู้ให้ชีวิตทางธรรม คือ พระปลัด ชัชวาล ชินสโร และอาจารย์ที่ปรึกษาคือ พระมหาสุรชัย วราสโร ดร.นันทพล โรจนโกศล ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาในความเมตตาของท่านอาจารย์ที่ปรึกษา ทั้ง ๓ ท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและตรวจแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อวิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร จังหวัดนครนายก คุณประวิทย์และคุณนิภา รัตนพิเชษฐกุล ผู้ให้ความเอื้อเฟื้ออำนวยความสะดวกด้านที่พัก อาหาร อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยการศึกษา

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย วิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๓ ทุกรูป/คนและคุณชญาณิส คุณชโย พุ่มสฤณฎ์ ที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจและคำปรึกษาหลาย ๆ อย่าง

ผู้วิจัยหวังว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อสืบทอดพระศาสนา และเกิดบุญกุศลอย่างมหาศาลต่อผู้ที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมเป็นเครื่องมือในการแสวงหาครูอาจารย์ที่สอนกัมมัฏฐานโดยวิธีทำให้มรรคแปดเกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่พระนิพพานได้ในที่สุด จึงขออุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้แก่ มารดา บิดา สามิ ผู้ล่วงลับ ผู้มีบุญคุณทุกท่าน ที่ออกนามก็ดี มิได้ออกนามก็ดี ผู้ได้อ่าน ผู้อนุโมทนา เทวคาที่รักษาตัว ขอน้อมบูชาแด่ครูอาจารย์ทุกท่านผู้เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกด้านให้แก่ผู้วิจัยในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ขอให้ท่านเหล่านั้นประสบกับธรรมอันประณีตยิ่งจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็วพลันเทอญ.

นางวรวิชาการย์ พุ่มสฤณฎ์

วันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามเฉพาะศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์	๑๑
๒.๒ กำหนดการสอน	๑๓
๒.๓ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๔
๒.๓.๑ ตัดปติโพธ	๑๔
๒.๓.๒ ตัดความกังวลเล็กน้อย	๑๕
๒.๓.๓ กบหากัลยาณมิตร	๑๕
๒.๓.๔ แสวงหาสำนักเรียนกัมมัฏฐาน	๑๖
๒.๓.๕ การถือกัมมัฏฐาน	๑๕
๒.๔ การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานกับระบบของอารมณ์หลัก	๑๕
๒.๕ ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม	๑๕

๒.๖	การนั่งกัมมัฏฐาน	๒๐
๒.๖.๑	ท่านั่งกัมมัฏฐาน	๒๐
๒.๖.๒	การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน	๒๒
๒.๖.๓	การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัฏฐาน	๒๔
๒.๗	วิธีกำหนดอริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมการ กับนั่งกัมมัฏฐาน	๒๖
๒.๘	การเดินจงกรม	๒๗
๒.๙	การกลับตัว	๒๘
๒.๑๐	อารมณ์รองของอริยาบถเดินและยืน	๓๐
๒.๑๑	การกำหนดจากอริยาบถนั่งไปยืน	๓๐
๒.๑๒	การกำหนดอริยาบถทั่ว ๆ ไป	๓๑
๒.๑๓	การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)	๓๘
๒.๑๔	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	
	ในกัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๕
	๒.๑๔.๑ เรื่องศีลวิสุทธิ	๓๕
	๒.๑๔.๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ	๔๐
	๒.๑๔.๓ เรื่องทวิวิสุทธิ	๔๓
	๒.๑๔.๔ เรื่องมรรค ๘	๔๘
	๒.๑๔.๕ เรื่องวิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๓
บทที่ ๓	วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)	๕๖
๓.๑	หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)	๕๖
๓.๒	กำหนดการสอน	๕๖
๓.๓	การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๕๕
๓.๔	การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๖๐
๓.๕	ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม	๖๑
๓.๖	การนั่งกัมมัฏฐาน	๖๑
	๓.๖.๑ ท่านั่งกัมมัฏฐาน	๖๑
	ก. ความสำคัญของท่านั่งกัมมัฏฐาน	๖๑
	ข. การแยกพิจารณาท่านั่งกัมมัฏฐาน โดยใช้สะโพกเป็นจุดแบ่ง	๖๒

ค. ส่วนล่างของทำนังกัมมัญฐาน	๖๒
ง. ส่วนบนของทำนังกัมมัญฐาน	๖๒
จ. การหลับตาหรือลืมตาในขณะที่นั่งกัมมัญฐาน	๖๓
ฉ. การวางมือในขณะที่นั่งกัมมัญฐาน	๖๓
๓.๖.๒ การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัญฐาน	๖๓
ก. การกำหนดระบบลมหายใจโดยตรง : กำหนดลมกระทบที่จมูก	๖๔
ข. การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อม : กำหนดพองยุบ	๖๔
๓.๖.๓ การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัญฐาน	๖๓
๓.๗ วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะที่เปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรม กับการนั่งกัมมัญฐาน	๗๒
๓.๘ การเดินจงกรม	๗๓
๓.๘.๑ อารมณ์หลักในการเดินจงกรม	๗๓
๓.๙ การกลับตัว	๗๖
๓.๑๐ อารมณ์รองอิริยาบถเดินและยืน	๗๖
๓.๑๑ การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน	๗๗
๓.๑๒ การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป	๗๘
๓.๑๒.๑ การเปิดประตูไปหิบบิ้นโต	๘๐
๓.๑๒.๒ การเปิดปิ่นโต	๘๑
๓.๑๒.๓ การรับประทานอาหาร	๘๒
๓.๑๒.๔ อารมณ์หลักและอารมณ์รองขณะรับประทานอาหาร	๘๓
๓.๑๓ การส่ง-สอบอารมณ์	๘๔
๓.๑๓.๑ การส่ง-สอบอารมณ์การนั่ง	๘๔
๓.๑๓.๒ การส่ง-สอบอารมณ์การเดินจงกรม	๘๕
๓.๑๓.๓ การส่ง-สอบอารมณ์อิริยาบถทั่ว ๆ ไป	๘๕
๓.๑๓.๔ การถามปัญหาต่าง ๆ ของโยคี	๘๖
๓.๑๔ หลักธรรมที่ใช้การบรรยายของ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)	๘๖
๓.๑๔.๑ วันที่ ๑ บรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ	๘๖
๓.๑๔.๒ วันที่ ๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ	๙๐
๓.๑๔.๓ วันที่ ๓ ทิฎฐิวินิสุทธิ	๙๘
๓.๑๔.๔ วันที่ ๔ เรื่องมรรค ๘	๑๐๔

๓.๑๔.๕	หลังจากวันที่ ๔ ของการปฏิบัติ	๑๑๒
๓.๑๔.๖	วันที่ ๑๕ (วันกลับ) เรื่องวิธีนำกัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๑๒

บทที่ ๔ ศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล

	ชินสโร (ศิริมหา) กับกัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑๔
๔.๑	หลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๑๔
๔.๒	กำหนดการสอน	๑๑๕
๔.๓	การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๑๖
๔.๔	การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๑๖
๔.๕	ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม	๑๑๗
๔.๖	การนั่งกัมมัฏฐาน	๑๑๗
	๔.๖.๑ ท่านั่งกัมมัฏฐาน	๑๑๗
	๔.๖.๒ การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน	๑๑๘
	๔.๖.๓ การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัฏฐาน	๑๑๘
๔.๗	วิธีกำหนดอริยาบถย่อยในขณะที่เปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐาน	๑๑๙
๔.๘	การเดินจงกรม	๑๑๙
๔.๙	การกลับตัว	๑๑๙
๔.๑๐	อารมณ์รองอริยาบถเดินขึ้น	๑๒๐
๔.๑๑	การกำหนดจากอริยาบถนั่งไปขึ้น	๑๒๐
๔.๑๒	การกำหนดอริยาบถทั่ว ๆ ไป	๑๒๑
๔.๑๓	การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)	๑๒๒
๔.๑๔	การศึกษาความสอดคล้องด้านหลักธรรมที่ใช้บรรยาย	๑๒๒
	๔.๑๔.๑ เรื่องวิสุทธิ	๑๒๒
	๔.๑๔.๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ	๑๒๓
	๔.๑๔.๓ เรื่องทัญญูวิสุทธิ	๑๒๓
	๔.๑๔.๔ เรื่องมรรค ๘ (การขึ้นเรือนกัมมัฏฐาน)	๑๒๓
	๔.๑๔.๕ เรื่องวิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๒๔
๔.๑๕	สรุปและวิพากษ์	๑๒๔

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๒๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๒๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๕
บรรณานุกรม	๑๓๑
ภาคผนวก	๑๓๕
ภาคผนวก ก ประวัติ และผลงานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)	๑๓๖
ภาคผนวก ข เป้าหมายของการสร้างหลักสูตรการสอน ของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)	๑๔๖
ภาคผนวก ค หลักสูตรการสอนของ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)	๑๔๕
ภาคผนวก ง กฏระเบียบและข้อบังคับสำหรับผู้เข้าปฏิบัติ ประวัติผู้วิจัย	๑๕๔
	๑๕๘

สารบัญแผนภาพ

เรื่อง	หน้า
แผนภาพที่ ๑ แสดงผังหลักสูตรการสอนพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)	๑๔๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๓/๓๖ หมายถึง สุตตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขุขันธ์วรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ชื่อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๘/๑๓๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๘ ชื่อที่ ๑๓๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.มหา. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ป. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	ปริวาร	(ภาษาไทย)
วิ.ป. (บาลี)	=	วินัยปิฎก	ปริวารวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกายปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาจุคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปฺปริปณฺณาสกวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปฺปริปณฺณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย สคคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ส. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย สคคาถวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.น. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.น. (บาลี)	=	สุตตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย นิทานวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)

สํ.ข.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย จันชวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย จันชวารวรรค	(ภาษาบาลี)
สํ.สพ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค	(ภาษาบาลี)
สํ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาบาลี)
อง.ปัญจก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปัญจก.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	ธมมสังคณี	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลปัญญาตีปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปุ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ปุคคลปัญญาตีปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	มหาปัญญาฐานปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	มหาปัญญาฐานปกรณ์	(ภาษาบาลี)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี มหาวกุคฺคกถา อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

วิ.มหา.อ. (บาลี)	=	วินยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา มหาวิภงฺกคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลภขฺนุชวคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสินี มหาวกุคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ม.มฺ.อ. (บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	ปปลยฺจสุทฺถี มุลปณฺณาสกคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาสกคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.อ. (บาลี)	=	สํยฺยคฺคตฺตนิคาย	สารตฺตคฺคกถา สคฺคตฺตคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
อง.ทฺ.อ. (บาลี)	=	องคฺคตฺตนิคาย	มโนรตฺตคฺคกถา เอกกนิปาทคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ธ.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺตนิคาย	ธมฺมปทคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.สุ.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺตนิคาย	ปรมตฺตทปนี สุตฺตนิปาทคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ชา.เอกก.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺตนิคาย	เอกกนิปาทชาตคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ม.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺตนิคาย	สทฺธมฺมปฺปชฺุชฺิติกา มหานิทฺเทสคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.จ.อ. (บาลี)	=	ชฺุทฺตนิคาย	สทฺธมฺมปฺปชฺุชฺิติกา จุฬนิทฺเทสคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ป.อ. (บาลี)	=	สุตฺตคฺคตฺตปิฎก	ชฺุทฺตนิคาย ปฏฺิสมภิกทามคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สฺ.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี อภฺุรฺสาตีนิคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺกคฺค สมฺโมหวิโนทฺตนิคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.ปญจ.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ปญจปกรณคฺคกถา	(ภาษาบาลี)
สงฺค.ห. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺตสงคฺค		(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมตฺติฎฺีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมตฺติ- วิโนทฺตนิฎฺีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

วชิร.ฎฺีกา (บาลี)	=	วชิรพฺุทธิฎฺีกา	(ภาษาบาลี)
สารตฺต.ฎฺีกา (บาลี)	=	สารตฺตทปนีฎฺีกา	(ภาษาบาลี)
สารตฺต.ฎฺีกา (ไทย)	=	สารตฺตทปนีฎฺีกา	(ภาษาไทย)

วิมตติ.ฎีกา	(บาลี) =	วิมตติวินทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงฺขา.ฎีกา.	(บาลี) =	กงฺขาวิตรณิปฺรามาฎีกา	(ภาษาบาลี)
มุล.ฎีกา.	(บาลี) =	มุลสิกฺขาฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสนี มหาวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภิณฺวฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สาธฺวิลาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคอภิณฺวฎีกา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ธ.ฎีกา	(บาลี) =	ธมฺมปทมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณฺมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก วิภงฺกมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ฎีกา	(บาลี) =	มณฺธิปฎีกา	(ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสฺสุทฺธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสฺสุทฺธิ (บาลี) ๒/๕๖๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๖๘ หน้าที่ ๑๗๐

เนตฺตติ. (บาลี)	=	เนตฺตติปกรณ์	(ภาษาบาลี)
มิลินฺท. (บาลี)	=	มิลินฺทปญฺหปกรณ์	(ภาษาบาลี)
สงฺคห. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถสงฺคห	(ภาษาบาลี)
วิสฺสุทฺธิ. (บาลี)	=	วิสฺสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสฺสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี)	=	ปรมตฺถมณฺธุสา วิสฺสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนาธุระได้กำเนิดขึ้นจากที่เจ้าชายสิทธัตถะ พระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ครองกบิลพัสดุ์นครและพระนางเจ้าสิริมหามายามเหสี ได้ทรงตรัสรู้วิชาการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง ด้วยการทำให้มรรค ๘ เกิดตามระบบอริยสัจ ๔ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สำเร็จที่ภายใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์โพธิ์ใบ (ต้นศรีมหาโพธิ์) ตำบลอุรุเวราเสนานิคม เขตเมืองราชคฤห์ พุทธคยา ปัจจุบัน ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ด้วยการเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ นี้จึงชื่อว่า วิปัสสนาการเห็นแจ้ง วิปัสสนาธุระจึงถือกำเนิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก และกำเนิดหลักสูตรวิปัสสนาธุระที่ต้นไทร อชปาลนิโครธภายหลังทรงตรัสรู้ ๔๕ วัน^๑

พระพุทธองค์ทรงสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้กับบุคคลต่าง ๆ ตามความถนัดของ แต่ละบุคคล โดยที่พระพุทธองค์ทรงมีความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์ธรรมดาที่สามารถเข้าใจข้อจำกัดและความถนัดของแต่ละบุคคลนั้น ๆ จึงทำให้การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธองค์มีประสิทธิภาพ^๒ ไม่เพียงเท่านั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงวางแผนหลักสูตรและรูปแบบการศึกษาวิปัสสนาธุระตามลำดับความสามารถของแต่ละบุคคลไว้ด้วย การพิจารณานี้เป็นการเปรียบเทียบ เวไนยสัตว์กับดอกบัว ๓ เหล่า^๓ และในอรรถกถาได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ แล้วแบ่งบุคคลเป็น ๔ จำพวก ได้แก่ (๑) ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน (อุกมณฺฑิตญฺญ) (๒) ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความ

^๑ ดูรายละเอียดใน พุทธประวัติตั้งแต่การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจนถึงการปฐมเทศนาใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส, **ปฐมสมโพธิกถา**, (กรุงเทพมหานคร : กรมศิลปากร, ๒๕๓๕), หน้า ๑๐๐-๑๑๘, สมเด็จพระสังฆราช (ปุสสเทว), **พระปฐมสมโพธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไท, ๒๕๖๕), หน้า ๘๔-๑๑๘, พระพิมลธรรม, **พุทธประวัติที่ศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนบุญนิธิหอไตร, ๒๕๔๑), หน้า ๖๑-๖๖, สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, **พุทธประวัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : คอมพิวเตอร์, ม.ป.ป.), หน้า ๕๑-๖๖.

^๒ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๔/๗.

^๓ ดูรายละเอียดใน อภิ.ป. (ไทย) ธาตุกถา-บุคคลบัญญัติ ๓/๑๐/๓๓๖-๓๓๗.

(วิปจิตัญญ) (๓) ผู้พ้อแนะนำได้ (เนยยะ) และ (๔) ผู้ที่สอนให้รู้ได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ (ปทปรมะ)^๔

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานดังกล่าวได้สืบทอดกันมาเป็นเวลานานตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ทั้งภายในอินเดียเอง และกระจายสู่นานาชาติประเทศ เช่น เนปาล ศรีลังกา พม่า และไทย สำหรับในประเทศไทย เมื่อพุทธศักราช ๒๔๓๗ ถึง ๒๔๓๙ สมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พระองค์ทรงมีพระราชประสงค์ให้จัดรูปการศึกษาของ คณะสงฆ์มหานิกาย โดยแบ่งหลักสูตรออกเป็นวิปัสสนาธุระและคันถธุระ เพื่อให้สมบูรณแบบตรง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ทรงฝากพระราชประสงค์นี้ไว้กับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และทรงรับสั่งให้เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุญนา) ซึ่งดำรงตำแหน่งเสนาบดีธรรมการในขณะนั้น ประสานงานร่วมกับสมเด็จพระสังฆราช และ สมเด็จพระราชาคณะบางรูป เพื่อจัดรูปการศึกษา วิปัสสนาธุระขึ้นมาให้จงได้ แต่เนื่องจากขาดผู้ทรงความรู้ที่ถูกต้อง จึงมิสามารถทำได้ในขณะนั้น ตามหลักฐานที่เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ถวายใน วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๔๓๙

วันที่ ๑ มกราคม ๒๔๕๖^๕ คณะสงฆ์และรัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์ ได้ส่งคณะ พระวิปัสสนาจารย์ โดยมีพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระ อัครมหาเถระวิปัสสนาจารย์ (พุทธศาสตร์คุณวิมลจิตติมศักดิ์) เป็นประธาน ให้เป็นสมณะทูตมาเจริญสัมพันธไมตรีด้านการ ศาสนาด้วยการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย โดยการติดต่อประสานงานของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถระ) ประธานสภานายก มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สมัย ที่ยังดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม สังฆมนตรีการปกครอง คณะสงฆ์ไทยพร้อมด้วยรัฐบาลไทยใน สมัยนั้นนิมนต์เป็นทางการให้มาเป็นสมณะทูตมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ ณ ประเทศไทย ต่อมา ได้เกิดวิกฤตการณ์แก่คณะสงฆ์ผู้ทำงานวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้งานวิปัสสนากัมมัฏฐาน ชะงักงัน ด้วยขาดผู้รู้และผู้ให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง งานจัดรูปแบบการศึกษาและการทำหลักสูตรจึงยัง ไม่มีผู้ทำ มีเพียงแต่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยพระภททันตะ อาสภมหาเถระฯ เป็นผู้สอน และจะสอนวิชาครูแก่ผู้ที่ปฏิบัติได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมเท่านั้น

ในวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๓๒ พระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา)^๖ ได้เข้าศึกษา ภาควิชาปฏิบัติกับพระอาจารย์ภททันตะฯ และใช้เวลาเรียนภาควิชาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒ ปีเศษ

^๔ คุรยละเอียดใน อจ.จตุกก. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๒๐๒.

^๕ คุรยละเอียดใน พระภททันตะ อาสภมหาเถระ, พระธรรมเทศนาปฏิญาณอุปาทาสงเขปกถา, พิมพ์ ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

^๖ คุรยละเอียดใน เพิ่มเติมเรื่อง “ประวัติและผลงานของพระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา)” ภาควิชา ก.

จึงได้สิทธิ์เรียนวิชาครูภาคปริยัติในพรรษาเดียวกันนั้น ใช้เวลา ๓ เดือนและฝึกสอนอีก ๑ ปีเศษ จึงเรียนวิชาครูจบ จากนั้นพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ได้มอบให้พระปลัดชัชวาลฯ ไปทำศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้น พระปลัดชัชวาลฯ จึงได้ร่างหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาธุระ และได้รับการอนุมัติจากพระอาจารย์ภักทันตะฯ ตั้งแต่วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๔ ให้ใช้เป็นหลักสูตรมาตรฐานในการสอนวิปัสสนาธุระ^๓

เมื่อภูมิหลังการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลฯ เป็นเช่นนี้แล้ว ในความเป็นจริงมีความเหมือนหรือต่างจากการสอนดั้งเดิมตั้งแต่ครั้งพุทธกาลหรือไม่อย่างไร และหากมีความแตกต่าง ความแตกต่างนั้นเป็นเพียงเปลือกนอกที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพื่อความเหมาะสมหรือไม่ เนื่องจากการสอนในส่วนหลักการสำคัญหากผิดไปจากเมื่อครั้งพุทธกาล การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ ดังข้อความที่ว่า การปฏิบัติผิดเป็นเหตุยอมไม่ทำให้ญาณกุศลธรรม^๔ สำเร็จบริบูรณ์^๕ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นบรรทัดฐานใน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระปลัดชัชวาล ชินสโก อันมีอิทธิพลต่อวิปัสสนาจารย์ที่จะสืบต่อ ๆ ไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีขอบเขต ๓ ประการ คือ

๑. ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

^๓ สัมภาษณ์, พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา), “ภูมิหลังเกี่ยวกับการสอนวิปัสสนาของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)”, ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐.

^๔ ญาณกุศลธรรม ในที่นี้หมายถึงกุศลธรรมพร้อมทั้งวิปัสสนาและมรรค - อจ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๔๑/๕๑.

^๕ คูราลละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๘๖.

๒. ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) ในโครงการปฏิบัติธรรมตามหลักสูตรคัดเลือก ๑ ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน ที่ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร อ. เมือง จ. นครนายก โดยการสังเกตการสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก ตั้งแต่เดือนมีนาคม ๒๕๕๒- มกราคม ๒๕๕๓ นอกจากนี้ยังได้อาศัยข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และหนังสือหรือบทความอันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนหนังสือหรือบทความอื่น ซีดี-รอม ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

๓. ศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) เป็นอย่างไร

๑.๔.๔ การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) มีความสอดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) หมายถึง พระอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร อ. เมือง จ. นครนายก

๑.๕.๒ กัมมัฏฐาน หมายถึง เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุบายในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ วิธีฝึกอบรมจิตมี ๒ อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐาน ๑ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑

๑.๕.๓ วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง

๑.๕.๔ การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบสวนเพื่อตรวจสอบนักศึกษาภาคปฏิบัติวิปัสสนา ถึงการใช้เทคนิคในการจัดการกับอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ถูกต้องแค่ไหนเพียงใดหรือไม่ โดยวิปัสสนาจารย์จะตรวจสอบ รับฟังและซักถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเองของผู้เข้าปฏิบัติ

วิปัสสนาและให้คำแนะนำการปรับอินทรีย์ ตอบข้อสงสัย ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น และเหมาะสมกับสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

๑.๕.๕ การส่งอารมณ์ หมายถึง การรายงานวิธีการจัดการกับอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ที่นักศึกษาผู้ปฏิบัติพบเห็นมา ในขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้พระวิปัสสนาหรือผู้มีหน้าที่สอบอารมณ์ฟัง เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้อง และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

๑.๕.๖ พระอาจารย์ใหญ่ หมายถึง พระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาภิกษุสงฆ์ธรรมคุณวิริยะ ดำรงสมณศักดิ์ เมื่อวันที่ ๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๓๐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถวายปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ วันอาทิตย์ที่ ๓ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๓๐ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๓ ปีระกา จุลศักราช ๑๓๕๔ ซึ่งตรงกับวันมาฆบูชารัฐบาลเมียนมาร์ ถวายสมณศักดิ์ที่ “อัครมหาภิกษุสงฆ์ธรรมคุณวิริยะ” (เทียบเท่าชั้นรองสมเด็จพระราชาคณะ) ณ หอประชุมชมพูทวีป ภายใต้อาคารมิ่งกะลากบาเอ กุนเมย์ มหาปาดานะ ซึ่งเป็นคูหา (ถ้ำ) ใหญ่แห่ง นครย่างกุ้งอันเป็นสถานที่ประชุมที่รัฐบาลจัดไว้เพื่อถวายสมณศักดิ์แก่คณะสงฆ์เมียนมาร์ระดับอัครมหาบัณฑิต

๑.๕.๗ โยคี หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ พระ สามเณร แม่ชี ฆราวาสชาย หญิง

๑.๕.๘ วิถีจิต หมายถึง ทิศทางของอารมณ์ที่จิตกำลังอาศัยดำเนินอยู่ ความเป็นไปของจิต

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พระปลัดชัชวาล ชินสโก ได้เขียนหนังสือชื่อ วิธีทำให้มรรคเกิด มีเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเทศน์ไว้ว่า ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา อริยสัจ ๔ ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อริยสัจ ๔ ประกอบด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเทศน์ว่า ผู้ใดเห็นทุกข์ผู้นั้นเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นทุกข์ดับ เห็นวิธีการทำให้ทุกข์ดับ เห็นธรรมคือเห็นอย่างนี้ เมื่อเห็นดังนี้ครบ ทั้งทุกข์ เหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด ทุกข์ดับ และวิธีทำให้ทุกข์ดับแล้ว ชื่อว่าเห็นธรรมที่ทำให้คนตรัสรู้ได้ ทั้งตรัสรู้เองและตรัสรู้ตามก็ต้องเห็นอริยสัจเหมือนกัน ตรัสรู้เองคือพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ตามคือพุทธานุสาวกทั้งหลาย ดังนั้นบุคคลใดเห็นแจ้งในอริยสัจทั้งสี่นี้จากการปฏิบัติ

บุคคลเหล่านั้นจึงชื่อว่า ได้เห็นพระพุทธเจ้า การเห็นแจ้งในวิชาการดับทุกข์ดังนี้ จึงได้เรียกชื่อว่าวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาแปลว่าการเห็นแจ้ง ไม่ใช่เห็นแจ้งอะไรไม่รู้เรื่อง เห็นแจ้งต้อง

เห็นทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ เห็นทุกข์ดับ ตลอดจนเห็นวิธีการทำให้ทุกข์ดับ เห็นวิธีการทำให้ทุกข์ดับ นั่นคือมรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า วิธีการทำให้มรรคเกิดคือการทำให้พระพุทธรเจ้าเกิด และที่จะพูดในที่นี้ได้เลยว่า พระพุทธรเจ้าประสูติ ตรงกับขณะจิตที่พระสิทธิทัศโโพธิสัตว์ตรัสรู้ และขณะจิตที่พระองค์ตรัสรู้นี้เอง พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ที่ดับกิเลสได้โดยสิ้นเชิงแล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว การไม่เกิดขึ้นอีก คือ ปรินิพพานจึงเรียกได้ว่า กิเลสปรินิพพานแล้ว ดังนั้นในขณะจิตที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประสูติคือขณะจิตที่พระองค์ตรัสรู้ และขณะจิตที่พระองค์ตรัสรู้คือขณะจิตที่พระองค์ปรินิพพาน ด้วยกิเลสปรินิพพาน^{๑๐}

นอกจากนี้ท่านยังได้สอนวิธีตรวจว่าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธรเจ้าหรือไม่ไว้ในหนังสือบุญวันเกิด ว่า เมื่อทำอานาปานสติแล้วทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ได้ ก็แสดงว่าทั้งอานาปานสติและสติปัญญา ๔ จะต้องทำเหมือนกันทุกประการ และเมื่อทำสติปัญญา ๔ แล้วสามารถทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ได้ ก็แสดงว่าโพชฌงค์ ๗ กับสติปัญญา ๔ ต้องทำเหมือนกัน และในเมื่อสติปัญญา ๔ กับอานาปานสติทำเหมือนกัน ดังนั้นโพชฌงค์ ๗ ก็ต้องทำเหมือนกันกับอานาปานสติด้วยจะต่างกันได้อย่างไร ถ้าต่างกันขัดแย้งกันเป็นการถูกต้อง ก็แสดงว่าพระพุทธรเจ้าเชื่อถือไม่ได้เช่นนั้นหรือ หรือว่าอย่างไร ปัญหาจึงอยู่ที่ว่าทั้ง อานาปานสติ สติปัญญา ๔ และโพชฌงค์ ๗ เวลาปฏิบัติจริง ในขณะปฏิบัติอยู่นั้นสามารถทำให้มรรค ๘ องค์เกิดขึ้นได้หรือไม่ ถ้าได้ก็แสดงเป็นหลักฐานได้ว่าเป็นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธรองค์ทรงรับรอง แต่ถ้าทำให้มรรค ๘ เกิดไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะมีในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธรองค์ก็ไม่รับรองว่าเป็นคำสั่งสอนของพระองค์^{๑๑}

๒. ชินสกเถระ ได้เขียนหนังสือชื่อว่า ดับทุกข์ด้วยวิปัสสนาธุระ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้กับผู้ปฏิบัติตอนหนึ่งว่าสรูปแล้วสัมมาทิฐิ ทำหน้าที่ตรวจตราและควบคุมระบบ การทำงานว่ามรรคเข้าหรือกิเลสเข้า ถ้ามรรคเข้าก็รักษาไว้เป็นปกติ ถ้ากิเลสเข้าก็ให้มรรคเข้าไป กิเลสก็จะละไปเองด้วยอำนาจของมรรคนั้น จิตก็จะสงบจากกิเลสลงสู่อุเบกขา นอกจากนี้ยังต้องตรวจดู เป้าหมายคือทุกข์ที่ต้องรู้และสมุทัยที่ต้องละด้วย^{๑๒}

๓. พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โฆฎก ฌานสิทธิ) โดยสืบค้น

^{๑๐} พระปลัดชัชวาล ชินสโก, วิธีทำให้มรรคเกิด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่เมื่อดทรายพริน-ดิง, ๒๕๕๒), หน้า ๔-๕.

^{๑๑} พระปลัดชัชวาล ชินสโก, บุญวันเกิด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมื่อดทราย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐.

^{๑๒} ชินสกเถระ, ดับทุกข์ด้วยวิปัสสนาธุระ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่เขตโล่การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๘.

เนื้อหาของสติปัญญาสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในการศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัญญาสูตร ซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ และว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญาของพระธรรมธีรราชมุนี (โชฎก ญาณสิริ) ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ สติปัญญา ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสกันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ท่านได้ใช้หลักสติปัญญา ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอนในภาคทฤษฎี ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัญญาสูตรและประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนววิปัสสนาจารย์จากประเทศสหภาพเมียนมาร์เป็นกรอบในการประยุกต์^{๑๓}

๔. ญาณม บรพเทกกุล ได้ศึกษาวิจัยการศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์ ผู้เป็นพระธรรมทูต มาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ ณ ประเทศไทย ซึ่งผลการศึกษาสรุปได้ว่าท่านพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ใช้วิธีสอนกัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญาทุกอริยาบถตามความรู้สึกรู้ การเคลื่อนไหว โดยการกำหนดให้ทันปัจจุบัน และมีเทคนิคในการปรับอินทรีย์ให้กับผู้ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญหาอุปสรรคไม่สามารถปฏิบัติให้ก้าวหน้าต่อไปได้ด้วยการสอบอารมณ์และปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน คือศรัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ ส่วนสตินั้นมีมากเท่าไรยิ่งดี ที่ต้องให้อินทรีย์เสมอกันนั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาโดยตรง และถ้าปรับอินทรีย์ได้แล้วก็จะปฏิบัติได้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น ไปสู่เป้าหมายตามลำดับ^{๑๔}

๕. แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธินันท์) ได้ทำการ ศึกษาสภาวะธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาสติปัญญา ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร โดยมีข้อความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติตอนหนึ่งว่า “การแก้สภาวะธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยการ

^{๑๓} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมุนี (โชฎก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ก.

^{๑๔} นายธนาคม บรพเทกกุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ก.

ถามตอบสอบอารมณ์ ระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ต้องมีแบบที่ถูกต้องและประสบการณ์ คำแนะนำวิธีการต่าง ๆ ของวิปัสสนาจารย์ จากการถามตอบสอบอารมณ์ จากการสังเกตครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ จากการเรียนรู้ทั้งปฏิบัติ ปรียัติ มีผลและเป็นประโยชน์ต่อวิปัสสนาจารย์รุ่นหลัง รวมทั้งผู้ปฏิบัติที่ไม่มีโอกาสได้พบครูบาอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ที่ถูกต้อง^๕

๖. พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร) ได้ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติ อานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ ผลการศึกษาสรุปได้ดังนี้ การสอนหลักปฏิบัติ อานาปานสติภาวนาของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านสอนสอดคล้องกับหลักธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แต่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ชั้นรายละเอียด เช่น ปฏิสัมภิตามรรค วิสุทธิมรรค อรรถกถา ฎีกา โดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติ อานาปานสติภาวนาอันมีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พุทธศาสนามาจัดเป็นหมวดหมู่ที่สอดคล้องกัน และตีความหลักธรรมนั้น ๆ

โดยยึดการนำหลักอานาปานสติภาวนาที่มีมาในคัมภีร์ มาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในยุคปัจจุบัน เน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดว่าการเจริญวิปัสสนาด้วย สติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์แบบและให้ประสบผลสูงสุดก็คือการเจริญอานาปานสติภาวนาให้ครบถ้วนทั้ง ๑๖ ชั้นนั่นเอง และในการลงมือปฏิบัติจริงท่านยังเพิ่มเทคนิคเฉพาะตามที่เห็นว่าเหมาะที่สุดเพื่อให้ง่ายแก่การเข้าใจและปฏิบัติได้จริง เช่น เสริมหลักการเตรียมกายสำหรับการปฏิบัติอีก ๓ ประการ คือ ตรวจสอบอาหารที่เป็นที่สบายแก่การปฏิบัติไม่เป็นอุปสรรคต่อระบบการหายใจและระบบขับถ่าย เตรียมทำนึ่งที่เหมาะสมกับสรีระ และตรวจสอบระบบการหายใจให้เข้าออกได้สะดวกไม่ติดขัด เป็นต้น เพื่อจะช่วยให้การเจริญอานาปานสติภาวนาพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณเป็นไปได้อย่างจริงจังในปัจจุบัน อันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติเพื่อบำเนนไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เข้าถึงความจากพันทุกข์

๗. พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโต) ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม พบว่า การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิเวกอาศรม ซึ่งเป็นสำนักเผยแผ่วิปัสสนาแห่งหนึ่งของประเทศไทย ได้มีการจัดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบ และสอดคล้องกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา อันเป็นแบบอย่าง ในการปฏิบัติ ทั้งนี้การสอน

^๕ แม่ชีระวีวรรณ ทุมมาจรีณี (งานวิสุทธิพันธ์), “ศึกษาสภาวะธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

วิปัสสนากัมมัฏฐานยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้งสามทาง ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน^{๑๖}

๘. พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา^{๑๗} พบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดีและความบริสุทธิ์ผ่องใสแห่งจิต

๙. นันทพล โจรนโกศล ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” อธิบายว่า ขันธ ๕ หมายถึง กองรวมแห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ประกอบด้วย รูปขันธ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ ขันธ ๕ มีก่อนสมัยพุทธกาลแต่เป็นอึดตา เหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละขันธปรากฏในขันธ ๕ เรียกว่าผัสสะเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นามขันธปรากฏชัด ขันธ ๕ เป็นแนวคิดที่ปฏิเสธ อีสสรนิมมานวาท (หลักปรัชญาอินเดียบราหฺมาณะที่เชื่อว่าขันธ ๕ เกิดจากการสร้างของพระเจ้า) สามัญลักษณะแห่งขันธ ๕ คือ ไตรลักษณ์ กระบวนการปฏิบัติร่วมกันแห่งขันธ ๕ ที่นำไปสู่ทุกข์ คือ ปฏิจสมุปปาท และระบบการจัดการขันธ ๕ ที่เป็นปัญหาเพื่อบรรลุธรรมคือ อริยสัจ ๔ เวทนาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ เป็นหมวดธรรมในหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม เป็นหลักปฏิบัติแห่งขันธ ๕ เพื่อบรรลุธรรม เวทนาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ ทั้ง ๓๗ หน้าที่ซึ่งสามารถจัดเป็น ๑๔ องค์ธรรมนั้น เกือบทั้งหมดจะปฏิบัติพร้อมกันในขณะบรรลุธรรม ผู้บรรลุธรรมเป็นผู้ที่สังขารขันธที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ไม่ปฏิบัติการถาวร^{๑๘}

^{๑๖} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า (๕).

^{๑๗} พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ), *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา*, *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพุทธศาสนาและปรัชญา*, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ก.

^{๑๘} นายันทพล โจรนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ ๕ กับการบรรลุธรรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า (๖-๗).

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ซึ่งผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ในพระพุทธานุศาสนานเถรวาท

๒. ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากหนังสือและเอกสาร งานวิทยานิพนธ์หรืองานวิจัยต่าง ๆ ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ซีดี-รอม ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก ควบคู่ไปกับการสังเกตการสอน และสัมภาษณ์พระปลัดชัชวาล ชินสโก

๓. ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่มาทั้งสองนั้นแล้ว นำมาวิเคราะห์ ประมวล เรียบเรียง และนำเสนอผลการวิจัย

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ทำให้ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานเถรวาท

๒. ทำให้ทราบวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)

๓. ทำให้ทราบวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) ว่าสอดคล้องหรือแตกต่างกับคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานเถรวาท

บทที่ ๒

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในบทนี้มุ่งศึกษา เพื่อให้เห็นถึงร่องรอย “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา)” ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญในการศึกษาให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างร่องรอยดังกล่าวกับวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลในที่สุด อย่างไรก็ตามก็ดีหลักฐานที่นำเสนอในบทนี้ นอกจากมุ่งเน้นในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้ว ยังได้นำหลักฐานจากหนังสือและงานวิจัยทางพระพุทธศาสนา มาเสริมเพื่อสร้างความเข้าใจให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๒.๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์

หลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานเท่าที่ปรากฏในพระไตรปิฎกได้กำเนิดที่ต้นไทร อชปาลนิโครธภายหลังทรงตรัสรู้ ๔๕ วัน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางแผนหลักสูตรและรูปแบบ การศึกษาวิปัสสนาธุระตามลำดับความสามารถของแต่ละบุคคลไว้ในพระวินัยปิฎก^๑ บางคนฟัง เพียงหัวข้อธรรมก็สามารถเข้าใจได้ทันที บางคนฟังหัวข้อธรรมแล้วยังไม่พอต้องฟังคำอธิบาย แจกแจงรายละเอียดจึงจะเข้าใจ ส่วนบางคนฟังหัวข้อธรรม, คำอธิบายแจกแจงรายละเอียดแล้วยัง ไม่พอต้องฟังซ้ำแล้วซ้ำเล่าและต้องมีตัวอย่างประกอบจึงจะเข้าใจ ดังข้อความที่ว่า “พระพุทธองค์ ทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ^๒ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในตาน้อย มีธุลีในตามาก” มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็น ปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็นปรโลกและโทษว่าน่ากลัวก็มี”

^๑ คูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๑๔.

^๒ พุทธจักขุ หมายถึง (๑) อินทรีย์ไปโรปรียัตติญาณ คือ ปรินิพพานยังรู้ความข็งและความหย่อนแห่ง อินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย คือ รู้ว่าสัตว์นั้นๆ มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา कैไหน เพียงใด มีกิเลสมาก กิเลส น้อย มีความพร้อมที่จะตรัสรู้หรือไม่ (๒) อาสยานุสยญาณ คือ ปรินิพพานยังรู้ธรรมาศัย ความมุ่งหมาย สภาวะจิตที่ นอนอยู่ (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๑/๑๒๔,๑๑๓/๑๒๖)

^๓ ตา ในที่นี้หมายถึงปัญญาจักขุ (วิ.มหา.อ. (ไทย) ๓/๕/๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๑-๑๑๕/๑๒๔- ๑๒๘)

มีอุปมาเหมือนในกออุบล ในกอปทุม หรือในกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ อยู่เสมอน้ำ ดอกอุบล ดอกปทุม ดอกบุณฑริก บางดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ขึ้นพ้นน้ำ ไม่ตะน้ำ ฉันใด

พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักขุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีฐลีในตาน้อย มี ฐลีในตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก บางพวกมักเห็นปรโลกและโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี บางพวกมักไม่เห็น ปรโลกและโทษว่าเป็นสิ่งน่ากลัวก็มี ฉันนั้น^๔

การพิจารณาเป็นการเปรียบเทียบในยสัตว์กับดอกบัว ๓ เหล่า^๕ และในอรรถกถาได้ กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ แล้วแบ่งบุคคลเป็น ๔ จำพวก คือ บัวพ้นน้ำหรือบุคคลผู้อุคฺคณฺณิตฺตญฺญ เป็น บุคคลผู้มีปัญญาอันเทียบแหลมที่ได้ฟังแค่หัวข้อธรรมเท่านั้นก็สามารถบรรลุธรรมและผลได้ทันที ได้แก่ ปัญจวัคคีย์^๖ สันตติอำมาตย์^๗ พระอุพนากเถระ^๘

บัวอยู่เสมอน้ำหรือบุคคลผู้วิปจิตฺตญฺญ เป็นบุคคลที่ได้ฟังหัวข้อธรรม จำแนกเนื้อความ แห่งภายิตโดยย่อให้พิสดารก็สามารถบรรลุธรรมและผลได้ ได้แก่ พระมหาติสสเถระ^๙

^๔ นอกจากบัวจมอยู่ในน้ำ บัวอยู่เสมอน้ำ บัวพ้นน้ำ ๓ เหล่านี้ อรรถกถาได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ คือ บัวที่มีโรคยังไม่พ้นน้ำเป็นภิกษาของปลาและเต่า ซึ่งมีได้ยกขึ้นสู่บาติ แล้วแบ่งบุคคลเป็น ๔ เหล่า (ตามที่ปรากฏ ใน อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒, อ.ภ.ป. (ไทย) ๓๖/๑๐/๑๔๒, ๑๔๘-๑๕๑/๑๘๖-๑๘๗) คือ (๑) อุคฺคณฺณิตฺตญฺญ (๒) วิปจิตฺตญฺญ (๓) เนยยะ (๔) ปทปรมะ แล้วเปรียบเทียบอุคฺคณฺณิตฺตญฺญเป็นเหมือนบัวพ้นน้ำที่พอดังแสงอาทิตย์แล้วก็ บานในวันนี้ เปรียบวิปจิตฺตญฺญเป็นเหมือนบัวอยู่เสมอน้ำที่จะบานในวันรุ่งขึ้น เปรียบเนยยะเป็นเหมือนบัวจมอยู่ ในน้ำที่จะขึ้นบานในวันที่ ๓ ส่วนปทปรมะเปรียบเหมือนบัวที่มีโรค ยังไม่พ้นน้ำ ไม่มีโอกาสขึ้นบาน เป็น ภิกษาของปลาและเต่า พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูหมื่นโลกธาตุนั้นเป็นเหมือนกออุบลเป็นต้น ได้ทรงเห็นโดย อากาโรทั้งปวงว่าหมู่ประชาผู้มีฐลีในตาน้อยมีประมาณเท่านี้ หมู่ประชาผู้มีฐลีในตามากมีประมาณเท่านี้ และใน หมู่ประชาทั้ง ๒ นั้น อุคฺคณฺณิตฺตญฺญบุคคลมีประมาณเท่านี้ (ที.ม.อ. ๖๖/๖๔-๖๕, สารต.ฎีกา ๓/๕/๑๕๒-๑๕๓)

^๕ ดูรายละเอียดใน อ.ภ.ป. (ไทย) ธาตุกถา-บุคคลบัญญัติ ๓ / ๑๐ / ๓๓๖-๓๓๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๘.

^๗ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาคอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสารา- กิวส, (นครปฐม : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๓.

^๘ ดูรายละเอียดใน เล่มเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^๙ ดูรายละเอียดใน อ.ภ.ร. (ไทย) ๓/๑๐๕/๓๓๕.

^{๑๐} อ่างแล้ว

บัวจมอยู่ในน้ำหรือบุคคลผู้เนยยะ เป็นบุคคลที่ได้ฟังหัวข้อธรรมซ้ำ ๆ แล้วยังต้องชี้แจงแนะนำพร้อมทั้งซักถามแล้วยังไม่พอ ต้องสมาคมคบหาโดยสนิทสนมกันกับกัลยาณมิตรจึงจะบรรลุธรรมและผลเป็นชั้น ๆ ไป เช่น เจ้าศากยะสรณานิ^{๑๑}

บัวที่จมอยู่ในโคลนตมที่มีโรคเป็นอาหารของปลาและเต่าหรือบุคคลผู้ปดประมา เป็นบุคคลที่ ฟังมาก กล่าวมาก จำทรงไว้มาก บอกสอนก็มาก แต่ไม่มีการบรรลุธรรมผลในชาตินั้นได้แก่ พระโลลูทายี^{๑๒} พระเทวทัต^{๑๓} พระเจ้าอชาตศัตรู^{๑๔} อุปกาศิวก ตัมพทาฐิกะ^{๑๕} จากข้อความนี้ผู้วิจัยเห็นว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ “แบ่งคนเปรียบได้กับบัว ๔ เหล่า” และพระพุทธเจ้าจะทรงสอนบัวเหล่าที่ ๑-๓ เท่านั้น

๒.๒ กำหนดการสอน

กำหนดการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงกำหนดเวลาไว้ เพราะธรรมชาติของพระองค์เป็นอกาลิโก คือไม่ประกอบด้วยกาล ให้ผลไม่จำกัดกาล ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ไม่จำกัดด้วยกาล ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทุกเวลา ทุกโอกาส บรรลุเมื่อใดก็ได้รับผลเมื่อนั้น ไม่เหมือนผลไม้ที่ให้ผลตามฤดู อีกอย่างหนึ่งว่าเป็นจริงอยู่อย่างใดก็เป็นจริงอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป^{๑๖}

แต่ก่อนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จไปโปรดใครก็จะใช้พระสัพพัญญุตญาณตรวจดูลักษณะของบุคคลนั้นว่าอินทรีย์แก่พอที่จะทรงสั่งสอนได้หรือไม่ และจะใช้วิธีการสอนอย่างไรในตอนปัจฉิมยาม^{๑๗} แล้วจึงเสด็จไปสอนบุคคลนั้น

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน-พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), *วิปัสสนาญ้ย เล่มที่ ๑*, แปลโดย พระคันธ-สารถีวงศ์, หน้า ๔๐.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อภิ.ธ. (ไทย) ๓/๑๐๕/๓๓๕.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๒๘/๔๘๓.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ) *วิปัสสนาญ้ย เล่มที่ ๑*, แปลโดยพระคันธ-สารถีวงศ์, (นครปฐม : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๓.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐-๔๒.

^{๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุต.โต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๒.

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุต.โต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๑๕๕.

๒.๓ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ **ตัดปิลิโพบ**^{๑๔} คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่าง ๆ ให้หมดไป เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น ๆ ได้ คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ^{๑๕}

ความกังวล ที่อยู่ วงศ์สกุล ทายกทายิกา ลาภ หมุกณะที่ศึกษา นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ซึ่งเป็นที่ ๕ การเดินทาง ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอน พระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์

๑. อาวาสปิลิโพบ ห่วงที่อยู่ที่อาศัย เช่น เป็นภิกษุก็ห่วงไปว่า ถ้าไปเจริญกัมมัฏฐานเสีย ก็จะมีภิกษุอื่นมาอยู่กุฏิแทน เมื่อกลับไปก็จะมีที่อยู่ที่มิฉะนั้นก็เกรงไปว่า ฝนจะรั่ว ปลวกจะขึ้น

๒. กุลปิลิโพบ ห่วงบริวารวานเครือ ตลอดจนผู้อุปถัมภ์ ผู้อุปฐาก เกรงว่าจะ ห่างเห็นขาดตอนกันไปเสีย

๓. ลาภปิลิโพบ ห่วงรายได้ เกรงว่าลาภผลที่ตนเคยได้อยู่จะลดน้อยหรือเลื่อนลอยไป

๔. คณปิลิโพบ ห่วงพวกพ้อง ลูกน้อง ลูกศิษย์ และมิตรสหาย

๕. กัมมปิลิโพบ ห่วงการงานที่กำลังทำค้างอยู่ หรือที่จะลงมือทำในอนาคต

๖. อัถธานปิลิโพบ ห่วงการเดินทางไกลจะไปโน่นไปนี่และต้องเตรียมตัวเป็นต้น

๗. ญาติปิลิโพบ ห่วงพ่อแม่ ลูกเมีย พี่น้อง ครูบาอาจารย์ จะขาดผู้ปรนนิบัติดูแล

๘. อาพาธปิลิโพบ ห่วงว่ากำลังไม่สบายอยู่ หรือดูขณะนี้เคยไม่สบาย เกรงว่าจะเกิดเจ็บป่วยขึ้น กลัวจะเป็นลมเป็นไข้ต่าง ๆ นานา

๙. คันถปิลิโพบ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไปเจริญกัมมัฏฐานเสียเกรงว่าจะเรียนไม่ทันเขา ผู้เขาไม่ได้ ถ้าเป็นครูอาจารย์ ก็ห่วงการสอนศิษย์

๑๐. อิทธิปิลิโพบ ห่วงการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ อันการแสดงฤทธิ์หรืออภินิหารต่าง ๆ นั้นจำเป็นต้องบริหารอยู่เนื่อง ๆ ต้องหมั่นอบรมสมาธิให้มั่นคงอยู่เสมอ ถ้าละทิ้งไปนานนัก อาจเสื่อมไปจนไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้

เฉพาะอิทธิปิลิโพบนี้ เป็นเครื่องกังวลแก่การวิปัสสนาแต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น หาได้เป็นเครื่องกีดขวางทางสมณะไม่เพราะการทำสมาธิยิ่งมากเท่าใดก็ยิ่งเป็นประโยชน์แก่สมณะมากเท่านั้น

^{๑๔} คุรยลละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๖.

^{๑๕} คุรยลละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๕๑/๔๘๓.

ส่วนการเจริญวิปัสสนา ถ้าสมาธิแก่กล้าเกินไป ก็ทำให้อินทรีย์ไม่เสมอกัน วิปัสสนาไม่สามารถเกิดขึ้นได้^{๒๐}

ขุททกนิกาย มหานิเทศ กล่าวถึงความกังวลไว้เพียง ๑ ประการ ดังนี้

ภิกษุเป็นผู้มีความกังวลท่องเที่ยวไป เป็นอย่างไร ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความกังวลเรื่องตระกูล... ความกังวลเรื่องหมู่คณะ... ความกังวลเรื่องอาวาส... ความกังวลเรื่องจีวร... ความกังวลเรื่องบิณฑบาต... ความกังวลเรื่องเสนาสนะ เป็นผู้ประกอบด้วยความกังวลเรื่องคิลานปัจฉัยเภสัชบริวาร ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีความกังวลท่องเที่ยวไป เป็นอย่างนี้

ภิกษุเป็นผู้ไม่มีกังวลท่องเที่ยวไป เป็นอย่างไรภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ไม่ประกอบด้วย ความกังวลเรื่องตระกูล ไม่ประกอบด้วยความกังวลเรื่องหมู่คณะ อาวาส จีวร บิณฑบาต และ คิลานปัจฉัยเภสัชบริวารภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีกังวลท่องเที่ยวไป เป็นอย่างนี้^{๒๑}

๒.๓.๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย

๑. ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดที่ยาวเสีย

๒. จัดการปะชุนจีวรที่สึกหรือคร่ำไปแล้วนั้น ให้มันคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่

๓. เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียใหม่ให้เรียบร้อย

๔. ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการระบบบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น

๕. ต้องปัดกวาด เช็ดถู เติงและตั้งเป็นต้นให้สะอาดหมดจด^{๒๒}

๒.๓.๓. คบหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เป็นอาจารย์ ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคกล่าวความสำคัญของการแสวงหากัลยาณมิตรไว้ว่า “ผู้เจริญกัมมัญฐานไม่ว่าจะเป็นทางสมณะหรือวิปัสสนา ควรมีอาจารย์ เป็นผู้แนะนำชี้ทางผิดและทางถูกให้ เพราะอาจารย์ก็นับเป็นจำนวน ๑ ใน ๓ ที่โยคีบุคคลจะละมิได้

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๖.

^{๒๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๐๕/๕๕๘.

^{๒๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๓๓.

คือ ๑) อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ ๒) รักษาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ ๓) ผูกจิตไว้ในอารมณ์กัมมัฏฐาน”^{๒๓}

เหตุนี้จึงนับว่า อาจารย์เป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ผู้ที่จะเข้าเป็นศิษย์ต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วน แต่ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ไปในทางที่เป็นโทษ เพราะอาจารย์ทุกท่านย่อมพากเพียรเพียรเพียรให้ เป็นคุณแก่ศิษย์ด้วยความเมตตากรุณา

กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนกับคบคิดอันมั่งคั่งผู้ใหญ่มากกว่าพ่อค้าทั้งหลายและเป็นที่เคารพของคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคาวจร มุ่งมั่น เหมือนการล่ำมโซ่ทำให้ช่างมุงงาน กัลยาณมิตรที่บุคคลอาศัยแล้วทำกุศลเปรียบได้กับ ความขยันฝึกขยันให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถ ที่จะเทียมวัวเข้ากับแอกขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บป่วยออกไปได้ เหมือนสายฝนตกลงมาจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดา ถนอมบุตร เหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรง แสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”^{๒๔} ดังนั้นบุคคลพึงแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเขาเป็นกัลยาณมิตร

สมเด็จพระพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ในทุติยमितตสูตรว่า^{๒๕} “ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไป นั่งใกล้ แม้ ถูกขบไล่ก็ตาม ๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ๒. เป็นที่เคารพ ๓. เป็นที่ยกย่อง ๔. เป็นผู้กล่าวสอน ๕. เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ ๖. เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ ๗. ไม่ชักนำไปในอธนะ”

ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติสมณะวิปัสสนาทั้งหลายนี้ ต้องประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ คือ

๑) ปิโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เพราะมีศิลปวิสุทธ มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ คือ

- (๑) มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
- (๒) มีศีล คือ เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่นับถือของสัตว์ทั้งหลาย
- (๓) มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิบัติสมุปปบาท
- (๔) มีจาคะ คือ แบ่งปัน ปรารณาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
- (๕) มีความเพียร คือ ปรารภความเพียรในการปฏิบัติ เพื่อแก้กฏเกณฑ์ตนและผู้อื่น

^{๒๓} คุรยลละเอียคใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๓๓/๑๓๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๐.

^{๒๔} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๕๓-๑๕๔.

^{๒๕} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๓/๕๓-๕๘.

(๖) มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น

(๗) มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

(๘) มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาาคติแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งที่ไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ประกอบสิ่งที่เกื้อกูลด้วยความเพียร

๒) เป็นที่เคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถืออุคตงค์

๓) เป็นที่ยกย่องสรรเสริญเพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและศิษย์

๔) เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ศิลาในการใช้คำพูด

๕) เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิก และลูกศิษย์ หมายถึงปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านให้แล้ว

๖) เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำและธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ในรูปนาม ชันธะ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจสมุปบาท ไตรลักษณ์ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฉาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน

๗) ไม่ชักนำในอฐานะ เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร^{๒๖} หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นทุกข์ แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลมีคติเป็นสุข

คุณ ๗ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไปในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณ ๗ ประการนี้ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยนัลลยามิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ผู้ที่เป็นอาจารย์สมณะวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นนัลลยามิตรที่ถูกต้อง ที่แท้ พร้อมมูล โดยประการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมณะ วิปัสสนาทั้งหลาย ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ๗ ประการนี้ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นนัลลยามิตรตัวอย่างผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการ ดังมีรับรองในทุติยอัปมาทสูตรว่า

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถระ), หน้า ๑๖๑-๑๖๓.

คู่ก่อนอาณนทฺ์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว ฟิงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ด้วยว่า เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ(ความตาย) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ(ความเศร้าโศก) ปรีทเวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี

ผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องแสวงหาครู ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในบาลีที่มาในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ว่า “ยถาภูตํ ฅาณตสฺสนตฺถาย สตฺถา ปรีเสติพุทฺโ” ฟิงแสวงหาครูเพื่อให้ได้รับข้อมูลความรู้ที่ถูกต้อง อย่าได้มีทิฏฐิมานะถือตัวว่า เราเป็นคนเก่งเป็นคนวิเศษ ไม่จำเป็นต้องไปรับฟังคำแนะนำจากใคร^{๒๗}

๒.๓.๔ แสวงหาสำนักเรียนกัมมัฏฐาน

อรรถกถาพระวินัย อธิบายว่า “กุลบุตรผู้มีศีลบริสุทธิ์ และตัดปليโพธ ได้แล้ว เมื่อจะเรียนอานาปานสติกัมมัฏฐานควรเรียนเอาในสำนักพระอนาคามี เมื่อไม่ได้แม้พระอนาคามีนั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักพระสกทาคามี เมื่อไม่ได้แม้พระสกทาคามีนั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักพระโศคาบัน เมื่อไม่ได้แม้พระโศคาบันนั้น ควรเรียนเอาในสำนักของท่านผู้ได้จตุตถฅมาน ซึ่งมีอานาปานะเป็นอารมณ์ เมื่อไม่ได้ท่านผู้ได้จตุตถฅมานแม้นั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักของพระวินิจจยาจารย์ ผู้ไม่เลอะเลือนทั้งในบาลีและอรรถกถา จริงอยู่ พระอริยบุคคลทั้งหลายมีพระอรหันต์เป็นต้น ย่อมบอกเฉพาะมรรคที่ตนได้บรรลุแล้วเท่านั้น ส่วนพระวินิจจยาจารย์นี้เป็นผู้ไม่เลอะเลือน^{๒๘}

^{๒๗} ฅุรายละเอียดใน พระมหาศีลยาดอ (โศกณมมหาเถระ), วิปัสสนาขุณี (ภาคปฏิบัติ), พิมพ์ครั้งแรก, แปลโดย จารุณ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๘๗.

^{๒๘} ฅุรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖.

๒.๓.๕ การถือกัมมัฏฐาน

คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค^{๒๕} อธิบายไว้ว่า พระโยคีพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน แล้วมอบตนแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ บำเพ็ญตนให้เป็นผู้มีอชฌาศัย อันถึงพร้อมและมีความตั้งใจอันถึงพร้อมแล้วจึงขอกัมมัฏฐาน

๒.๔ การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานกับระบบของอารมณ์หลัก

อารมณ์หลักของการทำกัมมัฏฐาน คือการหายใจเข้าออกอย่างมีสติ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอาปานสติไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ตาม อยู่ในโคนไม้ก็ตาม อยู่ในสถานที่ที่สงัดก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติบายหน้าสู่กัมมัฏฐาน ภิกษุนั้น ย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาวก็รู้สึกว่ายาวหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกว่ายาวหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกว่ายาวหายใจออกสั้น”^{๒๖}

๒.๕ ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม

หลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้ครั้งที่ ๔ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วพระองค์ได้ทรงสอนวิชาการดับทุกข์ให้แก่เหล่าสาวกทั้งหลาย ส่วนลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรมในคัมภีร์บางเล่มได้เขียนไว้ได้แต่ให้ไปหาสถานที่ปฏิบัติ เมื่อหาได้แล้วก็ลงมือปฏิบัติโดยนั่งขัดสมาธิหรือนั่งคู้บัลลังก์ ซึ่งได้มีจารึกไว้ในพระคัมภีร์ต่าง ๆ เช่น ในพระสูตรตันตปิฎก ที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง”^{๒๗} ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์^{๒๘} ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๒๙} มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”^{๓๐}

^{๒๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๔.

^{๒๖} คูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๓๘/๒๕๓-๒๕๘.

^{๒๗} เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะ ๓ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำ ในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง (ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕).

^{๒๘} นั่งคู้บัลลังก์ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕).

^{๒๙} ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕).

^{๓๐} ที.ม. (บาลี) ๑๑/ ๑๓๑๕/๓๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๑/ ๑๓๑๕/๓๒๑.

แต่ใน คณกโมคคัลลานสูตรได้กล่าวไว้ให้เดินจงกรมก่อนการนั่งกัมมัฏฐานไว้ว่า เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคจฺราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^{๓๕} และมีจารึกในนันทสูตรไว้ว่า

วิธีประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ สำหรับนันทะ ดังนี้ คือ นันทะต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้น^{๓๖} ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวันชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หยาสน์โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุฏฐานสัญญา (ความหมายใจว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^{๓๗}

ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” ของท่านพระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโต) ได้กล่าวถึงลำดับก่อนหลังระหว่าง การเดินกับการนั่งว่า “ผู้สอนจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องเดินจงกรมทุกครั้ง ก่อนที่จะนั่งสมาธิ” ข้อความนี้ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องเดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิ

๒.๖ การนั่งกัมมัฏฐาน

๒.๖.๑ ทำนั่งกัมมัฏฐาน

ทำนั่งกัมมัฏฐานพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สอนไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ถึงการนั่งกัมมัฏฐานไว้ ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก^{๓๘}”

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

^{๓๖} ธรรมเครื่องกางกั้นในที่นี้หมายถึงนิรวัน ๕ ประการ คือ (๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) (๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) (๓) ถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) (๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) (อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๕).

^{๓๗} อง อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๑๕.

^{๓๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๗๗/๔๕๓.

การนั่งให้นั่งคู่บัลลังก์ คือให้นั่งขัดสมาธิ แต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้บอกไว้ว่าให้นั่งแบบขัดสมาธิแบบเรียงเท้าไม่ซ้อนกัน หรือนั่งแบบขัดสมาธิ ๒ ชั้น หรือขัดสมาธิเพชร และการเอาขาขวาทับขาซ้ายหรือเอาขาซ้ายทับขาขวาในพระไตรปิฎกไม่ได้เขียนเอาไว้อีกเหมือนกัน แต่ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรได้เขียนถึงท่านั่งกัมมัฏฐานไว้ว่า “ทำในการนั่งกัมมัฏฐานมี ๓ แบบ คือ

๑) ท่านั่งคู่บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู่เข้าทั้งสองข้างให้แนบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า ท่านั่งแบบนี้นิยมมากในอินเดีย แต่คนในท้องถิ่นอื่นมักนั่งท่านี้ได้ไม่นาน เพราะสภาวะปวดส่งผลให้มีเวทนาคล้าย (คำว่า นั่งขัดสมาธิ อ่านว่า นั่งขัดสะหุมาด ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ หน้า ๕๓๐ ไม่อ่านว่า นั่งขัดสมาธิ ซึ่งหมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ)

๒) นั่งแบบซ้อนขา (half-lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย การนั่งท่านี้นิยมโดยทั่วไปในประเทศไทยเป็นแบบที่อาจก่อให้เกิดสภาวะเหน็บชาได้ง่าย

๓) ท่านั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวายอยู่ด้านใน การนั่งท่านี้นิยมมากในประเทศพม่า มีข้อดีคือจะส่งผลให้เกิดทุกขเวทนาช้าเพราะไม่ได้ทับขาไว้เหมือนการนั่งซ้อนขา

นอกจากนี้นักปฏิบัติอาจนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน”^{๓๕}

ส่วน อุชฺฐ กายํ ปณิธาย ได้แก่ ตั้งสรีระเบื้องบนให้ตรงให้ปลายกับปลายกระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อจดเรียงกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนังเนื้อและเอ็นก็ไม่ค่อม เมื่อเป็นเช่นนั้น เวทนาเหล่าใดอันมีความค่อมเป็นปัจจัยจึงเกิดขึ้นทุกขณะแก่ภิกษุเหล่านั้น เวทนานั้นก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิด จิตก็ย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กรรมฐานก็ไม่ตก มีแต่เจริญองงาม^{๓๖}

และบทว่า ปริมุขํ สติ อุปลุกฺเขตฺวา มีความกำหนดคือ เอาเป็นอรรถ ศัพท์ว่า มุขํ มีความนำออกเป็นอรรถ ศัพท์ว่า สติ มีความเข้าไปตั้งไว้เป็นอรรถ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน^{๓๗}

ส่วนมือให้วางไว้ลักษณะไหนในคัมภีร์ไม่ได้บอกไว้

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์ พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๕๓๖.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒๓/๑๔๔.

เมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้วจะไปนั่งสมาธิ พระอาจารย์ใหญ่ได้สอนว่า “เมื่อเดินจงกรมพอสมควรแล้ว ย่อมจะรู้สึกอยากนั่งขึ้นมาทันทีทันใดนั้นจงกำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ขณะที่กำหนดอยากนั่งอยู่นั้นตาอาจไปเห็นหรือหูอาจไปได้ยิน ถ้าได้เห็น หรือได้ยิน ไซ้ จงกำหนดอาการเหล่านั้นว่า เห็นหนอ ๆ ๆ หรือ ได้ยินหนอ ๆ ๆ ครั้นแล้ว จงเดินไปที่ของตนด้วยกำหนดในการเดินว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้างหนอ เมื่อถึงที่แล้วหยุด ยืนอยู่นั้น จงกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ พอหันก็กำหนดว่า หันหนอ ขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น เกิดอยากนั่งขึ้นมากลางคันก็กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ครั้นแล้วจึงค่อย ๆ หย่อนกายลง พร้อมกับ กำหนดว่า นั่งหนอ จนกว่าจะได้แตะพื้น เมื่อนั่งลงนั้นย่อมต้องปรุงแต่งการนั่ง เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ฯลฯ เป็นต้น อาการเหล่านี้ ต้องกำหนดให้หมดตาม ภาณิของอาการนั้น ๆ เมื่อได้นั่งเรียบร้อยแล้ว ก็จงกำหนด พองยุบ ต่อไป”^{๔๒}

๒.๖.๒ การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน

การกำหนดในการนั่งกัมมัฏฐานจะมีอารมณ์หลักและอารมณ์รอง ในที่นี้จะกล่าวถึงการ กำหนดอารมณ์หลักก่อน การกำหนดอารมณ์หลักอิริยาบถนั่งในคัมภีร์กล่าวไว้ดังนี้ อานาปานสติ “เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อ หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น”^{๔๓}

มหาสติปัฏฐาน^{๔๔} ดังนี้ “สำเนียงกว่าเราระงับกายสังขาร”^{๔๕} หายใจเข้า สำเนียงกว่าเรา ระงับกายสังขารหายใจออก”

ในมหาหัตถิปโทปมสูตร ได้กล่าวถึงวาโยธาตุ ดังนี้

การกำหนดอารมณ์หลักเวลาอยู่ในอิริยาบถนั่งโดยกำหนดพองหนอยุบหนอ เป็น วาโยธาตุ เป็นโฬฐัพพรูป ดังนั้นการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” จนเห็นสภาพความเคลื่อนไหว

^{๔๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN CO. LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๕-๑๔๐.

^{๔๓} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๗-๑๘๘, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๗, ๕๗๗-๕๘๖/ ๑๕๔, ๔๕๓-๔๕๗.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

^{๔๕} ระงับการสังขาร หมายถึงผ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับจนถึงขั้นที่จะต้อง พิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วแผ่วลงจนถึงเงียบ หายไปในที่สุด (วิสุทธิ. ๑/๒๒๐/๒๕๕-๓๐๒).

ของรูปห้อง จึงตรงกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสังยุตตนิกายว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเอาใจใส่กำหนดรูปให้ดี พยายามจับเอาความไม่เที่ยงของรูปไว้ให้ได้ ธรรมดาภิกษุย่อมกำหนดรูปที่ไม่เที่ยงอยู่แล้วนั่นแหละว่า เป็นของไม่เที่ยง การกำหนดของภิกษุนั้นย่อมเป็นสัมมาทิฐิ ความเห็นที่ถูกต้องโดยแท้”^{๔๖}

ท่านมหาสี สยะดอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ว่า “โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณห้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฐฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ก็คือการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช่วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะโต้เถียงไม่ได้ ก็กำหนดรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นเฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุดท่านก็สอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออก ไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอ นั้นมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ใน ๒ แห่งนั้น

ปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพองยุบนั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ผู้ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญที่กล่าวมานี้เรียกว่าเป็นสภาวะยุดติ (อธิบายให้เข้าใจเรื่องสภาวะล้วน ๆ) ต่อไป อากมยุดติ (ยกพระบาลี อรรถกถาฎีกาขึ้นมารับรองเป็นพยานหลักฐานของสภาวะยุดติ) มีอยู่ว่าบริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโผฐฐัพพรูป ฉะนั้นพองหนอยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคลรู้อยู่แต่ปรมัตถสภาวะของวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว

ดังนั้นพระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูปถ้ามีสมาธิแล้วรูปนั้นอนิจจังก็ดีทุกขังก็ดีอนัตตาก็ดี ย่อมเป็นได้ชัดเจนแน่นอน”

^{๔๖} พระมหาสีสยะดอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา หน้า ๕.

อนึ่งพระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายว่า “โยคาวจรบุคคลที่โง่ฐัพพารมณฺ์ ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ” ดังนั้นโยคิบุคคลที่กำหนดอาการของอาการอยู่คนเดียวคนเดียวอยู่แต่โยโง่ฐัพพรูปเช่นนี้แสดงว่า

“บางแห่งกล่าวว่า การตามรู้สภาวะของรูปไม่ปรากฏในพระไตรปิฎกแล้วคัดค้านการปฏิบัติแนวนี้ ความจริงสภาวะของรูปนับเข้าในอิริยาบถย่อย หมวดกายานุปัสสนา โดยจัดเป็นธาตุลมโดยเป็นลมที่เกิดในท้อง เรียกว่า กุจฉิสวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งใน ลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่”^{๔๓}

๒.๖.๓ การกำหนดอารมณ์ร่งในการนั่งกัมมัฏฐาน

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ด้วยอานาปานสติภาวนา ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๔๔} ในพระสูตรนี้เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในทุกขณะหายใจเข้า-ออก แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น^{๔๕}

การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นรวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การสู้อวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ

^{๔๓} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕๒/๔๐๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๖/๑๓๖-๑๓๗, พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๕๓-๕๓, พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาญาณ, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๖-๒๓๑.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๓.

ปีศาจ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส^{๕๐} ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก^{๕๑}

๒) หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดคูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกว่ามีสุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๕๒} เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๓) หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณ-ขันธ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่ามีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๕๓} เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวะธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้น ๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ที่ถ้อย ความฟุ้งซ่าน ราคาญใจ หรือความลังเลสงสัย (ซึ่งเรียกว่า นีวรณ) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกต้องสิ่งของก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลก ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง^{๕๔} เมื่ออาการของความคิดนึก และความจำได้หมายรู้ นั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน อัง.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๕.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกันหน้า ๑๑๐.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกันหน้า ๑๑๑.

๒.๗ วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินทางกับการนั่งกัมมัฏฐาน

อิริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๒ อย่าง ได้แก่ อิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกต้อง มีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอิริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกต้องจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอิริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิรณัจจะจะได้ไม่เกิด

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า

ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิรณัจจะเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีใน อิริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะ ได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามี ความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิรณัจจะเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใด ในอิริยาบถ นั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียดซึ่งนิรณัจจะ อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะแก่โยคาวจร บุคคลนั้น เหตุนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้น ๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับการทดลองในอาวาส^{๕๕}

เมื่อเดินได้ตามเวลาที่กำหนดแล้วจึงกำหนดการนั่งต่อไป

การกำหนดนั่ง เพื่อให้การกำหนดต่อเนื่องกันไป ขณะย่อตัวลงให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” หรือกำหนดว่า “ลงหนอ ๆ ๆ” เป็นระยะจนกระทั่งกัน สัมผัสพื้นให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” แล้วกำหนดที่ขาเอวขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง แล้วหลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติจดจ่อดูอาการ พอง – ยุบ ของท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หนอ” เมื่อสุดพองท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” ให้กำหนดอาการ

^{๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๕๒/๑๓๐.

ของห้องฟองห้องยุบให้ตรงกับกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” โดยไม่ใส่ใจในคำบริกรรมนั้น แต่ให้ใส่ใจรู้เห็นในสภาวะธรรมของห้องฟอง ห้องยุบที่ปรากฏชัดนั้น ไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้^{๕๖}

๒.๘ การเดินจงกรม

การเดินจงกรมมีอารมณ์หลักและอารมณ์รองในการเดินจงกรม แต่ในช่วงนี้จะกล่าวถึงอารมณ์หลักในการเดินจงกรมระยะที่ ๑ คือ ขว้างหนอ ซ้ายหนอ แต่ก่อนการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติต้องอยู่ในอิริยาบถยืนก่อน โดยการกำหนดอิริยาบถยืนพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่ หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อยประมาณ ๑ ฝ่ามือของเจ้าของหรือห่างเท่าที่เจ้าของทรงตัวได้อย่างมั่นคง มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้ความรู้สึกของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆๆ” นี้เรียกว่า ยืนกำหนด

การเดินจงกรม เป็นการปฏิบัติตามแบบสติปัฏฐาน ในหมวดอิริยาบถปีพพะ ว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”^{๕๗}

ให้มีสติสัมปชัญญะระลึกได้ก่อนทำและขณะที่ยกเท้าก้าวไปแต่ละก้าวก็ให้รู้สึกตัวอยู่ว่าการที่ก้าวเท้าไปได้หรือหยุดได้ หันกลับได้ ด้วยอำนาจของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ประชุมกันและเกื้อกูลกัน จึงทำให้ร่างกายเคลื่อนไปได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะที่ยกเท้า การก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบกับการเดินจงกรม ๖ ระยะ คือ

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทระณะ - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมเคลื่อนตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ

^{๕๖} อังใน แม่ชีระวีวรรณ ฐมฺมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธ-ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

^{๕๗} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

(ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานุปปาทนปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูง เป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหระณะ - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺภูจฺจนา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. ครั้นเห็นต่อ เห็นนาม (หรือ) เห็นทิวชาติ (ง) เป็นต้น อย่างไม่อย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติหระณะ - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสัชชณะ - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขมรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องจากธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิทฺเทปนชะ -เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภณะ - กด ทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม^{๕๘}

๒.๕ การกลับตัว

วิธีที่เดินจนสุดทางแล้วต้องกลับตัว ปฏิบัติดังนี้

เมื่อต้องการจะหยุดเดินหรือที่เรียกว่า “ก้าวสุดท้าย” อันเป็นการบอกผู้ปฏิบัติให้รู้ล่วงหน้าว่า “ก้าวต่อไปจะเป็นก้าวที่หยุดเดิน” หมายถึงให้เอาเท้าขวามาเคียงกับเท้าซ้าย แต่ยังไม่ลงถึงพื้น รอจนถึงจังหวะ “หนอ” จึงเอาเท้าลงถึงพื้นได้ ขณะนี้ถ้าผู้ปฏิบัติจะขยับเท้าขวาอีกเล็กน้อยให้มาเคียงกันให้สวยงามก็ขยับได้โดยกำหนดในใจว่า “ขยับหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหยุด การขยับ การกลับตัว ใช้องค์ภาวนาว่า ยืนหนอ (๓ ครั้ง) ยากกลับหนอ (๓ ครั้ง) และกลับหนอ (๓ ครั้ง) รวม ๓ คู่

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธ-สราภิกวงศ์, หน้า ๒๓๑-๒๔๐.

อธิบาย เมื่อเท้าทั้งสองมาเคียงกันได้เรียบร้อยดีแล้วผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะกลับตัวเพื่อเดินย้อนไปหาที่เก่า การปฏิบัติจะเป็นไปดังนี้

๑) ก่อนที่จะทำอย่างอื่นต่อไป สติจะต้องตามกำหนดรู้ว่าขณะนี้ตนกำลังทำอะไร คำตอบคือ “ยืนอยู่” สติจึงต้องตามกำหนดพิจารณาการยืน ในทางปฏิบัติ จึงให้ออกเสียง พร้อมกับว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ๓ ครั้ง

๒) ในขั้นต่อไป สติจะต้องนำมาพิจารณากำหนดที่ใจ เพราะผู้ปฏิบัติต้องการกลับตัวเพื่อเดินมาที่เดิมเมื่อต้องการเช่นนี้ “ความอยาก” อันเป็นต้นจิตของการกระทำทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นคือ อยากกลับตัว สติจึงมากำหนดที่ใจผู้ปฏิบัติจึงออกเสียงพร้อม ๆ กันแทนการกำหนดในใจว่า “อยาก-กลับ-หนอ” ๓ ครั้ง

๓) เมื่ออยากกลับตัวแล้ว ต่อไปก็ถึงขั้นกิริยากลับตัวเวลากลับตัวจะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ แต่คนส่วนมากถนัดข้างขวามากกว่าข้างซ้าย

ขณะที่ออกเสียงว่า “กลับ” สันเท้าขวาให้ปักอยู่กับพื้น หมุนเท้าขวาไปจนได้ระยะที่ต้องการประมาณ ๔๕ องศา แล้วหยุด ขณะนี้ปลายเท้าขวายังไม่ถึงพื้นเมื่อออกเสียงว่า “หนอ” ปลายเท้าจึงจะลงถึงพื้น สำหรับเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพื้นพื้นแล้วหมุนตามไป ภาวนาว่า “กลับ” ให้มีสติจดจ่ออยู่ที่การเลื่อนไปของเท้าทุกขณะ ต่อไปเมื่อออกเสียงอีกว่า “หนอ” เท้าซ้ายจึงจะลงถึงพื้น การกระทำติดต่อกันมานี้ เรียกว่า ๑ ครั้ง ซึ่งความจริงก็คือ ๑ คู่ เพราะคิดทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ในทางปฏิบัติเรียกว่า ๑ ครั้ง และให้ผู้ปฏิบัติออกเสียงหลังจากใช้คำว่า “หนอ” ว่า “หนึ่ง” ตามไปด้วยเพื่อผู้ปฏิบัติจะได้รู้ว่ากลับมา ๑ ครั้งแล้ว การกลับตัวนี้อาจารย์บางท่านใช้ถึง ๘ ครั้งด้วยกันเพื่อผู้ปฏิบัติได้มีสติพิจารณาอาการของการกลับได้ละเอียดขึ้น และที่ใช้ ๘ ครั้ง ก็ให้ผู้ปฏิบัติกลับตัวถึง ๘ ครั้ง ด้วยเช่นกัน การหมุนตัวของแต่ละครั้งควรหมุนไประยะเท่าใดเช่นหมุนไปถึงครั้งที่ ๔ ควรหมุนไปได้ ๕๐ องศา หรือ ๑ มุมฉาก เป็นต้น

การเดินต่อไปให้ใช้องค์ภาวนาว่า ยืนหนอ (๓ ครั้ง) อยากเดินหนอ (๓ ครั้ง) แล้วจึงเดินซ้ำระยะที่ ๑ หรือเดินระยะที่สองต่อไป^{๕๕}

^{๕๕} อังใน พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕๐-๕๑.

๒.๑๐ อารมณ์รองของอิริยาบถเดินและยืน

พระมหาสีสยาตอ, (โสภณมหาเถระ) ได้กล่าวถึงเรื่องการกำหนดอารมณ์รองของอิริยาบถเดินและยืนว่า

การปฏิบัติกัมมัญฐานจะมีอารมณ์หลักและอารมณ์รองของอิริยาบถหลักคือเดินกับนั่ง โดยการเดินจงกรมระยะที่ ๑ ก็จะมีการกำหนดอารมณ์หลักคือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ส่วนอารมณ์หลักของการยืนคือ ยืนหนอ แต่ถ้ามีอย่างอื่นนอกเหนือจากนี้คือ ได้ยินเสียง ได้กลิ่น คิด นึก พอใจ โกรธ เจ็บ ปวด มีน ชา ก้น เมื่อย เห็น เบื่อ ท้อแท้ ฯลฯ เหล่านี้เป็นอารมณ์รองทั้งสิ้นของการเดินและยืน ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์รองเหล่านี้ให้หายไปเสียก่อนจึงจะกลับไปกำหนดที่อารมณ์หลักได้^{๖๐}

๒.๑๑ การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะซึ่งเป็นผู้นำวิปัสสนากัมมัญฐานจากประเทศสหภาพเมียนมาร์เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย เป็นพระวิปัสสนาจารย์ของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม จังหวัดชลบุรี ได้สอนการกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืนว่า การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะถูกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พอเกิดจิตอยาก ต้องกำหนดจิตตอยากนั้นเสียก่อนว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ เมื่อกำหนดจิตตอยากแล้วก็จึงกำหนดอาการของท่าทางที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เขยียดกาย ยันกาย เป็นต้น กายที่ลุกขึ้นนั้นย่อมมีน้ำหนักด้อยลงกว่าน้ำหนักที่กายนั่ง ดังนั้นเมื่อจะลุกขึ้นก็จึงกำหนดว่า ลุกหนอ การขยับเขยื้อนไปในท่าทาง ต่าง ๆ พึงทำอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ และให้มีสติกำหนดรู้ตามไปตลอดทุกระยะที่เปลี่ยนแปลง จงกระทำตนเสมือนคนไข้ที่มีอาการเพียบหนัก จะยกจะย้ายไปแต่ละที่ก็เกิดความเจ็บปวดลำบาก จึงค่อย ๆ ยกย้ายคล้ายคนที่ขาดแรงมาเป็นแรมเดือนอย่างนั้นเทียว

กำลังสติสมาธิปัญญาจึงจะเพียงพอ ถ้าทำอย่างรวดเร็วแล้วย่อมจะไม่ได้อะไรเป็นการตอบสนองจากการที่ได้เพียรทำอย่างนี้ นอกจากการไม่รู้นับแต่การจำความได้จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเคยขยับเขยื้อนไหวกายนด้วยความว่องไวเสมอมานั้น เพิ่งจะมาเริ่มทำตนเสมือนคนไข้อาการหนักก็ต่อเมื่อเข้ามาปฏิบัติธรรม การที่ต้องทำตนเช่นนี้ก็เพื่อให้สติได้สามารถกำหนดรู้ตามอยู่ทุก ๆ ระยะ เพื่อให้สมาธิและปัญญาได้กล้าแข็งขึ้น จนรู้แจ้งความจริงของรูปนามตามสภาวะธรรมซึ่งมีการเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็ว ถ้าไม่ทำช้า ๆ เนิบ ๆ เช่นนี้แล้ว ไหนเลยสติจะกำหนดตามรู้ได้ทัน เมื่อสติกำหนดตามรู้ไม่ทันการเกิดดับของรูปนามแล้ว สติ สมาธิ และปัญญา ที่ได้เพียรทำมาก็ไม่มี

^{๖๐} พระมหาสีสยาตอ, (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุระ, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๓-๓๕.

ความหมาย ดังนั้นจึงต้องสลัดความเคยชินเสียให้สิ้น และเปลี่ยนอาการท่าทีเพื่อให้สติ สมาธิ และ ปัญญา ได้เกิดรู้ซึ่งความจริงของความเป็นไปของรูปนาม”^{๖๐}

๒.๑๒ การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป

หลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิริยาบถปัพพะมี ๑ สัมปชัญญูปัพพะมี ๑ ชาติ มนสิการปัพพะ มี ๑
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขันธ์ คือ

(๑) อิริยาบถปัพพะ มี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดิน ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอ ๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหว ต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”^{๖๒}

ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน ใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดิน ก็มีความสำคัญว่าเป็นอดีต ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอดีตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนา

^{๖๐} พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระมัญญานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: C 100 DESIGN CO., LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๗-๑๓๘.

^{๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

การกำหนดอิริยาบถนอน พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับเมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร^{๖๓}

(๒) สัมปชัญญะมี ๑ ได้แก่ สัมปชัญญะ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

๒. ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ

๓. ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

๔. ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๖๔}

คุณกริยาทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้วัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ คุณกริยาทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๖๕}

ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “ถอยหนอ” “เห็นหนอ” “เหลียวหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหลียว คู้ เหยียด ดื่ม เคี้ยว พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

ธาตุมนสิการมี ๑ ได้แก่ การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะคือ

๑. ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน

๒. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม

๓. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น

๔. ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและห่อหุ้ม

^{๖๓} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔, ที.ม.อ. (ไทย) ๓๓๕/๓๘๓.

^{๖๔} คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕.

^{๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

“คุณกริกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

คุณกริกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าแม่โคแล้วฆ่าเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้น ๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันทโค

คุณกริกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

หรือฝ่าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

ก็หรือว่า ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย ทั้งไม่มียึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย”^{๖๖}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฝ่าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้^{๖๗}

การกำหนดคิริยาบถย่อย ในการกำหนดคิริยาบถย่อยตามวิธีการสอนของพระอาจารย์ใหญ่ (พระภัททันตะ อาสภะมหาเถระ) ก็สอดคล้องกับอรรถกถาจารย์ที่อธิบายไว้ในคัมภีร์ต่าง ๆ และสอดคล้องกับที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรมีหลักฐานแสดงไว้ว่า

พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสติปัฏฐานว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้อาการนั้น ๆ ในที่นี้ อรรถกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า เอาทั้งหมดหมายความว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ต้องตั้งสติกำหนดให้รู้ว่า ซ้ายอย่างหนอ ขวาอย่างหนอ ถ้าอาการยืนอยู่ก็ตี นั่งอยู่ก็ตี นอนอยู่ก็ตี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ ถ้าหากกำลังกำหนดเดินอยู่ก็ตี กำลังยืนอยู่ก็ตี กำลังนั่งอยู่ก็ตี กำลังนอนอยู่ก็ตี ตามร่างกายนั้นมีอาการอย่างไร เกิดขึ้นก็ตั้งสติกำหนด เช่น ตัวยืนอยู่ก็กำหนดว่า ยืนหนอ ตัวนอน เอนหนอ ก้มหนอ เงยหนอ คู้หนอ เขยิบหนอ เย็นหนอ ร้อนหนอ ปวดหนอ ถ้าท้องพองขึ้น พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ต้องกำหนดด้วยเพราะอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านั้น ถ้าไม่ได้กำหนดก็จะเข้าใจผิด ยึดถือว่าเป็น นิจจะ สุขะ อัตตะได้ ถ้ากำหนดก็ได้เห็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อันเป็นอาการของรูป, นามตามความเป็นจริง

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๓/๑๐๖.

^{๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๗๕.

นอกจากนี้ยังได้สอนให้กำหนดในเวลาล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ฟังกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่ฟังกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือหยิบขันตักน้ำ ลูบหน้า รดตัว ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จภารกิจแล้ว เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ล้วนต้องกำหนดทั้งสิ้น แม้แต่การเดินไปรับประทานอาหารก็กำหนดเดินไปจนถึงที่รับประทานอาหารหรือเห็นถ้วยชามก็กำหนดเห็นหอย แม้เอื้อมมือไปหยิบถ้วยชามก็ฟังกำหนดหยิบหอย จับช้อน อาหารร้อน อาหารเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะ กลืนอาหาร ฟังกำหนดทั้งสิ้น^{๖๔}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนา^{๖๕} ว่า “ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุข เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๖๖} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่าง คือ

(๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

(๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ษา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

(๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”^{๖๗}

การพิจารณาเวทนาไว้ ๕ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึก ทางกาย

๒. ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

^{๖๔} อังใน ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภักทันตะ อาสภมมหาเถระ อัครมหาเถระกัมมัฏฐานาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๕-๓๖.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

๓. โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความสบายใจ ความดีใจ สุขใจ เบิกบานใจ เป็นต้น

๔. โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕. อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉย ๆ^{๓๒}

การพิจารณาเวทนามี ๕ อย่าง คือ เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจ และไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

๑. เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
๒. เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
๓. เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
๔. เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
๕. เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
๖. เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามี

อามิส

๗. เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
๘. เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
๙. เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส^{๓๓}

๓) จิตตานุปัตสณาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณาได้ ๑๖ ประการ คือ

๑. เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
๒. เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
๓. เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
๔. เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
๕. เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
๖. เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

^{๓๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๓๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

๙. เมื่อจิตหุดห่อและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหุดห่อ และท้อถอย
๑๐. เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
๑๑. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
๑๒. เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๓. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๔. เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๕. เมื่อจิตสงบแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
๑๖. เมื่อจิตไม่สงบ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
๑๗. เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
๑๘. เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

๔) ฆัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณา

นิเวศน์ปัฏะ ๕ นิเวศน์ธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรมมีฉาน เป็นต้นซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

๑. กามฉันทนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒. พยาบาทนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

๓) ถีนมิททนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหุดห่อและท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๔. อุทธัจจกุกกัจฉนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๕. วิจิกิจฉานนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

อุปาทานขันธปัฏะ ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

๑. รูปขันธ ได้แก่ รูป ๒๘

๒. เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๓. สัญญาขันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

๔. สังขารขันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

๕. วิญญูณขันธ ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ดวง

อายุตนปีพพะ ๑๒ คือ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

อายุตนะภายใน ๖ คือ

อายุตนะภายนอก ๖ คือ

๑. จักขวยตนะ

๑. รูปร่างตนะ

๒. โสตายตนะ

๒. สัททายตนะ

๓. ฆมานายตนะ

๓. กั้นชยตนะ

๔. ชิวหายตนะ

๔. รสหายตนะ

๕. กายายตนะ

๕. โผฏฐัพพายตนะ

๖. มนายนะ

๖. ธรรมายตนะ

การสงเคราะห์วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ชาติบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วน อานาปานบรรพ ปฏิกุลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

๒) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ ชั้น ๕ หรือรูปนาม นั่นเอง คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูปธรรม

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชั้น เป็นนามธรรม

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชั้น เป็นนามธรรม

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ชั้นทั้ง ๕ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๓) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ท่านวางจิตไว้ ๒ อย่าง^{๓๔} เพื่อให้ เหมาะกับอรรถาธิบายของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทิกฺขุจริต ใน ๒ นี้แยกออกไปอีกจริตละ ๒ อย่างคือ ตัณหาจริต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิกฺขุจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับ ปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า

การพิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิกฺขุจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย

การพิจารณาธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิกฺขุจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

^{๓๔} ม.อุ.อ. (บาลี) ๑/๓๒๕.

๔) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๗๕} กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลักว่า คือ

๑. สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของสวยงาม

๒. สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นสุข

๓. นิจจวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือเห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของเที่ยง

๔. อตตวิปลาส ทำลายได้ด้วยธรรมานุปัสสนา ละอตตสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตน

๕) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินดีร้าย) ใต้นั้นต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (อารมณ์ที่ถูกรู้) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรมหรือ รูป กับนาม และผู้กำหนดรู้ ได้แก่ อาตาปี (ความเพียร) สัมปชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ)

ฉะนั้น องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้ (จานุยุปจาระ กล่าวถึงฐานนี้ คือ สภาวะธรรมแต่หมายถึง บุคคลผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น)

๒.๑๓ การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)

พระวิปัสสนาจารย์ คอยรับฟังการรายงานจากผู้ปฏิบัติถึงสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดขึ้นพื้นฐาน สอบถามชี้แจง และแนะแนวแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งปรากฏในงานวิจัย ดังนี้

๑. สอบถามสภาวะธรรมเพื่อจักได้รู้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการกำหนดได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด

๒. คอยปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอตามสมควรในสภาวะธรรมญาณนั้นตามลำดับขั้นไป เช่น บางครั้งเพิ่มกำหนด โดยเพิ่มระยะเวลาการเดินทางจรกรรมและการกำหนดนั่ง เพิ่มเวลาในการเดินทางจรกรรมและนั่งสมาธิ เพิ่มการกำหนดอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น บ้างครั้งต้องลดการกำหนดดังกล่าวมาแล้วข้างต้น บางครั้งควรปล่อยให้ปล่อยไปบ้างครั้งควรข่ม (กด) อารมณ์ก็ให้ข่ม บางครั้งต้องให้กำลังใจ

๓. แก้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ที่ยังสงสัยหรือเข้าใจผิดอยู่ให้หายไป

^{๗๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๕.

๔. หลักการสอบอารมณ์ ให้เป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน ๔”^{๖๖} “การส่งอารมณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง และได้นั่งสมาธิตามที่ได้กล่าวไว้แล้วของการปฏิบัติวันแรก ส่วนมากผู้ปฏิบัติยังไม่มีอะไรจะส่งอารมณ์แก่ครูผู้ฝึกได้ การส่งอารมณ์ให้ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติก็หมายถึงว่า ขณะที่ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติได้ผลอย่างไร ก็มาแจ้งให้ครูผู้ฝึกทราบ หรือครูผู้ฝึกอาจจะเป็นผู้ตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นการมาเล่าถึงผลการปฏิบัติทำไปแล้วให้กันและกันฟัง เมื่อครูผู้ฝึกได้ทราบแล้ว ก็จะได้อะไรที่ควรระวัง หรือสิ่งที่ควรจะทำต่อไปให้ผู้ปฏิบัติทราบ”^{๖๗}

๒.๑๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๑๔.๑ เรื่องศีลวิสุทธิ

ในวิปัสสนานัย เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวจสติไว้ว่า “ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธิ์ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษามโนทริยสังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖”^{๖๘}

แบบประกอบนักธรรมเอก - อุปกรณ์กัมมัฏฐาน - หน้า ๔๗ ได้อธิบายไว้ว่า “ศีลวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งศีล) กับจิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งจิต) คือ ธรรมเป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ดังนั้นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ มีจิตไม่สงบ เป็นผู้ไม่ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เพราะธรรม ๒ อย่างนี้เป็นเหตุแรงกล้าที่จักทำให้เกิดวิปัสสนา”

ในพระวินัยพระวินัยปิฎก ได้อธิบายว่าผู้ที่จะต้องทำกัมมัฏฐานต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์เสียก่อนจึงจะปฏิบัติได้ดังข้อความที่ว่า

กุลบุตรจะเรียนกรรมฐานต้องบำเพ็ญศีลให้บริสุทธิ์ก่อน กุลบุตรควรชำระศีล ๔ อย่างให้หมดจดก่อนในศีลนั้น มีวิธีชำระให้หมดจด ๓ อย่าง คือ ไม่ต้องอาบัติ ๑ ออกจากอาบัติที่ต้องแล้ว ๑ ไม่เศร้าหมองด้วยกิเลสทั้งหลาย ๑ จริงอยู่ ภวานาย่อมสำเร็จแก่กุลบุตรผู้มีศีลบริสุทธิ์อย่างนั้น. กุลบุตรควรบำเพ็ญแม่ศีลที่ท่านเรียกว่าอภิสมาจาริกศีล ให้บริบูรณ์ดี

^{๖๖} อังใน แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑) หน้า ๕๖-๕๗.

^{๖๗} อังใน พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗) หน้า ๖๒.

^{๖๘} พระโศภณมหาเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิกษ, หน้า ๒๐.

เสียก่อน ด้วยอำนาจวัตรเหล่านี้ คือ วัตรที่ลานพระเจดีย์ วัตรที่ลานต้นโพธิ์ อุปัชฌายวัตร อาจารย์วัตร วัตรที่เรือนไฟ วัตรที่โรงอุโบสถชั้นชกวัตร ๘๒ มหาวัตร ๑๔ จริ่งอยู่ กุลบุตรใด ฟังกล่าวว่า เรารักษาศีลอยู่, กรรมด้วยอภิสมาจาริกวัตรจะมีประโยชน์อะไร ข้อที่ศีลของ กุลบุตรนั้นจักบริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ แต่เมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ศีลก็จะ บริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิย่อมถือเอาห้อง สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุนั้นหนอไม่บำเพ็ญธรรม คือ อภิสมาจาริกวัตรให้ บริบูรณ์แล้ว จักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ เรื่องนี้ควรให้ พิศดาร เพราะเหตุ ฉะนั้น กุลบุตรนี้ควรบำเพ็ญแม้วัตร มีเจตียงคณวัตรเป็นต้น ที่ท่าน เรียกว่า อภิสมาจาริกวัตร ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน^{๗๕}

๒.๑๔.๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ

หนังสือคู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาคได้เขียนว่า “ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็น ขณิกสมาธิอุปปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็นจิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทาง สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่วจนได้ฌานนั้นด้วยส่วนในทาง วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทัน ปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่ผลออกไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถ เกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส”^{๗๖}

ในปฏิสัมภิทามรรค “พระสารีบุตรเถรอธิบายว่า อะไรเป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน อะไรเป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน คือ ความหมจดแห่งปฏิบัติเป็น เบื้องต้นแห่งปฐมฌาน ความเพิ่มพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่ง ปฐมฌานความหมจดแห่งปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่

- ก. จิตหมจดจากอันตรายแห่งฌานนั้น
- ข. จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตหมจด

^{๗๕} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๓๕๑.

^{๗๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๘๕-๘๖.

ก. จิตแล่นไปในสมณนิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้ว”^{๕๑}

จิตหมดจดจากอันตราย ๑ จิตดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิตหมดจด ๑ จิตแล่นไปในสมณนิมิตนั้น เพราะเป็นจิตดำเนินไปแล้ว ๑ ความหมดจดแห่งปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้นแห่งปฐมฌานมีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในเบื้องต้นและถึงพร้อมด้วยลักษณะความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌานมีลักษณะเท่าไร คือ มีลักษณะ ๓ ประการ ได้แก่ ๑. เฟงเฉยจิตที่หมดจด ๒. เฟงเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ ๓. เฟงเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว

ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌานเฟงเฉยจิตที่หมดจด ๑ เฟงเฉยจิตที่ดำเนินไปในสมณะ ๑ เฟงเฉยความปรากฏในสภาวะเดียว ๑ ความเพิ่มพูนอุเบกขาที่เป็นท่ามกลางแห่งปฐมฌาน มีลักษณะ ๓ ประการนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานเป็นฌานมีความงามในท่ามกลางและถึงพร้อมด้วยลักษณะความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน มีลักษณะเท่าไร คือ มีลักษณะ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ความร่าเริง เพราะธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมฌานนั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ความร่าเริง เพราะ อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ความร่าเริง เพราะนำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ความร่าเริงเพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ

ความร่าเริงที่เป็นที่สุดแห่งปฐมฌาน มีลักษณะ ๔ ประการนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปฐมฌานมีความงามในที่สุดและถึงพร้อมด้วยลักษณะจิตที่ถึงความเป็นไป ๓ ประการ มีความงาม ๓ ประการ ถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นจิตที่ถึงพร้อมด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุขการอธิษฐานจิต สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วยปัญญา

หลังจากได้ฌานแล้ว ถ้าใช้กัมมัฏฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไปก็เรียกว่า ชั้นสัลลक्षण (กำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วยปฏิบัติสสนา(ย้อนดู) คือพิจารณามรรคผลที่ได้บรรลุ ได้แก่ ปัจจเวกขณะนั่นเอง^{๕๒}

^{๕๑} จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๑.

ในทศตตรสูตร ได้อธิบายธรรม ๕ ประการที่มีอุปการะมากและควรเจริญ คือ องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ ๕ ได้แก่

๑. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ สีสวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งศีล)
๒. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ จิตตวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งจิต)
๓. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ทิฏฐิวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งทิฏฐิต)
๔. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย)
๕. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง)
๖. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน)
๗. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งญาณทัสสนะ)

๘. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ปัญญาวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งปัญญา)

๙. องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ วิมุตตวิสุทธิต (ความหมจดจดแห่งความหลุดพ้น)

เพราะเป็นธรรมมีอุปการะมาก เมื่อเจริญแล้วสามารถนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ซึ่งเป็นเป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ตามลำดับวิสุทธิต ๗ ตามที่ท่านพระปุลณณมันตานินบุตรกล่าวกับพระสารีบุตรว่า ท่านผู้มีอายุ ข้อนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน สีสวิสุทธิตมีจิตตวิสุทธิตเป็นเป้าหมาย จิตตวิสุทธิตมีทิฏฐิวิสุทธิตเป็นเป้าหมาย ทิฏฐิวิสุทธิตมีกังกขาวิตรณวิสุทธิตเป็นเป้าหมาย กังกขาวิตรณวิสุทธิตมีมัคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิตเป็นเป้าหมาย มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตมีปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตเป็นเป้าหมาย ปฏิปทาญาณทัสสน วิสุทธิตมีญาณทัสสนวิสุทธิตเป็นเป้าหมาย ญาณทัสสนวิสุทธิตมีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย

จากคำกล่าวนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าผู้ที่มีวิสุทธิต ๗ ซึ่งเปรียบเสมือนรถเจ็ดล้อที่คนนั้นจึงสามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้สำเร็จ^{๘๓}

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) หน้า ๒๒๗-๒๘๓.

๒.๑๔.๓ เรื่องทฤษฎีวิสุทธิ

“การเจริญวิปัสสนา คือการทำให้เกิดวิสุทธิ ๕ ประการตั้งแต่ทฤษฎีวิสุทธิเป็นต้นไป”^{๔๔}

คือ

๑) ทฤษฎีวิสุทธิ คือ ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใดได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะเนคิดนึก (สุตมัยปัญญา) หรือการวิพากษ์วิจารณ์ (จินตมัยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย

๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทฤษฎีวิสุทธิ มีความเชื่ออย่างแนบเนียนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตายเกิด มาแล้ว และในอนาคตก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะ หมดความสงสัยในเรื่องภพชาติ ทั้งชาติที่แล้วมา ชาตินี้ หรือ ชาติหน้าจากทฤษฎีวิสุทธิที่เกิดด้วย นาม-รูปปริจเฉทญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน ในกังขาวิตรณวิสุทธิที่หมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็จะรู้ว่านาม-รูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย คือ รูปอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด นามอันใดเกิดขึ้นก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการคลบนันดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินใจได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุ ปัจจัย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุ ปัจจัย และความสันตที่มืออยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อการเกิดในชาติหน้า อยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติหน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้คนอื่นหรือสัตว์อื่น ก็ไม่พ้นไปจาก เหตุปัจจัยเช่นนี้เหมือนกัน

๓) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแนบเนียนแล้วว่า วิธีการใดใช่ทาง หรือวิธีการใดไม่ใช่ทาง ที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตน หรือพระนิพพาน ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถตัดสินใจ วิธีการต่าง ๆ ได้นี้ ชื่อว่าปัญญานั้นบริสุทธิ์แล้ว จากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจตัณหาและทิฐิ เมื่อกำจัดความเข้าใจผิดได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ นับตั้งแต่ อุทัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป

ปัญญาในอุทัพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทัน ในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีโอกาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลัง

^{๔๔} อังใน พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี (พรหมจันทร), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติ ภาวณาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘-๔๙.

ของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่าง หรือรู้สึกสงบ เยือกเย็น เป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้ว ตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจจะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิ และมักทำให้หลงทาง ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น จะด้วยการศึกษา หรือครูอาจารย์บอกเหตุผลให้ก็ตาม ความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุท্থัพพญาณจึงจะเกิดขึ้น ความรู้สึกที่ถูกต้องจะกั้นจิต มิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก

๔) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ค้นหาแลทธิวิญญูไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของ วิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนาม-รูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ

วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุท্থัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรภูญาณจัดเข้าอยู่ในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ดังนั้น วิสุทธิขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่าง ๆ รวม ๑๐ ญาณ ได้แก่ อุท্থัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปกขาญาณ อนุลอมญาณ และโคตรภูญาณ

๕) ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาในมรรคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ทวิวิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้น รู้อริยสัจจ์เพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกข์สัจจ์กับสมุทัยสัจจ์ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้อริยสัจจ์ครบทั้ง ๔ ทั้งนี้ วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิ ที่ ๖”^{๔๕}

ปริญญา ๓^{๔๖} แปลว่า การกำหนดรู้^{๔๗} หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ

๑) ญาตปริญญา ปัญญาตามกำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์นั้น ๆ ว่า รูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ เป็นต้น เป็นการกำหนดขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะ

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐-๓๓๘.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓/๖๓ , ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๓๑-๓๔.

^{๔๗} หมายถึงกำหนดรู้ด้วยปริญญา ๓ อย่าง คือ (๑) ญาตปริญญาการกำหนดรู้ขั้นรู้จัก (๒) ตีรณปริญญาการกำหนดรู้ขั้นพิจารณา (๓) ปหานปริญญา การกำหนดรู้ขั้นละ ดูใน ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๖๓/๑๒๔.

ลักษณะ 'ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของ สิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่นรู้ว่า นี่คือเวทนา เวทนาคือสิ่งที่มี ลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา สัญญา คือสิ่งที่มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

๒) ตีรณปริญา คือ วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นลักษณะเฉพาะของ อารมณ์ปรมาตถ์ที่กำหนด เพราะขกกรรมเหล่านั้นขึ้นสู่สามัญลักษณะ โดยนัยว่า รูปไม่เที่ยง เวทนา ไม่เที่ยง เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือรู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่วิจิตรถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็น อนัตตา เช่นว่าเวทนาและสัญญานั้น ไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น

ภูมิแห่งตีรณปริญาเริ่มตั้งแต่การพิจารณาองค์สังขาร จนถึงอุท্থัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญยานี้คือ การตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้ง สามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดคนั่นเอง

๓) ปหานปริญา วิปัสสนาปัญญาที่ละความสำคัญว่าเที่ยง เป็นต้น ในอารมณ์ นั้น ๆ ที่กำหนดรู้ เป็นการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระ จากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงไหล ทำให้วางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ ถูกต้อง เช่นเมื่อรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ละนิจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้น ๆ ได้^{๘๘}

ทฤษฎีวิสุทธิในขณะกำหนดรู้รูปธรรม ในอานาปานทีปนี พระญาณชชะอธิบายว่า ลม หายใจประกอบด้วยรูปกลาป ๘ อย่าง คือ ชาติดิน (ปฐวีธาตุ) ชาติน้ำ (อาโปธาตุ) ชาติไฟ (เตโชธาตุ) ชาติลม (วาโยธาตุ) สี (วัณณธาตุ) กลิ่น (คันธธาตุ) รส (รสธาตุ) และโอชา (สารอาหาร) ส่วนในเวลา มีเสียงเกิดขึ้นพร้อมกับลมหายใจก็มีรูปกลาป ๘ อย่าง เพิ่มเสียง (สัทธาธาตุ) อย่างไรก็ตาม ธาตุทั้ง ๔ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ และชาติลมเป็นหลักสำคัญในการเจริญสติระลึกรู้

ชาติดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด เมื่อใช้มือสัมผัสวัตถุที่แข็งก็จะเข้าใจถึง สภาวะแข็งของชาติดินขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏลักษณะอ่อนนิ่มมีความแข็งน้อย ชาติน้ำมี ลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ชาติไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน ชาติลมมีลักษณะห่อนหรือตึงและปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว

ลมหายใจเข้าออกนี้มีธาตุลมเป็นหลัก แต่มีชาติดิน ชาติน้ำ และชาติไฟประกอบร่วมกัน ในขณะตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัยควรรับรู้ธาตุทั้ง ๔ ให้ปรากฏลักษณะแข็งหรืออ่อน ไหล หรือเกาะกุม เย็นหรือร้อน ห่อน ตึง หรือเคลื่อนไหว การปฏิบัติดังนี้ส่งผลให้หนักปฏิบัติกำจัด

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๓/๖๓, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๓๑-๓๔.

สักกายทิฐิ คือ ความเห็นผิดในตัวตน เพราะรู้ว่ากองลมที่เคลื่อนไหวกระทบอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ใช่ตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรี และไม่มีตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรีอยู่ในกองลมนั้น

ผู้ที่ตามรู้ลมหายใจเชื่อว่าสั้นหรือยาวตามสมณัยมีเบื้องต้นคือปลายจมูกที่ปรากฏความเกิดขึ้น เบื้องปลายคือสะดือที่ปรากฏความดับไป ส่วนเบื้องกลางระหว่างปลายจมูกและสะดือไม่ปรากฏความเกิดขึ้นและดับไป แม้ในเวลาหายใจออกก็มีเบื้องต้นคือสะดือ เบื้องปลายคือปลายจมูก ส่วนเบื้องกลางคือระหว่างปลายจมูกและสะดือ การรับรู้สัจฐานสั้นยาวของลมหายใจจัดเป็นการรับรู้บัญญัติ ไม่อาจทำให้กำจัดสักกายทิฐิได้

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจจนกระทั่งปรากฏลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงย่อมเกิดขึ้นอยู่เสมอ สักกายทิฐิจะถูกกำจัดไปตลอดเวลา นักปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีสัจฐานสั้นยาว ไม่มีกองลมที่หายใจเข้าออก มีเพียงธาตุทั้ง ๕ ไม่ปรากฏชัดในแต่ละขณะเท่านั้นการรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิวิสุทธิติ คือ ความหมดจดแห่งความเห็นซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ลมหายใจตามวิปัสสนา

นอกจากลมหายใจแล้วแม้อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน ก็จัดเป็นบัญญัติที่มีสัจฐานสั้นยาวเป็นต้น ผู้ที่เข้าใจว่า ผมหรือขนมีอยู่จริง จัดว่าประกอบด้วยสักกายทิฐิอยู่เสมอ แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งหยั่งเห็นสภาวะของธาตุทั้ง ๔ ย่อมกำจัดสักกายทิฐิได้ การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิวิสุทธิติซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้ผมเป็นต้น

ทวิวิสุทธิติในขณะที่กำหนดรู้นามธรรม ในอานาปานทีปนี พระญาณชระอธิบายไว้ว่า จิตที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ และนามธรรมคือสติ วิริยะ และปัญญาที่ประกอบด้วยจิต จัดเป็นนามธรรม คือ สภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ หมายถึงมุ่งจะรับรู้อารมณ์ มีคำอธิบายว่า

“จิต คือ สภาวะรู้อารมณ์ที่เป็นกองลมหรือธาตุทั้ง ๔ สติ คือ การระลึกรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง วิริยะ คือ ความเพียรในการระลึกรู้ ปัญญา คือ การหยั่งเห็นสภาวะธรรมของอารมณ์ ปัจจุบันตามความเป็นจริง

นักปฏิบัติพึงกำหนดรู้จิตเป็นหลัก เพราะสติ วิริยะ และปัญญาเกิดร่วมกับจิต เมื่อหยั่งเห็นสภาวะธรรมของจิตแล้วก็อาจหยั่งเห็นสภาวะธรรมของสติเป็นต้นได้ กล่าวคือ พึงรับรู้ที่ตามรู้กองลมหรือธาตุทั้ง ๔ เป็นเพียงนามธรรมที่รับรู้อารมณ์ได้ ไม่ใช่รูปธรรมที่ไม่อาจรับรู้อารมณ์ ไม่ใช่บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี การรู้เห็นอย่างนี้เป็นทวิวิสุทธิติซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่ตามรู้นามธรรม

เมื่อนักปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งปรากฏว่ามีธาตุทั้ง ๔ และจิตที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะ ปราศจากความเป็นตัวเราของเรา พึงยังกังขาวิตรณวิสุทธิติให้เกิดขึ้นด้วยการหยั่งเห็นปฏิจกสมุปปาท คือสภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น คนทั่วไปไม่เข้าใจปฏิจกสมุปปาทตามความเป็น

จริง จึงคิดหาเหตุเกิดของธาตุทั้ง ๔ และจิต โดยมีลักษณะเห็นต่างๆ และยึดมั่นว่ามีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การน้อมไปในความเห็นผิดอย่างนี้แล้วจึงมีความสงสัยลังเลใจ ความสงสัยนี้จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยสามัญ ส่วนความสงสัยที่พบในพระสูตรว่า อโหสิ นุ โข อนันตัตมทุกขานัน (เราเคยเกิดในอดีตหรือ) จัดเป็นวิจิกิจฉาโดยพิเศษ”^{๘๘} ธาตุ ๔ ภายในร่างกายยังแบ่งเป็น ๔ อย่างได้ตามเหตุปัจจัย คือ

๑. ธาตุที่เกิดจากกรรม เกิดขึ้นโดยอาศัยกรรมเก่าในภพก่อนซึ่งปรากฏอยู่ทั่วร่างกายเหมือนกระแสน้ำที่ไหลอย่างต่อเนื่อง

๒. ธาตุที่เกิดจากจิต เกิดขึ้นโดยอาศัยจิตแต่ละสภาวะๆ เช่น จิตที่โลภ จิตที่โกรธ จิตที่สงสัยหรือฟุ้งซ่าน หรือจิตที่เป็นกุศล เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นในแต่ละขณะจิตนั้นๆ

๓. ธาตุที่เกิดจากอตุ เกิดขึ้นโดยอาศัยสภาวะเย็นร้อนภายในร่างกายในแต่ละวัน

๔. ธาตุที่เกิดจากอาหาร เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน

ส่วนจิตที่รับรู้ลมหายใจเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์คือลมหายใจเข้าออกและหทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยของจิต จิตที่รับรู้ลมหายใจเข้ามีใจจิตที่รับรู้ลมหายใจออกและจิตที่รับรู้ลมหายใจออกก็มีใจจิตที่รับรู้ลมหายใจเข้า เหมือนแสงอาทิตย์ที่ต่างจากแสงจันทร์ นักปฏิบัติที่หยังเห็นเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ และจิตที่รับรู้ธาตุเหล่านั้น จัดว่าได้เข้าใจปฏิจตุสมุปบาท บรรลุถึงขาวิตถณวิสุทธีที่ข้ามพ้นความสงสัยสามารถล่วงพ้นความสำคัญผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้

ผู้ที่เจริญสติระลึกความเป็นรูปนามของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมทั้งจิตที่ตามรู้ธาตุเหล่านั้น เหตุเกิดของรูป ๔ อย่าง คือ กรรม จิต อตุและอาหาร เหตุเกิดของนาม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และหทัยวัตถุ พึงเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้ยังเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น ดังข้อความว่า “รูปไม่เที่ยง เพราะมีสภาพสั้นไป เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะมีสภาพปราศจากแก่นสาร”

ข้อความที่กล่าวมานี้เป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาโดยระลึกรู้ลมหายใจเป็นหลัก อีกนัยหนึ่งคือ นักปฏิบัติอาจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนกระทั่งบรรลุอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นจึงตามรู้ขั้น ๕ ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ หมายความว่า ควรกำหนดรู้ลมหายใจก่อนจนจิตสงบปราศจากนิเวศรบกวนจิตแล้ว จึงตามรู้ขั้น ๕ ตามสมควร^{๘๙}

^{๘๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๘/๑๑, ส.น. (บาลี) ๑๖/๓๕/๕๕.

^{๘๙} พระญาณธรรมาภรณ์ (แลติสยาตอ), อานาปานทีปนี, พระคันธสารากิจวงศ์ แปลและเรียบเรียง.(กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยรายวัน จอมทอง, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗-๔๐.

พระมหาศีลยาคอ (โศภณมหาเถระ) กล่าวไว้ในวิปัสสนาธุระว่า “สภาวะลักษณะของนามธรรม เช่น นมณะ ผุสนะ สัญชานนะ วิชานะ เป็นต้น และสภาวะลักษณะของรูป เช่น รูปณะ กักขพัตตะ เป็นต้น นั้นเป็นสิ่งที่ปรากฏให้เป็นเฉพาะในขณะที่กำลังเกิดขึ้นเท่านั้น คือในขณะที่แห่งอุปาทะ ฐิติ และภังคะรูปของรูปนามนั้น ๆ แต่จะไม่ปรากฏให้เห็นในขณะที่เป็นแล้ว และยังไม่เป็น คือในอดีตที่ผ่านมาและอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะเหตุนั้น การรู้แจ้งตามความเป็นจริงจึงมิได้ด้วยเพียงกำหนดสภาวะลักษณะของรูปนามทั้งหลายที่กำลังเกิดขึ้น เนื่องจากอาศัยการกำหนดสภาพในขณะที่กำลังเกิดขึ้นเช่นนี้ ความเข้าใจที่ว่าไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา จึงได้ชื่อว่าเป็น “ทิกฺขุวิสุทฺธิ” ญาณที่เห็นและสามารถละทิ้งสิ่งสกปรกคืออัตตทิกฺขุได้”^{๕๑}

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระได้กล่าวไว้ในวิปัสสนาธุระว่า “นามรูปปริจเฉทญาณปัญญาที่กำหนดรู้เห็นรูป-นาม ตามสภาวะที่เป็นจริงชื่อว่า ทิกฺขุวิสุทฺธิ เพราะชำระใจของโยคีบุคคลให้ปราศจากสักกายทิกฺขุหรืออัตตทิกฺขุ”^{๕๒}

๒.๑๔.๔ เรื่องมรรค ๘

ความหมายของคำว่ามรรค คำว่า มรรคหรือมคฺโค^{๕๓} ทางชื่อว่า มรรค เพราะหมายความว่า อย่างไร

เพราะหมายความว่า เป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน และเพราะหมายความว่า ผู้มีความต้องการพระนิพพานจะต้องดำเนินไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวตอบเจ้าโอรุทฺฐทลิจฉวีที่ทูลถามว่า “ทางเป็นอย่างไร ข้อปฏิบัติเพื่อบรรลुरुธรรมเหล่านั้นเป็นอย่างไร ?” ไว้ในมหาลิสฺสูตรว่า

“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิกฺขุ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทางคือข้อปฏิบัติเพื่อบรรลुरुธรรม”^{๕๔}

^{๕๑} พระมหาศีลยาคอ, (โศภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุระ, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทฺธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๘๕-๑๐๕.

^{๕๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระมัญญานจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN CO., LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๑๕๕.

^{๕๓} คุรยละเอียดใน ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๑,๒/๑๓๗,๒๖๓-๒๗๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๔๔.

^{๕๔} คุรยละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๕/๓๗๕/๑๕๗.

พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายวิธีเจริญอานาปานสติโดยนัยวิปัสสนาทั้ง ๔ แบบที่ พระอานนท์เถระกล่าวไว้ว่า การเจริญวิปัสสนากาวนา มีรูปแบบ ๔ ประการ คือ

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า^{๕๕}

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้าเรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถากาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า^{๕๖}

๓) บุคณัทธสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนา บุคณัทธกาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่ไปด้วยกัน^{๕๗}

๔) ชัมมุตถัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุชัจจ์ คือความ ฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๕๘}

พระอานนท์กล่าวย้าว่า “ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตต์ ในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุ เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรค นั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมี วิปัสสนานำหน้า อยู่มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่กัน อยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่ง มรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมุชัจจ์ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วสงบ สนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยย่อม สิ้นไป”^{๕๙} ดังนี้

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๕๕-๕๐๐.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๘.

^{๕๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๔/๔๑๓, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๕๑๐.

๑) ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก เป็นสมาธิ ความที่จิตพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เป็นวิปัสสนา สมณะมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง”^{๑๐๑}

๒) ภิกษุนั้นเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือ สภาวะที่จิตพิจารณาเห็นเวทนา ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ พิจารณาเห็นชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง..โดยความเป็นทุกข์ ..โดยความเป็นอนัตตา ชื่อว่าเป็นวิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนามีก่อน สมณะมีภายหลัง”^{๑๐๒}

๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป คือ เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่ ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓. ด้วยมีสภาวะละ ๔. ด้วยมีสภาวะสละ ๕. ด้วยมีสภาวะออก ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสอย่างเดียวกัน ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน”^{๑๐๓}

๔) ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกัณฑ์ไว้ คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า โอภาสเป็นธรรม เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกัณฑ์ไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกัณฑ์ไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้โดยนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปิทย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธา (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกษ์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปักคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปีฏฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็น

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๓.

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๕.

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๕/๒๒๐.

กลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตื้นใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้แบบนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตาโอภาสย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกษ์ย่อมเกิดขึ้น ปัลลหะย่อมเกิดขึ้น อุปฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า นิกันติเป็นธรรม เพราะนึกถึงนิกันตินั้น มีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง

เมื่อมนสิการรูปโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นอนัตตา เมื่อมนสิการเวทนา ฯลฯ สัตถุญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา โอภาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกษ์ย่อมเกิดขึ้น ปัลลหะย่อมเกิดขึ้น อุปฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า นิกันติเป็นธรรม เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ โดยความไม่เที่ยง มรรคก็เกิดแก่เธอ ฯลฯ ภิกษุละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้”^{๑๑๑}

ความปรากฏขึ้นของมรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ ไว้ว่า “มรรคชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเพราะมีสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้น มรรคชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตริกตรองย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิด มรรคชื่อ

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖/๔๒๕.

ว่าสัมมากรรมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะ
 ผ่องแผ้วย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวายามะเพราะมีสภาวะประคองไว้ย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสติ
 เพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น มรรค
 ย่อมเกิด อย่างนี้”^{๑๑๔} และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้น
 ไปได้ว่า

“(ผู้เจริญวิปัสสนา) ย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจณาและ
 สิ้นพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจจานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสคาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบ ๆ อนุสัย ๒
 นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบ ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียด อนุสัย ๒
 นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย ๓ นี้
 คือ มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค”^{๑๑๕}

การศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ผู้วิจัยพบว่า วิธีการ
 ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักฐานข้างต้น คือ ไม่ว่าจะทำสมณะก่อน หรือวิปัสสนาก่อน หรือ
 ทำพร้อมกัน หรือจะระงับความฟุ้งซ่าน เพื่อให้ได้อุปจารสมาธิระดับแก่ ๆ อันเป็นฐานของ
 โลกุตรมรรค อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ ก็ตาม ในขณะที่ทำมรรค ๘ ต้องเกิด และในขณะที่มรรค ๘
 เกิด จะรู้ได้อย่างไร จะสามารถรู้ได้ ตรงที่สามารถเห็นการขจัดสังโยชน์และอนุสัยปรากฏแก่ตา
 ปัญญาแห่งตนได้ ถ้าทำได้ดังนี้ เรียกว่า “วิปัสสนา” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “เห็นแจ้งชัด” ไม่
 ว่าจะเรียกชื่อย่อเป็นอะไรก็ตามจะต้องทำเหมือนกันทั้งหมด ดังปรากฏหลักฐานที่พระพุทธเจ้า
 เทศน์ไว้ ในมหาวรรค สังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สติในลมหายใจ เมื่อเจริญ เมื่อทำให้มาก ชื่อว่ายังสติปัญญา ๔ ให้
 บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ เมื่อเจริญ เมื่อทำให้มาก ชื่อว่ายังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗
 เมื่อเจริญ เมื่อทำให้มาก ชื่อว่ายังวิชาและความหลุดพ้นให้บริบูรณ์”

หมายความว่า เมื่อทำอานาปานสติ แล้วทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ได้ ก็แสดงว่าทั้ง
 อานาปานสติ และสติปัญญา ๔ จะต้องทำเหมือนกันทุกประการ และเมื่อทำสติปัญญา ๔ แล้ว
 สามารถทำให้ โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ได้ ก็แสดงว่าโพชฌงค์ ๗ กับสติปัญญา ๔ ต้องทำเหมือนกัน

^{๑๑๔} คูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๑๕} คูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕-๖.

และในเมื่อสติปัญญา ๔ กับอานาปานสติทำเหมือนกัน ดังนั้นโพชฌงค์ ๗ ก็ต้องทำเหมือนกับ อานาปานสติด้วย จะต่างกันไม่ได้ แต่ปัญหาอยู่ตรงที่ว่าทั้ง อานาปานสติ สติปัญญา ๔ และ โพชฌงค์ ๗ เวลาปฏิบัติจริง ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นสามารถทำให้มรรค ๘ องค์เกิดขึ้นในระบบ อริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระวินัยปิฎก^{๑๐๖} ว่า “คือธรรมที่ได้ตรัสรู้แล้วทำให้เราไม่ต้องไปเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป” และยังได้ตรัสไว้ในนิคมคาถาว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตาม เป็นจริงเราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้น ๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็น อริยสัจ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ตัดรากแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป” ได้หรือไม่ ถ้าได้ก็แสดงเป็นหลักฐานได้ว่า เป็นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่ง ทรงรับรองไว้ในมหาปริณิพพานสูตร^{๑๐๗} ที่ได้กล่าวกับสุภัททปริพาชกบนแท่นปริณิพพานว่า

“สุภัททะ ในธรรมวินัยที่ไม่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๑^{๑๐๘} ย่อมไม่มี สมณะที่ ๒ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๓ ย่อมไม่มีสมณะที่ ๔ ในธรรมวินัยที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมมี สมณะที่ ๑ ย่อมมีสมณะที่ ๒ ย่อมมีสมณะที่ ๓ ย่อมมีสมณะที่ ๔ สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้มี อริยมรรคมีองค์ ๘ สมณะที่ ๑ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๒ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๓ มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น สมณะที่ ๔ ก็มีอยู่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ลัทธิอื่นว่างจาก สมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ ทั้งหลาย

สุภัททะ เรบวชขณะอายุ ๒๕ ปี แสวงหาว่าอะไรคือกุศล เรบวชมาได้ ๕๐ ปีกว่า ยัง ไม่มีแม้สมณะที่ ๑ ภายนอกธรรมวินัยนี้ ผู้อาจแสดงธรรมเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ ไม่มี สมณะที่ ๒ ไม่มีสมณะที่ ๓ ไม่มีสมณะที่ ๔ ลัทธิอื่นว่างจากสมณะทั้งหลายผู้รู้ทั่วถึง สุภัททะ ถ้าภิกษุเหล่านี้เป็นอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”

๒.๑๔.๕ เรื่องวิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันพระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญสติทุก ๆ ความรู้สึกในหลาย ๆ ที่ เช่น สามัญญผลสูตร^{๑๐๙} หมวดสัมปชัญญะบรรพ^{๑๑๐} “ว่า ภิกษุย่อมทำความ

^{๑๐๖} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๑๗๖/๑๐๔.

^{๑๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

^{๑๐๘} สมณะที่ ๑ สมณะที่ ๒ สมณะที่ ๓ และสมณะที่ ๔ ในที่นี้ได้แก่ พระโศคาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ ตามลำดับ (ที.ม.อ. ๒๑๔/๑๕๖) และดูเทียบ อภิ.ก. ๓๗/๘๗๕/๔๕๗-๔๕๘.

^{๑๐๙} คุรยละเอียดในที.สี. (ไทย) ๕/๒๑๔/๗๓.

^{๑๑๐} คุรยละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

รู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวทางกาย โดยกำหนดให้รู้เท่าทันทุกอากัปกริยานั้น ๆ เช่น ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการก้าวเข้า ในการเหยียดออก”

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องการก้าวเข้าเหยียดออกของพระเถระรูปหนึ่งไว้ว่า “พระเถระรูปหนึ่งสนทนากับศิษย์อยู่ได้คู้แขนเข้าอย่างรวดเร็วโดยขาดสติ ท่านจึงเหยียดแขนออก แล้วคู้แขนเข้าอีกครั้งอย่างเชื่องช้า ศิษย์ของท่านสงสัยจึงถามว่าเหตุใดทำอย่างนี้ ท่านตอบว่าเราไม่เคยขาดสติคู้แขนเข้าตั้งแต่เวลาปฏิบัติธรรมเป็นต้นมา แต่ในเวลาสนทนาอยู่นี้ได้คู้แขนเข้าโดยปราศจากสติกำหนดรู้ จึงทำซ้ำเพื่อเตือนสติในโอกาสต่อไป”^{๑๑๑}

มีพระพุทธรูปต่อไปในหมวดสัมปชัญญะบัพพะว่า

ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน ในการดื่ม ในการเคี้ยว ในการลื้ม ในการถ่ายอุจจาระ และในการปัสสาวะ ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง ในการหลับ ในการตื่น ในการพูด ในการนั่ง ฯลฯ การเจริญกายนุปัตสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย นอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การก้าววิยะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ เช่น เคี้ยวกิน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส^{๑๑๒}

“ยิ่งไปกว่านั้นอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก”^{๑๑๓}

หมวดเวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือ ขณะที่กำลังติดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ตามกำหนดดูอาการของสุขหรือทุกข์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า อาการของสุขหรือทุกข์เป็นอย่างไร หรือเมื่อรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวด หรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อิจฉา ฯลฯ ก็มีสติรู้

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์ หน้า ๒๐.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๑๓} ดูรายละเอียดใน อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่^{๑๑๔} เมื่อเวทนานั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นคือ “ขณะที่กำลังคิดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดแก่จิตเข้ามาแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นในทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความห่อหุ้ม ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง”^{๑๑๕} เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ คือ “ขณะที่กำลังคิดตามพิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดสภาวะธรรมอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้อาการนั้น ๆ เมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความห่อหุ้มที่ถ้อย ความฟุ้งซ่าน ราคะใจ หรือความล่งเลสงสัย (ซึ่งเรียกว่า นีวรณ) ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความระอาใจ ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง”^{๑๑๖} เมื่ออาการของความคิดนึก และความจำได้หมายรู้ นั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้ นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

แม้ในมหาปริณิพพานสูตร^{๑๑๗} องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสเป็นพระปัจจุสมณว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี้ก็แสดงให้เห็นว่าเราควรมีสติสัมปชัญญะในทุก ๆ ความรู้สึกที่เรามีชีวิตอยู่ ดังนั้น เราจึงควรปฏิบัติตลอดเวลา

^{๑๑๔} คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๕.

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๐.

^{๑๑๖} คูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๑๑๗} คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

บทที่ ๓

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)

หลังจากเข้าใจถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทที่แล้ว บทนี้จะได้ศึกษา “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)” เป็นลำดับถัดมา

๓.๑ หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)^๑

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลมีโครงสร้างหลักสูตรที่หลากหลาย โดยแบ่งบุคคลเป็น ๔ ระดับเหมือนบัว ๔ เหล่า หนึ่งในหลักสูตรนั้นคือโครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัด โครงการหลักขั้นที่ ๑ Interne I) เป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติทั่วไป จะต้องผ่านหลักสูตรนี้ก่อน ซึ่งใช้ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน เพื่อเป็นการวางรากฐานความรู้ ในการปฏิบัติและเป็นการทดสอบระดับความสามารถของบุคคลผู้ปฏิบัติไปในตัว^๒ ว่า ผู้ปฏิบัติจัดเป็น บุคคลระดับใดซึ่งเปรียบได้กับบัวเหล่าใด การจัดโครงการอื่นในระดับสูงขึ้นไป เหมาะกับผู้ปฏิบัติ ดังนั้ งานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งสนใจศึกษาขั้นตอนดังกล่าว เนื่องจากเป็นโครงการที่ผู้สนใจเข้าปฏิบัติ ทั่วไปจำเป็นต้องผ่าน

๓.๒ กำหนดการสอน

หลักสูตรของโครงการนี้มีระยะเวลาการสอน ๑๕-๒๐ วัน ตามกำหนดการสอน ดังต่อไปนี้

วันที่ ๑

๑๔.๐๐ น. ปฐมนิเทศ

๑๔.๓๐ น. รับประทานอาหาร

^๑ ดูรายละเอียดในเรื่อง “เป้าหมายของหลักสูตรของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)” ภาคผนวก ข., หน้า ๑๔๖-๑๔๘.

^๒ ดูรายละเอียดในเรื่อง “หลักสูตรการสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)” ภาคผนวก ค., หน้า ๑๔๘-๑๕๓.

- ๑๕.๐๐ น. สอนวิธีการนั่ง การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ วิธีการนั่งกำหนดเสียงต่าง ๆ รวมถึงการกำหนดไล่สภาวะต่าง ๆ ที่มากระทบ
- ๑๖.๐๐ น. สอนเดินจงกรม การนั่งสมาธิ
- ๑๗.๐๐ น. พักดื่มน้ำปานะและทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ น. ภาษาเทคนิคในการทำกัมมัฏฐาน
- ๑๘.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “ศีลวิสุทธิ” ซึ่งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๓ ชั่วโมง เสร็จแล้วกลับห้องพัก
- วันที่ ๒
- ๐๑.๓๐ น. ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๒๐ นาที
- ๐๕.๐๐ น. เดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที
- ๐๖.๐๐ น. สอบถามความเข้าใจของโยคีในการกำหนดพองยุบและการกำหนดอย่างอื่น ๆ
- ๐๖.๓๐ น. ซ้อมเหยียด-กู่
- ๐๖.๕๐ น. พักทำกิจส่วนตัวและรับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที
- ๑๐.๓๐ น. สอบถามวิธีการกำหนดพร้อมกันซ้อมอริยาบถย่อยต่าง ๆ
- ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเช้าและทำกิจส่วนตัว
- ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที เริ่มกำหนดจากยืนลงมานั่ง นั่งขึ้นไปยืน
- ๑๕.๓๐ น. สอบอารมณ์วิธีการกำหนดรวมถึงการกำหนดสภาวะจิตต่าง ๆ พร้อมกับแนะวิธีการกำหนด
- ๑๖.๓๐ น. ตรวจวิถีจิตว่ากำหนดถูกต้องหรือไม่ พร้อมกับบอกเทคนิคต่าง ๆ
- ๑๗.๐๐ น. พักดื่มน้ำปานะและทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ น. ซ้อมกราบพระแบบกำหนด
- ๑๘.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “จิตตวิสุทธิ” ซึ่งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๓ ชั่วโมง เสร็จแล้ว กลับห้องพัก
- วันที่ ๓
- ๐๑.๓๐ น. ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที
- ๐๖.๑๐ น. สอบอารมณ์วิธีการกำหนดพอง-ยุบ และการกำหนดเสียงต่าง ๆ
- ๐๖.๓๕ น. ให้กำหนดเหยียด-กู่ ซ้อมอริยาบถย่อยการปิด-เปิดประตู
- ๐๖.๕๐ น. พักทำกิจส่วนตัวและรับประทานอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที

- ๑๐.๓๐ น. สอบอารมณ์วิธีการกำหนดพร้อมกันซ้อมอิริยาบถย่อยต่าง ๆ
- ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเพลและทำกิจส่วนตัว
- ๑๓.๐๐ น. เคนจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที
- ๑๕.๓๐ น. ตรวจวิธีการปฏิบัติ การจัดการ การกำหนดสภาวะจิตต่าง ๆ พร้อมกับแนะวิธีการกำหนดที่ถูกต้อง
- ๑๖.๓๐ น. ทดสอบภาษาเทคนิคในการกำหนด
- ๑๗.๐๐ น. พักรดื่มน้ำปานะและทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ น. ซ้อมกราบพระแบบกำหนด
- ๑๘.๓๐ น. บรรยายเรื่อง “ทัญญูวิสุทธิ” ซึ่งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า ๓ ชั่วโมง เสร็จแล้วกลับห้องพัก
วันที่ ๔
- ๐๓.๓๐ น. ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
- ๐๔.๐๐ น. เคนจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที
- ๐๖.๑๐ น. ถามวิธีการกำหนด พอง-ยุบ และกำหนดเสียงต่างๆ
- ๐๖.๓๕ น. ให้กำหนดเหยียด-กู่ ซ้อมอิริยาบถย่อยการเปิด-ปิดประตู
- ๐๖.๕๐ น. พักรับประทานอาหารเช้าและทำกิจส่วนตัว
- ๐๘.๐๐ น. ดู VCD อิริยาบถย่อย
- ๑๐.๓๐ น. ทบทวนความเข้าใจจากการดู V C D แล้วสรุปให้โยคีฟัง ตรวจสอบว่ากำหนดถูกต้องหรือเปล่า พร้อมกับแนะนำ
- ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเพลและทำกิจส่วนตัว
- ๑๓.๐๐ น. เคนจงกรม นั่งสมาธิอย่างละ ๓๐ นาที กำหนดจากยืนลงมานั่ง นั่งขึ้นไปยืน
- ๑๕.๓๐ น. ตรวจวิธีการปฏิบัติ การจัดการ การกำหนดสภาวะจิตต่าง ๆ พร้อมกับแนะวิธีการกำหนดที่ถูกต้อง
- ๑๖.๓๐ น. ซ้อมการกำหนด อิริยาบถย่อย
- ๑๗.๐๐ น. พักรดื่มน้ำปานะและทำกิจส่วนตัว
- ๑๘.๐๐ น. ซ้อมกราบพระแบบกำหนด แนะนำวิธีการกำหนดการส่งอารมณ์
- ๑๘.๓๐ น. บรรยาย “ขึ้นกัมมัฏฐาน” ซึ่งใช้เวลาในการบรรยายไม่ต่ำกว่า ๓ ชั่วโมงเสร็จแล้วกลับห้องพัก
วันที่ ๕ ถึง ๑๔

ให้โยคีปฏิบัติเอง โดยโยคีจะเลือกสถานที่ปฏิบัติได้ด้วยตนเอง แต่จะต้องมีการส่ง-สอบอารมณ์ทุกวัน และถ้าวันไหนเป็นวันพระ โยคีทุกคนต้องมาต่อศีลและฟังบรรยาย

วันที่ ๑๕

พระปลัดชัชวาลบรรยายเรื่อง “วิธนาการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน” ให้โยคีฟังและโยคีเปลี่ยนศีล ๘ เป็นศีล ๕ ก่อนกลับบ้าน ซึ่งแล้วแต่ความสมัครใจของโยคีเองว่าจะเปลี่ยนศีลหรือไม่”

๓.๓ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๑

วันแรกของการปฏิบัติเพื่อเป็นการปรับสภาพโยคี พระปลัดชัชวาลจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับสวัสดิการที่ทางศูนย์มีให้ เช่น การเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่ทางศูนย์สามารถให้การช่วยเหลือได้ในเบื้องต้น และแจ้งให้ทราบถึงระเบียบการอยู่รวมกันที่ศูนย์ฯ ในระหว่างการปฏิบัติซึ่งมีดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ไม่ส่งเสียงรบกวนผู้เข้ามาปฏิบัติ
- ไม่ชวนผู้ปฏิบัติคุย ในระหว่างการปฏิบัติ
- งดใช้เครื่องติดต่อสื่อสารทุกชนิด ในระหว่างการปฏิบัติ
- ห้ามนำยาเสพติดทุกชนิดเข้ามาในสถานที่ปฏิบัติ เช่น ชา กาแฟหรือบุหรี่ เป็นต้น

หากมีปัญหาใด ๆ ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ให้ทราบ หรืออาจารย์ผู้สอนอารมณ์ทุกท่านให้ทราบ

- ไม่ติดสินบนเจ้าหน้าที่ การให้สินน้ำใจหรือการบูชาครูผู้สอน หรือการบริการต่าง ๆ ไม่ควรให้กับเจ้าหน้าที่หรือครูผู้สอน เนื่องจากจะไม่ยุติธรรมต่อครูผู้สอนทุก ๆ ท่านแล้วยังทำให้ระบบงานของศูนย์ฯ มีปัญหาทำให้เกิดความลำเอียงและการเอาใจใส่เฉพาะบุคคลที่มีผลประโยชน์ระหว่างผู้ให้และผู้รับ ซึ่งคุณแล้วไม่ยุติธรรมต่อผู้เข้าร่วมอบรมในการปฏิบัติในครั้งนี้ ขอความร่วมมือกับทุก ๆ ท่าน ช่วยกรุณาแจ้งความประสงค์ไว้ที่มูลนิธิหรือในใบบริจาค และการบริจาคควรมีการบันทึกทุกครั้งที่บริจาคเพื่อเป็นหลักฐานและความบริสุทธิ์ใจของเจ้าหน้าที่ว่าเงินที่ท่านได้บริจาค่นั้นทางมูลนิธิได้ รับบริจาคครบตามจำนวนที่ท่านได้บริจาคมมา และตรงจุดประสงค์ที่ท่านได้ระบุมาตามรายการทุกประการ

- ควรตรวจสอบสุขภาพก่อนมา ให้นำยารักษาโรคประจำตัวมา สำหรับผู้มีโรคประจำตัวรวมทั้ง ผู้ที่ต้องใช้ยาชนิดพิเศษซึ่งใช้เฉพาะตัวเท่านั้น เพราะที่นี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

^๑ พระปลัดชัชวาล ชินสโก, “ตารางโครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัด โครงการหลักขั้นที่ ๑ Interne I)”, (นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๒๕๔๔), (อัดสำเนา).

^๒ ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง. เรื่อง “สำนักปฏิบัติและกฎระเบียบ” หน้า ๑๕๔-๑๕๖.

- อาหารบางอย่างที่ควรเตรียมมาสำหรับผู้ที่ปัญหาสุขภาพเพื่อความสะดวกแก่ตัวโยคีเอง แต่ที่นี้จะมีการทำใบทะเบียนประวัติเพื่อให้ทางโรงครัวจัดทำอาหารตามที่ระบุมา

- จะเริ่มปรับความเข้าใจในการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ อาทิ การสอบอารมณ์ การสำรวมอินทรีย์ เนื่องจากโยคีบางท่านหรือหลายท่านปฏิบัติที่สำนักอื่นมาก่อน เพื่อไม่ให้เกิดการเปรียบเทียบ วิพากษ์วิจารณ์ จะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าซึ่งจะเป็นผลเสียแก่โยคีเอง

- มีการแนะนำครูสอบอารมณ์แต่ละท่านให้แก่โยคีเพราะที่นี้มีการสอบแบบหมุนเวียนครูสอบอารมณ์เพื่อให้ทราบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลาย ในที่นี้หมายถึงการเก็บอารมณ์การทำอิริยาบถย่อย

- หากโยคีมีฐานะต่าง ๆ ในระหว่างการปฏิบัติที่สามารถมอบหมายให้ผู้อื่นกระทำแทนได้ทางครูผู้สอบอารมณ์จะเป็นผู้ติดต่อประสานงาน^๕

๓.๔ การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลอธิบายเรื่องการกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานว่าให้กำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อตอนแรกกำหนดอารมณ์อะไรอยู่ แต่เมื่ออารมณ์ใหม่เกิดขึ้นให้ย้ายไปกำหนดอันใหม่ทันที แล้วต้องย้ายให้ทันกับสภาวะที่ปรากฏ

พระปลัดชัชวาลขยายความต่อไปว่า อารมณ์กัมมัฏฐานมี ๒ อย่างคือ อารมณ์หลักและอารมณ์รอง และได้อ้างถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า พระพุทธองค์ทรงสอนถ้าเป็นมนุษย์ให้ใช้รูปกัมมัฏฐาน เพราะว่ารูปมีลักษณะหยาบกว่านาม กำหนดได้ง่ายกว่านาม พระพุทธองค์จึงให้ใช้รูปกัมมัฏฐานเป็นอารมณ์หลัก และเมื่อพิจารณาถึงการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กายจะเป็นอารมณ์หลัก ซึ่งในการพิจารณากายมีหลายหมวด สำหรับการนั่งเลือกใช้ระบบอานาปานสติ ส่วนการเดินและการทำอิริยาบถทั่ว ๆ ไปมุ่งที่การเคลื่อนไหวของกายที่เกี่ยวข้อง^๖

^๕ สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒.

^๖ สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : การกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานกับระบบของอารมณ์หลักและอารมณ์รอง”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

๓.๕ ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม

หลังจากปฐมนิเทศโยคีแล้ว พระปลัดชัชวาลจะสอนให้ปฏิบัตินั่งกัมมัฏฐานก่อนสอนให้เดินจงกรม เนื่องจากความต่อเนื่องจากการนั่งฟังปฐมนิเทศ และเป็นประเพณีปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยท่านเรียกว่า “อริยะประเพณี”^๓ แต่ในการปฏิบัติจริงจะให้โยคีเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานโดย เดินจงกรม จนครบกำหนดเวลาแล้วจึงค่อยสลับไปปฏิบัติด้วยการการนั่งกัมมัฏฐาน^๔ เมื่อการเดินจงกรมได้ครบตามกำหนดจะสลับกลับมานั่งกัมมัฏฐานต่อเช่นนี้เรื่อยไปตามกำหนดเวลา และระหว่างสลับกันระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐานนั้น หรือสลับกันระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม จะมีวิธีกำหนดอิริยาบถย่อมนั้น^๕ ซึ่งรายละเอียดจะได้นำเสนอเป็นลำดับไป

๓.๖ การนั่งกัมมัฏฐาน

๓.๖.๑ ทำนั่งกัมมัฏฐาน

ก. ความสำคัญของทำนั่งกัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลอธิบายว่า การนั่งกัมมัฏฐาน หากนั่งไม่ถูกท่า สมาธิอาจจะเกิดได้ แต่วิริยะทางจิตจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้มรรคแปดไม่มีกำลัง และปัญญาไม่ชัดเจน การนั่งที่ถูก จะทำให้วิริยะทางจิตเพิ่มขึ้น อินทรีย์สมดุลเบื้องต้นในที่นี้คือ สมาธิกับวิริยะสมดุลกัน ซึ่งมีประโยชน์ต่อการปรับวิริยะให้สมดุลกับสมาธิได้ และจะส่งผลให้เห็นสภาวะจิตชัดเจน มรรค ๘ มีกำลังสามารถใช้เป็นเครื่องป้องกันและขจัดถิ่นมิถะได้ระดับหนึ่ง และปัญญาชัดเจนได้ในที่สุด^๖

^๓ ดูรายละเอียดในภาคผนวก ก. เรื่อง “ประวัติและผลงานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก” หน้า ๑๓๖-๑๔๕.

^๔ สัมภาษณ์, พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา), “ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม”, ๒ ธันวาคม ๒๕๕๒.

^๕ สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^๖ สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : ความสำคัญของทำนั่งกัมมัฏฐาน” นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

ข. การแยกพิจารณาทำนังกัมมัฏฐานโดยใช้สะโพกเป็นจุดแบ่ง

การนั่งที่ถูกต้องคือการนั่งกึ่งบัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิโดยใช้เท้าข้างหนึ่งทับซ้อนเท้าข้างหนึ่งไว้ เมื่อพิจารณาควบคู่ไปกับการที่บุคคลทั่วไปมักถนัดขวา การนั่งสำหรับคนส่วนใหญ่ จึงควรเอาขาขวาทับขาซ้าย เมื่อพิจารณาในทางปฏิบัติ การตรวจสอบทำนังจะสามารถทำได้จากผู้ปฏิบัติเอง ผู้อื่นไม่สามารถตรวจสอบให้ได้ (กรณีบุคคลธรรมดาทั่วไป) โดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องได้รับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับทำนังมาจากครูบาอาจารย์ การนั่งที่ถูกต้องสามารถแยกพิจารณาเป็นสองส่วน คือส่วนล่างและส่วนบน โดยใช้สะโพกเป็นจุดแบ่ง ส่วนล่างนับตั้งแต่สะโพกลงไป ส่วนบนนับเลยสะโพกขึ้นมา (ในขณะที่ฝึกใหม่ครูบาอาจารย์ต้องเตือนให้ตรวจสอบทำนัง)^{๑๑}

ค. ส่วนล่างของทำนังกัมมัฏฐานมี ๓ วิธี

- ๑) นั่งขัดสมาธิเพชร อุตตกามสุขัลลิกานุโยค
- ๒) นั่งสมาธิซ้อนสองชั้น (สมาธิ ๖ จุด) มัชฌิมาปฏิปทา
- ๓) นั่งสมาธิเรียงขา กามสุขัลลิกานุโยค

พระปลัดชัชวาล เวลาสอนสำหรับโยคีที่มีสุขภาพดีจะใช้ทำนังแบบที่ ๒ ซึ่งเป็นท่าที่ไม่สบายจนเกินไป หรือเป็นท่าที่ไม่ทรมาณเกินไป การพิจารณาส่วนล่างของทำนังเริ่มจากการพิจารณาจุดสัมผัสต้องสัมผัสกันทั้ง ๖ จุด^{๑๒}

ง. ส่วนบนของทำนังกัมมัฏฐาน

เมื่อส่วนล่างของการนั่งเป็นเช่นนี้จะส่งผลให้การนั่งมีความมั่นคง ส่วนบนของทำนังจะสามารถทำให้ถูกต้องได้ โดยการเหยียดหลังขึ้นตรง แต่ไม่เกร็งและไม่ให้หลังหย่อน การนั่งตัวตรง ทำให้วิริยะทางจิตเพิ่มขึ้นซึ่งสามารถสังเกตได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติ เช่น หากขณะนั่งตัวตรงสักครู่หนึ่งแล้วเกิดอาการเมื่อย ในขณะที่นั้นใจจะทอดลอย ลักษณะการตั้งตัวตรงก่อน

^{๑๑} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : การแยกพิจารณาทำนังกัมมัฏฐานโดยใช้สะโพกเป็นจุดแบ่ง”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๑๒} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : ส่วนล่างของทำนังกัมมัฏฐาน นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

หน้านั้นจะหดตัว ลงมา ลักษณะใจที่ห่อถอยนั้นแสดงให้เห็นถึงการลดลงของความเพียรทางจิต ในทางตรงกันข้าม หากต้องการให้ความเพียรทางจิตคงอยู่จำเป็นต้องฝืนฝืนกั๊วให้ตัวตรง^{๓๓}

จ. การหลับตาหรือลืมตาในขณะที่นั่งกัมมัฏฐาน

ในขณะที่นั่งอยู่นั้นจะหลับตาหรือลืมตาค่อยสามารถปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แต่ พระปลัดชัชวาลแนะนำให้นั่งหลับตา เพราะการนั่งหลับตาจะสามารถปิดช่องทางการเกิดกิเลสขึ้นไปทิศทางหนึ่ง แต่การหลับตานี้ให้หลับเบา ๆ ไม่กด เน้น หรือเกร็ง ดังคำกล่าวที่ว่า “หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้วิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่จำเป็นต้องหลับตาหรือลืมตา ทีนี้ทำไมตอนนั่งหลับตา เพราะว่าการที่จะปิดตา กิเลสที่จะเข้าทางตาจะได้ออกไปเสียทางหนึ่งก็เลยหลับตาทำให้กำหนดได้ง่ายขึ้น การหลับตานี้ให้หลับเบา ๆ ไม่ใช่กดหรือเน้นหรือเกร็ง และอย่าหงอนหน้ามาก”^{๓๔}

ฉ. การวางมือในขณะที่นั่งกัมมัฏฐาน

มือทั้งสองข้างให้วางหงายซ้อนกันที่ตรงระหว่างข้อเท้าและเหนือขึ้นไปหน่อย หัวแม่มือจะชนกันหรือไม่ก็ได้ แต่ต้องไม่กดหรือเกร็ง ไม่วางมือตรงที่เข้าตัวสบาย เพราะเมื่อปฏิบัติไปสมาธิเลื่อนขึ้นไปสูงหน่อยก็จะจับกิเลสออกมาตรงส่วนนี้ได้อีกเหมือนกัน และจะมีประโยชน์ตรงที่ทำให้เรารู้เร็วหรือสติไว เช่น เมื่อเวลาเราหลับแล้วหงายหลังไปมือก็จะยกขึ้นจากเท้า หรือเราหลับก็จะอยู่ในลักษณะท่าค้ำมือที่ซ้อนกันอยู่ก็จะกดลงตรงที่เราวางทำให้เราตื่นปฏิบัติต่อได้^{๓๕}

๓.๖.๒ การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลขยายความในส่วนที่อ้างถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสอนให้ใช้ระบบอานาปานสติเป็นอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐานว่า การตั้งสติกำหนดระบบลมหายใจเป็น

^{๓๓} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : ส่วนบนของท้านั่งกัมมัฏฐาน นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๑.

^{๓๔} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : การหลับตาหรือลืมตาในขณะที่นั่งกัมมัฏฐาน”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๑..

^{๓๕} พระปลัดชัชวาล ชินสโภ, “อิริยาบถหลัก”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก ๒๕๔๕, [ซีดี-รอม].

อารมณ์หลักเพราะลมหายใจมีอยู่ตลอด โดยที่การกำหนดลมหายใจมีอยู่ ๒ อย่าง คือ การกำหนดลมหายใจโดยตรง และการกำหนดลมหายใจโดยอ้อม^{๑๖}

ก. การกำหนดระบบลมหายใจโดยตรง : กำหนดลมกระทบที่จมูก

พระปลัดชัชวาลขยายความต่อไปว่า การกำหนดระบบลมหายใจโดยตรงจะกำหนดลมกระทบที่จมูก โดยมีจุดที่ลมกระทบตรงจมูก และใช้คำภาวนาตามอาการ คือ เมื่อลมกระทบให้กำหนด “ถูกเข้าหนอ-ถูกออกหนอ” บัญญัติตามอาการ กรณีของบุคคลที่มีปัญญาละเอียดลึกซึ้งระดับอุคฆฏิตัญญุคอกบัวที่พื้นน้ำแล้วกำลังจะบาน หรือวิปจิตัญญุชั้นต้นจะสามารถรับรู้ การกำหนดเช่นนี้ได้ตลอด แต่กรณีของบุคคลที่มีปัญญาละเอียดลึกซึ้งไม่ถึงระดับนั้น เมื่อการปฏิบัติพัฒนาก้าวหน้าถึงระดับหนึ่ง การกระทบของลมจะเบาลงโดยลำดับ จนในที่สุด การกำหนดจุดที่ลมกระทบนั้นจะไม่สามารถทำได้ และหากกำหนดไม่ได้แล้วไม่มีอารมณ์หลักให้กำหนด แล้วนั่งอยู่โดยไม่ได้กำหนด โมหะจะเข้ามาแทรก ดังคำอธิบายเพิ่มเติมที่ว่า

“คนที่ปัญญาไม่ถึงเวลากำหนดไป ๆ ตรงนี้จะเบาไป ๆ ๆ และในที่สุดก็จับไม่ได้ โดยตรงจะจับไม่ได้พอจับไม่ได้บางอาจารย์ก็บอกว่ามันละลมไปแล้ว ถึงปรมาตต์แล้วไม่ต้องกำหนด ซึ่งความจริงแล้วปัญญาไม่ถึง ละลมไปแล้วให้นั่งอยู่เฉย ๆ พอดีโหมะเข้า นั่งไปนั่งมาหลับพอดีเพราะฉะนั้นตรงนี้โหมะเข้า”^{๑๗}

ข. การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อม : กำหนดพองยุบ

พระปลัดชัชวาลกล่าวต่อไปอีกโดยอ้างถึงพระพุทธเจ้าว่า กรณีของบุคคลที่มีปัญญาละเอียดลึกซึ้งไม่เพียงพอจะมีข้อจำกัดในการกำหนดระบบลมหายใจโดยตรงดังที่ได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อมจะเป็นทางออกของข้อจำกัดนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “ปัญญาเราไม่ถึงพอไม่ถึงก็มีวิธีสอน พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนทั้งอุคฆฏิตัญญุบุคคล วิปจิตัญญุบุคคลและเนยยะบุคคล เนยยะทรงสอนให้ใช้อานาปานสติโดยอ้อม”^{๑๘}

^{๑๖} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๑๗} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : การกำหนดระบบลมหายใจโดยตรง : กำหนดลมกระทบที่จมูก”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๑๘} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อม : กำหนดพองยุบ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

พระปลัดชัชวาลอธิบายเพิ่มเติมเรื่องการกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อมว่า เมื่อลมเข้าไปกระทบกับผนังปอดข้างใน จะส่งผลให้ด้านนอกของผนังปอดไปกระทบกับผนังท้องด้านใน จากนั้นท้องจะเคลื่อนออกไป อาการนี้ผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดครู่ได้ ดังคำกล่าวที่ว่าเหมือนอย่างนี้ (พระปลัดชัชวาลทำมือประกอบ) สมมุติว่านี่นี่คือลมก็จะชนตรงจุดชนนี้เราสามารถรับรู้ได้ แต่จุดมันเล็กนิดเดียว แต่ถ้าไปไกล ๆ ตรงจุดชนเราไม่เห็น แต่เราก็รู้ได้ว่ามันชนเพราะมือเราเคลื่อนออกไป ไม่เห็นตรงจุดชนแต่เห็นที่มือเคลื่อนออกไป แล้วเรารู้ว่ามันชนก็เพราะอาศัยมือที่เคลื่อนออกไปนั้นสามารถคาดเดาหรืออนุมานเอาว่ามันชนแล้ว เช่นเดียวกันตรงจุดชนนี้โดยตรง มือที่เคลื่อนออกไปโดยอ้อม แล้วมือนี้ใหญ่กว่าตรงจุดชน ตรงจุดชนเป็นนิ้วเล็กนิดเดียว คนที่อยู่ไกล ๆ ก็มองไม่เห็น แต่ว่าเราสามารถเห็นมือได้

ดังนั้นในความเห็นของพระปลัดชัชวาล การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อม คือ การกำหนดลมหายใจโดยอาศัยการรับรู้ถึงอาการเคลื่อนที่ของท้องดังกล่าว ไม่เพียงเท่านั้น พระปลัดชัชวาลยังกล่าวเน้นอีกว่า การกำหนดต้องทำที่ตรงสะดือ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สังเกตเห็นถึง การเคลื่อนที่ของท้องที่ชัดเจนน้อยสุด ดังคำกล่าวที่ว่า

ในหลักการทำอาริยาอาจารย์ทั้งหลายตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงมาก็ให้สติจับที่สะดือคืออาการเคลื่อนไหวของท้องตรงสะดือที่เคลื่อนเข้าเคลื่อนออก ไม่ใช่หูหนังท้องให้ดูที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง ที่ต้องดูอาการเคลื่อนไหวของท้องตรงสะดือแต่ที่อื่นมันชัดเจนหรือรอบสะดือมันชัดเจนกว่า ตรงสะดือชัดเจนน้อยที่สุดแต่ให้ใช้ตรงนั้นก็เพราะว่าตรงนั้นมีความชัดเจนน้อยที่สุดจึงให้ใช้

การกำหนดต้องทำที่ตรงสะดือซึ่งเป็นตำแหน่งที่สังเกตเห็นถึงการเคลื่อนที่ของท้องที่ชัดเจนน้อยสุดนั้น เนื่องจากในตำแหน่งที่ชัดเจนน้อยสุดจะต้องใช้กำลังความสามารถในการกำหนดครู่มากที่สุด พระปลัดชัชวาลอธิบายเหตุผลนี้ด้วยการยกตัวอย่างว่า

ตัวอย่างเช่น เข็มเย็บกระสอบกับเข็มเย็บผ้า เข็มเย็บกระสอบโตกว่าใหญ่กว่าเข็มเย็บผ้า เห็นได้ง่ายกว่า หยิบฉวยได้สบายกว่า เวลาร้อยกันเข็มด้วยด้ายชนิดเดียวกัน ขนาดเดียวกัน เข็มเย็บกระสอบก็ง่ายกว่า บังคับด้วยการจับยึดใส่เอาก็ได้ ส่วนเข็มเย็บผ้า นั้น สารพัดจะยากหมดทุกอย่าง เล็กก็เล็ก หยิบจับก็ยาก ร้อยกันเข็มก็ยาก บังคับจับยึดเอาก็ไม่ได้ ต้องบั่นให้ปลายด้ายแหลมอย่างดี และต้องเอาใจใส่ร้อยไม่ให้กระดะข้างรูเข็มจึงจะได้ ผลที่ได้คืออะไร ผลที่ได้คือต้องตั้งใจเอาใจใส่มากขึ้น ต้องใช้สติมากกว่า ต้องใช้สมาธิมากกว่า ต้องใช้ความเพียรมากกว่า ต้องใช้ปัญญามากกว่า ต้องใช้ความมุ่งมั่นมากกว่าการร้อยกันเข็มเย็บกระสอบ เพราะการทำกัมมัฏฐานต้องการ

วิธีที่ดีกว่า สมาธิที่ดีกว่า สติที่ดีกว่า ดังนั้นการกำหนดที่สะคือเปรียบเหมือนการร้อยกันเข็มเย็บผ้า การกำหนดที่อื่นที่สบายกว่า เปรียบเหมือนการร้อยกันเข็มเย็บกระสอบ^{๑๕}

พระปลัดชัชวาลยังกล่าวถึงภาษาหรือคำที่ใช้ในการกำหนดหรือบริกรรมคือพองหนอ ยุบหนอ รวมถึงจังหวะของการใช้คำว่า “หนอ” ด้วย การบริกรรมหรือภาวนานั้นให้พูดในใจ ไม่ใช่คอหรือกลองเสียงช่วยว่า

“อริยาจารย์ทั้งหลายมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นจึงเลือกสรรให้ใช้ที่สะคือ ออการ เคลื่อนไหวของท้องตรงสะคือ เช่น (พระปลัดชัชวาลทำมือประกอบ) พอเวลาที่ท้องมันเคลื่อนออกไป เรากำหนดว่าพอง พอนิ่งก็หนอ พองหนอ ยุบนิ่งก็หนอ ยุบหนอ โดยใช้ท้องอันเดียวกันนี้แหละ และท้องไม่ได้หนีไปไหน ออการพองคือออการเคลื่อนขึ้น ออการยุบคือออการเคลื่อนลง ออการเคลื่อนกับหนังท้องคนละอันกัน พอเคลื่อนขึ้นไป ๆ แล้วนิ่งไม่เคลื่อนแล้ว แสดงว่าพองหายไปแล้ว พอเคลื่อนลง ๆ ออการนิ่งหายไปแล้ว พอเคลื่อนลง ๆ ออการนิ่งเข้ามาออการเคลื่อนดับไป และออการนิ่งจึงดับไป เพราะออการเคลื่อนเข้ามา เวลากำหนดให้กำหนดตั้งแต่เริ่มเคลื่อนขึ้นว่าพอง พอนิ่งก็หนอพอดี พอเคลื่อนลงก็ยุบพอนิ่งก็หนอพอดี”^{๑๖}

พระปลัดชัชวาลยังได้กล่าวต่อถึงสิ่งที่ต้องระมัดระวังเวลากำหนดต้องไม่เพ่ง, เกร็ง, บังคับ, พยายามว่า “ให้กำหนดตามอาการโดยห้ามเกร็งเพ่งบังคับหรือดิ่งมัน ห้ามใช้ความพยายามจนเกินไป เพราะฉะนั้นเวลากำหนดท้องอยู่ เช่นอย่างนี้พองหนอขึ้นมา ปรากฏว่าท้องยังป่องอยู่ แต่ออการเคลื่อนไม่มีแสดงว่าพองดับไปแล้ว ตอนนี้ปรากฏออการนิ่ง ดังนั้นผู้ที่ไปทำต้องกำหนดให้ถูก”^{๑๗}

พระปลัดชัชวาลอธิบายถึงการกำหนดให้กำหนดที่อาการซึ่งเป็นรูปปรมาณูใช้เป็น อารมณ์กัมมัญฐานจึงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง ไม่ให้ใช้รูปบัญญัติคือหนังท้องจะทำให้ปฏิบัติไม่ได้ผลทำให้ปัญญาไม่เกิดดังนี้

ถ้าเราไปจับหนังท้องร้อยปีมันก็ไม่ดับอยู่อย่างนี้ขึ้น ๆ ลง ๆ หากความเกิดดับไม่เจอ เพราะว่าท้องเป็นรูปบัญญัติ อาการเป็นรูปปรมาณูซึ่งเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน ดังนั้นต้องแยกออกให้ชัดเจน ถ้าทำไม่ถูกต้องไม่ได้ผล อารมณ์คือวัตถุเพื่อให้จิตเราคิดเพื่อให้เราเข้าไปรู้สภาพความเป็น

^{๑๕} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : การกำหนดระบบลมหายใจโดยอ้อม : กำหนดพองยุบ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๑๖} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : ภาษาหรือคำที่ใช้ในการกำหนดหรือบริกรรม : กำหนดพองยุบ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

^{๑๗} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ : สิ่งที่ต้องระมัดระวังเวลากำหนด: กำหนดพองยุบ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

จริงของมันเราจับไม่ถูกแล้วปัญญาไม่เกิด ผลที่จะได้ก็ไม่เห็น เวลากำหนดพอเคลื่อนขึ้นก็พองพอนิ่งก็หนอ พอเคลื่อนลงพอนิ่งก็หนอ^{๒๒}

พระปลัดชัชวาลอธิบายเพิ่มเติมถึงจังหวะที่จะใช้คำว่า “หนอ” ไว้ดังนี้

ถ้าอาการยังเคลื่อนอยู่ห้ามใช้หนอก่อนเห็นอาการนิ่งปรากฏ ให้กำหนดตามอาการไม่ให้ใช้หนอยาว ๆ ไม่ถูกต้อง ต้องกำหนดให้ถูกต้อง^{๒๓}

พระปลัดชัชวาลได้อธิบายเพิ่มเติมอารมณ์หลักในเวลานั่งกัมมัฏฐานคือพองหนอยุบหนอว่า

เวลานั่งพองหนอยุบหนอนี้เป็นอารมณ์หลักในการนั่ง เวลากำหนดพองยุบครั้งแรกพองยุบมีลักษณะที่พอสรุปได้เป็น ๒ อย่าง คือ ตอนแรกหลังจากที่เดินจงกรมมาหรือไปนั่งก่อนพอนิ่งลงเสร็จแล้วสติไปจับอารมณ์หลัก อารมณ์อื่นไม่มีให้จับอารมณ์หลักคือพองยุบ จับไปกำหนดไป “พองหนอ- ยุบหนอ ๆ ๆ” กำหนดไป ๆ^{๒๔}

พระปลัดชัชวาลชี้แจงถึงสภาวะแรกของผู้ปฏิบัติจะต้องได้พบและยังได้เพิ่มเติมถึงวิธีการจัดการกับสภาวะที่ได้พบรวมทั้งสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น การแหม่วท้อง, การสูดลมช่วย ซึ่งเป็นอัตราน่าไม่ใช่อนัดดา

๓.๖.๓ การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลสอนวิธีการกำหนดอารมณ์รองและความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติดังนี้

ในขณะที่กำหนดพองหนอยุบหนอ ๆ ไปโดยจุดประสงค์และหลักการ ต้องการให้จิตอยู่กับอารมณ์หลัก แต่ธรรมชาติของจิตจะไม่อยู่ในอารมณ์เดียวนาน ๆ เดี่ยวจะไปที่คิด ไปที่นึก ไปที่เสียง ไปที่เห็น ไปที่ถูกต้องสัมผัส ไปที่ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ ตรงนี้เวลาที่จิตไปต้องละจากการกำหนดพองยุบทันที ไม่ต้องคิดที่พองยุบ ถึงแม้ว่าพองยุบเป็นอารมณ์หลัก พอคิดเกิดให้ย้ายจากพองยุบไปที่คิดทันที สติจับที่รู้สึกคิดแล้วกำหนดตามอาการคิดไป ถ้านิ่งได้ถูกต้องกำหนดไม่ก็ที่จะเห็นคิดหายไปแล้ว ใหม่ ๆ เลยกำหนดแค่ ๓-๔ ครั้งหายไปแล้ว แต่พอปฏิบัติไป

^{๒๒} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : การกำหนดให้กำหนดที่อาการ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๑.

^{๒๓} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : จังหวะการใช้คำว่า หนอ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๑.

^{๒๔} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : อารมณ์หลักในเวลานั่ง”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๑.

สมาธิญาณขึ้นมาแล้วจะกำหนดได้ตั้งแต่ก่อนเกิด และครั้งสองครั้งก็หายแล้ว เพราะเวลาที่มีสมาธิจะเห็นอีกแบบหนึ่งเห็นชัดเจนกว่านี้ตอนแรก ๆ ที่เห็นเพราะสมาธิยังไม่ถึงหรือ น้ำที่ตกใส่อ่างเลี้ยงปลา มายังชุ่นอยู่ปลา (กิเลส) ต้องมาคิดอยู่ข้าง ๆ ฝากระจกจึงจะเห็น พอปลาว่ายออกไปนิดเดียวก็ ไม่เห็นปลาแล้วเพราะน้ำชุ่น ที่นี้พอน้ำเริ่มไหลปลาว่ายเคลื่อนออกไปนิดหนึ่งก็ยังเห็นแต่ยังเห็นมัว ๆ อยู่ และต่อไป ๆ จะเห็นได้มากขึ้น กำหนดแล้วหายเร็วขึ้น จะตั้งหลักตรงนั้นเพราะฉะนั้นไม่ต้อง ไปเสียใจว่าวันก่อนเรากำหนด ๒-๓ ทีก็หาย แต่วันนี้เห็นสภาวะจิตมากขึ้น กำหนดไม่ทันหาย อารมณ์ใหม่มาแล้วแต่ต้องกำหนดด้วย พอกำหนดแล้วมันจะค่อย ๆ อ่อนตัวลง ๆ ๆ หายไป ๆ พอ หายไปแล้วให้รีบกลับที่อารมณ์หลักทันที ไม่ต้องไปเฝ้ามันอยู่เพราะทำอย่างนั้นแสดงว่าเราคิดแล้ว คอยแล้ว จ้องแล้ว สงสัยเข้าแล้วกลับมาไม่ได้ต้องคอยกำหนดมัน คิดให้ไปที่คิด สงสัยให้ไปที่ สงสัย งานเพิ่มขึ้นอีกมาก

พระปลัดชัชวาลได้แนะนำวิธีการกำหนดอารมณ์รองที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาเพิ่มขึ้นอีก รวมทั้งการกำหนดเสียงที่ได้ยินในรูปแบบต่าง ๆ กันว่า

ดังนั้นพอเวลาคิดหายแล้วรีบกลับทันทีที่พองยุบ มาทันตอนพองก็จับพองไปเลย มา ทันตอนยุบให้จับยุบไปเลยให้กำหนดไปอย่างนี้ พอกำหนดไปกำหนดไปเดี๋ยวเสียงเข้ามา อย่างที่นี้ เสียงไก่เหอะ เสียงนกมันเหอะ พอเสียงเข้ามาอย่างไ้ขันก็ต้องกำหนดให้พอดีกับเสียงไ้ขัน ถ้าไ้ ขันตัวขันเสียงยาว ๆ ให้กำหนดเป็นสองครั้งคือได้ยินหนอ ๆ หรือได้ยินเสียงคนพูดกำหนดว่า ได้ ยินหนอ ๆ ๆ ให้พอดี ๆ หรือถ้าเขาพูดเร็ว ๆ ให้กำหนดได้ยินหนอ รู้หนอ ๆ ๆ ไปจนสุด หรืออย่าง เสียงรถเข้ามากำหนดได้ยินหนอ รู้หนอ ๆ ๆ จนกระทั่งมันหยุด การกำหนดเสียงต้องทำแบบนี้ พอเสียงหายให้กลับมาพองยุบทันทีไม่ให้ค้างอยู่

เมื่อโยคีปฏิบัติหรือกำหนดเสียงไปได้ระยะหนึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะ จาก การได้ยินกลายเป็นการเห็นแสง, สีหรือรูปภาพต่าง ๆ, หรือได้กลิ่นหอมกลิ่นเหม็น ท่านพระปลัด ชัชวาลก็ให้คำแนะนำในการจัดการกับสภาวะนั้นว่า

“ในขณะที่กำหนด ๆ ไปนานบางทีเห็นสี เห็นแสง เห็นภาพ เห็นรูป เห็นอะไรก็ แล้วแต่พอเห็น ในทันทีนั้นสติจับที่เห็นกำหนดเห็นหนอ ๆ ๆ พอหายแล้วกลับมาที่พองยุบ กำหนดไปบางทีได้กลิ่น สติจับที่จมูกกำหนดได้กลิ่นหนอ ๆ จะเหม็นจะหอมอย่างไรก็ช่างให้ กำหนดอยู่แค่นั้นพอหายแล้วกลับมาที่พองยุบ”

เวลาการกำหนดเสียงให้กำหนดที่เกิดของเสียงไม่ใช่กำหนดที่หู หรือเห็นไม่ให้ไป กำหนดที่ดวงตาแต่ให้ไปกำหนดที่ความรู้สึกเห็น รวมถึงการถึงอาการต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา และต้องถูกต้องตามวิถีจิตด้วย โดยพระปลัดชัชวาลอธิบายว่า

อย่างเสียงมาจากไหน โยคีต้องไปจับที่มาของเสียงว่าได้ยินหนอให้พอดีกัน หรืออย่างเห็นก็เหมือนกันไปจับที่รู้สึกเห็น ไม่ใช่เห็นมาจับที่ดวงตามันคนละเรื่องกัน หรือได้ยินมาจับที่หูอย่างนี้ ไม่ถูก คิดให้กำหนดที่รู้สึกคิดไม่ใช่มากำหนดที่หัวใจหรือมากำหนดที่ตรงไหนในตัว วิธีจิตต้องให้ถูกต้อง หรือพอมีถูกต้องสัมผัสลมมาถูกบ้างนั่งอยู่หรือพวกมดแมลงมาไต่ สติไปจับตรงที่จุดที่รู้สึกแล้วกำหนดตามอาการ ถ้ามันไต่กำหนดไต่หนอ ๆ หรือรู้หนอ ๆ ไป มันถูกก็ถูกหนอ มันเย็นกำหนดว่าเย็นหนอ มันร้อนกำหนดว่าร้อนหนอ จนกว่าอาการนั้นจะหายเสร็จแล้วกลับมาที่อารมณ์หลัก

พระปลัดชัชวาล แนะนำวิธีการกำหนดเวทนาเมื่อโยคีปฏิบัติไปแล้วเกิดเวทนาทางกายหลาย ๆ อย่างขึ้นรวมถึงการวางใจให้เป็นปรกติด้วย ดังนี้

บางทีนั่งกำหนดไปนาน ๆ เวทนาเกิดเป็นเวทนาทางกาย เช่น เจ็บ ปวด มีน ซา คัน เมื่อย สติจับที่รู้สึกมากที่สุดกำหนดตามอาการไป มันปวดก็ปวดหนอ ๆ ๆ สติก็จับตามไป ๆ ๆ ไม่ให้คลายแต่ห้ามเพ่งไม่ให้บังคับ ไม่ใช่ปวดหนอ ๆ ๆ แต่ใจก็กลัวว่าจะคิด ใจก็กลัวว่าเสียงจะเข้าอย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องวางใจเป็นปรกติอย่างนั้นเกร็งอยู่ คือไม่ให้เกร็ง ไม่ให้เพ่ง ไม่ให้บังคับ ไม่ให้ใช้ความพยายามมากจนเกินไป จะตามรู้ไป ๆ ๆ ไม่ให้คาดสายตาแก่นั่นเอง ให้กำหนด ไป ๆ ปวดหนอ ๆ ๆ ถ้าปวดหายให้กลับมาพองยุบ

และเมื่อโยคีมีเวทนาเกิดขึ้นนาน ๆ พระปลัดชัชวาลได้แนะนำว่าให้กำหนดเท่าเวลาที่ได้ตั้งไว้ รวมทั้งเมื่อมีสภาวะจิตที่เป็นโลภะ, โทสะเกิดขึ้นมาด้วยว่า

ถ้ากำหนดปวดไม่หายก็ใช้เวลาที่กำหนดไว้เป็นเกณฑ์เราเลิกแค่เวลาที่กำหนดไว้กำหนดไปเรื่อยในขณะที่กำหนดอารมณ์เหล่านี้ สภาวะจิตที่เป็นอกิขณาและโทมนัสกลุ่มของความพอใจและไม่พอใจ กลุ่มของโลภะและโทสะเกิดขึ้น พอเกิดบ่อย ๆ กำหนดพองยุบสะดวกสบายดีก็พอใจ ซึ่งพอใจนี้เป็นโลภะเกิดขึ้นอกิขณาเกิดขึ้นแล้ว สติไปจับที่พอใจแล้วกำหนดพอใจหนอ ๆ กำหนดไปจนกว่าจะหายไป จึงจะกลับไปสู่อารมณ์หลักคือพองยุบได้ต่ออีก หรือบางทีกำหนดไปนี้มีเสียงรบกวนอยู่จะกำหนดพองยุบก็กำหนดไม่ได้ ราคายอยู่ต้องไปที่ราคายหนอ ๆ ๆ พอหายก็กลับมาที่พองยุบต่อหรือกลับไปเสียงถ้าเสียงยังอยู่ ถ้ากลับมาที่เสียงไม่มีให้กลับมาพองยุบบางทีเวทนาเกิดขึ้นรู้สึกปวดเรากี่ราคายเราต้องกำหนดราคายหนอ ๆ ราคายหายให้มาที่ปวดใหม่ พอกำหนดที่ปวดแล้วคอยว่าเมื่อไรจะหาย ต้องไปกำหนดที่คอยหนอ ๆ พอคอยหายให้กลับมาที่ปวดใหม่ หงุดหงิดมาไปกำหนดที่หงุดหงิดหายแล้วกลับมากำหนดที่ปวดใหม่ พอเกร็งไปที่เกร็ง บังคับต้องไปกำหนดบังคับหนอ ๆ ๆ พอหายแล้วกลับมาปวดใหม่ถ้าปวดไม่มีให้ไปกำหนดที่พองยุบ แต่ถ้าปวดยังมีให้กำหนดไป ให้กำหนดกลับไปกลับมาอย่างนี้ ไม่ใช่ปวดหนอ ๆ ตัวเองก็บังคับอยู่แล้ว โมโหอยู่แล้ว หงุดหงิดอยู่แล้ว กลัวอยู่แล้ว ฟูอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดปวด

หนอไม่ได้กำหนดแล้วกลายเป็นท้องไป ไม่ใช่กำหนดแบบนกแก้วนกขุนทอง เพราะฉะนั้น เวลาทำก็ต้องระมัดระวัง^{๒๕}

พระปลัดชัชวาลทบทวนการปฏิบัติเวลานั่งคู่บัลลังก์ ดังนี้ ท่านั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้จำกัดว่า ขาขวาต้องทับขาซ้าย มือขวาต้องทับมือซ้ายเสมอไป อาจเปลี่ยนเป็นขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายทับมือขวาได้แต่ต้องเปลี่ยนในบัลลังก์ถัดไป จะเปลี่ยนท่านั่งตอนมีเวทนาแรง ๆ ไม่ได้ทำให้ไม่เห็นทุกข์ (๑ บัลลังก์คือ เคนจงกรม ๓๐ นาที นั่งสมาธิ ๓๐ นาที สำหรับคนที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ส่วนการเพิ่มเวลา ครูผู้สอนจะเป็นคนกำหนดเวลาให้เอง)

อันดับแรก อารมณ์รอนยังไม่เกิดให้กำหนดอารมณ์หลักก่อน คือ การนั่งให้กำหนดอานาปานสติ ที่ท้องตรงสะดือ พอง-ยุบ ก่อนเมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รอนเกิดขึ้น เช่น

สภาวะต่าง ๆ	}	อย่างใดอย่างหนึ่งในสิ่งเหล่านี้
สภาวะเวทนาต่าง ๆ		
สภาวะจิตต่าง ๆ		
สภาวะธรรมต่าง ๆ		

ให้ละอารมณ์หลักไปจับที่อาการของอารมณ์รอนที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แล้วกำหนดตามอาการตั้งแต่เริ่มรู้สึกมีขึ้นจนกระทั่งเห็นการหายไปของมัน พออารมณ์รอนดับไปแล้วหากมีอารมณ์รอนใหม่เกิดขึ้นอีกก็ให้ตามไปกำหนดต่อไปจนอารมณ์รอนดับไปหมด ให้รีบกลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รอนปรากฏอีกให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รอนอีก เวลานั่งกำหนดสติจับที่สะดือคือกำหนดตามอาการ คือ กำหนดพอง-ยุบ (อารมณ์หลัก) สติจับที่รู้สึกพอง โดยกำหนดตั้งแต่เริ่มรู้สึกพองจนพองหายไป หรือตั้งแต่เริ่มรู้สึกยุบจนยุบหายไป กำหนดอย่างนี้ไปแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

กำหนดอะไร : กำหนดนาม-รูปปรมาัตถ์ (อาการ-ความรู้สึก) เพียงเท่านั้นไม่กำหนดบัญญัติ หรือสิ่งสมมติ

กำหนดที่ไหน : กำหนดโดยสติจับที่ความรู้สึก (จิตนามปรมาัตถ์)

กำหนดอย่างไร : กำหนดตามอาการที่เกิดขึ้นแต่ละขณะ (เจตสิกนามปรมาัตถ์, รูปปรมาัตถ์) ตั้งแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนดับไป

^{๒๕} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโร : วิธีการกำหนดอารมณ์รอนและความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ : กำหนดพองยุบ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

ตัวอย่าง นิ่งภาวนาอารมณ์หลักฟองหนอ ยุบหนอ จนเมื่อมีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น จิตมีอาการคิดให้ย้ายสติไปจับที่รู้สึกคิด แล้วกำหนดตามอาการว่า “คิดหนอ ๆ” ตั้งแต่เริ่มรู้สึก มีอาการคิดเกิดขึ้นจนอาการคิดหายไป แล้วกลับไปอารมณ์หลักคือกำหนดที่ท้องตรงสะดือ ฟอง-ยุบต่อไป

เมื่อมีเสียง (อารมณ์รอง) เกิดขึ้นก็ละอารมณ์หลัก ฟอง-ยุบ ไปจับที่ความรู้สึกได้ยิน แล้วกำหนดตามอาการคือ “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนอาการได้ยินหายไป แล้วกลับไปกำหนดที่ ฟอง-ยุบต่อไป

เมื่อมีอารมณ์รองอื่น ๆ เช่น อาการไต่กลิ่น ฐูรส ถูกต้องสัมผัส ปวดขาเวทนาเกิดก็ย้ายสติจากอารมณ์หลัก ฟอง-ยุบ ไปกำหนดอาการนั้น ๆ จนอาการนั้น ๆ หายไป จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักที่ ฟอง-ยุบใหม่

เมื่อมีสภาวะจิตที่เป็นกิเลสทั้งในกลุ่มที่ไม่พอใจทั้งหลาย อาศัยอารมณ์ดังกล่าวมาแล้วข้างต้นเกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกโกรธ ให้กำหนดตามความเป็นจริงในอาการนั้น ๆ เช่น “โกรธหนอ” “เบื่อหนอ” จนอาการนั้นหายไป แล้วกลับมาที่อารมณ์หลัก คือ ฟอง-ยุบใหม่

เมื่อมีสภาวะจิตที่เป็นกิเลสทั้งในกลุ่มที่พอใจทั้งหลาย อาศัยอารมณ์ที่กล่าวมาแล้วที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็ต้องละไปกำหนดอารมณ์ที่เป็นกิเลสเหล่านั้น เช่น เกิดความรู้สึกพอใจในความสงบก็ต้องละอารมณ์หลัก ไปกำหนดที่อาการพอใจว่า “พอใจหนอ ๆ” จนพอใจหายไป แล้วกลับไปกำหนดฟอง-ยุบ ต่อ

เมื่อมีอารมณ์รองเช่น จิตรับรู้ว่ามีเสียงเกิดขึ้น ต้องตามไปกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ จิตเกิดอาการไม่พอใจเสียงที่เกิดขึ้น ก็ตามไปกำหนดอาการไม่พอใจว่า “ไม่พอใจหนอ” จนอาการไม่พอใจหายไป ถ้าจิตยังรับรู้เสียงอยู่ก็ตามไปกำหนดที่เสียงต่อว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าเสียงหายไปจึงกลับไปกำหนดที่ ฟอง-ยุบต่อไป

กำหนดอารมณ์หลัก ฟอง-ยุบอยู่ เวทนาคือความปวดขาเกิดขึ้น ให้ย้ายไปกำหนดที่เวทนา เช่น “ปวดหนอ” เมื่อจิตเกิดความรำคาญที่เวทนาเกิด ก็ย้ายไปกำหนดที่ความรู้สึกรำคาญว่า “รำคาญหนอ” พอความรำคาญหายไปเวทนายังอยู่ให้กลับไปกำหนดที่เวทนา หากเกิดอาการหงุดหงิดที่เวทนาเกิดอีกต้องตามไปกำหนดที่จิต ที่อาการหงุดหงิด พอความหงุดหงิดหายไปเวทนายังอยู่ให้กลับไปกำหนดที่เวทนา พอเวทนาหายไปไม่มีอารมณ์ปัจจุบันใดเกิด ต้องกลับไป

อารมณ์หลักคือที่ท้องตรงสะดือกำหนด พอง-ยุบ ต่อไปจนหมดเวลาการกำหนดดังกล่าว จึงเป็นการกำหนดตามความเป็นจริงของอาการ (ปรมาตถ์สภาวะที่เกิดขึ้น) ในปัจจุบันแต่ละขณะจิต^{๒๖}

๓.๗ วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลได้สอนวิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐานไว้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ เมื่ออยู่ในท่ายืนก่อนจะนั่งก็ให้กำหนด “ยืนหนอ ๑ ครั้ง” เสร็จแล้วให้ก้าวขาออกไปสมมติว่าเป็นขาขวาก็ภาวนา “ขวายังหนอ” เพื่อจะได้ลงสู่ท่านั่งได้ง่ายขึ้น

ขั้นตอนที่ ๒ ให้ก้มตัวลงพร้อมทั้งภาวนาว่า “ก้มหนอ”

ขั้นตอนที่ ๓ ย่อตัวลงมาพร้อมทั้งภาวนาว่า “ย่อหนอ” พอถึงตรงนี้ผู้ปฏิบัติก็จะอยู่ในท่านั่งของ ๆ

ขั้นตอนที่ ๔ ต่อมาให้เคลื่อนหัวเข้าซ้ายลงจนเกือบจรดพื้น พร้อมทั้งภาวนาว่า “ลงหนอ” แต่หัวเข้าซ้ายตอนนี้ยังไม่ถูกพื้น แค่เกือบจะถูกพื้นเท่านั้น ซึ่งจะห่างจากพื้นประมาณ ๑๐-๑๕ เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ ๕ ให้เอาหัวเข้าซ้ายถูกพื้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “ถูกหนอ”

ขั้นตอนที่ ๖ ให้เคลื่อนหัวเข้าขวาลงจนเกือบจรดพื้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “ลงหนอ” แต่หัวเข้าขวาตอนนี้ยังไม่ถูกพื้นแค่เกือบจะถูกพื้นเท่านั้น ซึ่งจะห่างจากพื้นประมาณ ๑๐-๑๕ เซนติเมตร

ขั้นตอนที่ ๗ ให้เอาหัวเข้าขวาถูกพื้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “ถูกหนอ” ตอนนี้อย่างที่เรานั่งจะเป็นท่าคุกเข่า

ขั้นตอนที่ ๘ เขยียดตัวขึ้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “เขยียดหนอ”

ขั้นตอนที่ ๙ เขยียดปลายเท้าออกที่ละข้างพร้อมทั้งภาวนาว่า “เขยียดหนอ”

ขั้นตอนที่ ๑๐ เคลื่อนท่อนน่องของขาขวาไปทางขวาพร้อมทั้งภาวนาว่า “เคลื่อนหนอ” พอทำเสร็จก็เคลื่อนท่อนน่องของขาซ้ายไปทางขวาพร้อมทั้งภาวนาว่า “เคลื่อนหนอ” เตรียมจะลงสู่ท่านั่งพับเพียบ

ขั้นตอนที่ ๑๑ ย่อตัวลงมาจนก้นใกล้ถูกพื้นแต่ยังไม่ถูกพื้น พร้อมทั้งภาวนาว่า “ลงหนอ”

^{๒๖} พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [จิตติ-รวม]. “อิริยาบถย่อย”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธทศวิหาร นครนายก, ๒๕๔๕.

ขั้นตอนที่ ๑๒ ต่อจากนั้นให้วางก้นลงกับพื้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “ถูกหนอ” โดยที่น้ำหนักยังไม่ได้อัดลงบนพื้น คือแคะก้นถูกพื้นแต่ยังไม่ได้นั่งลงไปเต็มก้น ถัดจากนั้นค่อยลงน้ำหนักไปที่ก้นพร้อมทั้งภาวนาว่า “นั่งหนอ” ตอนนี้อยู่ในท่านั่งพับเพียบเรียบร้อยแล้ว

ขั้นตอนที่ ๑๓ หลังจากนั้นให้เคลื่อนไหวขาขวามาพาดบนเข่าซ้ายพร้อมทั้งภาวนาว่า “เคลื่อนไหวหนอ” แล้วให้ดึงขาข้างขวาที่วางพาดเข่าซ้ายพร้อมทั้งภาวนาว่า “ดึงหนอ” ซึ่งถึงขั้นตอนนี้เราก็จะอยู่ในท่านั่งขัดสมาธิแล้ว โดยจุดสัมผัสทั้ง ๖ จุดต้องสัมผัสกันอย่างถูกต้อง

ขั้นตอนสุดท้าย ให้นำมือซ้ายวางไว้ที่ตักพร้อมทั้งทั้งนำมือขวามาวางทับมือซ้าย ซึ่งขั้นตอนตรงนี้โยคีต้องกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย เนื่องจากโยคีบางท่านก็นำมือไว้ข้างหลัง บางท่านก็ประสานมือกันไว้ข้างหน้าหรือไม่ก็นำมือลูบวงกระเป่าเสื่อ กางเกงอยู่ ซึ่งก็ไม่ได้วางมือผิดที่แต่อย่างไรพระปลัดชัชวาลอธิบายต่อไปว่า

คำภาวนาที่เราใช้บริกรรมไปพร้อมกับการทำอิริยาบถย่อยนั้น ไม่จำเป็นต้องกำหนดให้เหมือนกัน ทำจากยืนลงสู่นั่ง นั่งแล้วลุกขึ้นยืน ก็ไม่ต้องใช้ทำเดียวกันก็ได้ ให้เรากำหนดตามความรู้สึกของเราว่า อากัปกริยานี้เราใช้ในชีวิตประจำวันเราเรียกว่าอะไรก็เรียกไปตามนั้น คนเหนือก็ภาวนาภาษาเหนือ คนใต้ก็ภาวนาภาษาใต้ เป็นต้น คำภาวนาในขั้นตอนนี้เป็นบัญญัติเฉย ๆ แต่ก็มีผลทำให้มรรคเกิดขึ้นได้^{๒๗}

๓.๘ การเดินจงกรม

พระปลัดชัชวาลได้สอนวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ ไว้ดังนี้

๓.๘.๑ อารมณ์หลักในการเดินจงกรมมีการยืน การเดิน และการกลับเป็นอารมณ์หลัก

ในการเดินจงกรมควรมีความยาวไม่ต่ำกว่า ๕ เมตร และการจะเดินให้ถูกต้องจะต้องรู้ขณะจิตและวิถีจิต การกำหนดถ้าจะพูดในลักษณะของการทำสมาธิก็คือจะต้องรู้ปริกัมมนิมิตเป็นอย่างไร ปริกัมมภาวนาเป็นอย่างไร อุกคหนิมิตเป็นอย่างไร และปฏิภาคนิมิตเป็นอย่างไร การเดินจงกรมเบื้องต้นเริ่มฝึกใหม่ ๆ จะเดินระยะที่ ๑ อิริยาบถที่เข้ามาเกี่ยวข้องคือการยืนหรือการเดินนี้ สายตาเราจะต้องห่างจากเท้าประมาณหนึ่งของตัวเองมันจะพอดี และที่ตาห้ามเพ่ง ห้ามเกร็ง และห้ามบังคับ สายตาวางไว้เป็นปกติเพียงเพื่อเป็นกันชนเท่านั้น เพื่อจะได้รู้ว่าอะไรเข้ามาใน

^{๒๗} สังกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก : ทบทวนการปฏิบัติเวลานั่งคู่บัลลังก์”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓.

คลองจึกจะดูได้สามารถเห็นได้ และจะได้กำหนดได้ทันหรือจะเข้ามาถูกต้องจะได้หลบเลี่ยงได้ทันเท่านั้น มือทั้งสองอยู่ในสภาวะที่สบายจะประสานอยู่ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้

เทคนิคการเดิน คือการก้าวต้องวิถีจิตเดียว ในขณะที่เราจะเดินอันดับแรกต้องยืนก่อน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ๓ ครั้ง” ที่รู้สึกยืนไม่ใช่ดูจากศีรษะลงไปเท้า ให้รีบแก้โดยใช้ความรู้สึกว่าเรายืนอยู่ เพราะถ้าเราขโมยจิตตั้งแต่ศีรษะลงไปปลายเท้าหรือไล่จากเท้าขึ้นมาบนศีรษะนั้น จะเป็นการฟุ้งภายในอยู่ จิตก็จะฟุ้งไป ใจก็จะเคลิ้มไปกับอาการขโมยของจิต หรือยืนถ้าสติไปจับที่เท้า อาการยืนก็ไม่ได้อยู่ที่เท้า รู้สึกยืนก็ไม่ได้อยู่ที่เท้า เราจะรู้สึกว่าเท้าถูกพื้น ดังนั้นถ้าเราไปจับอารมณ์ตรงนี้เป็นอารมณ์กัมมัญฐานในขณะที่เรากำหนดยืนหนอจึงไม่ถูกต้อง เป็นอุปาทานโดยการนำเท้าถูกพื้นมาเป็นยืน เวลาเราจะเดินให้ใช้ความรู้สึกว่าเรายืน กำหนดยืนหนอ ๓ ครั้ง พอกำหนดเสร็จให้เอาสติจับลงไปที่ย่ำเท้า เราจะก้าวเท้าไหนเราจะถ่วงน้ำหนักไปยังขาที่ไม่ได้ก้าว เช่นจะก้าวเท้าขวาให้ถ่วงน้ำหนักไปที่ขาซ้าย สติเริ่มจับตามไปตั้งแต่เริ่มถ่วงน้ำหนักไปจนกระทั่งถ่วงน้ำหนักเสร็จ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าถ่วงน้ำหนักสุดคือเราสามารถยกเท้าข้างที่เราจะก้าวได้โดยที่ตัวเราไม่ต้องโยกตัวต่ออีกให้สังเกตให้ดี พอเราถ่วงน้ำหนักสุดให้เราก้าวเท้าที่จะก้าวไป สมมติให้เป็นเท้าขวาสติจับที่เท้ากำหนดให้พอดีกับวิถีจิตเดียว คือจิตจับที่ฝ่าเท้าขวากำหนดตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตามจริงตั้งแต่เริ่มเคลื่อนไหว (เริ่มกำหนดระยะที่๑) ว่า “ขวาย่าง” เมื่อเท้าขวาถึงพื้นหยุดเคลื่อนไหวแล้วกำหนดว่า “หนอ” รวมว่า “ขวาย่างหนอ” โดยที่เท้าจะขึ้นจากพื้นพร้อมกันและเคลื่อนไปพร้อมกัน ตามอาการโดยไม่มีระหว่างหรือการเว้นทั้งเท้าและการกำหนดไปพร้อมกัน และหยุดพร้อมกัน (ในกรณีของเท้าซ้ายก็เช่นเดียวกัน) เป็นวิถีจิตเดียว โดยในขณะที่เคลื่อนเท้าถ้าตัวต้องอยู่นิ่งๆ สิ่งที่เคลื่อนมีแต่ท่อนสะโพกลงไปเท่านั้น เนื่องจากการเดินระยะที่ ๑ นี้มีวิถีจิตเดียว คือความรู้สึกครั้งเดียว (คือเคลื่อนเท้าไปวาง)

เพราะฉะนั้นเวลาเรากำหนดปฏิภาคนิมิตต้องพอดีกันคือคำภาวนาต้องไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของเท้า ถ้าดูตามมรรคว่าทำไมบริกรรมว่าขวาย่างหนอ ก็เพราะว่า ในปฏิสัมภิทามรรคพระอานนท์เทศน์ไว้ว่า ปริคฺคหฺกุเจเน ^{๒๘} เพราะการกำหนดสัมมาวาจาชื่อว่าวาจาถูกต้อง มกุโคสณฺชยติ มรรคจะเกิดมาพร้อม ดังนั้นในขณะที่เราเคลื่อนเท้าไปพร้อมทั้งภาวนา “ขวาย่างหนอ” วาจาต้องตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าให้พอดีกัน จึงเป็นสัมมากัมมันตะ โดยไม่มีอทินนาทานคือคำภาวนาไม่ตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่สติจับตามเท้าตั้งแต่เริ่มเคลื่อนเท้าจนวางเท้า ตรงนั้นเป็นสัมมาอาชีวะไปในตัว ดังนั้นมรรคทั้ง ๘ จะเข้าในขณะที่เราเคลื่อนเท้าพร้อมทั้งภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ” เพราะฉะนั้นในขณะที่เราก้าว ถ้าดูเดิน ๆ จะเหมือนกับว่าเกร็ง

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน บ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๒/๓๑, บ.ป. (ไทย) ๒๓/๕๒/๑๕.

เท่าไว้ให้เดินตรง ๆ ความจริงแล้วเคล็ดลับการเคลื่อนเท้าอยู่ตรงยกเท้าไปวางไว้แต่จะยกเพียงเล็กน้อย เนื่องจากโดยธรรมชาติคนเราจะก้าวเดินโดยการยกเท้าไปข้างหน้าแล้วสับเท้าลงไปตรงที่เราสับเท้าลงไปเป็นการบังคับซึ่งเราไม่เอา แล้วเวลาเดินก็ไม่ใช้การเหวี่ยงขาไปข้างหน้าอย่างนี้คิดเพราะเป็นการเกร็งเท้า ซึ่งไม่ใช่ธรรมชาติของการเดิน เมื่อเกร็งเพ่งบังคับเข้าแล้วพระพุทธเจ้าห้ามไม่ให้ใช้ ในมหาสติปัฏฐานทรงกล่าวไว้ วินยข โลก อภิขฌา โทมนสุต๑^{๒๕} คือให้ขจัดการเกร็ง เพ่ง บังคับ เกร็งเข้ามาทำให้เกิด ๒ อารมณ์ สมาธิก็จะไม่เกิด คือรู้สึกว่าการเกร็งแล้วก็รู้สึกว่าการเคลื่อนเท้า คนที่ไม่สังเกตจึงไม่เห็น การก้าวถ้าเราต้องการจะรู้ว่าควรก้าวเท้าไปไกลขนาดไหนถึงจะถูกต้อง ก็มีอยู่ ๒ วิธี คือ

ก. เวลาเราถ่าน้ำหนักไป พอถ่าน้ำหนักสุด เราก็ยกเท้าไปข้างหน้าแล้วปล่อยให้ ตกลง ความยาวของการก้าวก็จะประมาณครึ่งเท้าของขาที่ยังไม่ได้ก้าว โดยที่ไม่มีการคั่นเท้าหรือคั้งเท้าไว้

ข. สังเกตดูว่าเวลาเราก้าวเท้า ถ่าน้ำเท้าเปลี่ยนไปแสดงว่าก้าวยาวไป เวลาขึ้นให้ขึ้นโดยแยกปลายเท้าออกจากกันเหมือนรูปตัว V เพื่อจะได้รองรับน้ำหนักเวลาเราถ่าน้ำหนักได้ ไม่ใช่ขึ้นปลายเท้าชิดกันเวลาถ่าน้ำหนักเราจะล้ม ให้ฝึกก้าวใหม่โดยกลับไปวางเท้าเหมือนรูปตัว V แล้วก้าวเดินโดยไม่ให้หน้าเท้าเปลี่ยนรูป ถ่าน้ำเท้าเปลี่ยนองศาแสดงว่าก้าวยาวไปแล้ว ทีนี้จะเดินให้ดูแล้วค่อยมาดูอารมณ์รอง ตอนนี้นำดูอารมณ์หลักก่อนคือการขึ้น การเดิน การกลับ มือจับกันไว้ที่ข้างหลัง สายตาอยู่ที่พื้นห่างจากตัว ๑ วาของเจ้าของ โดยกำหนดขึ้นหนอ ๓ ครั้ง ที่รู้สึกขึ้นเสร็จแล้วจึงเดินพร้อมกับการกำหนดคือขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ตอนนี้อย่างไม่ได้ทั้งน้ำหนักลงไปแค่เท้าวางเฉย ๆ สติยังอยู่ที่ขาหน้าแล้วตกลงไปเรื่อย ๆ จนสุด พอสุดน้ำหนักจะอยู่ขาหน้าเต็มทีสติจึงมาขาหลัง แล้วจึงก้าว ขวอย่างหนอ แล้วกดไปเรื่อย ๆ อยู่ขาหน้าจนสุดพอสุดแล้วให้ไปขาหลัง ซ้ายอย่างหนอ ขวอย่างหนอ ให้เดินไปจนสุดทางที่เรากำหนดไว้พอก้าวสุดท้ายจะขึ้นแล้วให้ถ่าน้ำหนักไปให้หมดแล้วกลับไปเท้าหลัง ขวอย่างหนอ โดยก้าวขาขวามาวางเสมอขาซ้ายแล้วค่อยถ่าน้ำหนักมาให้เสมอกันทั้งสองเท้า เสร็จแล้วกำหนดขึ้นหนอที่รู้สึกขึ้น ๓ ครั้ง^{๒๖}

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๒/๒๗๓/๓๒๒, ที.ม. (ไทย) ๒/๒๗๓/๒๖๖.

^{๒๖} พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [ชิตี-รอม]. “อิริยาบถย่อย”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก, ๒๕๔๕.

๓.๕ การกลับตัว

หลังจากที่เดินมาจนสุดทางโดยเท้าก้าวมาเสมอกันแล้ว การกลับหลังหันเช่นเดียวกัน ให้กำหนดกลับหนอ ๆ ที่เท้าทีละข้างโดยสติจับที่เท้า กำหนดให้พอดีกับอาการของเท้าที่กลับ คำว่า “หนอ” ให้กำหนดเมื่อเท้าที่กลับถูกพื้นหยุดเคลื่อน ทั้งนี้เพื่อให้การภาวนาถูกต้องตรงตามสภาวะที่สุด และเป็นวิถิจิตเดียวไม่มีระหว่างหรือการเว้น ให้ถ่าน้ำหนักไปที่ขาซ้ายพร้อมทั้งให้ขาซ้ายเป็นจุดหมุน หมุนตัวคือถ่าน้ำหนักพร้อมทั้งบิดตัวไปทางขวาให้สุดแต่ไม่ถึงกับเกร็งตัวโดยใช้สติจับตามไป ขั้นตอนนี้ไม่มีคำภาวนา ถ้าเราสังเกตก็จะเห็นว่าน้ำหนักจะลงที่ส้นเท้าแล้วสะโพกก็จะตรงกับหน้าเท้าขวา เวลากลับสติไปจับที่ขาขวาให้ยกเท้าหมุนไปทางขวาทั้งเท้าโดยที่ส้นเท้าไม่ถูกพื้น พร้อมทั้งภาวนาว่า “กลับหนอ” ให้พอดีกัน พอเท้าถูกพื้นแล้วให้หนึ่งนิตเดียวไม่ต้องนาน

ต่อมาเวลาจะกลับเท้าซ้ายให้ถ่าน้ำหนักมายังเท้าขวาพร้อมกับสติที่จับตามมาตั้งแต่เริ่มถ่าน้ำหนักจนถ่าน้ำหนักสุด พอถ่าน้ำหนักสุดแล้วจึงกลับเท้าซ้ายตามมาพร้อมทั้งภาวนาว่า “กลับหนอ” หลังจากกลับเท้าซ้ายเสร็จแล้วให้ถ่าน้ำหนักมายังขาซ้ายพร้อมทั้งบิดตัวไปทางด้านขวาเพื่อที่จะกลับเท้าขวาต่อไป พอถ่าน้ำหนักเสร็จให้กลับเท้าขวาพร้อมทั้งภาวนาว่า “กลับหนอ” ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกลับเสร็จ พอกลับเสร็จแล้วให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้งเสร็จแล้วก็เดินจงกรมต่อ ซึ่งมีหลักสังเกตหรือเคล็ดลับการเดินคือในขณะที่ก้าวเท้าไปหรือขณะที่เคลื่อนเท้าตัวจะไม่เคลื่อน และเวลาถ่าน้ำหนักตัวจะเคลื่อนส่วนเท้าจะไม่เคลื่อนหรือขยับเลยแม้แต่หนึ่งนิตเดียว เวลาก้าวก็ขวย่างหนอตัวจะไม่ขยับเลยเช่นกัน ต้องสังเกตให้ดี เคลื่อนน้ำหนักไปให้สุดแล้วค่อยก้าว แต่ถ้าเราถ่าน้ำหนักไม่สุดหรือไม่หมดตัวจะเคลื่อนด้วย หรือเวลาเรากลับตัวในขณะที่เราใช้เท้าน้ำหนักตัวต้องอยู่เฉย ๆ เช่น สมมุติว่าเราจะกลับขาซ้ายโดยถ่าน้ำหนักไปขาขวา เท้ายังอยู่กับพื้นเต็ม ๆ เวลาจะกลับจึงเป็น “กลับหนอ” จะกลับขาขวาก็เช่นเดียวกันจะใช้แต่เท้าเท่านั้นน้ำหนักตัวยังไม่ไปด้วย^{๓๐}

๓.๑๐ อารมณ์รองอิริยาบถเดินและยืน

พระปลัดชัชวาลสอนวิธีการกำหนดไว้ในขณะที่กำหนดเดินขวย่างหนอ ข่าย่างหนอไปธรรมชาติของจิตจะไม่อยู่ในอารมณ์เดียวจะมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นด้วยซึ่งจะเรียกว่า “อารมณ์รอง” ที่นี้เราจะมาดูอารมณ์รองในการเดิน คือ อารมณ์อื่น ๆ นอกเหนือไปจากอารมณ์หลัก สิ่งแวดล้อมภายในตัว เช่น สภาวะกายต่าง ๆ สภาวะเวทนาต่าง ๆ (อาการสุขทุกข์) สภาวะจิตต่าง ๆ (ความรู้สึกที่

^{๓๐} พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [ชิตี-รวม]. “อิริยาบถย่อย”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธทวารนครนายก, ๒๕๔๕.

จิต การคิด การนึก ความฟุ้งซ่าน ความสับสน และทุกอาการที่ปรากฏที่จิต) หรือสภาวะธรรมต่าง ๆ เป็นต้น โดยเริ่มต้นกำหนดอารมณ์หลักเดิน “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” พอรู้สึกคิดให้ละอารมณ์หลักขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ ไปที่อาการคิดกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” พร้อมกับปล่อยเท้าลงราบกับพื้น จิตสนใจที่อาการคิดไม่สนใจเท้ากำหนดจนคิดหายไป แล้วจึงกลับมาอารมณ์หลักคือขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอต่อไป

หรือสิ่งแวดล้อมภายนอกตัว เช่น ความร้อน ความเย็นชื้นของอากาศ เสียง แสง สี กลิ่นต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบเป็นต้น ตรงนี้จะยกตัวอย่างเสียงที่เราได้ยินเวลาเดินแล้วต้องทำอะไร เมื่อเรารู้สึกถึงสิ่งเหล่านี้ให้ทิ้งเท้าเลยไม่ต้องไปภาวนา “ขวาย่างหนอ” หรือ “ซ้าย่างหนอ” อีกทั้งไม่ต้องสนใจว่าเท้าข้างไหนอยู่ข้างหน้าหรืออยู่ข้างหลัง ให้ย้ายอารมณ์ไปภาวนาสีที่เข้ามากระทบ เพราะจิตเราเข้าไปคูที่เสียงเหล่านั้นแล้ว ดังนั้นถ้าเราภาวนา “ขวาย่างหนอ” หรือ “ซ้าย่างหนอ” อยู่จะเป็น ๒ อารมณ์ เพราะได้ยินเสียงพร้อมกับการเดินจงกรมทำให้เสียสมาธิ โดยการภาวนาจะภาวนาตามความรู้สึก เช่น เวลาได้ยินเสียงไก่ก็ให้ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ” ให้ทับสนิทกับที่ไก่ขัน ถ้าไก่ขันลากเสียงยาวก็ให้ภาวนา “ได้ยินหนอ” ๒ ครั้ง เพื่อแบ่งความยาวของเสียง จิตจะได้ไม่ไปคอยว่าเมื่อไหร่ไก่จะขันเสร็จ กลายเป็นหลายอารมณ์เข้ามาทำให้สมาธิเสียหรือถ้าเสียงดังขึ้นมาติด ๆ กันก็ให้ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ รู้หนอ ๆ” ไปใจจะอยู่กับเสียงจนกว่าเสียงจะหายไป พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ว่า จิตต์ ปุคฺคณฺหาติ ปททติ^๒ กำหนดที่ไหนใจอยู่ที่นั่น แต่ถ้าเสียงนั้นเป็นเสียงที่ไม่หายไปง่าย ๆ เช่น เสียงพัดลม เสียงฝนตก ก็ให้ภาวนาว่า “ได้ยินหนอ” ไปจนกว่าจิตไม่สนใจกับความรู้สึกที่ได้ยิน แล้วก็ปล่อยเสียงนั้นให้กลายเป็นบรรยากาศไป ให้กำหนดแบบนี้ไปจนหมดเวลา หรือเมื่อขณะกำหนดอาการได้ยินอยู่เกิดรู้สึกรำคาญขึ้นมา ให้ย้ายมากำหนดที่อาการรำคาญว่า “รำคาญหนอ” พออาการรำคาญหายไป จิตยังมีอาการได้ยินให้กลับมากำหนดที่ “ได้ยินหนอ” จนเสียงหาย แล้วกลับมากำหนดที่อารมณ์หลักคือการเดินขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอต่อไป^๓

๓.๑๑ การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน

หลังจากที่นั่งสมาธิจนหมดเวลาที่กำหนดแล้วจะลุกขึ้นยืน โดยกำหนดก้มหนอ ยกหนอ เขยียดหนอ ๆ ขาทั้งสองข้างออกไป ตั้งหนอหรือคู้หนอ (ฝ่าเท้าทั้งสองข้างโดยกำหนด

^๒ ดูรายละเอียดใน ม.มู. (บาลี) ๔/๑๔๕/๑๒๔, ม.มู. (ไทย) ๔/๑๔๕/๘๗.

^๓ พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [ชิตี-รอม]. “อิริยาบถย่อ”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก, ๒๕๔๕.

ทีละข้าง) พอตัวตั้งเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดลงหนอถูกหนอ เอนน้ำหนักไปขาใดขาหนึ่งอย่างเอนไปข้างซ้ายให้กำหนดเอนหนอ ดิ่งหนอ (ดิ่งขาขวาขึ้น) แล้วเอนหนอไปทางขวา ดิ่งหนอขาซ้าย แล้วเหยียดหนอ ๆ ๆ แล้วลุกขึ้นยืน

ถ้ายังมีเวทนาอยู่ให้กำหนดเปลี่ยนท่าเพื่อให้เวทนาหาย ตรงนี้ต้องกำหนดเวทนาที่เป็นอยู่ด้วย เช่น เมื่อให้กำหนดเหยียดขาออกไป บางทีเหยียดออกไปไม่ได้ให้กำหนดโดยใช้มือช่วยคือ กู้หนอ ถูกหนอ จับหนอ ยกหนอ เหยียดหนอ ขาขวาออกไป ละหนอ (ละมือออกจาก การจับเท้า) เหยียดหนอ ๆ เอนหนอโดยเอนตัวไปข้างหลัง ยกหนอ เหยียดหนอ ๆ ๆ เมื่อกำหนดเหยียดขาทั้งสองข้างออกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดเวทนาที่เป็นอยู่เมื่อยหนอ ๆ ๆ ไปจนกว่าจะหายเสียก่อนค่อยลุกขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วไม่ต้องกู่ขามาอีกให้กำหนดท่าที่จำเป็นคือ เอนหนอ เหลียวหนอ เห็นหนอ ยกหนอ เหยียดหนอ ๆ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ เสร็จแล้วก็พลิกหนอ คือพลิกตัว ยกหนอ กู้หนอ กดหนอโดยกดเข่าลง ลงหนอ ยกหนอขาซ้าย กู้หนอ ดันหนอดันตัวขึ้น กู้หนอ ๆ (ยกมือขึ้น) ถูกหนอ วางหนอแล้วเหยียดหนอ ๆ เหยียดตัวขึ้นยืน เมื่อขึ้นได้เรียบร้อยแล้วกำหนดยืนหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อยกำหนดเดินหรือกำหนดทำอิริยาบถต่าง ๆ ที่ต้องการต่อไป^{๓๔}

๓.๑๒ การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป

การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไปเป็นส่วนประกอบของการทำกัมมัฏฐาน การทำกัมมัฏฐานสามารถทำได้ทั้งยืนเดิน นั่ง นอน ทำได้ในอิริยาบถทุก ๆ อย่างไม่ว่าจะทำอะไร เพราะกัมมัฏฐานนั้นเป็นการจัดการที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ดังนั้น ในตอนนี้จะได้กล่าวถึงอิริยาบถทั่ว ๆ ไปซึ่งบางที่จะเรียกว่าอิริยาบถเล็กน้อย การกำหนดอิริยาบถทั่วไป คล้ายกับการกำหนดอิริยาบถใหญ่คือเดินกับนั่ง เริ่มด้วยการกำหนดอารมณ์หลักไปก่อนทุก ๆ อิริยาบถ เมื่ออารมณ์รองเกิดขึ้นให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์รอง เมื่อสภาวะจิตเกิดขึ้น ให้ตามไปกำหนดที่สภาวะจิต เพียงแต่อารมณ์หลักของอิริยาบถทั่วไปไม่แน่นอน เพราะต้องกำหนดตามสถานการณ์ตามหน้าที่ในขณะนั้นว่าจะทำอะไรตามความจำเป็นของงานส่วนมากงานแต่ละอย่างจะมีหลาย ๆ อาการประสมประสานกันตามหน้าที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า อภิกุณฺเฑ ปฏิกุณฺเฑ คือ สิ่งต่อไปนี้ให้กำหนดทั้งไปและกลับ เช่น อาโลกิเต วิโลกิเต การใช้สายตา ตาจะมีลักษณะอาการดังนี้ เช่น เหลือบขึ้น เหลือบลง เหลือบกลับไปมา พอเรากำหนดได้เราให้กำหนดเลย “เหลือบหนอ” แล้วจึง “คืนหนอ” กลับมาในชั้นมานุสัสสนาเกี่ยวกับอายุคนปีพพะ ทรงเทศน์ไว้ว่า จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูเป จ ปชานาติ คือ

^{๓๔} พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [ชิตี-โรม]. “อิริยาบถย่อย”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก, ๒๕๔๕.

รูปกำหนดรู้ด้วยตาให้กำหนดรู้ด้วย ที่นี้ตาเวลาเลื้อบไปให้กำหนด “เลื้อบหนอ” อภิกุณฺเฑ^{๓๕} ตอนขาไป เวลาจากกลับ ปฏิกุณฺเฑ กำหนดคินหนอด้วย เลื้อบขึ้นลงหรือเลื้อบไปทางซ้ายขวาก็ตาม ที่นี้พอเลื้อบหนอแล้วสิ่งที่คู่กันคือเห็นกำหนด “เห็นหนอ” ด้วย ๓ ครั้ง เห็นนี้กำหนดรูป รูป จ ปชานาติ^{๓๖} พอเห็นแล้วจึง “คินหนอ” กลับมา ถ้าสิ่งที่เราจะมองนั้นอยู่ไกลเกินเราต้องกำหนด “เหลียวหนอ” เมื่อเห็นสิ่งที่ต้องการจะดูแล้วจึงกำหนด “เห็นหนอ” ด้วย ๓ ครั้ง แต่ถ้ารู้ว่าเป็นอะไรให้กำหนด “รู้หนอ” ๓ ครั้ง การเงย การก้ม ต้องกำหนด พอเห็นแล้วกำหนดเอาคินด้วย อีกอย่างหนึ่งเวลาเรากำหนดอะไรอยู่ เวลาที่กำหนดต้องเท่ากัน เช่น กำหนด “เลื้อบหนอ” กับ “ขวย่างหนอ” หรืออะไรที่เกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ระยะทางอาจไม่เท่ากันแต่เวลากำหนดต้องเท่ากัน คือ “เลื้อบหนอ” มี ๒ พยางค์ แล้วอาการเคลื่อนไหวของลูกตาได้เคลื่อนไหวไปน้อย ส่วน “ขวย่างหนอ” มี ๓ พยางค์ อาการเคลื่อนไหวของเท้าถ้าเราเอามาเปรียบกับอาการเคลื่อนไหวของลูกตา จะเห็นว่าอาการเคลื่อนไหวของเท้าในวันวัดได้ระยะทางยาวกว่า แล้วเราจึงต้องภาวนา “ขวย่างหนอ” ให้เวลาเท่ากับ “เลื้อบหนอ” โดยไม่จำเป็นต้องรีบกำหนด แต่กำหนดให้กระชับขึ้น

ต่อไป สมมุติเต ปสาริตะ^{๓๗} การคู้แขน (งอแขน) หรือการเหยียดแขน เวลากำหนดให้จับอารมณ์ตั้งแต่ต้นจนสุด ไม่ใช่การเพ่งหรือจ้องดูหรือระชากแขนเพื่อให้ทำเร็ว ๆ ใจไม่จับ เคล็ดลับอยู่ที่เวลาเหยียดแขนออกไปให้กำหนด “เหยียด” พร้อมกับแขนที่เหยียดออกไป พอหยุดเหยียดแขนให้ใส่คำว่า “หนอ” ลงไปจึงกลายเป็น “เหยียดหนอ” การกำหนดอิริยาบถย่อยทุกอย่างเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอาการนิ่งเสียก่อนแล้วค่อยใส่คำว่า “หนอ” แต่ไม่ต้องนั่งนานเพราะใจจะคอย ที่นี้เวลาเหยียดแขน ให้เหยียดออกไปอย่างเดียวอย่างเป็นธรรมชาติไม่ต้องเกร็งหรือตั้งใจมากเกินไปเพราะจะกลายเป็นบังคับ แต่รู้สึกจะทำอะไรอยู่แต่เอาใจใส่เพิ่มเข้าไปอีกเล็กน้อย จะกลายเป็น “เหยียดหนอ” ที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าทรงยกไว้ ในสัมปชัญญะบรรพ สงฆาปฏิบัติจิวรรชารณ^{๓๘} คือการห่มผ้าคลุมผ้า ต้องกำหนดทั้งการเอาผ้าสังฆาภิมาห่ม กับการถอดผ้าสังฆาภิออก จิวรรชารณเหมือนกัน ถ้าเป็นโยมต้องใส่เสื้อผ้านอกเสื้อผ้านใน การถือของหิ้วของ ในการปฏิบัติเวลาทำตาก็เห็นด้วย ต้องกำหนด “เห็นหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดเหยียดแขนไปเอาผ้ามาห่มคลุม ทุกขั้นตอนต้องมีการกำหนดเสมอ เวลาเมื่อถูกผ้ากำหนด “ถูกหนอ” เพราะต้องถูกก่อนแล้วค่อยจับ ถ้าตอนจับรู้สึกถึงเนื้อผ้าว่าอ่อนหยابหรือได้กลิ่นผ้า ฯลฯ กำหนดว่า “รู้หนอ” หรือ “ได้กลิ่นหนอ” ไม่ว่าจะกลิ่นจะถูกใจหรือไม่ก็

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑/๓๒๒/๒๕๖, ที.ม. (ไทย) ๑/๓๒๒/๒๕๓.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๒/๒๕๒/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๒/๒๕๒/๒๒๕.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๒/๕๐/๑๑๓, ที.ม. (ไทย) ๒/๕๐/๘๓.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๒/๕๐/๑๑๓, ที.ม. (ไทย) ๒/๕๐/๘๓.

ตาม หากสภาวะจิตเกิดขึ้นมา เช่น รับประทานอาหารจะห่มผ้า ต้องหยุดการกำหนดอิริยาบถนั้นมา กำหนดสภาวะจิตที่เกิดขึ้น โดยกำหนดว่า “รับประทานอาหาร” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตอนนั้น เพราะ ปัจจุบันในขณะที่นั้นคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้น เวลาจับก็กำหนด “จับห่อ” เช่น

๑. งานอย่างเดียวใช้อิริยาบถ ๒ อย่าง เช่น การดูถ้าไม่หันก็ต้องเหลือบตา เวลากำหนด ต้องกำหนดแยกวิถีจิต คืออาการเหลือบ สติจับที่ลูกตา กำหนดว่า “เหลือบห่อ” เมื่อสติจับที่รู้สึก เห็นกำหนดว่า “เห็นห่อ” เมื่อจิตรู้ว่าเห็นอะไร สติจับที่อาการรู้ กำหนดว่า “รู้ห่อ ๆ” แล้ว กำหนดเอาตาคืนมาที่เดิม สติจับตาเคลื่อนมา “คืนห่อ”

๒. งานอย่างเดียวใช้อิริยาบถมากกว่า ๒ อย่าง เช่น การรับประทานอาหาร

๓.๑๒.๑ การเปิดประตูไปหยิบปืนโต

พระปลัดชัชวาลสอนการกำหนดในการรับประทานอาหาร ที่นี้จะใช้การส่งปืนโตเวลา ได้ยินเสียงคนส่งปืนโตเดินมา ไม่ว่าเวลาเราจะทำอะไรอยู่ ก็ตามต้องหยุดทำสิ่งนั้น มากำหนด เสียงที่ได้ยินว่า “ได้ยินห่อ” ถ้าเขาเดินเร็วให้กำหนด “รู้ห่อ ๆ ๆ” พอตั้งปืนโตเสียงดังขึ้นมาอีก กำหนด “ได้ยินห่อ” พอเค้าเดินไปเสียงจะค่อย ๆ หายไปแต่ก็ยังกำหนด “รู้ห่อ ๆ ๆ” จนกว่า เสียงจะหายไป แต่คำภาวนาไม่ต้องเบาตามเสียงนั้น น้ำหนักการภาวนายังเท่าเดิมอยู่ หลังจากนั้นเราต้องกำหนดไปเอาปืนโต ถ้าเรานั่งอยู่ให้กำหนดยืน ยืนเสร็จกำหนดเดินไปเอาปืนโต พอ เดินไปถึงประตูให้กำหนดเปิดประตู คือเหลือบตาไปมองที่ประตู กำหนด “เหลือบห่อ เห็น ห่อ” แล้วกำหนดเหยียดแขนไปเปิดจึงกำหนด “เหยียดห่อ” พอถูก ประตูกำหนด “ถูกห่อ” ต่อไป “จับห่อ ดันห่อ” ปรากฏว่าดันไม่ไปเพราะติด กลอนประตู กำหนด “เงยห่อ เห็น ห่อ ยกแขนขึ้น ยกห่อ ถูกห่อ จับห่อ ดึงห่อ” (ดึงกลอน) กลอนแน่นเปิดไม่ออกกำหนด “ขยับห่อ ๆ ๆ” พอกลอนหลุดจึงกำหนด “รู้ห่อ” ๑ ครั้ง “ละห่อ” ละมือออกจากกลอน “ลงห่อ ๆ” เอามือลงจากกลอน พอได้ที่ “ผลักห่อ” เปิดออกไปเห็นข้างนอกกำหนด “เห็นห่อ” ๑ ครั้ง แล้วกำหนด “ผลักห่อ” พอเปิดเสร็จจึงหันไปดูปืนโตพร้อมทั้งกำหนดว่า “เหลียวห่อ” พอเห็นปืนโตกำหนด “เห็นห่อ” แล้วจึงกำหนดเอื้อมมือไปจับปืนโต โดยต้องละมือจากประตู ก่อน ตอนที่มือถูกปืนโตถ้ารู้สึกร้อนรู้สึกเย็นให้กำหนดไปตามความรู้สึกนั้น หลังจากนั้นกำหนด จับปืนโต จับเสร็จต้องกำหนดเกร็งแขนเพื่อที่จะได้มีแรงยกปืนโต พอยกปืนโตรู้สึกหนักให้ กำหนดด้วย อีกทั้งกลิ่นของอาหารต้องกำหนดด้วย

เนื่องจากถ้าเราได้กลิ่นแล้วคิดว่าเป็นอาหารอะไร สมาธิเสียแล้ว อีกทั้งป้องกันสภาวะจิต ที่จะเกิดขึ้นจากการถูกใจหรือไม่ถูกใจอาหารนั้น เมื่อได้ปืนโตแล้วจึงกำหนด “ขวาถอยห่อ” “ซ้ายถอยห่อ” แล้วกำหนดปิดประตู โดยใช้มือข้างที่ยังว่างอยู่ “ยกห่อ เหยียดห่อ ถูกห่อ

จับหนอ ดันหนอ” พอปิดเสร็จให้กำหนด “รู้หนอ” ๓ ครั้ง แล้วละมือเอามือคืนกลับมา ต้องกำหนดทุกขั้นตอน หลังจากนั้นให้กำหนดกลับตัว แล้วเห็นที่ที่เราจะเอาปืนโตไปวางจึงกำหนด “เห็นหนอ” กำหนดเดินจงกรมไปให้ถูกต้อง เสร็จแล้วให้กำหนดยืนแล้วจึงวางปืนโตลง กำหนดนั่งลงให้เรียบร้อย ส่วนของที่จะใช้บนโต๊ะอาหาร เช่น กระจกชำระ แก้วน้ำ จาน ชาม ช้อน ส้อม กำหนดไปเอาที่ละอย่างมาเตรียมไว้ให้ครบ เพราะฉะนั้นการที่ไปหยิบมา สิ่งที่ต้องกำหนดเป็นอย่างแรกคือสายตา ต้องกำหนดเพราะต้องเห็นด้วย พอเหลือวให้กำหนด “เหลือวหนอ” พอเห็นให้กำหนด “เห็นหนอ” ด้วย ถ้าเหยียดต้อง “เหยียดหนอ” ถ้าจับ “จับหนอ” ถ้าถูกของ “ถูกหนอ” กำหนดทุกอย่างให้ถูกต้อง

๓.๑๒.๒ การเปิดปืนโต

ให้ปฏิบัติดังนี้ “เห็นหนอ” กำหนด ๓ ครั้ง ที่ความรู้สึกเห็นปืนโต การปลดล็อกปืนโต มีลำดับคร่าว ๆ คือ

๑. “ยกหนอ เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ จับหนอ” เอื้อมมือไปจับที่หูของปืนโต “เหลือบหนอ” เหลือบตาไปดูที่ล็อกปืนโต “เห็นหนอ” เห็นหนอครั้งแรก ๓ ครั้ง แต่ต่อมากำหนดครั้งเดียวเพราะว่าเป็นความรู้สึกทรง “ยกหนอ เหยียดหนอ กู้หนอ” งอมือเข้ามาหาล็อกปืนโต “ถูกหนอ จับหนอ” เอื้อมมือไปจับที่ล็อกปืนโต “ปลดหนอ” ปลดที่ล็อกปืนโต “คลายหนอ” คลายมือที่จับไม่ใช่แบมือทั้งหมด “เคลื่อนหนอ” เคลื่อนมือมาเล็กน้อยเพื่อมาปลดห้วงคล้องล็อกปืนโต “ถูกหนอ จับหนอ ปลดหนอ” ปลดห้วงคล้องล็อกปืนโต

๒. มือที่ยังจับหูปืนโตอยู่สามารถเปิดออกได้กำหนด “เปิดหนอ เคลื่อนหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” เอาส่วนหูของปืนโตออกได้

๓. ต่อมาคือการถอดปืนโตออกเป็นชั้น ๆ แต่จะเริ่มจากฝापืนโตก่อน ตอนนี้มือทั้งสองอยู่ที่เถาปืนโตทั้งสองข้าง ให้โยคีเลือกเอาว่าจะใช้มือซ้ายหรือมือขวาถอดปืนโตเพราะแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน แต่จะสาธิตมือขวา มือขวาที่จับอยู่ที่หูปืนโตเราจะทำการละ แต่ก่อนอื่นต้อง

ก) “เหลือบหนอ” เหลือบตาไปดูที่ฝापืนโต “เห็นหนอ ละหนอ แบหนอ เคลื่อนหนอ” เคลื่อนมือออกจากหูปืนโต “พลิกหนอ” พลิกมือที่หงายอยู่ให้คว่ำลง “ยกหนอ” เคลื่อนมือให้ใกล้กับฝापืนโต “เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ จับหนอ” จับที่ฝापืนโต “เปิดหนอ เห็นหนอ” กำหนดเห็นหนอ ๓ ครั้ง ที่ความรู้สึกเห็นสิ่งที่อยู่ในปืนโต เพื่อกันความอยากหรือไม่อยากกินหรือความรู้สึกอื่น ๆ ที่จะเข้ามา ถ้าได้กลิ่นของที่อยู่ในปืนโตแรงขึ้นมากำหนด “ได้กลิ่นหนอ”

ข) กำหนด “เหลือบหนอ” แล้วเหลือบตาไปหาที่วางฝापืนโต “เห็นหนอ” กำหนด ๓ ครั้ง ที่ความรู้สึกเห็นพื้นที่ที่จะวางฝापืนโต ถ้าเห็นว่าไม่มีที่วางก็มองที่วางใหม่ “เหลือบหนอ”

“เห็นหนอ” ไปจนกว่าจะเจอ ทางที่ดีโตะทานข้าวควรจะทำให้ว่าง เพราะไม่เช่นนั้นจะเกิดสภาวะจิตขึ้นมาอีก เช่น ลังเล หิว ฯลฯ “เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ วางหนอ ละหนอ” จากฝ่าปิ่นโต

ค) สายตาให้กลับมาดูที่ชั้นปิ่นโตกำหนดว่า “เหลือบหนอ เห็นหนอ” แล้วยกมือไปจับชั้นปิ่นโต “ยกหนอ เคลื่อนหนอ เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ถูกปิ่นโต ถ้ารู้สึกร้อนหรือเย็นเวลาจับให้กำหนดด้วยว่า “รู้หนอ” ๓ ครั้ง แล้วจึง “จับหนอ ยกหนอ” ชั้นปิ่นโต

ง) “เหลือบหนอ” เหลือบตาไปหาที่ว่างชั้นปิ่นโต “เห็นหนอ” เห็นที่ว่างแล้ว “เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ วางหนอ ละหนอ” จากชั้นปิ่นโตทำตามลำดับ “โล่วิจิตไปอย่างนี้ จนกว่าจะถอดหมุดทุกชั้น

พอถอดออกหมดแล้ว มือที่ยังจับขาตั้งปิ่นโตตอนนี้ยังจับอยู่ ให้มองหาที่ว่างขาตั้งปิ่นโต จากนั้นให้กำหนดยกไปวาง พอวางเสร็จแล้วจึงกำหนดเก็บมือ ส่วนมือที่ยังจับชั้นปิ่นโตอยู่ ให้กำหนดละมือจากปิ่นโตไปจับซ้อนต้องกำหนดด้วย คือรู้สึกเห็นซ้อน กำหนดเห็นหนอ สติจับที่ซ้อน ๑ ครั้ง เหยียดมือไปสติจับที่รู้สึกเหยียด กำหนดตามอาการว่า “เหยียดหนอ ฯ” จะกี่ครั้งตามสถานการณ์ของระยะทางและเวลา ถ้าระยะทางที่เหยียดสั้นใช้เวลาน้อยให้กำหนดครั้งเดียว ถ้าระยะไกลใช้เวลามากต้องกำหนด ๒-๓ ครั้ง เพื่อให้เป็นวิถิจิตเดียวไม่มีอาการอื่นมาแทรก แบนมือ สติจับที่มือ กำหนดที่รู้สึกแบนตามอาการแบบว่า “แบนหนอ” จับซ้อนสติจับที่มือกำหนดที่รู้สึกตามอาการจับว่า “จับหนอ” เพื่อที่จะทานข้าว

๓.๑๒.๓ การรับประทานอาหาร พระอาจารย์สาธิตดังนี้

๑) เมื่อมือถือช้อนอยู่แล้วจะตักกับข้าว อย่างแรกที่จะกำหนดคือสายตาที่มองไปที่กับข้าวว่าจะตักอะไร กำหนด “เหลือบหนอ เห็นหนอ” ตรงนี้ต้องระวัง ความจริงแล้วก่อนหน้าที่คนส่งปิ่นโตจะมาส่ง ถ้าโยคีรู้สึกหิวต้องกำหนดความรู้สึกตรงนี้ด้วย ถือเป็นสภาวะจิตอย่างหนึ่งคือความอยาก กำหนด “รู้หนอ” จนความรู้สึกหายไป ถ้าเกิดความรู้สึกที่อยากจะกินหรือหิวขึ้นมาอีกตอนที่เห็นปิ่นโต หรือตอนตักกับข้าวแต่ยังไม่ได้ทานให้กำหนดด้วย เสร็จแล้วกำหนดเหยียดมือไปตักกับข้าว “ยกหนอ เหยียดหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ตักหนอ” เมื่อตักกับข้าวเสร็จแล้ว ก็เหลือบตามาคูที่ข้าวกำหนด “เหลือบหนอ เห็นหนอ ยกหนอ กู้หนอ ฯ ลงหนอ ฯ เทหนอ กคหนอ” กคซ้อนลงเพื่อที่จะตักข้าว “ตักหนอ”

๒) เมื่อทำคำข้าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จะนำเข้าปากโดย “ยกหนอ ฯ กู้หนอ ฯ” เมื่อใกล้ปากแล้วค่อย “อ้าหนอ ไล่หนอ อมหนอ” ถ้ารู้สึกรสชาติของอาหารกำหนด “รู้รสหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย “ดิ่งหนอ” ดิ่งซ้อนออกจากปากแต่ห้ามเลียข้าว เพราะต้องวางซ้อนก่อนแล้วจึงเลีย ส่วนมากโยคีมักจะลืมกำหนดเพราะในชีวิตประจำวัน เราไม่ได้มานั่งกำหนดทานข้าวเหมือน

ตอนปฏิบัติ “ลงหนอ ๆ ภูหนอ” มือถูกโตะทานข้าว “วางหนอ ผ่อนหนอ” ผ่อนแขนแต่ยังไม่
ต้องละมือออกจากช้อน แล่วางมือลงโดยส่วนกันช้อนให้ขึ้นไปในข้าว เพื่อเตรียมที่จะคำต่อไป

๓) ต่อมาเป็นเรื่องของการเคี้ยวข้าว ตอนอ้าปากเพื่อที่จะเคี้ยวข้าวนั้นไม่ต้อง
กำหนด แต่ต้องเอาสติจับตามไปอยู่ กำหนดตอน “เคี้ยวหนอ” ที่ฟันกรามข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ ไม่
ต้องไปสนใจรส ให้ใจมุ่งอยู่ที่การเคี้ยว ถ้ารู้สึกรสชาติของอาหารกำหนด “รู้รสนหนอ” จนกว่าไม่
คิดใจในรสนั้น แล้วค่อยกำหนด “เคี้ยวหนอ” ต่อไป อนึ่งถ้าเป็นโยคีระดับสูงต้องกำหนด “อ้าหนอ”
ด้วย กำหนดทุกอย่างให้ละเอียดโดยไม่มีช่องว่างเหลืออยู่เลย เมื่อเคี้ยวเสร็จต้องมีการกลืน “กลืน
หนอ กลืนหนอ” ให้เป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปฝืนกลืน มิฉะนั้นแล้ว ข้าวจะติดคอ “ลงหนอ ๆ” เมื่อ
ก่อนข้าวเคลื่อนอยู่ในหลอดอาหาร จนกระทั่งอาหารนั้นตกลงถึงกระเพาะ ถ้านั่งทรงตัวตรงจะ
สามารถรู้สึกได้ อีกทั้งรู้สึกถึงอาหารที่ตกลงกระเพาะ ถ้าเป็นดังนี้กำหนด “รู้หนอ” เพิ่มเข้าไป
แล้วจึงกำหนดรับประทานคำต่อไปได้ เหมือนดังที่สาธิตมาข้างต้น^{๓๕}

๓.๑๒.๔ อารมณ์หลักและอารมณ์รองขณะรับประทานอาหาร

พระปลัดชัชวาลสอนวิธีการกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองขณะรับประทาน
อาหาร ดังนี้ หากอาหารที่เรารับประทานมีน้ำ ให้กลืนน้ำก่อนจึงเคี้ยว ปรับเปลี่ยนไปตาม
สถานการณ์ อันนี้เป็นอารมณ์หลัก ถ้ามี แสง สี เสียง หรือสภาวะจิตอุปสรรคหรืออารมณ์รอง ที่
แทรกเข้ามาในขั้นตอนของการรับประทาน อย่างนี้เป็นอารมณ์รองต้องหยุดทำอิริยาบถก่อน โดย
ถ้ากำลังตักอาหารใส่ปาก กำลังยกมืออยู่จะกลายเป็น ๒ อารมณ์ ให้กำหนดสิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่น
“คิดหนอ” พร้อมทั้งเอามือลงมาวางไว้บนตัก กำหนด “คิดหนอ” หายไปแล้วค่อยมากำหนด
รับประทานใหม่หรือกำลังเคี้ยวอาหารอยู่ตาไปเห็นอย่างอื่นแล้ว ต้องหยุดเคี้ยวทันทีกำหนดสิ่งที่
เห็น “เห็นหนอ” หากเกิดเวทนาอุปสรรคหรืออารมณ์รองขึ้นมา ก็ให้กำหนดที่เวทนานั้น จนเวทนา
หายหรือเวทนาไม่หาย จึงกำหนดเปลี่ยนทำนอง แล้วทำงานต่อ นอกจากนี้ไม่ว่าจะทำอิริยาบถ
ย่อยอะไรก็ตาม หากมีอารมณ์รองเข้ามาแทรก ให้หยุดทำอารมณ์หลักก่อนคืองานที่ทำอยู่มา
กำหนดอารมณ์รองจนหายไปแล้วค่อยกำหนดอารมณ์หลักนั้นต่อ รับประทานต่อมาระยะหนึ่งรู้สึก
ว่าอึด กำหนด “รู้หนอ” ที่ความรู้สึกอึดนั้น เราไม่ได้ทานจนอึดเต็มที่ แค่อึดตึง ๆ ก็เพียงพอแล้ว

การทำอิริยาบถนั้น มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการปฏิบัติแบบติดต่อกัน และต่อเนื่อง
โยคีต้องกำหนดตั้งแต่เริ่มทันทีที่รู้สึกตัวจากการตื่นนอนโดยที่ยังไม่ได้ลืมตา และกำหนด

^{๓๕} พระปลัดชัชวาล ชินสโร, [ชิตี-โรม]. “อิริยาบถย่อย”, ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร
นครนายก, ๒๕๔๕.

ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำเท่าที่จะทำได้ คือ ถูกลง เดินเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถอดเสื้อผ้า อูจจาระ ปัสสาวะ ชักผ้า ตากผ้า กวาดห้อง ภูห้อง ต้มน้ำ ฯลฯ จนกระทั่งหลับ การปฏิบัติแบบนี้ทำให้สมาธิไม่ร้าว อินทรีย์ได้รับการพัฒนาอยู่ตลอดเวลาพระภิกษุทันทะ อาสภะ มหาเถระ เคยให้อโวกาเกี่ยวกับการปฏิบัติเมื่อครั้งที่ได้ไปตรวจเยี่ยมการเรียนการสอนของ พระปลัดชัชวาลที่ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหารว่า “โยคีต้องกำหนดคิด ๆ กันโดยไม่มีช่องว่างในรูปนามสังขารทั้งปวงด้วยการมีสติกำหนดอยู่ มีปัญญารู้ตามอยู่ ก็จะทำให้เห็น ไตรลักษณ์ อินทรีย์และญาณก็เจริญขึ้น ต้องมีสติกำหนดตามรู้ มรรคผลนิพพานจึงจะถึงได้”

๓.๑๓ การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)

ในการเรียนกัมมัฏฐาน สิ่งที่สำคัญที่สุดมีอยู่ ๒ ประการคือ การส่ง-สอบอารมณ์และการปรับอินทรีย์ การส่ง-สอบอารมณ์การปฏิบัติกัมมัฏฐาน พระปลัดชัชวาลได้สอนไว้ดังนี้

เวลาส่งอารมณ์ต้องพูดรายงานสภาวะหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ เมื่อครูสอบอารมณ์พูด โยคีกำหนดฟังไป จะได้ไปทำได้ถูกต้อง การพูดให้เอาสติจับที่อาการพูด ทีละคำ ๆ ไม่ให้วิพากษ์วิจารณ์หรือคิดเข้า เพราะจะทำให้สมาธิเสีย สัญญาจะไหลออกมาเองเหมือนกับที่กำหนดฟัง สัญญาจะจำไว้หมดแล้ว ไม่ต้องกลัวว่าจะลืม ถ้าโยคีบางคนใจกระตุกกระดิกบ่อยเวลาฟัง ให้กำหนด “รู้หนอ ๆ” เบา ๆ เพื่อประคองจิตไม่ให้กระตุกกระดิก ตรงนี้สำคัญเวลาทำ ทำมาดี แต่สมาธิจะเสียตอนส่งอารมณ์ ในการรายงานอารมณ์ ให้โยคีรายงานการนั่งก่อน แต่เวลาปฏิบัติจะเดินก่อนเพราะในชีวิตประจำวันเรามักจะฝึกทำสมาธิกันบ้างแล้ว ดังนั้นวิริยะจะน้อยเราจึงต้องเพิ่มวิริยะโดยการเดินก่อน รายงานไปให้หมด ตั้งแต่บดลังก์หลังจากส่งอารมณ์จนถึงก่อนมาส่งอารมณ์^{๔๐}

๓.๑๓.๑ การส่ง-สอบอารมณ์การนั่ง

ก. ให้รายงานอารมณ์หลักก่อน ซึ่งจะรายงานว่า นั่งกำหนดสองระยะ (ในระดับอนุบาล) คือ “พองหนอ ยุบหนอ” แล้วต่อมาก็คือลักษณะของพองยุบว่า เร็ว ช้า ชัดหรือจางไป เห็นพองยุบตอนไหน เช่น ตอนกำลังเคลื่อนตัวอยู่แล้ว ตอนกำลังเกิด ตอนเริ่มงอก หรือเห็นเฉพาะตอนท้าย หรือเห็นตอนหัวกับตอนท้าย หรือเห็นตอนกลางกับตอนท้าย อันนี้ก็แล้วแต่สภาวะ

^{๔๐} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ เรื่องมรรค ๘ (การส่ง-สอบอารมณ์)”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๒.

ข. พอรายงานอารมณ์หลักเสร็จแล้วให้รายงานอารมณ์รอง คือ เวทนา เช่น เจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย กำหนดแล้วเป็นอย่างไร เพิ่มขึ้น, ลดลง, หายไป, ทรง ๆ ไม่เพิ่มไม่ลด

ค. รายงานสภาพจิต คือ คิด นึก

ง. การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ถูกต้องสัมผัส

จ. อารมณ์ที่อาศัยพองยุบ อาศัยเวทนา อาศัยเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ถูกต้องสัมผัส ก็คือ อภิชฌาและโทมนัส ดีใจ เสียใจ โกรธ โมโห ฟุ้งซ่าน รำคาญ สุข ทุกข์ ฯลฯ นำมารายงานเป็น อันดับสุดท้าย พอเสร็จแล้วให้รายงานการเดินจงกรม

๓.๑๓.๒ การส่ง-สอบอารมณ์การเดินจงกรม

ก. รายงานอารมณ์หลักก่อน คือ ระยะที่เดินก่อน ถ้าเป็นระดับอนุบาลเดินจงกรมระยะที่ ๑ คือ “ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ” เดินแล้วใจจับเท้าดีหรือไม่ มีหลงหรือไม่ (กำหนดขาขวาเป็น ขาซ้าย ขาซ้ายเป็นขาขวา) เวลาหลงแล้วทำอะไร การกำหนด “ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ” ไป พร้อมกับเท้าหรือไม่ แล้วหลังจากนั้นให้รายงานอารมณ์รอง

ข. พอรายงานอารมณ์หลักเสร็จแล้วให้รายงานอารมณ์รอง คือเวทนา เช่น เจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย

ค. รายงานสภาพจิต คือ คิด นึก

ง. การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ถูกต้องสัมผัส

จ. อารมณ์ที่อาศัยการเดิน อาศัยเวทนา อาศัยเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ถูกต้องสัมผัส คือ อภิชฌาและโทมนัส ดีใจ เสียใจ โกรธ โมโห ฟุ้งซ่าน รำคาญ สุข ทุกข์ ฯลฯ นำมารายงานเป็น อันดับสุดท้าย

๓.๑๓.๓ การส่ง-สอบอารมณ์อิริยาบถทั่ว ๆ ไป

โยคีจะรายงานอิริยาบถทั่ว ๆ ไป เช่น รับประทานข้าวกำหนดอย่างไร งานอื่น ๆ กำหนดอย่างไร ทำถูกหรือไม่ถูกครูจะแก้ไขให้ อย่างนี้เป็นอารมณ์หลัก ส่วนอารมณ์รองก็เหมือนอย่างทีกล่าวไปแล้ว

เบื้องต้น ครูต้องดูว่า โยคีกำหนดงานทุกอย่างได้ดีหรือไม่ การจัดการถูกต้องอย่างไร เพราะสมาธิยังไม่ค่อยจะตั้ง พอตอนหลังเริ่มกำหนดได้ถูกต้องแล้ว ต่อมาให้ดูสภาวะต่าง ๆ คือ อินทรีย์ทั้งหมดว่าเป็นอย่างไร ได้แก่ สมาธิ สติ วิริยะ ปัญญา ศรัทธา ปรับอินทรีย์เป็นหรือไม่ เพราะถ้าจะให้ตรวจแต่วิริยะกับสมาธิคงจะไม่ได้ ถึงแม้ว่าจะเป็นประธานใหญ่ในการทำวิปัสสนา กัมมัฏฐานก็จริง แต่ว่าสมาธิกับวิริยะแค่นี้ยังไม่พอ ต้องดูด้วยว่าศรัทธา ปัญญา (ปัญญาในการเห็น

สภาวะ ก็ต้องถูกต้องและต้องชัดเจนด้วย) สติมีหรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้เพราะการจัดการ เราดี กำหนดได้ถูกต้อง ประกอบกันไปสมาธิญาณจึงจะก้าวหน้า

๓.๑๓.๔ การถามปัญหาต่างๆ ของโยคี

การเกรงใจกันไม่กล้าถาม ครูจะไม่ทราบว่ามีปัญหาอะไรเกิดขึ้นก็แก้ไขไม่ถูก ทางที่ดี แก่ตัวโยคีเองควรจะรายงานให้ละเอียดว่า บกพร่องตรงไหน กำหนดได้ตรงไหน โยคีจะได้แก้ไข ได้รวดเร็วขึ้น ไม่ต้องอายเพราะบางท่านกลัวโดนว่าซึ่งเป็นปัญหาสำหรับโยคีเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่อายุมากหรือคนที่เคยบวชเรียนมาก่อน เวลาทำกัมมัฏฐานตัวเองก็ไม่รู้ กลัวครูจะ ว่า ปิด ๆ บัง ๆ ถ้าครูไม่ละเอียดถี่ถ้วนก็จะใช้เวลาานหรือบางทีก็ล้มเหลวหรือที่ถอยออกไป ดังนั้นครูกับนักเรียนจะต้องสัมพันธ์กัน นักเรียนไม่ต้องกลัว ครูต้องชี้แจงให้ถูกต้อง ถ้าพิจารณา ให้ดีแล้วการส่งสอบอารมณ์มีความสำคัญมากในการปฏิบัติ^{๕๐}

๓.๑๔ หลักธรรมที่ใช้การบรรยายของ พระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา)

ช่วงเย็นในวันที่ ๑ - ๔ ของการปฏิบัติในโครงการคัดเลือก ๑ พระปลัดชัชวาล จะบรรยายธรรมให้โยคีฟังทุกวัน คือ วันที่แรกจะบรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ วันที่สองจะบรรยายเรื่อง จิตตวิสุทธิ วันที่สามจะบรรยายเรื่องทัญญูวิสุทธิและวันที่สี่จะบรรยายเรื่องวิธีทำให้มรรคเกิดหรือ ขึ้นกัมมัฏฐาน สำหรับคืนที่ ๑๔ ซึ่งเป็นคืนสุดท้ายของการปฏิบัติ พระปลัดชัชวาลจะบรรยายวิธี นำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันให้โยคีฟัง ซึ่งต่อไปนี่จะเป็นหลักธรรมที่พระปลัด ชัชวาลให้บรรยายให้โยคีฟังตามลำดับวันของการปฏิบัติ คือ

๓.๑๔.๑ วันที่ ๑ บรรยายเรื่องศีลวิสุทธิ ให้โยคีฟังเฉพาะศีลแปด ใน วิสุทธิ ๗ มี องค์ประกอบอยู่ ๒ ส่วน ส่วนที่หนึ่งคือพื้นฐานของวิปัสสนา อันได้แก่ ศีลวิสุทธิกับจิตตวิสุทธิ ส่วนที่สองคือ ทัญญูวิสุทธิ กงฺขาวิตถณวิสุทธิ มกฺคามคฺคณานทสฺสนวิสุทธิ ปฏิปทาณานทสฺสน วิสุทธิและณานทสฺสนวิสุทธิ อันนี้ได้จากการทำให้มรรคเกิด อินทรีย์ต่าง ๆ จะพัฒนาไปตามนี้ วิสุทธิคือความหมดจด ความสะอาด ความบริสุทธิ์มี ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ศีลวิสุทธิ ความหมดจดในการรักษาศีล

๒. จิตตวิสุทธิ ความหมดจดในการเห็นสภาวะจิตและการรักษาจิตให้หมดจด

^{๕๐} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโร เรื่องการส่งสอบอารมณ์” นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๒.

๓. ทิฐิวินิษยวิสุทธิ ความหมัดจดในการเห็นความสะอาดหมัดจดของจิตจากกิเลสทั้งปวง ในขณะที่จิตอาศัยรูป-นามสังขารทั้งปวงอยู่

๔. กงฺขาวิตตรณวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งปัญญาญาณ การตามรู้ ตามเห็น การทำ ความสะอาดจิตและการรักษาความสะอาดของจิตทุกชั้นตอนตามลำดับ จนเป็นเหตุให้ความสงสัยในชั้นตอนการทำหมัดสิ้นไป ข้ามพ้นความสงสัยเสียได้

๕. มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งปัญญาญาณ การตามรู้ ตามเห็น การทำความสะอาดจิตและการรักษาความสะอาดของจิตว่าทำอย่างไรมรรค ๘ เกิด ทำอย่างไรมรรค ๘ ไม่เกิด

๖. ปฏิปทญาณทสฺสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งปัญญาญาณ การตามรู้ ตามเห็น การทำให้มรรค ๘ เกิดอย่างบริบูรณ์ไม่เห็นมีข้อบกพร่อง ทำให้อินทริย์ ๗ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา หิริโอตตปละ วิปัสสนาญาณทั้งปวงจะเป็นวิปัสสนาญาณ ๘, ๙, ๑๐, ๑๖, ๑๗ แล้วแต่ระดับของปัญญาอินทริย์จะอยู่ในกลุ่มดอกบัวเหล่าไหน สมาธิระดับไหน และโพชฌงค์ ๗ แก่กล้าตาม ลำดับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด อันเป็นส่วนประกอบที่ทำให้ภูฐานคามินีวิปัสสนาญาณ อนุโลมญาณ เกิดขึ้นจนถึงแก่กล้าเป็นสิกขปัตตปาป อันเป็นเหตุให้โคตรภูญาณเกิด

๗. ญาณทสฺสนวิสุทธิ ความหมัดจดแห่งปัญญาญาณในการเห็นโลกุตรมรรคทั้ง ๔ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค โลกุตระผล ๔ คือ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล อรหัตผล อย่างใดอย่างหนึ่งตามลำดับ และปัจเจกขณญาณชัด ๆ เจน ๆ ทั้งส่วนที่เป็น อาทิกถุยาณิ มชฺเชกถุยาณิ ปรีโยสานกถุยาณิ คือองคามเรียบร้อยดี ทั้งในที่เป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดโดยไม่มีที่ติ พิสูจน์รู้ได้ตามลำดับคุณธรรม^{๔๒}

ศีลวิสุทธิ บุคคลใดที่จะทำวิปัสสนาให้ได้ถึงมรรคผล นิพพาน ศีลต้องบริสุทธิ ถ้าศีลไม่บริสุทธิมรรคผลนิพพานไม่ได้ ทำอย่างไรก็ไม่ถึง บริสุทธืคืออย่างไร ในเรื่องของวิปัสสนากัมมัฏฐานพื้นฐานมี ศีลวิสุทธืกับจิตตวิสุทธื เพราะวิปัสสนากัมมัฏฐานคือการบำเพ็ญเพียรทางจิต คำว่า “บำเพ็ญเพียรทางจิต” คือ สร้างความขยันด้วยอาศัยสภาวะจิต ถ้าเราไม่เห็นสภาวะจิตเราจะทำ ให้มันสะอาดไม่ได้ พอเห็นสภาวะจิตต้องจัดการสร้างความขยันขึ้นมา คิดเข้ามาเราเห็นแล้วให้ กำหนด “คิดหนอ คิดหนอ” อาศัยความเพียรตรงนั้นเลย เราจึงได้สมาธิขึ้นมา พอพองขึ้นมาให้ กำหนด “พองหนอ ๆ” ปวดขึ้นมา “ปวดหนอ ๆ” อาศัยสภาวะจิตเหล่านี้ทำความเพียร สร้างความขยันขึ้นมา ถ้าไม่ได้กำหนดก็จะไม่ได้ความขยันอะไรเลยเพราะไม่ได้ทำงาน เพราะฉะนั้น

^{๔๒} พระปลัดชัชวาล ชินสโภ, บุญวันเกิด, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดยุทธราช, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑.

จิตวิสุทธิ จึงเป็นดอกบัวดอกที่สองความหมจดใจในการเห็นสภาวะจิต สิ่งเหล่านี้พิสูจน์ได้ ให้โยคีตั้งใจทำพรุ่งนี้จะรู้ จะแสดงให้คุณ จะได้เห็นชัดกันชัดเจน

ศีลวิสุทธิ แปลว่า ความหมจดใจในการรักษาศีล ต้องรักษาศีลให้สะอาดหมจดใจ สมมติว่า ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากเจตนาฆ่าสัตว์ให้ตาย เรามีเจตนาฆ่าสัตว์ให้ตาย แล้วเราลงมือฆ่า สัตว์นั้นตายตามฆ่า ศีลขาด คำว่าศีลขาดหมายถึงไม่มีศีลหรือศีลไม่บริสุทธิ์ องค์ประกอบของการรักษาศีลมีอยู่ ๕ ข้อด้วยกัน ศีลข้ออื่น ๆ มีองค์ประกอบตามนี้เพียงแต่ยกตัวอย่างของข้อ ปาณาติปาตา^{๑๓} คือ

๑. สัตว์ที่จะไปฆ่านั้นมีชีวิต

๒. รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต

๓. มีเจตนาฆ่า

๔. ลงมือฆ่า เจตนาฆ่านั้นแต่ไม่ลงมือฆ่า ศีลก็ไม่ขาดเพราะว่าศีลไม่ได้อยู่ที่จิต แต่อยู่ที่กายและวาจา รักษาอกายกับวาจา

๕. สัตว์ต้องตายตามฆ่า

เมื่อครบทั้ง ๕ ข้อนี้ศีลจึงขาด แต่มีกรณีอย่างนี้คือสัตว์ที่จะไปฆ่านั้นมีชีวิต รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต มีเจตนาฆ่า ลงมือฆ่า แต่สัตว์นั้นไม่ตายตามฆ่า ศีลไม่ขาด โคนแค่ข้อหาพยายามฆ่า แต่ศีลก็ไม่บริสุทธิ์ ถ้าหากว่าสัตว์ตายตามฆ่าศีลขาดเลย ทั้งศีลขาดและศีลไม่บริสุทธิ์จะเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ได้ ศีลไม่บริสุทธิ์มีผลนิพพานจึงไม่สามารถถึงได้ ดังนั้นในขณะที่ทำวิปัสสนากัมมัฏฐานศีลต้องบริสุทธิ์ งานที่จะพูดทั้ง ๘ ข้อต่อไปนี้ให้ถือเอาตามนี้

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากเจตนาฆ่าสัตว์ให้ตาย เราฆ่าก็ดี จ้างวานฆ่าก็ดี ให้คนอื่นฆ่าก็ดีถ้าตายตามฆ่าศีลขาด ถ้าไม่ตายตามฆ่าศีลไม่ขาด ซึ่งศีลไม่ขาดเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา กัมมัฏฐานไม่ได้ ศีลขาดก็ยังไม่ได้อีก^{๑๔}

๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการฉวยโอกาสเอาของที่เขาของเค้าไม่เต็มใจให้ ไม่ว่าจะถือเอาแบบไหนก็ตาม เช่น ลักเอา ถือเอา ฉกฉวยเอา ชิงเอา สับเปลี่ยนเอา ยักยอก กรรโชก น้อ โกงหรืออย่างอื่นใด ๆ ก็ตาม จะถือเป็นคนของเราที่ดี ถือให้คนอื่นที่ดี ถือไปเพื่อทำลายที่ดีซึ่งไม่ว่าจะทำเองก็ดี ให้คนอื่นทำก็ดี ถ้าทำสำเร็จศีลขาด ถ้าทำไม่สำเร็จศีลไม่ขาด

^{๑๓} คุรยลละเอียดใน ที.สี. (บาลี) ๑/๓/๕, ที.สี. (ไทย) ๑/๓/๓-๔.

^{๑๔} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก เรื่องศีลวิสุทธิ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาพุทธวิหาร, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒.

๓. อพรหมจรรยา เวมณี จริยะแปลว่าความประพฤติ อพรหม แปลว่า ไม่ใช่ความประพฤติของพรหม เวมณีแปลว่าไร้เดียงสา ความประพฤติอันใดก็ตามที่ไม่ใช่ของพรหมต้องงดเว้น ถ้าพูดกันตรง ๆ อย่างนั้นมีอยู่ทางเดียวที่เราจะทำได้ก็คือต้องประพฤติให้เหมือนพรหม พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ผู้ใดสำเร็จอรหันต์ผู้นั้นอยู่จบพรหมจรรย์ หมายความว่าเรียนวิชาที่ทำให้ตนเองเป็นพรหมนั้นจบแล้ว ก็เลศไม่มีแล้ว เหมือนคนไม่มีเพศ โลกะโทสะโมหะไม่มี ดังนั้นเวลาที่เรากลือศีลข้อนั้นจึงถือศีลเหมือนอรหันต์ เราก็เลยต้องทำตัวเหมือนพระอรหันต์คือไม่มีเพศ เพราะถ้าแปลตามความหมายโดยตรงจะแปลว่าเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแห่งพรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวมณี เว้นจากคำพูดไม่จริง แบ่งออกเป็น ๔ ลักษณะคร่าว ๆ

๔.๑ พูดเท็จ มีอยู่ ๓ ลักษณะ คือพูดเท็จตรง ๆ เช่น ขาวเป็นดำ อย่างที่สองคือ อำนาจ อำนาจคือพูดโดยเอาความจริงออก เจตนาต้องการให้คนฟังเข้าใจผิดไปจากความเป็นจริง ในข้อนี้โดยไม่มีอย่างอื่นแอบแฝงแค่ต้องการให้เข้าใจผิดเท่านั้นเอง อย่างสุดท้ายคือพูดโดยเอาความจริงออกแล้วเอาคำพูดของเราใส่เข้าไปเพื่อให้คนฟังเข้าใจผิดไปจากความเป็นจริง โคนข้อหาเติมความ หรือเสริมความนี้เป็นมุสา

๔.๒ พูดส่อเสียด เขาไม่ได้เชิญเราก็ดูดสอดเข้าไปเพื่อให้เขาแตกสามัคคีกันหรือปั่นน้ำเป็นตัวเพื่อที่เขาเชื่อเรา จะได้ทำให้แตกแยกกัน ถ้าคนฟังเข้าใจตามที่เรพูดเราศีลขาดเลย

๔.๓ พูดคำหยาบ คือ คำที่สากเหมือนกับกระดากทรายพอลงก็แสบ ๆ เจ็บ ๆ คำหยาบแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือคำคำหรือผรุสวาท พูดกคนอื่น กับอีกอย่างหนึ่งคือพูดประชด ยกคนอื่นให้สูงขึ้น เช่น คนเป็นแม่เรียกลูกของตนเองว่าคุณแม่ พูดคำหยาบเพื่อให้คนฟังรู้สึกเจ็บใจ

๔.๔ พูดเพื่อเจ้อ เจตนาของคนพูดเพื่อให้คนฟังรู้สึกอึดอัดใจ คับแค้นใจ ในกรณีเรื่องไม่จริง คนพูดก็รู้ว่าเป็นเรื่องไม่จริงหรือรู้ว่าจริงบางส่วนหรือไม่แน่ใจว่าจริงหรือเปล่า คนฟังก็ฟังแล้วรู้ว่าเป็นเรื่องไม่จริงแต่คนที่พูดจะบังคับให้คนที่ฟังต้องยอมรับว่าเป็นเรื่องจริงทั้งหมดที่พูดให้ฟังนี้เป็นมุสา ถ้าคนฟังหลงเข้าใจผิดตามทั้งหมดเราก็ศีลขาด ถ้าไม่เชื่อเราก็ศีลฆ้อง

๕. สุราเมรยมชฺชปมาทภูจฺจนา เวมณี เว้นจากการเสพสุราเมรัย แล้วก็น้ำเมาหรือน้ำดองอันเป็นที่ตั้งของความประมาท หมายความว่าถ้าเสพเข้าไปแล้วต้องเมาแน่นอนมันถึงประมาทขาดสติ แต่ที่นี้ถ้ามีลักษณะเหมือนกันทุกประการพระพุทธเจ้าก็ไม่ต้องแยกว่าอย่างนี้คือสุรา อย่างนี้คือเมรัย อย่างนี้คือน้ำดอง แสดงว่าทั้ง ๓ อย่างไม่เหมือนกัน เมาเหมือนกันแต่อาจมีลักษณะพิเศษที่ไม่เหมือนกัน

๖. วิกาลโภชนา เวมณี วิกาละ หมายถึง ไม่ใช่เวลารับประทานอาหาร เวลาอาหารของผู้ที่ถือศีล ๘ คือ เริ่มแต่อรุณขึ้นจนถึงเที่ยงวัน จะเป็นเหตุให้มีเวลาการปฏิบัติธรรมมากขึ้น

๗. นจจติวาทิตวิสุททสุสนา มาลาคนุชวิเลปนธารณมณฑานวิภูสนภูจนา เวมณี เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง เล่นดนตรี ดูการละเล่นต่าง ๆ ที่เป็นข้าศึกต่อการกุศล เว้นจากการตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องประดับต่าง ๆ อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี เพราะเมื่อฟ้อนรำ ขับร้อง เล่นดนตรี เป็นต้น เป็นผู้ชายก็ดีเป็นผู้หญิงก็ดีจะแสดงเพศออกมาชัดเจน ใครเห็นก็หลงไหลและจะเป็นเหตุให้ผิดศีลข้อที่ ๓

๘. อุจาสยนมมหาสยนา เวมณี เว้นจากนั่งนอนเหนือเตียงตั้งมุ้งที่เท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งที่นอนใหญ่ ภายในมีนุ่นและสำลี และเครื่องปูลาดที่วิจิตรด้วยเงินและทองต่าง ๆ ถ้าเสนาสนะใหญ่ เวลาทำวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการความเพียร คนที่ได้นอนอาสนะใหญ่ก็สบาย ไม่อยากลุกขึ้น อยากจะนอนให้สบาย ๆ เพราะฉะนั้นการบำเพ็ญเพียรกับความเกียจคร้านมันตรงกันข้ามกัน จึงให้เสนาสนะที่มีขนาดเท่ากับคนคนหนึ่งนอน แต่ก็ไม่ได้ลำบากจนเกินไป

ดังนั้นศีลทั้ง ๘ ข้อที่ได้กล่าวมา ถ้าหากเราตั้งใจละเมิดและผลของการละเมิดนั้นสำเร็จ ศีลก็ขาด แต่ถ้าเราตั้งใจละเมิดและผลของการละเมิดนั้นไม่สำเร็จทำให้ศีลมัวหมอง เมื่อศีลมัวหมองจึงเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผล จำเป็นต้องรักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อที่ ๑ ในวิสุทติ ๗ ซึ่งทุกคนควรจะทราบและระมัดระวัง”^{๔๕}

๓.๑๔.๒ วันที่ ๒ เรื่องจิตตวิสุทติ พระปลัดชัชวาลได้บรรยายพอสรุปได้ดังนี้

จิตตวิสุทตินี้พระพุทธเจ้าเทศน์ว่าเป็นรากเหง้าหรือเป็นฐานของวิปัสสนาข้อที่สอง จิตตวิสุทติ คือ ความหมจดจดแห่งสภาวะจิต องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐาน ที่จะทำให้เราเห็นสภาวะจิตได้ มีอยู่ ๒ อย่างคือสมาธิและวิริยะ ถ้าหากวิริยะและสมาธิเกิด จะทำให้เห็นสภาวะจิต ตอนที่เรายู่บ้าน เวลาคิดเข้ามาเราไม่เห็น เมื่อวานปฏิบัติไม่ค่อยเห็นคิดแต่วันนี้เห็นคิดชัดเจนกว่า แสดงว่าวันนี้ตั้งใจทำแล้วก็พอมีสมาธิบ้าง มีวิริยะด้วย เพราะฉะนั้น วิริยะที่เกิดเป็นวิริยะทางจิต แต่มันอาศัยกาย ปรมาตถ์อาศัยบัญญัติอาศัยกาย เวทนาอยู่ที่กาย จิตก็อยู่ที่กาย อาศัยกายคือทำนึ่งที่ครู

^{๔๕} สังกตการณ, “การสอนของพระปลัดชัชวาล จีนสโก เรื่องศีลวิสุทติ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธรรมพุทธวิหาร, วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒.

สอน นั่งขัดสมาธิ ๒ ชั้น สัมผัส ๖ จุด แต่ไม่ได้ตายตัวอย่างนี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกว่าต้องเอาขาขวาทับขาซ้ายตลอด เราสามารถเอาขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ แต่เวลาเปลี่ยนไม่ให้เปลี่ยนกลางคัน ต้องทำให้หมดบัลลังก์ก่อนแล้วจึงค่อยเปลี่ยนตอนลุกขึ้นมาเดินจนกรมเสร็จแล้วจะนั่งต่อจึงเปลี่ยนได้ ไม่ได้หมายความว่าต้องนั่งเอาขาขวาทับขาซ้ายตลอด พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า “ปลุลงก์ อากุชิตวา” คือการนั่งคู่บัลลังก์ ที่นี้การตรวจสอบท่านั่ง เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรานั่งคู่บัลลังก์ได้ถูกต้อง เรื่องนี้ต้องสอนสืบต่อกันมาโดยไม่ขาดครู เทคนิคการนั่งคู่บัลลังก์ คนอื่นไม่สามารถตรวจสอบเราได้ เราต้องตรวจสอบตนเองว่าสัมผัสทั้งหกจุดนั้นอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องหรือไม่ เมื่อเรานั่งไปได้ซักครูหนึ่งเริ่มเมื่อยขาแล้ว ทีแรกอาจจะนั่งนาน ๆ ก็เริ่มจะไม่นานแล้ว ใจเหี่ยวเลยเลื่อนขาลงไปข้างล่างแสดงว่าวิริยะลดลง เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการให้วิริยะมันเพิ่มก็เอาขาขึ้นมา การทำให้มรรคเกิดขึ้นสามารถป้องกันอบายปิคอบายได้ด้วยตัวเอง ไม่ใช่รอเวรกรรมอยู่ ที่นี้เวลานั่งตัวต้องตรงหลังก็ร้อนเมื่อยหลังปวดหลัง พอที่นั่งนานอีกหน่อยใจก็เหี่ยวตัวก็หด แสดงว่าวิริยะลดไปแล้ว ก็ต้องเอาหลังขึ้นนั่งตัวตรงเหมือนเดิม เพราะว่าถ้าวิริยะขาดเราจะมองไม่เห็นสภาวะจิต แล้วมรรคก็จะมีกำลัง

พระปลัดชัชวาลบรรยายในช่วงนี้โดยธรรมาธิษฐานเพื่อจะได้ให้โยคีเข้าใจละเอียดขึ้น คือให้เอาตู้ปลาขนาดใหญ่เท่าศาลานี้ ช่วยกันแบกตู้ปลาขึ้นไปตักน้ำในแม่น้ำมา ตักให้ถึงกันแม่น้ำเลย มันจะติดดินกันแม่น้ำก็ไม่เป็นไร ที่นี้พอเราตักน้ำมา น้ำยังขุ่นอยู่ พอเราแบกตู้ปลามา น้ำในตู้ปลายังกระฉอกอยู่ขุ่นอยู่ พอมาถึงที่นี้เราก็วางลงตั้งแต่เราวางลง เราไม่ได้ไปจับตู้ปลาอีก น้ำในตู้ปลาจะขุ่นบ้างผ่านกันเองแล้วก็ชนสัตว์ที่ติดมา พอชนน้ำจะเริ่มช้าลงใกล้นิ่งเข้าไป ๆ ในที่สุดก็นิ่ง นิ่งนี้เปรียบเหมือนสมาธิในระดับปฐมฌานขึ้นไป เราก็จะเห็นสิ่งแว่นลอยตกตะกอน น้ำจะเริ่มใสขึ้น ๆ ทีละน้อย พอเริ่มจะใสขึ้น ๆ ทีละน้อย ๆ จึงเห็นสัตว์ที่ตักติดขึ้นมา ทีแรกจะเห็นปลาตัวใหญ่ ๆ ก่อน ตัวเล็ก ๆ ยังไม่เห็น ที่นี้ถ้าเราเห็นปลาที่แสดงว่าน้ำเริ่มใสแล้ว อีกอย่างหนึ่งถ้าใสอย่างเดียวแต่ไฟไม่สว่างก็ไม่เห็นปลาในน้ำ ดังนั้นต้องประกอบกันทั้ง ๒ อย่าง เพราะฉะนั้นปริมาณน้ำใสที่เกิดขึ้นแสดงว่าน้ำเริ่มนิ่ง แสดงว่าสมาธิเริ่มเกิดเริ่มก่อตัวแล้ว ที่นี้ในเมื่อปริมาณความลึกของน้ำใสเราก็เปรียบเหมือนปริมาณของสมาธิ น้ำยิ่งลึกเท่าไรสมาธิก็มีปริมาณเท่านั้น ส่วนที่เป็นความเข้มข้นของแสงสว่างที่จะทะลุทะลวงเข้าไปในปริมาณน้ำใสได้ จึงเปรียบเหมือนปริมาณวิริยะทางจิต น้ำยิ่งใสยิ่งลึกเท่าไร ความเข้มของแสงสว่างต้องมีเพิ่มขึ้นเท่านั้น จึงจะเห็นปลาได้ ตั้งแต่ผิวน้ำไปจนถึงข้างล่าง เพราะฉะนั้นสมาธิยิ่งมากเท่าไรวิริยะก็ต้องยิ่งมากเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าอินทรีย์สมคูล หากว่ามีแต่น้ำใสไฟไม่สว่างเราก็ไม่เห็นปลา เพราะฉะนั้นคนที่ทำแต่สมาธิหนึ่ง ๆ วิริยะไม่ได้ ได้แต่นั่งนานอย่างเดียว จึงไม่เห็นสภาวะจิต ไม่เห็นปลาเพราะวิริยะทางจิตไม่ได้ ไม่ใช่ นั่งสบาย ๆ จะสังเกตได้อย่างไร คือเมื่อก่อนหน้านี้คิดเข้ามา

กำหนดได้ทันคิด แต่ตอนนี้คิดเข้ามากำหนดไม่ทัน แสดงว่านั่งหลังหย่อนอยู่ซึ่งฟ้องว่าวิริยะทางจิตไม่ดี พอนั่งตัวตรงจึงกำหนดคิดทันอีกแล้ว แล้วถ้ามีแต่แสงสว่างแต่น้ำขุ่นมาก จะมองไม่เห็นปลาเหมือนกันฉะนั้นเขาจะต้องประกอบกัน น้ำต้องใสไฟต้องสว่าง ยิ่งน้ำใสเท่าไรไฟก็ยิ่งสว่าง ยิ่งเห็นปลาชัดเท่านั้น เพราะฉะนั้นเราจะเห็นว่าพอน้ำโคลนนิ่งเข้าไป โคลนนิ่งเข้าไป คือน้ำนิ่งเริ่มก่อตัว น้ำที่ยังกระลอกอยู่เริ่มลดลง ตอนที่น้ำนิ่งเริ่มก่อตัวเรียกว่า “ตรุณอุปจารสมาธิ” เปรียบเหมือนอุปจารสมาธิ เปรียบเหมือนตรงที่น้ำยังไหลอยู่ยังไม่นิ่ง เพราะถ้าน้ำนิ่งก็เปรียบเหมือนฉนวน ตรงที่ยังกระลอกน้อยลงอยู่ยังไม่ถึงกับนิ่งสนิทเปรียบเหมือนอุปจารสมาธิ คำว่า “อุปจาร” คือบ้านจะมีตัวเรือน มีรั้วบ้าน จากกำแพงเข้ามาแต่ยังไม่ถึงตัวเรือนชิดกับตัวเรือน ตรงนั้นเรียกว่าอุปจารบ้าน คือบริเวณบ้านส่วนตัวบ้านนี้ต่างหาก เพราะฉะนั้นอุปจารสมาธิ ก็เหมือนกันน้ำยังไม่ถึงกับนิ่งสนิทแต่เริ่มมีขอบเขตแล้ว เรียกว่าใกล้สมาธิ อย่างนี้ก็เหมือนกัน พอโคลนนิ่งเข้าไป ๆ ตอนแรกเลยน้ำกระลอกเริ่มลดลงน้ำนิ่งเริ่มก่อตัว ตรงนี้เรียกว่า “ตรุณอุปจารสมาธิ” อุปจารอ่อน ๆ ตรงที่น้ำกระลอกกับน้ำนิ่งมีเท่ากัน ๆ เรียกว่า “มัชฌิมอุปจารสมาธิ” อุปจารระดับกลาง ๆ ตรงที่น้ำกระลอกมีน้อยที่สุดน้ำนิ่งมีมากที่สุดเรียกว่า “พลวอุปจารสมาธิหรืออุปจารแก่ ๆ” อุปจารระดับนี้สามารถรองรับสมาธิญาณจนถึงระดับที่จะทำให้มีรรคผลนิพพานเกิดได้ แต่ยังไม่ถึงฉนวน องค์ธรรมเหมือนฉนวนแต่ความแข็งแรงมีน้อยกว่า กำลังมีน้อยกว่าเหมือนปฐมฉนวนทุกประการ พอน้ำโคลนนิ่งเข้าไป ๆ เราจะเห็นปลาตัวใหญ่ก่อน พอเห็นปลาแสดงว่าน้ำเริ่มใสแล้ว แสดงว่าสมาธิเริ่มเกิดแล้ว พอเห็นปลาแสดงว่ามีแสงสว่าง แสดงว่าวิริยะเริ่มมีแล้ว พอเราเห็นปลาแสดงว่าสติเริ่มเกิดแล้ว พอเราเห็นปลาถึงแม้ว่าเราไม่รู้ว่าเป็นปลาอะไร แต่ตัวรูปร่างหน้าตาปลาเป็นอย่างไรเราก็เห็นแล้ว แสดงว่าปัญญาเกิดแล้ว ความเชื่อมั่นว่าเราเห็นปลาเกิดแล้วในขณะนั้น เกิดครบแล้วคือ สรทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อย่างนี้เรียกว่า “อินทริย์” อินทริย์นี้ละที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรวจสอบดูว่าแก่หรือยัง ถ้าแก่แล้วพระองค์ก็จะไปเทศน์ให้ฟัง ถ้าไม่แก่ไม่เทศน์เพราะไม่ได้มรรคผลนิพพาน ถ้าไม่มีสมาธิกับวิริยะจะไม่เห็นสภาวะจิต ความหมจดในการเห็นสภาวะจิตจึงเป็นพื้นฐานทำให้อินทริย์เกิด หลังจากนั้นพอเราเห็นปลาเราก็ตามดูปลาไปไม่ให้คลาดสายตา ในขณะที่เราตามดูปลาไปไม่ให้คลาดสายตามีสมาธิแล้ว เป็นสมาธิคนละอย่างกับน้ำใส น้ำใสมีอยู่แล้ว สมาธิชนิดนี้เกิดจากการตามดูปลา ในขณะที่เราตามดูปลาไปไม่ให้คลาดสายตา มีสติซึ่งเป็นสติคนละอย่างกับที่เราเห็นปลาครั้งแรก ที่เราเห็นปลาครั้งแรกนั้นเหมือนกับถ่ายภาพนิ่ง แต่สติที่เราตามดูปลาเหมือนภาพเคลื่อนไหว ในขณะที่เราตามดูปลาไปไม่ให้คลาดสายตามีสมาธิเป็นสมาธิ เป็นสมาธิคนละอย่างกับแสงสว่าง อย่างนี้คือความเพียรที่เกิดจากภาพเคลื่อนไหว ในขณะที่เราตามดูปลาไปไม่ให้คลาดสายตาเราจึงเห็นปลาว่ายน้ำอย่างไร โบกหาง ขยับครีบ ขยับเหงือก กินอย่างไร และว่ายน้ำไปแล้วทำให้น้ำขุ่นอย่างไร เพราะฉะนั้นปัญญาเกิดแล้ว เป็นปัญญาคนละชนิดกับขณะเห็น

รูปร่างครั้งแรก เมื่อเราตามดูปลาไม่ให้คลาดสายตา ทำให้เรารู้ว่าเราต้องการน้ำใส ดังนั้นมีอยู่ทางเดียวก็คือต้องทำอะไรให้ปลาอยู่เฉย ๆ ปลาอยู่ในน้ำได้แต่ห้ามปลากระดุกกระดิก ถ้าปลากระดุกกระดิกน้ำก็ขุ่น เราต้องการให้ปลาอยู่เฉย ๆ เพราะไม่เช่นนั้นน้ำก็ไม่ใสอยู่อย่างนั้น แสดงว่าปัญญาตรงนี้เราเกิดแล้ว ศรัทธาตรงนี้เกิด ครบแล้วมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเรียกว่า “พละ ๕” ชื่อเหมือนกับอินทรีแต่ทำงานคนละหน้าที่ คนละขั้นตอน ทีนี้เราจะให้ปลาอยู่เฉย ๆ เราจะทำอะไร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ใช้ชุนึง ในขณะที่เล็งยังมีสมาธิ และเป็นสมาธิคนละอย่างกับตามดูปลา สมาธิขณะเล็งเพื่อที่จะยิงนั้นแรงกว่า มีกำลังมากกว่า ในขณะที่เราเล็งแล้วยิงสมาธิในการเล็งยิงหมดแล้ว เหลือสมาธิตามดูปลาต่อตามดูใหม่ ยิงใหม่ ลูกที่สอง ลูกที่สาม เพราะฉะนั้น สมาธิในขณะที่เล็งยิงเกิดเพียงแค่ขณะเดียว สมาธิในการเล็งยิงนี้คือสมาธิในมรรค ๘ ในขณะที่เล็งยิงมีความเพียรและหมัดพร้อมกับสมาธิ ขณะที่เล็งยิงมีสติ ขณะที่เล็งแล้วยิงทันที สติจบพร้อมในขณะที่นั้น เหลือสติในการตามดู เพราะฉะนั้น สมาธิในการเล็งยิงก็จบตรงนั้น ความเพียรในการเล็งยิงก็จบตรงนั้น สติในการเล็งยิงก็จบตรงนั้น จบแค่ปล่อยลูกธนูเสร็จ ดังนั้นเกิดแค่ชั่วขณะเท่านั้น สมาธิในมรรคนี้พระอาริยาจารย์ทั้งหลายเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” คือสมาธิที่เกิดเพียงแค่ขณะลงมือประหารกิเลสเท่านั้น เพราะว่าขณิกสมาธิเป็นสมาธิในมรรค เป็นสมาธิที่เกิดมาพร้อมกับการประหารกิเลส สมมติว่าคิดเข้ามาสมาธิเสียแล้ว แล้วสมาธิจะเกิดตอนไหน ก็เกิดตอน “คิดหนอ ๆ” คิดก็ยุบลงเลย ตรงนั้นสมาธิถึงจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นพร้อมกับมรรคเกิด สมาธิในอินทรีขั้นต่อไปเลยจะเกิดพร้อมกับมรรคเกิด ตรงนี้จึงเป็นสมาธิของวิปัสสนา ตอนที่เราเห็นปลาครั้งแรก ตอนที่ยังไม่ได้ถูกพัฒนาอะไรเลย อินทรีจะถูกพัฒนาไปด้วยอำนาจของงานในส่วนของพละกับมรรค สมาธิก็จะเกิดขึ้นไปเรื่อย ๆ จิตก็จะสะอาดไปเรื่อย ๆ เมื่อไปถึงที่สุดแล้ว สมาธิเราดี อินทรีเราดี วิปัสสนาญาณเราใกล้ถึงที่สุดแล้ว เจตสิกทั้งหลายที่ไหลมา เราจะเห็นเขาไหลมาเหมือนน้ำหลาก แต่พอกำหนดไปก็จะหายหมด เปรียบเหมือนไขปลาที่ไหลมา เราก็ยิงไป ๆ พอถึงที่สุดเราก็จะเห็นแม่ปลา พอแม่ปลาตายก็จะได้โลกุตระมรรค คือโสดาปัตติมรรคเป็นต้น แม่ปลาชนิดไหนตาย ลูกปลาชนิดนั้นก็ตายตามไปด้วย เพราะฉะนั้นมันจะไม่เกิดอีก แต่ตอนแรกที่เราใช้มรรค ๘ ได้ยิง เดียวก็เกิดใหม่ ๆ เวลาเรายิงเขา ต้องยิงให้แม่นและยิงให้ได้ปริมาณมากกว่าที่ลูกปลาจะเกิด พอลูกปลาหมดก็เหลือแม่ปลา ทีนี้มาดูตรงนี้ในขณะที่เรากำหนด “คิดหนอ ๆ” เราจะเห็นความขุ่นของจิตสงบลง ๆ ตรงนั้นเป็นสมาธิในอินทรี น้ำที่ขุ่นสงบลงน้ำใสก็เริ่มเกิดขึ้น ในขณะที่เราตามดูคิด ตั้งแต่เริ่มคิดจนสุดคิด ตรงนั้นเป็นสมาธิในพละ ในขณะที่เรากำหนด “คิดหนอ ๆ” คิดก็ยุบลงไป ๆ ตรงนั้นเป็นสมาธิในมรรค สมถะแปลว่าระงับ ทีนี้คิดเข้ามาเราพุ่งแล้วเรากำหนด “คิดหนอ ๆ” คิดหนอที คิดระงับไปที่ ๆ พอระงับไปที่จิตก็สงบไปที่ เป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นผลของสมถะคือสมาธิ ตรงนี้พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ในอภิธรรมสังคณีว่า ธรรมอันเป็น

กุศลเป็นอย่างไร ถ้าแปลเป็นภาษาเราก็คือความจริงที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เมื่อใดก็ตามที่ความจริงที่ถูกต้องได้เกิดขึ้นพร้อมทั้งจิตที่เป็น โสมนัสคือจิตที่ผ่องใส โสมนัสไม่ได้แปลว่าดีใจพอใจแต่เป็นกิเลส ภาณสมุပ္ปยุตต์ ถึงพร้อมด้วยความรู้ คือรู้ตามในขณะนั้นมีสติรู้ตามอยู่ เวลานั้นตามรูปปารมณฺฐรูปปารมณฺฐ คืออาการpong อาการyup อาการขวย่าง ซ้ายย่าง อาการเห็น ได้ยิน ถูกต้อง อาการเคลื่อนไหว อาการนิ่ง เป็นต้น ที่นี้รูปปารมณฺฐคืออาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น อาการรู้รส โสภพพารมณฺฐ ภา คือ การถูกลมชนกระทบเคลื่อนนิ่ง ธมฺมารมณฺฐ ภา คือ เจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย เวทนาพวกนี้ อันใดอันหนึ่งในทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นอย่างอาการpong อาการyup อาการเจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย หรือว่าอาการเห็น ได้ยิน ถูกต้อง สัมผัส อาการเคลื่อนไหว อาการนิ่งก็ตาม รวมภาคปรหมตธอันใดอันหนึ่งที่เรากำลังตามรู้อยู่ในขณะนั้น ในที่นี้คือผัสสะเกิดแล้ว เจตนามีแล้ว เวทนามีแล้ว สัญญามีแล้ว จิตมีแล้ว จิตเป็นอารมณ์เดียวมีแล้ว วิทกวิจารณ์มีแล้ว อินทรีย์คือ สัทธา มีแล้ว อินทรีย์คือวิริยะมีแล้ว สติมีแล้ว สมาธิมีแล้ว ปัญญาก็มีแล้ว มรรค ๕ ข้อเข้า ตอนที่ เราเห็นปลาแล้วก็ตามดูปลา มรรค ๕ เข้า สัมมาทิฏฐิเห็นทุกข์กับเหตุแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์ดับกับ เห็นมรรคเกิดยังไม่เห็น เห็นทุกข์กับเหตุแห่งทุกข์คือเห็นอาการกับความรูสึกแล้วตอนนั้น พอพองขึ้นมาอาการpongเห็นแล้ว ความรูสึกpongเห็นแล้ว อาการเห็นปรากฏขึ้น รูสึกเห็นก็ปรากฏขึ้น คือ อาการและความรูสึกปรากฏ ทุกข์กับเหตุแห่งทุกข์เห็นแล้ว สัมมาสังกัปปะก็รูสึกอาการนั้น สังกัปปะ คือตริก วิตกก็เกิดแล้วแต่ไม่ใช่ไปนึกคตินึกเอา แต่พอรู้ว่าพองขึ้นมาที่เราว่าพองคือตริกทำหน้าที่ของเขาแล้ว แต่วิตกไม่ใช่คิด ไม่ใช่คำริ ตริกคืออย่างนี้ สมมติว่าเราเดินไปในตลาด ขณะที่เดินเพลิน ๆ อยู่ก็ถูกรชน พอชนเราจะหันดูทันทีหรือว่าไปคิดก่อนว่าอะไรมันชนแล้วค่อยหันดู อันไหน ถูกต้อง การไปหันดูทันทีถูกต้อง ชนแล้วดูทันทีก็จะเห็นทันทีว่าอะไรชนเรา ในขณะที่ถูกชนแล้วหันดูทันที แล้วก็รู้ว่าอะไรชนเรา ตอนนั้นคิดหรือยัง คิดรีเปล่า คิดตอนไหน พอชนปั๊บ เอ! อะไรมาชนเรา แล้วจึงหันไปดู หรือพอชนแล้วดูทันทีเลย ชนแล้วดูทันทีหรือจะคิดก่อนว่าอะไรมาชนแล้วชักพอกค่อยหันไปดู จริง ๆ แล้วพอชนแล้วหันไปดูทันทีเพราะฉะนั้นตรงนั้นยังไม่คิด ตรงนั้น สัญเจตนาเกิดแล้ว พอรูสึกทันทีนั้นจิตก็จะไปตรงที่ถูกรชน ตรงนั้นเราจะหันไปดูสัญเจตนาเกิดมาพร้อมกับความรูสึก เจตนาที่เกิดมาพร้อมกับความรูสึกเกิดแล้ว พอหันไปเห็นว่าอะไรชน เหมือนสภาวะจิตของเรา พอรูสึกมันก็รูสึกอาการทันที เราไม่จำเป็นต้องคิดก่อนว่าอะไรเกิดขึ้น พอปวดไหล่มากี่รู้ว่าปวด เรารู้ทันที ยังไม่ได้คิด ตรงที่จิตรู้ว่าปวดสังกัปปะเกิดแล้ว ตริกแล้ว สังกัปปะแก่นั่นเอง สังกัปปะจะเป็นปัจจัยของวาจา พอเห็นอาการทันทีนั้นรู้ว่าปวด วาจาก็ปวดหนอได้ สังกัปปะเป็นปัจจัยของวาจา แสดงว่าตริกแล้ว ตริกเป็นสังกัปปะ วิตกแล้ว วิตกที่เป็นสังกัปปะไม่ใช่วิตกกังวลนะมันคนละเรื่องกัน แค่นี้พระพุทธรเจ้าเทศน์ว่า พอเราเห็นทันทีนั้น รูปารมณฺฐ ในขณะนั้นจิตท่องเที่ยวไปในรูป ที่นี้ในขณะที่เรารู้นั้น รูปารมณฺฐ ภา รูรูปทันทีนั้น ผสุโส โหติ

ผัสสะเกิดแล้ว เวทนาเกิดแล้ว สัญญาเกิดแล้ว เจตนาเกิดแล้ว วิตกเกิดแล้ว วิจารณ์เกิดแล้ว สตินุทรีย์ เกิดแล้ว อินทรีย์เกิดแล้ว สัมมาทิฐิเห็นแล้ว สัมมาสังกัปปะก็เกิดแล้ว คือเมื่อ สัมมาทิฐิเห็นทุกข์กับเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งหมายความว่าเห็นอาการกับความรูสึกแล้ว เพราะฉะนั้น สังกัปปะก็รู้อาการแล้ว สังกัปปะเป็นปัจจัยของวาทาจรัง ๆ แล้ววาทาจรังได้พูดไปแล้ว แต่ตรงนี้ยังไม่ได้พูดอะไรเพียงแค่ว่าอาการ มรรค ๕ เข้าแล้ว สัมมาวายามะความเพียรเกิดแล้ว สัมมาสติเกิดแล้ว สัมมาสมาธิเกิดแล้วแต่ไม่ใช่สมาธิที่เกิดจากการประหาร เกิดจากจิตอยู่ในอารมณ์เดียวตรงนั้น เหลือแต่เพียงว่าเรากำหนด พอกำหนดมรรค ๘ จึงจะเข้า เช่นพอกิดโผล่เข้ามา สมาธิเสียอยู่ พอเราเห็นก่อนคิดทันที่นั้นมรรค ๕ ข้อเข้าแล้ว อาการคิดก็เห็นแล้ว รูสึกคิดก็เห็นแล้ว สังกัปปะก็เกิดแล้ว วายามะใจก็มีความเพียรแล้วเข้าไปเกาะแล้ว สติก็รู้แล้ว สมาธิ จิตก็อยู่ในอารมณ์เดียวตรงนั้นแล้ว แต่มรรค ๘ ยังไม่เกิด เกิดแค่ในงานตรงนี้สมาธิในอินทรีย์เกิด สมาธิในพละเกิด คือมรรคแค่ ๕ ข้อเกิดแต่ยังไม่ถือว่าเป็น มัคคสมมุติ ที่นี้พอเรากำหนด คิดก็ยุบลง ในขณะที่เรากำหนดลงไปทันที่นี้ หรือดีใจเข้ามา กามเข้าแล้ว พอ กามเข้าอาการดีใจ อาการพอใจเป็นเหตุแห่งทุกข์ รูสึกดีใจเป็นทุกข์ สัมมาทิฐิเห็นแค่นี้ สังกัปปะก็เป็นกามสังกัปปะ เป็นมิจฉาสังกัปปะ ต้องทำให้กามหายไป จึงจะเป็นเนกขัมมะสังกัปปะ เป็นสังกัปปะที่ถูกต้อง แต่ตอนนี้ยังเป็นมิจฉาสังกัปปะอยู่ เราจะระงับกิเลส กายกรรมหรือคำพูด รูสึกพอใจ รูสึกดีใจ จิตเรารู้สึกอาการพอใจ รูสึกอาการดีใจ พอเรารู้สึกจิตเราก็จับที่อาการพอใจ อาการดีใจนั้น รูสึกอย่างไรแล้วกำหนดตามอาการที่รูสึกนั้น ดีใจหนอ พอเรากำหนดดีใจ ความรูสึกดีใจดับลง วาทาจรัง สัมมากรรมันตะก็ประหารกิเลส กิเลสดับลง อาชีวะจิตที่ ขุนมัวอยู่นั้นก็การงานที่ถูกต้องเป็นสัมมาอาชีวะ มรรคประหารกิเลส กิเลสจึงดับลง สติเกิดตอนกิเลสดับ สมาธิเกิดตรงกิเลสดับนั่นเอง แล้วเราจะเห็นความหมดไป กำหนดทันที่นั้นมันก็หมดไป เพราะฉะนั้นกิเลสอาการดีใจสงบลง อาการทุกข์สงบ เพราะเราอารมณ์เข้าไปประหาร ตอนนั้นมรรคเกิด พอรูสึกดีใจซึ่งเป็นทุกข์เมื่ออาการดับลง ความรูสึกดีใจก็ดับไปด้วย นิโรธเกิด ตรงนี้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคเข้า วิปัสสนาเข้าเต็ม ๆ ที่นี้ตอนแรกยังเป็นมิจฉาสังกัปปะอยู่ เพราะมันเป็นกาม พอกำหนด “ดีใจหนอ ๆ” ดีใจค่อย ๆ หายไป ๆ การพราจากกามเกิดขึ้นเป็นสัมมาสังกัปปะ จากมิจฉาสังกัปปะกลายเป็นสัมมาสังกัปปะขึ้น มรรค ๘ จึงเข้าตรงนี้ เมื่อมรรค ๘ เข้าจิตก็สะอาด โลภะหายไป โทสะหายไป โมหะหายไป การเพ่งเค็ง การบังคับก็หายไป พยาบาทก็หายไป พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ ในขณะนั้นสมณะเกิดแล้ว ในขณะนั้นวิปัสสนาเกิดแล้ว ความอยต้อบาปเกิดแล้ว ความกลัวต้อบาปเกิดแล้ว กายก็สงบแล้ว จิตก็สงบแล้ว สมาธิเกิดแล้ว ความฟุ้งหายไปแล้วสงบแล้ว เหล่านี้ชื่อว่าความเป็นจริงที่ถูกต้อง (ธรรมเป็นกุศล) เพราะฉะนั้นที่เราทำเมื่อไรก็ตามที่กิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้น เรากำหนดเขาสงบสมาธิก็เกิดสมณะก็เกิดในขณะเดียวกันนั้นแหละ ตรงนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเทศน์ไว้ว่า อภิปโปโมทย์

จิตต์ ในขณะที่กิเลสถูกระงับลงไป จิตจะเข้มแข็งขึ้น จะผ่องใสขึ้น ความขุ่นมัวหายไป ความสดชื่นของจิตเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้นั้นแหละ สมาบัติ จิตต์ สิกขติ ในขณะที่นั้นเรากำลังศึกษาวิธีทำจิตให้เป็นสมาธิ คือในขณะที่คิดหนอ คิดหนอ คิดค่อย ๆ สงบลง ๆ ดีใจหนอ ๆ ดีใจก็ค่อย ๆ สงบลงสมาธิก็เกิด วิโมจย จิตต์ สิกขติ ในขณะที่นั้นเรากำลังศึกษาการปราศกิเลสออกจากจิตอยู่ คือดีใจนี้เป็นกามกิเลส คำว่ากิเลสคือเป็นตัวทำให้จิตเศร้าหมองสกปรก เวลาเรากำหนด ดีใจหนอ ๆ ดีใจก็ค่อย ๆ ออกไป ๆ กิเลสออกไป เรากำลังศึกษาวิธีทำตรงนี้ และในขณะที่เดียวกันนั้นแหละ อนิจจานุสสติ สิกขติ ชื่อว่าเรากำลังศึกษาตามคู่มืออยู่ ซึ่งแสดงว่าขณะที่ดีใจหนอ ๆ ดีใจกำลังสลายลง ๆ ๆ ด้วยมรรค ๘ ตรงนี้พระพุทธเจ้ารับรองว่าเป็นอนิจจัง กำลังตามคู่มืออยู่ อนิจจังไม่ใช่ไปนั่งคิดเอาหรือว่าจินตนาการเอาว่าเมื่อก่อนนั้นเป็นเด็กแต่เดี๋ยวนี้โตแล้ว ต่อไปก็จะแก่ต่อไปจะตายแล้ว แต่บางคนก็ไม่ได้เห็นตอนแก่ อย่างนั้นไม่ใช่เป็นจินตมัยปัญญาเป็นจินตนาการเอา ไม่ใช่ภาวนามัยปัญญา เพราะภาวนามัยปัญญาต้องไม่คิดไม่นึก อย่างนี้เป็นเพราะเราทำลายคิดทำลายนึกเราจึงได้มา พอเราคิดสมาธิเสีย แต่พอเรากำหนด “คิดหนอ ๆ ๆ” คิดค่อย ๆ หายไป ๆ เราทำลายคิดทำลายนึกเราจึงได้เห็นอนิจจังพร้อมกับสมาธิดี ได้เห็นอนิจจังพร้อมกับมรรค ๘ เกิดไปประหารคิดเข้า อนิจจานุสสติ สิกขติ นุสสติแปลว่าตามคู่มืออยู่ อีกอย่างหนึ่งที่พระองค์ทรงตรัสไว้คือในขณะที่นั้นนั้นแหละ นิโรธานุสสติ สิกขติ ชื่อว่าเรากำลังศึกษาการตามคู่มือ คุทุกข์ดับอยู่ คุกิเลสดับอยู่ในปัจจุบันนี้นั้น เพราะฉะนั้นอริยสัจเข้าเต็ม ๆ ทั้งหมดนี้ไม่ว่าจะเป็นอนิจจังก็ตาม จะเป็นนิโรธก็ตาม หรือจะเป็นสมาธิก็ตาม ความขุ่นของจิตความสะอาดของจิตต่าง ๆ เราพิสูจน์ได้ด้วยมรรค แสดงว่าอย่างนี้พระพุทธเจ้ารับรองจึงพิสูจน์ได้และชัดเจนอยู่ในตัว เมื่อเวลาเรามาทำกัมมัฏฐาน ถ้าหากว่า การที่เรามานั่งคิดนึกพิจารณาวิพากษ์วิจารณ์วิเคราะห์อยู่ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง ไม่ใช่ภาวนามัยปัญญาเพราะสมาธิเสียมรรคไม่เกิด บางคนอาจเข้าใจผิดว่าต้องพิจารณาต้องคิด วิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ จึงจะได้ปัญญามาเป็นการคิดว่าปัญญาได้มาจากไหน ซึ่งตรงนี้เป็นการทำงานไม่ถูกต้องไม่เกิดปัญญา เพราะนี่เป็นภาวนามัยปัญญาไม่ใช่จิตมัยปัญญา เพราะฉะนั้นเราจะเห็นอนิจจังก็ต่อ เมื่อเราทำลายคิดเราจึงเห็น อย่างนี้มรรค ๘ เกิด จึงเป็นภาวนามัยปัญญาเกิดตรงนั้นเลย จะเห็นว่าอนิจจังเกิดพร้อมสมาธิดี แต่อนิจจังจะไม่เกิดพร้อมสมาธิเสีย ในสมาธิดีเกิดพร้อมกับมรรคเกิด พร้อมกับกิเลสดับ อันนี้ชัดเจนอยู่ในตัว เป็นภาวนามัยปัญญาตัวจริง ตรงนี้คงจะพอชัดเจนพอเข้าใจ ถ้าหากว่าเมื่อใดที่เราทำให้สมาธิกับวิริยะอย่างใดอย่างหนึ่งขาดไปเราก็จะไม่เห็นสภาวะจิต ดอกบัวดอกที่สองจะไม่เกิด เราก็เหยียบไม่ได้บัวไม่บานพระพุทธเจ้าเสด็จไปบนบัวบานเราก็ต้องตามไปบนบัวบานนั้นนั้นแหละ แต่บัวของเราบัวคนละดอกกันของใครของมัน เมื่อเราเห็น สภาวะจิตเราจึงทำวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ตามขบวนการนี้แหละ ขบวนการพัฒนาอินทรีย์คือการทำความสะอาดให้แก่จิต ปัจจุบันพอเราเห็นจิตสะอาดมาก

ขนาดไหน วิปัสสนาญาณก็จะเคลื่อนไปข้างหน้า อินทรีย์จึงจะแก้ตามนั้น โภชณงค์ก็จะแก้ตามนั้น เหมือนกัน แต่ถ้าหากว่าเราไม่สามารถจะพัฒนาอินทรีย์ขึ้นไปได้ วิปัสสนาญาณเราก็ไม่แก้ เพราะการพัฒนาอยู่ตรงมรรค และถ้าหากว่าเราไม่สร้างองค์ประกอบที่ทำให้มรรคเกิด มรรคก็เกิดไม่ได้ คือเราไม่ทำให้อินทรีย์เกิด ทำให้ผลเกิด มรรคก็เกิดไม่ได้ มรรคเกิดไม่ได้ก็พัฒนาไม่ได้โดยตรง นั่นเลย เพราะฉะนั้นมรรค ๘ จึงมีความสำคัญกับงานตรงนี้ พระพุทธเจ้าเวลาจะสอนใครสุดท้ายก็คือสอนวิธีทำให้มรรค ๘ เกิดไม่ว่าเป็นสมาธิชนิดไหนก็ตาม ที่เป็นสมาธิในอินทรีย์เป็นสมาธิในผล ทำให้มรรค ๘ เกิดได้ มรรค ๘ จะเป็นสิ่งที่ทำให้พื้นที่ของจิตสะอาดมากขึ้น ๆ จนพอรองรับโลกุตรมรรคได้ โลกุตรมรรคก็จะปรากฏ ถ้ามากเพียงพอจะทำให้มันเกิดได้มันก็จะเกิด ถ้าเราทำให้จิตสะอาดกิเลสไม่เข้า กิณิกไม่เข้า อะไรต่าง ๆ ไม่เข้า กำหนดอยู่แต่รูปนามสังขารที่อารมณ์เป็นกลางอยู่ หรือรูปปรมาณูที่เป็นกลางอยู่ นามปรมาณูที่เป็นกลางอยู่จิตสะอาดมากขึ้น มากขึ้น มากเพียงพอปฐมฌานเกิดได้เขาก็จะเกิด เหมือนเรามีความรู้พอสอบ ป. ๑ เราก็จะสอบได้ หรือมีความรู้พอสอบ ป. ๒ เราก็จะสอบ ป. ๒ ได้ อันนี้ก็เหมือนกันถ้าหากว่าปริมาณความสะอาดของจิตมากเพียงพอที่จะทำให้ปฐมฌานเกิดได้เขาก็จะเกิด มากเพียงพอทำให้อุปปจารสมาธิเกิดได้ เขาก็จะเกิด ทำให้ผลอุปปจารสมาธิเกิดได้เขาก็เกิด ถ้ามากพอทำให้ปฐมฌาน ทุคิฌาน ตติยฌาน เกิดได้เขาก็จะเกิด ก็จะเกิดตามกำลังนี้ เพราะฉะนั้นไม่ต้องกังวลว่าทำวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่มีสมาธิ ถ้าไม่มีสมาธิวิปัสสนากัมมัฏฐานไปไม่ได้ เพราะพื้นฐานวิปัสสนากัมมัฏฐานในภาคสนามจริง ๆ แล้วคือสมาธิกับวิริยะ สมาธิตัวนั้นคือตั้งแต่อุปปจารไปจนถึงฌาน ถ้าไม่เจอน้ำใสไม่เจอไฟสว่างเราก็ไม่เห็นปลาอยู่แล้ว ทำให้เราตามประหารปลาไม่ได้ ตามยิงปลาไม่ได้ อย่างนี้คงจะพอเข้าใจเพราะเราฆ่าปลาให้ตาย น้ำจึงตกตะกอนใสไปเรื่อย ๆ ถ้าเราฆ่าปลาไม่ได้ ปลายังมีอยู่แต่เราไม่เห็น เพราะมีแต่น้ำขุ่น น้ำใสไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรและไฟสว่างก็ไม่มี เราจึงไม่รู้ว่าจะฆ่าปลาแบบไหน เราได้ดูแต่น้ำขุ่น เจยเย็นสบายอยู่ ที่จริงน้ำจะสะอาดโดยสิ้นเชิงเป็นไปได้ น้ำจะตกตะกอนตลอดเวลาเป็นไปได้ เช่นนี้ชัดเจนอยู่ในตัว ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงไม่เหมือนกับขบวนการทำสมาธิชนิดอื่น ๆ เพราะขบวนการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานมีสมาธิอยู่เอง ทำแล้วสมาธิก็เกิดเอง ไม่ต้องทำสมาธิต่างหาก เราพิสูจน์ได้ตรงที่เราเห็นสภาวะจิต ดังนั้นจึงต้องนั่งตัวตรง แล้วเวลาเราจะกำหนดให้ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปเราต้องไม่เพ่งเขา เพราะเราเพ่งก็อยู่ที่เพ่ง แล้วกลายเป็นสองอารมณ์สมาธิไม่ได้ เพียงแต่พอรู้แล้วก็หลุดไปตามอาการนั้นธรรมดา ๆ นั้นเอง กิเลสจะดับไปมรรคก็จะเกิด เราจะเห็นทั้งสมาธิเสียดกลับมาดี จะเห็นทั้งความโปร่งใสของจิต เห็นทั้งกิเลสออกไป เห็นทั้งอนิจจังปรากฏในขณะนั้น เห็นทั้งนิโรธปรากฏในขณะนั้น เห็นทั้งการ

คล้ายกำหนดของจิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เห็นจิตที่มันสำรอกกิเลสออกไปเราก็เห็นในขณะนั้น
เรื่องนี้คงจะประมาณนี้^{๔๖}

๓.๑๔.๓ วันที่ ๓ ทิฏฐิวิสุทธิ

พระปลัดชัชวาลบรรยายเกี่ยวกับฉัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งเป็นเทศน์กัณฑ์แรกที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศน์โปรดปัญจวัคคีย์ โดยกล่าวถึงทุกข์ในอริยสัจ คือ ความเกิด ความแก่
ความเจ็บ ความตาย ความประสบสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ปรรณนา
สิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น โดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ ซึ่งพระสัมมาพระพุทธรเจ้าทรงแบ่งออกเป็น ๔
ส่วน ส่วนที่หนึ่ง คือลักษณะของทุกข์ มีอยู่ ๓ ลักษณะ

๑.๑ ชาติปี ทุกุขา การเกิดเป็นทุกข์ อากาโรเกิดจึงเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดเกิดได้
สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ ในขณะที่เกิดกำลังดำเนินอยู่ขณะนั้นกำลังทุกข์อยู่ ที่นี้การเกิดเป็นทุกข์อาการ
เกิดจึงเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดเกิดได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ ในขณะที่เกิดกำลังดำเนินอยู่ขณะนั้น
เป็นทุกข์อยู่ ทุก ๆ อย่างที่กำลังเกิด

๑.๒ ชราปี ทุกุขา ความแก่หรือความเสื่อมเป็นทุกข์ อากาโรเสื่อมจึงเป็นอาการ
ทุกข์ สิ่งใดเสื่อมได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ ในขณะที่เสื่อมกำลังดำเนินอยู่ขณะนั้นกำลังทุกข์อยู่

๑.๓ มรณมปี ทุกุขํ การตายหรือการดับสลายเป็นทุกข์ สิ่งใดดับสลายได้สิ่งนั้น
เป็นทุกข์ได้ ในขณะที่ดับสลายกำลังดำเนินอยู่ขณะนั้นกำลังทุกข์อยู่

ส่วนที่สอง คือ ประเภทของทุกข์ มีอยู่ ๕ ประเภท มีอะไรบ้าง

๒.๑ โสกะ หรือที่เราเรียกว่า โสก แปลว่า เหี่ยวเฉา เหมือนต้นข้าวที่ขึ้นในทุ่งกุลา
ร้องไห้ในสมัยก่อนคืน โสกข้าวที่ขึ้นก็เหี่ยวเฉา ลักษณะของจิตที่เหี่ยวเฉาประเภทเดียวกัน
ภาษาไทยเราเรียกว่า “หมดอาลัยตายอยาก” ไม่มีใจจะเหลือ

๒.๒ ปริเทวะ แปลว่า ร้องไห้คร่ำครวญ โดยสภาวะแล้วคือเสียดาย อาลัยอาวรณ์
เพราะเสียดายอาลัยอาวรณ์มากขึ้นก็ร้องไห้

๒.๓ ทุกข์ มี ๒ อย่าง มีทุกข์กายกับทุกข์ใจ

๒.๔ โทมนัส คือ น้อยใจ เสียใจ

๒.๕ อุปายาส คือ อึดอัด ขัดใจ คับแค้นใจ คับข้องใจ

^{๔๖} สังกตการณํ, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา) เรื่องจิตวิสุทธิ”, นครนายก :
ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๒.

ในเมื่อเรารู้ว่าโสกะเป็นทุกข์ แล้วเรามีหลักฐานอะไรที่ทำให้เรารู้ว่าโสกะเป็นทุกข์ ระทมเป็นทุกข์ โสกะมีการเกิด มีการเสื่อม แล้วก็มีการดับสลายหรือเปล่า แล้วนี่ใช้ลักษณะของทุกข์หรือไม่ เรารู้ว่าทุกข์เพราะลักษณะของทุกข์เข้าไปจับ เนื่องจาก มีการเกิด มีความเสื่อม มีการดับสลาย

ส่วนที่สาม คือเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด มีอยู่ ๓ เหตุ พระพุทธเจ้าทรงเทศน์ว่า

๓.๑ ได้ในสิ่งที่ไม่ชอบเป็นทุกข์

๓.๒ พัดพรากจากของที่เป็นที่รักที่พอใจชอบใจ ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ที่นี้พอเราพัดพรากจากของที่เป็นที่รักที่พอใจชอบใจ ทุกข์ก็เกิดขึ้นครบทั้งห้าเลย แต่ที่เห็นชัดเจนคือปริเทวะ

๓.๓ อยากได้แล้วก็ไม่สมปรารถนาก็เป็นทุกข์ ทุกข์อย่างไร ก็ประเภทของทุกข์ ทั้งห้าก็เข้าเหมือนเดิม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าเมื่อเหตุแห่งทุกข์เกิดแล้ว ประเภทของทุกข์ก็เกิดขึ้นตามมาทั้งหมด สามารถเกิดได้เพราะอาศัยเหตุแห่งทุกข์เกิด ที่นี้ได้ในสิ่งที่ไม่ชอบ พัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ แล้วก็อยากได้แต่ไม่สมปรารถนา ตัวตัวเองเป็นทุกข์ เพราะมีเกิด มีเสื่อม มีดับสลาย

ส่วนที่สี่ คือองค์ประกอบของทุกข์ ถ้าแยกโดยพิสดารก็จะมียู่ ๕ ย่อลงมาจะมีอยู่ ๒ ทุกข์ทั้งหมด เหตุแห่งทุกข์นี้ ถ้าไม่ใช่ทุกข์แล้วจะไปทำให้ออย่างอื่นเกิดทุกข์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงรวบรวมองค์ประกอบของทุกข์นี้ออกเป็น ๕ กลุ่มด้วยกัน เรียกว่า “ขันธ แปลว่า กอง กลุ่ม” ทุกข์เมื่อแยกองค์ประกอบแล้วแบ่งโดยพิสดารได้ ๕ กอง

กองรูป ถ้ารูปนั้นมาเดี่ยว ๆ หมายถึงอาการเห็น อาการได้ยิน อาการถูกต้องสัมผัส อาการได้กลิ่น อาการเคลื่อน อาการนิ่ง อาการขวย่าง ซ้ายข้าง อยู่ในกองรูป ถ้าแยกออกมาเป็นรูป รส กลิ่น เสียง โภกฐัพพะ รูปนี้หมายถึงอาการเห็น

กองเวทนา ซึ่งถูกแบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือภาคของเจตสิก แต่เป็นเจตสิกคนละแบบ อันที่หนึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่า “ธรรมารมณ” คือ เจ็บ ปวด มีน ชา คั้น เมื่อย พวกคตินึก โกรธ โมโห ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ เป็นโสมนัสเวทนา โทมณัสเวทนา อพยากดเวทนา อีกอันหนึ่งก็คือ “การเสวยอารมณ์” ไม่ใช่เจตสิกเหมือนที่กล่าวออกไป ไม่ใช่ธรรมารมณ แต่เป็นเรื่องราวของจิต การเสวยอารมณ์เป็นเวทนา เพราะฉะนั้นจึงแยกออกจากกัน ที่นี้เมื่อการเสวยอารมณ์เกิด ผัสสะก็เกิด พอผัสสะเกิดวิญญูญาณหรือการปรุงแต่งก็เกิดตาม สังขารก็เกิดตาม เช่น พองขึ้นมาจิตก็ไปจับพอง แสดงว่าเสวยอารมณ์แล้ว ในขณะที่สัมผัสการเสวยอารมณ์ก็เกิดแล้ว เวทนาเกิดแล้ว แล้วในขณะนั้นการปรุงแต่งจิตเกิดแล้ว จิตก็เลยรู้ว่าเป็นอาการอะไร

สัญญาเข้าแล้ว เพราะว่าในขณะที่พองก็มีสัญญาอยู่ มีลักษณะของสัญญาอยู่ พอจิตไปจับจึงรู้ว่านี่เป็นสัญญาเลยรู้ว่าอย่างนี้คือพอง ดังนั้นเพียงแต่สัมผัสการเสวยอารมณ์

สังขารคือการปรุงแต่งจิตก็เข้าแล้ว สัญญาเวทนาจึงเกิด วิญญาณความรู้สึกก็เกิดแล้ว ขั้น ๕ เข้าแล้ว อุปาทายรูป รูปอาศัยก็คือสัญญา ลักษณะรูปนี้ไปอาศัยที่รูปซึ่งเรียกว่า “มหาภูตรูป” อากาโรพองเป็นมหาภูตรูป ที่นี้มีปัญหาอยู่ตรงที่ว่าเจ้าลักษณะรูปมันไปอาศัยเจตสิกที่เป็นธรรมารมณ์ด้วย อย่างปวดขึ้นมา ลักษณะปวดก็มีขึ้นมาแล้ว หรือคิดเข้ามาลักษณะของคิดก็เข้ามาแล้ว ติใจเข้ามาลักษณะของติใจเข้าแล้ว จึงไปอาศัยพวกนั้นแสดงว่าคิดพวกนี้เป็นมหาภูตรูป แต่มันเป็นนาม เราจะพูดกันอย่างไร ไม่เช่นนั้นสัญญาเหล่านี้จะไปอาศัยไม่ได้ ลักษณะเหล่านี้จะไปอาศัยไม่ได้ เพราะว่ามันต้องมีที่อาศัย ที่ในเวลาตีความก็เกิดปัญหาเพราะบางคนตีความว่าเวทนา คือกลุ่มนี้เท่านั้น แต่ในหลักวิชาเวทนาคือการเสวยอารมณ์ แต่ตรงนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้เรียกว่าเวทนาตรงเรียกว่าธรรมารมณ์ ในอภิธรรมตรงนี้เป็นเจตสิกนาม การเสวยอารมณ์จึงเป็นเจตสิก สัญญาจิตไปรับรู้อารมณ์ในขณะที่เสวย จึงเป็นเจตสิก สังขารก็เป็นเจตสิก วิญญาณเป็นจิต แต่ทั้งหมดเป็นพฤติกรรมของจิตที่ไปรับรู้ แล้วรูปก็ดีหรือธรรมารมณ์ก็ดี ไปปรุงแต่งจิต พอปรุงแต่งจิต เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงเกิดขึ้นในขณะที่เดียวกับที่ไปสัมผัส เพราะฉะนั้นพอไปสัมผัสขั้น ๕ จึงเกิด ถ้าไม่มีก่อนอาการ ก้อนรูป ไม่มีก่อนธรรมารมณ์หรือไม่มีก่อนเวทนาจิตจะสัมผัสไม่ได้ ความรู้สึกลอย ๆ มาไม่มี จะต้องมียุหรือธรรมารมณ์เหล่านี้ เพราะฉะนั้นตรงที่เป็นเวทนาคืออาการเสวย ตรงนี้จึงเป็นเจตสิก สัญญาคืออาการรู้ลักษณะจึงเป็นเจตสิก สังขารอาการปรุงแต่งจิตหรือจิตที่ถูกปรุงแต่งจึงเป็นเจตสิก

ความรู้สึกจึงเป็นวิญญาณ วิญญาณคือจิตที่ถูกปรุงแต่งแล้ว ถูกพวกนี้มันเป็นลักษณะของจิตทั้งหมดมาจับที่นี้ถ้าหากว่าไม่มีก่อนอาการจิตจับไม่ได้ ดังนั้นโดยย่อองค์ประกอบของทุกข์ จึงมีอาการกับความรู้สึก ในบรรดาอาการกับความรู้สึกอันไหนคือทุกข์ ถ้าไม่มีความรู้สึกเราจะไม่ทุกข์ ความรู้สึกคือทุกข์ แต่ถ้าไม่มีอาการเราก็ไม่รู้สึกแสดงว่าเรารู้สึกตามอาการ อาการเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึก แสดงว่าอาการคือเหตุแห่งทุกข์ แล้วตัวอาการเป็นทุกข์เพราะมีการเกิด มีการเสื่อม แล้วก็มีการดับ นี่คือลักษณะของทุกข์ ในเมื่อก่อนมีการเกิด การเสื่อม การดับ สลาย กันจึงทุกข์ พอจิตไปจับ จิตจึงทุกข์ตาม เหมือนก้อนร้อนพอเราไปจับเราจึงร้อนตาม แต่ถ้าหากว่าเราไม่รู้สึก คือจิตไม่ได้ไปเกาะตาม ถึงจะมีก้อนทุกข์อยู่รอบแต่จิตไม่ได้ไปเกาะ เราก็ไม่ทุกข์ เพราะวิญญาณหรือความรู้สึกไม่เกิด เพราะฉะนั้นองค์ประกอบสำคัญที่เราจะใช้ในภาคสนามโดยย่อคืออาการกับความรู้สึก ที่นี้เมื่อเราเห็นความรู้สึกเกิดก็ทุกข์แล้ว เช่น พอพองเกิดขึ้นมา เรารู้สึกทันที เราดูไปที่อาการพอง เราเห็นอาการพอง พอเรารู้ว่าพองขึ้นมาแสดงว่าทั้งทุกข์และเหตุแห่งทุกข์เรารู้แล้ว เพราะความรู้สึกพองเป็นทุกข์ อาการพองเป็นเหตุแห่งทุกข์ ที่นี้เมื่อใดก็ตามเรา

กำหนดตามไป อาการพองดับลง ความรู้สึกพองดับ แล้วทุกข์ดับแล้ว หรืออาการหงุดหงิดเข้ามา พอเรารู้สึกว่าหงุดหงิด แปลว่าเราเห็นทั้งอาการและความรู้สึก ทีนี้พอเรากำหนดตามการหงุดหงิด อาการหงุดหงิดจึงหายไปเหตุแห่งทุกข์ดับ ความรู้สึกหงุดหงิดก็หายไป แสดงว่าทุกข์ดับแล้ว อริยสังข์เข้าครบแล้ว ทีนี้ถ้าหากว่าก่อนอาการไม่ไหลขึ้นมา เราจะรู้สึกไม่ได้ มีปัญหาเมื่อมีก่อน อาการ อาการพองคืออาการของรูป ทีนี้ก่อนพองจึงกลายเป็นก่อนทุกข์ เพราะนำเอาลักษณะของทุกข์ไปจับได้ แล้วก่อนพองคือรูป รูปนี้เราเคยสวดกันว่า รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง รูป อนัตตา รูปไม่มีตัวตน แล้วรูปทุกข์ หายไปไหน รูปเป็นอนัตตาคือรูปไม่เที่ยงแสดงว่ารูปไม่มีก่อน แล้วจะรู้ใหม่ว่าเป็นรูป เวทนาอนิจจังมี เวทนาอนัตตามี บอกว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ถ้าไม่มีก่อนแล้วจะรู้ว่า เป็นอนิจจังอย่างไร แล้วเวทนาอนัตตาก็ไม่มีก่อนเหมือนกัน ไม่มีก่อนแล้วเราจะรู้ได้อย่างไร เวทนาจะไหลมาเมื่อไหร่ แล้วเป็นอะไร ตรงนี้หมายความว่าไม่มีก่อน ไม่มีตัวตน อัตตามีตัวตน เป็นก่อนเป็นขึ้นเป็นอันเหมือนขั้นบันไดที่ก้าวขึ้น ถ้าก้าวจะต้องมีสองขั้นขึ้นไป

ตัวอย่าง พอก่อนคิดไหลขึ้นมา ก่อนเจตสิก ก่อนเวทนา คิดนี้เป็นอภยากตเวทนา ทีนี้ พอก่อนคิดไหลเข้ามา ถ้าก่อนคิดไม่ไหลมาเราจะไม่เห็น แล้วก่อนคิดคือก่อนอาการคิด ก่อนอาการคิดเป็นเหตุแห่งทุกข์ แต่มีลักษณะของทุกข์อยู่ด้วยเพราะมีการเกิดการเสื่อมการดับสลาย พอเรากำหนด “คิดหนอ ๆ” อาการคิดได้อ่อนลง ก่อนทุกข์หรือก่อนคิดหรือก่อนโมหะหรือก่อนกิเลสจึงอ่อนลง พอ “คิดหนอ ๆ” คิดอ่อนลง ในที่สุดเขาอ่อนลง ๆ แล้วจึงดับ ดับไปนี่อนัตตาได้เกิดขึ้น แล้วเราจึงอาศัยก่อนคิดนี่คือก่อนทุกข์ “คิดหนอ ๆ ๆ” ในขณะที่ “คิดหนอ” มรรคได้เข้าไปประหาร อาการคิดจึงอ่อนลง ๆ ๆ กุศลต่าง ๆ ไม่ใช่เพียงแค่สมาธิ โพธิปักขยธรรม ๓๗ ประการได้เกิดขึ้นมา “คิดหนอ” คิดก็อ่อนไปสมาธิจึงขึ้นมาแทนที่ เพราะฉะนั้นตอนที่คิดอ่อนไปแต่ละที ๆ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ไว้ในอานาปานสติสูตร ปสุตสมุภย จิตตสงขาร อสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. ปสุตสมุภย จิตตสงขาร ปสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. ในขณะที่นั้นจะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตาม ให้เราศึกษาวิธีการระงับสภาวะที่ปรุงแต่งคือกำหนดพองหนอยุบหนอยู่ สภาวะจิตเข้าไม่ได้ ทีนี้ถ้าเกิดสภาวะจิตไหลขึ้นมา จิตตสงขาร ปฏิสเวตี อสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. จิตตสงขาร ปฏิสเวตี ปสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. พอมันออกมาแล้วนั้นไม่ว่าในขณะที่นั้นจะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตาม สิภฺขติ ศึกษาสภาวะจิตตั้งแต่เสวยอารมณ์ พอจิตเสวยอารมณ์รู้สึกตรงนั้น พอคิดไหลมา ตั้งแต่เริ่มคิด ศึกษาอย่างไร คือกำหนดตาม ทีนี้ในขณะที่เรากำหนดตาม จะเกิดผลตามมมา อภิปปโมทย จิตต อสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. อภิปปโมทย จิตต ปสุตสิตฺตสามีติ สิภฺขติ. ถ้ามีสภาวะจิตเข้ามา ในขณะนั้น จะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตาม เราไม่ได้อยู่ที่ลมหายใจแล้วนะ เราไปจับที่สภาวะจิตแล้ว แล้วในขณะที่เรากำหนดสภาวะจิตอยู่นั้นจะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตามชื่อว่าเรากำลังทำให้จิตโปร่งใสอยู่ แซ่มขึ้นอยู่ ตอนแรกเราขุ่นมัวอยู่เพราะคิดเข้า เพราะ

หุดหิดเข้าพอเรากำหนด “คิดหนอ ๆ” อาการคิดค่อย ๆ สลายไป ๆ อาการโปร่งใสของจิต อาการ
 เข้มขึ้นของจิต อาการสดชื่นของจิต อาการผ่อนคลายของจิตก็เกิดขึ้นในขณะนั้นนั่นแหละ ในขณะนั้น
 เราไม่ได้สนใจแล้วว่าจะพองยุบหรือหายใจเข้าหายใจออก เราอยู่ที่สภาวะจิต และในขณะที่จิตเดียว
 นั่นแหละ สมาทหฺ จิตฺ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ. สมาทหฺ จิตฺ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ. ในขณะนั้น
 จะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตาม ชื่อว่า สมาทหฺ จิตฺ สิกฺขติ. คือชื่อว่าเรากำลังศึกษาวิธีการทำ
 จิตมีสมาธิอยู่ เมื่อเวลาที่เรากำหนด “คิดหนอ ๆ” ในขณะที่ยังกำลังสลายไป สมาธิที่เสียได้
 คืนกลับมาเป็นสมาธิที่ดีเกิดขึ้นคนทำนั้นเห็นอยู่แล้วในขณะที่จิตเดียวกัน

วิโมจยฺ จิตฺ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ วิโมจยฺ จิตฺ ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ. ชื่อว่าเรา
 กำลังพรากรจิตออกจากกิเลสอยู่หรือพรากรกิเลสออกจากจิตอยู่ พอเรากำหนด “คิดหนอ ๆ” อาการ
 คิดค่อย ๆ สลายไป ๆ ในขณะจิตเดียวกันนั่นแหละ แล้วในขณะที่จิตเดียวกันนั่นเอง อนิจฺจานุปสฺสี
 อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ ฯ ชื่อว่าเรากำลังศึกษาการตามดู
 อนิจจังอยู่ นุสฺสี แปลว่าตามดู แสดงว่าอนิจจังเกิดแล้ว แล้วในขณะที่จิตเดียวกันนั่นแหละ

นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ. จะหายใจเข้า
 หรือหายใจออกอยู่ที่ตาม เรากำลังศึกษาการตามดูนิโรธอยู่ แสดงว่าทุกข์ดับแล้ว อริยสังเกิดแล้ว
 ในขณะจิตเดียวกันนั่นแหละ ปญฺนิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ ปญฺนิสฺสคฺคานุปสฺสี
 ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ ฯ ในขณะนั้น จะหายใจเข้าหรือหายใจออกอยู่ที่ตาม ชื่อว่าเรากำลังศึกษา
 การคลายกำหนดอยู่ หรือเรากำลังศึกษาการสำรวจกิเลสออกจากจิตอยู่ กำหนดคือไปจับ ตอนนี
 เราปล่อยออกคลายออกเราจึงเห็นกิเลสห่างออกไป ๆ วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ วิราค
 นุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ ฯ ในขณะนั้นชื่อว่าเรากำลังศึกษาการสลัดกิเลสอยู่ ตอนแรกไป
 จับเขามาถือตอนแรกเป็นวิราคะ ทีนี้พอปล่อยคืนพระพุทธเจ้าตรัสยืนยันลงท้ายไว้ว่า

อโย วุจฺจตฺตานนฺท อานาปานสติฯ อย่างนี้แลอานนทฺชื่อว่าอานาปานสติที่ถูกต้อง ดังนั้น
 ตรงนี้จะได้สมณะคือได้สมาธิ สมาทหฺ จิตฺ อสฺสสิสฺสามิตี สิกฺขติ. สมาทหฺ จิตฺ ปสฺสสิสฺสามิตี
 สิกฺขติ. ในขณะที่เราที่กำหนด “คิดหนอ ๆ” แล้วเราเห็นจิตหายไป เราจะเห็นความสะอาดของจิต
 ความโปร่งใสของจิต ณ ปัจจุบันนี้นี้แหละ สมาทหฺ จิตฺ ชื่อว่าเรากำลังศึกษาวิธีการทำให้สมาธิ
 เกิดขึ้นแก่จิตอยู่ตรงนี้เป็นสมณะเพราะให้ผลเป็นสมาธิ เพราะสมณะแปลว่าระงับ ระงับอะไร
 “คิดหนอ ๆ” เห็นคิดถูกมรรคประหารระงับลงจิตเลยสงบ พอสงบจึงกลายเป็นสมาธิ พอ
 “คิดหนอ ๆ” คิดได้ระงับลงเป็นสมาธิ จิตสงบไป ๆ สันติลักษณะ ลักษณะของสันติซึ่งเป็นลักษณะ
 ของนิพพาน แล้วในขณะที่เดียวกันเราเห็นบรรดาภิเลสออกไป ๆ แล้วก็เห็นอนิจจังด้วย อนิจฺจา
 นุปสฺสี ในขณะที่เรา “คิดหนอ ๆ” เห็นคิด ถูกระงับลง ๆ ตอนแรกก็อนคิดยังมีอยู่พอโดนมรรค
 ประหารก็อนคิดได้สลายลง ๆ ไม่เที่ยงที่เกิดจากมรรค ๘ ประหาร ฉะนั้น แปลว่า ลักษณะของ

อนิจจังตรงนี้พระพุทธเจ้ารับรอง แล้วเกิดพร้อมกับสมาธิ ดังนั้นจึงเป็นภาวนามัยปัญญา ไม่ได้เป็นจินตมัยภาวนา ซึ่งเป็นความรู้ที่เกิดจากการคิด แต่ภาวนามัยปัญญาเกิดจากการทำลายคิด แล้วในขณะนั้นเอง กำหนดไป “คิดหนอ ๆ” คิดจึงดับลง ๆ พอกิดดับ

ก่อนคิดซึ่งเป็นอัตตวจึงหมดไปกลายเป็นไม่มีก่อน ไม่มีก่อนเรียกว่า “อนัตตา” และอนัตตาปรากฏพร้อมกับก่อนคิดดับ ที่นี้พอก่อนคิดดับความรู้คิดจึงดับ เพราะฉะนั้นความรู้สึกคิดเป็นทุกข์ ทุกข์ดับภาษาอริยสัจเรียกว่า “นิโรธ” เมื่อทุกข์ดับนิโรธได้ปรากฏพร้อมกับอนัตตา แล้วพระกัสสปะยืนยันในที่ประชุมสังคายนาครั้งที่ ๑ กับพระอานนท์ว่าเห็นตรงนี้ชื่อว่า “เห็นธรรม” แล้วพระนาคเสนยืนยันกับพระเจ้ามีลินทว่าเห็นนิโรธนี้แหละคือเห็นนิพพาน จะเห็นได้ว่านิพพานกับอนัตตาเกิดพร้อมกัน เพราะอนัตตาปรากฏกิเลสดับ ทุกข์ดับ ก่อนอัตตาก็ดับ พอก่อนดับไม่มีก่อนนิโรธก็ปรากฏ ถ้าหากก่อนยังอยู่นิโรธเกิดไม่ได้ มีก่อนอยู่นิดเดียวก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นนิโรธดับนิพพานจึงเกิด อนิจจังเกิดมาพร้อมกับสมาธิเกิด มรรคเกิด เกิดพร้อมกับทุกข์ดับเหตุแห่งทุกข์ หรือว่าก่อนทุกข์นั้นสลายไป ก่อนทุกข์กำลังสลายไปเป็นอนิจจัง พอดับสนิทกลายเป็นอนัตตา พอนัตตาปรากฏทุกข์ที่ดับไปไม่มีเศษเหลือมันเป็น อโศกะวิราคะ คือดับชนิดที่ไม่มีเศษเหลือ

เพราะฉะนั้นก่อนคิดที่เราเห็นเป็นก่อนปลอมเพราะถ้าเป็นของจริงดับไม่ได้เป็นแค่สิ่งที่ยังคงอยู่ ดังนั้นจึงเป็น รูปอนัตตา เวทนาอนัตตา แล้วที่เห็นเป็นก่อนแล้วแต่เตือนให้เราเห็นว่าเป็นจริง ๆ แล้วอนัตตาไม่มีก่อน ที่เห็นเป็นแค่ของปลอมเราไม่ต้องไปหลงใหล เนื่องจากก่อนคิดเป็นก่อนทุกข์เพราะลักษณะของทุกข์ไปจับ ดังนั้นเมื่อก้าวถึงเวทนาที่ก่อนคิดซึ่งเป็นอภัยเวทนา พอก้าวถึงเวทนา เวทนาอนิจจังมี เวทนาทุกข์ไม่มีเพราะก่อนคิดเป็นก่อนทุกข์อยู่แล้ว เราอาศัยก่อนทุกข์จึงเห็นอนิจจัง เราอาศัยก่อนทุกข์จึงเห็นอนัตตา ที่นี้พอเอ่ยถึงเวทนาจึงไม่ต้องไปเอ่ยถึงก่อนทุกข์เพราะตัวเวทนาเองก็เป็นทุกข์ หรือพอเอ่ยถึงพองก็ไม่ต้องไปเอ่ยถึงก่อนทุกข์เพราะพองเองเป็นทุกข์อยู่แล้ว เวลาสวดมนต์ก็ไม่ต้องงมงาย รูปอนิจจัง รูปไม่เที่ยง รูปอนัตตา รูปไม่มีตัวตน แล้ว รูปทุกข์ หายไปไหนเพราะก่อนรูปก็คือก่อนทุกข์ เนื่องจากมีการเกิดมีการเสื่อมมีการดับสลายไปตรงนี้เป็นลักษณะของทุกข์ แล้วก่อนทุกข์นี้แหละมีการเปลี่ยนแปลงด้วยอำนาจของมรรค อนิจจังจึงเกิด แล้วก่อนทุกข์นี้แหละมีการดับไปอนัตตวจึงเกิด ไม่ใช่ไปถามหลวงพ่อกว่า “อนิจจังมันเป็นอย่างไร” หลวงพ่อตอบว่า “ใบไม้ต้นแรกมันออก ใหม่ ๆ เป็นใบอ่อนต่อไปก็เป็นใบแก่ต่อไปมันก็เหลือง ต่อไปมันก็ดำ ต่อไปมันก็ร่วง แล้วเราก็เห็นมันร่วง อนิจจัง ๆ ต่อไปก็กลายเป็นปุ๋ย” แล้วเราเห็นหรือไม่ว่ามรรคเกิดตอนไหน ดังนั้นอนิจจังอนัตตาต้องเกิดจากมรรค ๘ เท่านั้น พระพุทธเจ้าจึงรับรองไม่ว่าจะเป็นนิโรธ วิราคะ สมาธิ อนิจจัง อนัตตาทั้งหมดก็เกิดจากมรรคอย่างนี้พิสูจน์ได้

ตรงนี้เป็นอภิธรรมภาคสนามถ้าตาไม่เปิดชี้ให้เห็นไม่ได้ นี่ตาเปิดบ้างจึงบรรยายได้ ไม่อย่างนั้นจะไม่เข้าใจด้วยกันไม่รู้เรื่อง แล้วถ้าหากว่าเราทำให้ถูกต้องเหมือนเราตาเปิดแล้วจึงจะได้ อย่างนี้^{๔๗}

๓.๑๔.๔ วันที่ ๔ เรื่องมรรค ๘

เริ่มต้นก็ให้โยคีรับศีลแปดก่อน (อีกครั้ง) เมื่อโยคีรับศีลแปดเรียบร้อยแล้ว พระปลัด ชัชวาลเริ่มบรรยายดังนี้

การขึ้นกัมมัฏฐานคือการสอนวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้ที่จะเข้าปฏิบัติให้มีความรู้ความเข้าใจ และนำตนเองขึ้นสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง วิธีการสอนอย่างนี้หรือจะอาจารย์ทั้งหลายตั้งแต่โบราณมาท่านเรียกว่า “ขึ้นเรือนกัมมัฏฐาน” หรือที่เรียกย่อ ๆ ในปัจจุบันนี้ว่า “ขึ้นกัมมัฏฐาน” ที่นี้ขึ้นกัมมัฏฐาน คือ จะสอนวิธีการทำให้อริยสังขซึ่งเป็นวิชาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าปรากฏแจ้งชัดได้ เพราะฉะนั้นในการสอนนี้จึงเป็นเรื่องของการทำให้มรรคเกิด คืออริยสังข ซึ่งประกอบด้วยทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ถ้ามรรคไม่เกิดรู้แต่ทุกข์กับเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดก็ไม่มีประโยชน์อันใดแก่มวลมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ต่อเมื่อได้เข้าใจในเรื่องของมรรคและสามารถทำให้เกิดได้ มรรคนั้นจะดับทุกข์ทำหน้าที่ดับทุกข์ดับกิเลส ดังนั้นอริยสังขจึงต้องครบบริบูรณ์ เพราะฉะนั้นความสำคัญอยู่ที่มรรค มรรคนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเทศน์ว่าให้อานิสงส์ ๕ ประการด้วยกันสำหรับผู้ปฏิบัติคือ

- ก) ทำให้ผู้ที่สามารถทำให้มรรคเกิดได้ถึงความบริสุทธิ์ได้
- ข) ทำให้ผู้ปฏิบัติข้ามพ้นความโศก ปริเทวนาการได้
- ค) ทำให้ผู้ปฏิบัติดับไฟทุกข์และโทมนัสได้
- ง) ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมอย่างถูกต้องได้
- จ) ทำให้หนีพยานปรากฏแจ้งชัดแก่ผู้ปฏิบัติได้

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเราทำให้มรรคเกิดไม่ได้ สิ่งเหล่านี้เราก็ไม่มีทางที่จะได้รับ ดังนั้นเราควรที่จะมาศึกษาเรื่องของมรรคให้ชัดเจน มรรคหรือการทำให้มรรคเกิดนั้นบางที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือการทำให้จิตเป็นกลาง” เป็นกลางหมายความว่าโลภะไม่มี โทสะไม่มี โมหะไม่มี กิเลส อะไร ๆ ก็ไม่มี ที่นี้มรรคนั้นเป็นอย่างไร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเทศน์ไว้

^{๔๗} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก เรื่องทฤษฎีวิสุทธิ”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๒.

กตมาจ ภิกขเว อริโย อฏฺฐงฺกโก มกุโธ ตุก่อนภิกษุทั้งหลายมรรคแปดที่ถูกต้องเป็นอย่างไร สมมาทิฏฐิ สมมาสังกปโป สมมาวาจา สมมากมฺมโนโต สมมาวาซีโว สมมาวายาโม สมมาสติ สมมาสมาธิฯ ก็คือการทำให้สัมมาทิฏฐิเกิด สัมมาสังกปปะเกิด สัมมาวาจาเกิด สัมมากัมมันตะเกิด สัมมาอาชีวะเกิด สัมมาวายามะเกิด สัมมาสติ สัมมาสมาธิเกิด ดังนั้นเมื่อเราจะทำให้จิตสะอาดเป็นมัชฌิมา ก็ต้องทำให้สัมมาทั้งแปดเกิด การที่จะทำให้มรรคคือการดับกิเลสเข้าสู่นิพพานปรากฏแจ้งชัดได้ ก็ต้องทำให้สัมมาทั้งแปดเกิดขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ เขาจึงเรียกว่ามกุคสมงฺกิ ซึ่งพระปลัดชัชวาลบรรยายพอสรุปได้ดังนี้

สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้อง เห็นอย่างไรจึงชื่อว่าเห็นถูกต้อง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ไว้ว่า เห็นถูกต้อง คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด เห็นทุกข์ดับ เห็นวิธีลงมือทำให้ทุกข์ดับ ซึ่งต้องเห็นอริยสัจ ๔ เท่านั้น จึงชื่อว่าเห็นถูกต้อง พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ความว่า เหล่านี้แหละคือทุกข์อย่างแท้จริง ทุกข์อย่างแท้จริงเป็นอย่างไรลักษณะรวบรวมของทุกข์คือ มีการเกิด การเสื่อม และการดับ เกิดก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น อาการเกิดจึงเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดเกิดได้ สิ่งนั้นก็ทุกข์ได้ ในขณะที่เกิดกำลังดำเนินอยู่ในขณะนั้นทุกข์กำลังเป็นอยู่ ความเสื่อมเป็นทุกข์ อาการเสื่อมเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดเสื่อมได้ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ ในขณะที่กำลังเสื่อมอยู่ขณะนั้นยังทุกข์อยู่ การดับสลายเป็นทุกข์ อาการดับสลายเป็นอาการของทุกข์ สิ่งใดที่ดับสลายได้ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ได้ในขณะที่การดับสลายกำลังดำเนินไปอยู่ขณะนั้นทุกข์กำลังเกิดอยู่ แล้วอะไรบ้างที่เกิดขึ้น เสื่อม แล้วก็ดับสลาย ในโลกนี้มีอะไรบ้างที่ไม่เสื่อมและไม่ดับสลาย กิเลสเมื่อดับแล้ว เสื่อมไม่ได้ ดับต่ออีกไม่ได้ ดังนั้น นิพพานจึงเสถียร การดับกิเลสจึงเสถียร มีเหมือนกันสิ่งที่เกิดแล้วไม่เสื่อมแล้วเกิดแล้วไม่ดับอีก นั่นคือการดับของกิเลส สิ่งเหล่านี้ถ้าเราทำให้มรรคเกิดได้ เราจะพิศุจน์ได้ ทุกข์ที่พระพุทธเจ้าได้รวบรวมไว้ มีอยู่ห้าประการด้วยกัน ได้แก่ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส อุปายาส ซึ่งมีการเกิด การเสื่อมและดับไปในตัวเอง จึงเป็นทุกข์ในตัวเอง แล้วสิ่งที่กล่าวมานี้ เกิดมาจากการยึดติดใน ขันธ ๕ มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูป เราสามารถรู้รูปได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วนใจนั้นรู้เวทนา ไม่ว่าเวทนานั้นจะเป็นอารมณ์เป็นกลางหรือจะเป็นกิเลสก็ตาม รู้ได้ทางใจ เราจะต้องรู้จักรูป และรู้จักนาม คือเวทนา เพราะว่าทั้งสองอย่างนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำเข้าไปสู่บทเรียน ที่เราจะมาพิศุจน์วิธีการทำให้มรรคเกิด รูปในที่นี้หมายถึงรูปปรมาณู ไม่ใช่รูปบัญญัติ รูปปรมาณูนั้นคืออาการ เช่น อาการร้อน ปรากฏ จิตไปจับอาการร้อนจึงรู้สึกร้อนขึ้น รู้สึกร้อนนี้เป็นวิญญาณ เป็นจิต เขารู้สึกได้เพราะไปจับอาการร้อน อาการร้อนเป็นนามเป็นเวทนา เพราะฉะนั้น อาการร้อนเป็นนามปรมาณูเป็นนามสังขารที่สามารถแต่งจิตให้รู้สึกร้อนตามได้ ไม่ใช่ น้ำร้อน แต่เป็นอาการร้อน ที่นี้อาการเห็นปรากฏ จิตไปรับรู้อาการเห็น โดยผ่านทางประตูตาเมื่อจิตไปรับรู้อาการเห็นจึงรู้สึกเห็นขึ้น รู้สึกเห็นนี้เป็น

วิญญาน เห็นรูปคนรูปช้าง อย่างนั้นเป็นบัญญัติ ปรมาตม์จริง ๆ คืออาการเห็น รูปจริง ๆ ที่เป็นรูปสังขารคืออาการเห็น ดังนั้นเมื่อจิตออกไปจับอาการจึงเกิดความรู้สึกเห็นขึ้น ผ่านทางประตูตา เรียกว่า จักขุวิญญาน คือความรู้สึกที่มันออกไปรับรู้อาการของรูปหรืออาการเห็นโดยผ่านทางประตูตานั่นเอง ในทำนองเดียวกันนั่นเอง อาการได้ยินปรากฏจิตไปรับรู้อาการได้ยินโดยผ่านทางประตูหู จึงเกิดรู้สึกได้ยินขึ้น รู้สึกได้ยินนี้เป็นโสตวิญญาน เพราะฉะนั้น อาการได้ยินนั้นคือรูปสังขารหรือรูปปรมาตม์ เพราะสามารถปรุงแต่งจิตให้มีความรู้สึกตามได้เช่นเดียวกัน ทั้งกลิ่น ลิ้น การถูกต้องสัมผัส คือจิตออกไปรับรู้อาการเคลื่อนไหว อาการนี้โดยผ่านทางประตูกาย ในขณะที่เดียวกันเวลาที่เรารับรู้อาการ เจ็บ ปวด มีน ซา คัน เมื่อเรารับรู้อาการเหล่านี้โดยผ่านทางประตูใจ คตินึก ดีใจเสียใจ โกรธ โมโห เราผ่านไปรับอาการเหล่านี้ทางประตูใจ ดังนั้นจึงเรียกวิญญานตรงนี้หรือความรู้สึกตรงนี้ว่า มโนวิญญาน คือการที่จิตออกไปรับรู้อารมณ์โดยผ่านทางประตูใจ อาการ ปวดอาการเจ็บ อาการชา อาการคิด อาการนึก อาการดีใจ อาการเสียใจ ปวด โมโห นี้ผ่านประตูใจ เราโกรธใครไม่เกี่ยว นั่นเป็นรูปบัญญัติ เราพอใจใครก็ไม่เกี่ยว เราปวดขาก็ไม่เกี่ยว เอาอาการปวด เพราะฉะนั้น ปรมาตม์ คือตัวนี้

ความรู้สึกคือทุกข์ แต่ถ้าไม่มีอาการ ก็จะไม่มีความรู้สึก จิตไปจับอาการร้อนจึงรู้สึกร้อน ถ้าร้อนคืออาการของทุกข์คือก้อนทุกข์ จิตไปจับก้อนทุกข์จึงรู้สึกทุกข์ตาม ก้อนทุกข์หรืออาการทั้งปวงนี้เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึก ดังนั้นอาการทั้งปวงนั้นแหละคือเหตุแห่งทุกข์หรือสมุทัย ใน อริยสัจ ๔ เมื่อก่อนอาการปรากฏจิตไปจับก้อนอาการจึงรู้สึกตามอาการขึ้น ก้อนดีใจปรากฏ จิตไปจับก้อนดีใจก็รู้สึกดีใจ ก้อนพองปรากฏจิตไปจับอาการพองก็รู้สึกว่าพอง ก้อนยุบปรากฏจิตไปจับอาการยุบก็รู้สึกว่ายุบ จะมีลักษณะอย่างนี้ ทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ เรียงไปดังนี้ ถ้าเราดับอาการได้ ความรู้สึกจะดับตาม ความรู้สึกดับทุกข์จึงดับด้วย ตรงนี้ต้องอาศัยมรรคเกิด ในคู่ปลาที่ได้ยกมา เราเห็นน้ำขุ่น คือเห็นความรู้สึก เราเห็นปลา คือเห็นอาการ ในขณะที่เราอยากให้น้ำขุ่นหาย เราไม่ได้ขุ่นน้ำขุ่น เรายังที่ปลาเพื่อประหารปลาเมื่อปลาตาย น้ำขุ่นก็สงบลงสมาธิเกิด ในขณะที่เราเห็นปลาครั้งแรกแสดงว่าน้ำใสไฟสว่างแล้ว แล้วเราก็ตามดูปลาและยิงปลา นั่นแหละเป็นกระบวนการของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตอนที่เราเห็นปลาครั้งแรกเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในขณะที่เราตามดูปลาและยิงปลา ตอนแรกน้ำใส่น้อยน้ำขุ่นมาก เราจะเห็นแต่ปลาตัวโต ๆ ก่อน แล้วเราก็เล็งยิงปลาตัวโต ๆ พอปลาตายลงความขุ่นที่เกิดจากปลาตัวโต ๆ ก็ลดลง ๆ น้ำใสมากขึ้น เห็นปลาที่ขนาดเล็กลงมาอีกระดับหนึ่ง แสดงว่าอินทรีย์ถูกพัฒนาไปอีกระดับ เราก็ตามดูปลาตัวนั้นไปอีกตามดู ผลก็จะเข้ามา เราก็เล็งยิงมันอีก มรรคก็จะเกิดอีก พอปลาค่อย ๆ ตายลงอีก น้ำก็จะนิ่งอีกระดับ มันก็จะใสอีก เห็นปลาตัวเล็กขึ้นอีก แสดงว่าอินทรีย์ถูกพัฒนาขึ้นไปอีก การตามดูและเล็งยิงเวียนไปอย่างนี้ สมาธิชนิดนี้เป็นโลกุตรสมาธิ เราจะเห็นอริยสัจปรากฏตลอดเวลา

คือ เห็นทุกข์และตามดูทุกข์ไปเห็นเหตุของทุกข์ และก็ดับเหตุของทุกข์ และทุกข์ก็ดับ สมาก็ถูกพัฒนาไปอีกระดับหนึ่ง เวียนไปจนกระทั่งน้ำในสระอาด ลูกปลาตัวเล็ก ๆ ก็ถูกยิงตายหมด น้ำไม่มีโอกาสที่จะกระเพื่อม จะขุ่นอีกนี่คือตามลำดับของงาน

ทีนี้เรามาดู ทุกข์คือความรู้สึก สมุทัยคือเหตุแห่งทุกข์คืออาการ หลักการของการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานคือว่า เห็นทุกข์ เห็นเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิด ทีนี้มาถึงว่าจะทำอะไรให้ปลาดี การจะยิงปลา จะต้องทำให้มรรคที่เหลือเกิด ในขณะที่เราเห็นปลา เรายังไม่รู้ว่ามีชื่ออะไร พอเรานึกชื่อได้ทันที ตรงนั้นเรียกว่าสังกัปปะเกิด เพราะสังกัปปะเป็นปัจจัยของวาจา

สมมติว่าเรารู้สึกขึ้นมา ตรงนี้เป็นสัมมาทิฐิช่วงแรก คือเห็นทุกข์และเหตุแห่งทุกข์ คือความรู้สึกกับอาการ พอรู้ว่าความรู้สึกอันนี้คือปวด พอรู้ว่าปวดทันทีนั้นสังกัปปะก็เกิดดังนั้นวาจาจึงต้องตรงตามสังกัปปะก็คือ ปวดหนอ พอเราปวดหนอลงไป สัมมาวาจาตรงตามอาการ ตรงตามความรู้สึก ในขณะที่เราปวดหนอ ความพอใจในปวดก็ต้องไม่มี ถ้ามีเป็นกาม เป็นมิจฉาสังกัปปะ ความไม่พอใจในปวดก็ต้องไม่มี ถ้ามีเป็นพยาบาท พยาบาทเป็นมิจฉาสังกัปปะ ในขณะที่ปวดปวดอยู่นั้น ก็จะต้องไม่มีความอยากให้ปวดหาย อยากให้ปวดชั้ เพราะถ้าอยากให้ปวดหายอยากให้ปวดชั้ เป็นวิหิงสาสังกัปปะทั้งหมด ดังนั้นปวดหนอต้องเป็นกลาง ๆ ในขณะที่เรากำหนดปวดหนอ สัมมาวาจาจะถูกต้อง ตรงตามที่ใช้ ไม่ใช่มุสา ไม่ใช่แยกหนีจากปวดไป ถ้าเราแยกหนีจากปวดไปเป็นส่อเสียด ทำให้แตกแยกสามัคคีจากสภาวะตรงนั้นไป เพราะในขณะที่ปวดเกิดขึ้นมา อาการปวดอยู่ตรงนั้น รู้สึกปวดคือวิญญูณก็อยู่ตรงนั้น สติก็รู้ว่าปวดอยู่ตรงนั้น ถ้าเราแยกไปไว้ที่อื่น สองอารมณ์ สมบัติเสียเป็นมิจฉาวาจา เพราะฉะนั้น กำหนดปวดปกติ ไม่กอดัน ถ้ากอดันเป็นคำหยาบเป็นผรุสวาจา แล้วต้องมีปวดจริง ๆ ไม่มีไปท่องปวดหนอ ๆ เป็นพูดเพื่อเชื่อ เพราะฉะนั้นต้องปวดหนอตรง ๆ มรรคจึงจะเกิด

สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ว่า ทำงานถูกต้องเป็นอย่างไร ปาณาติปาตาเวรมณี เว้นจากการประหารด้วยอำนาจของความไม่พอใจ ปวดขึ้นมาเราไม่พอใจปวดก็พยายามกอดันปวดให้หาย การบังคับให้หายนั้นผิดสภาวะ เพราะฉะนั้นต้องเว้นจากการกอดัน เว้นจากการประหารเบียดเบียน อทินนาทานาเวรมณี พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเทศน์ไว้ว่า การเว้นจากอทินนาทาน จะต้องกำหนดตั้งแต่มันเกิดขึ้นกำหนดรู้หลังจากมันเกิดขึ้นแล้ว ตามไปไม่ให้คาดสาขตา ต้องเรียบร้อยแม้กระทั่งตอนที่มันดับไป สรุปแล้วว่าต้องเรียบร้อยตั้งแต่เกิด ในท่ามกลางและในที่สุด เพื่อให้ได้ปริยญาสามไบ ปริยญาสามไบนั่นคือ กำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มรู้ กำหนดรู้ตามไปตามไปไม่ให้คาดสาขตา จนกระทั่งเห็นการหายไปของมัน ถ้าไม่ได้แบบนี้ อทินนาทานเข้าอย่างเช่นว่า ได้แต่ตอนท้ายหัวไม่ได้ คอร์ปชั่นตรงหัว ได้ตรงกลาง หัวท้ายไม่ได้ โคนคอร์ปชั่น หัวกับท้าย ได้ข้างหน้าท้ายไม่ถึง โคนคอร์ปชั่นตรงท้าย อทินนาทานเข้า อทินนาทานเกิด

สัมมากรรมันตะใช้ไม่ได้ และในขณะที่เรากำหนด เราเกิดพอใจเวทนา เพราะมันนั่งง่วง เวทนามีแล้วดีใจ เราประคองเวทนาไว้ไม่ให้หาย โคนข้อหากาเมสุมิจจาจาร เพราะกาเมสุมิจจาจารนี่คือการประคับประคองมันด้วยความพอใจ เป็นราคะจิต ดังนั้นเมื่อราคะจิตเกิด ก็มันตะการงานตรงนี้เสียหาย

ผู้ที่ทำวิปัสสนากัมมัฏฐานการงานต้องถูกต้อง คือหนึ่ง ต้องเว้นจากปาณาติบาต เว้นจากการประหารสภาวะ การกดดันสภาวะ อาการกับความรู้สึกมันเป็นทุกข์ก็จริง แต่ถ้าเราไปประหารมันแสดงว่ากิเลสเข้าเราแล้ว เราจะละกิเลสเราจะยิงปลาหรือจะเพิ่มปลา เพราะฉะนั้น ในขณะที่เราจึงต้องเว้นจากอทินนาทานด้วย ต้องเป็นคนจิตใจซื่อมือสะอาด ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ตั้งแต่ต้นจนสุด ไม่ให้เกิดความเสียหายเพราะการฉวยโอกาสของเรา ในขณะที่นั้นต้องไม่มีกาเมสุมิจจาจารคือไม่ประคับประคองมันให้อยู่กับเราหรือสร้างขึ้น สร้างขึ้นนานเกินไปเป็นอุปาทานอีกแก้ไม่ไหว พระพุทธเจ้าเทศน์ว่าทำวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องอนัตตาไม่บังคับ แต่เราบังคับ การเพ่ง เล็ง เกร็ง บังคับ จึงไม่ถูกต้อง ในขณะที่เรากำหนดปวดอยู่นั้น ถ้าเราวางจิตได้ ปาณาติบาตไม่มี อทินนาทานไม่เข้า กาเมสุมิจจาจารไม่มี จิตเราก็สะอาดอยู่กับปวด ปวดหนอ ๆ ๆ ไปนี่แหละ ตรงนั้นเป็นสัมมาอาชีวะ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ไว้ว่า ให้ละจากการเป็นอยู่ในทางที่ผิด สำเร็จการดำรงอยู่ด้วยความเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ในอรรถกถาคำตรงนี้ว่า ความพองแฉ่ว เพราะความพองแฉ่วนั้นแหละจึงชื่อว่าสัมมาอาชีวะ ในขณะที่ทำให้สัมมาอาชีวะเกิด ขณะนั้นมรรคยอมเกิดมาพร้อม ตรงนี้ เมื่อปวดเกิดขึ้น เราก็ปวดหนอ ๆ ๆ สัมมาวาจาเข้า สัมมากรรมันตะเข้า สัมมาอาชีวะเข้า ขณะกำหนดปวดหนออยู่นั้น ทำหน้าที่สองอย่าง หน้าที่ที่หนึ่ง คือ เพื่อการไม่เกิดแห่งอกุศลที่ยังไม่เกิด ถ้าเราวางจิตปกติ กำหนดปวดหนอ ๆ ๆ ไป อกุศลคือ สมာธิเสยก็ยังไม่ปรากฏ สมာธิเกิดขึ้นเกิดขึ้นตลอด และหน้าที่ที่สอง เพื่อทำให้กุศลที่เกิดแล้ว ดำรงคงอยู่ ไม่เสื่อมสลาย ให้บริบูรณ์ ให้มีการพัฒนา ยิ่ง ๆ ขึ้นไป สมာธิญาณ หรือวิปัสสนาญาณที่ยังไม่ถึงจะถึง ที่ถึงแล้วจะแก่จะเป็นรอบแล้วมันจะขึ้นไปเมื่อมันแก่ที่สุดแล้ว จะเป็นปัจจัยต่อโลกุตมรรค

ถ้าหากว่าเรากำหนด สติก็เริ่มจับตั้งแต่เริ่มปวดไปจนปวดหาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเทศน์ไว้ว่า เป็นสัมมาสติ อาศัยอยู่ด้วยการตามกำหนดรู้เวทนาชนิดหนึ่ง ในเวทนาทั้งหลาย ด้วยความเพียร ด้วยปัญญา ด้วยสติ ในขณะที่กำลังกำหนดอยู่นั้น พึงขจัดอวิชชาคือการเพ่ง เกร็ง เล็ง บังคับเพราะอยากได้ และโทมนัส คือการเพ่ง การบังคับเพราะความเสียใจน้อยใจ ไม่ให้เกิดขึ้นอย่างนี้คือสติที่ถูกต้อง

เมื่อกำหนดอย่างนี้ สัมมาสมာธิ คือสมာธิที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้น นั่นคือ จิตก็จะสงบอยู่กับเวทนา กำหนดไปจิตสงบอยู่กับเวทนา ปวดหนอ ๆ มรรคเกิด กิเลสขึ้นมาป้องกันกิเลสไม่ให้เกิด ในขณะที่กำหนดปวดหนอ ปวดหนอป้องกันโมหะอยู่ เพราะฉะนั้น มรรคเกิดอยู่ในขณะนั้น จิต

สงบอยู่ทุก ๆ ปรวดหนอ ทุก ๆ ปรวดหนอตรงนั้นเป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิในมรรค ถ้าหากว่า กำหนดปรวดหนอ ๆ อยู่แล้วเกิดไม่พอใจปรวด พอไม่พอใจปรวดขึ้นมา ทุกข์อยู่ที่ไม่พอใจแล้ว อยู่ที่ ความรู้สึกไม่พอใจหรืออาการไม่พอใจ ทุกข์อยู่ที่ความรู้สึกไม่พอใจในขณะนั้น แต่ถ้าเราไม่พอใจ แล้วยังไปกำหนดปรวดหนอ ๆ เป็นมิจฉาทิฎฐิ เห็นไม่ถูก ไม่รู้ว่าทุกข์อยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้น เมื่อเรา เห็นว่าไม่พอใจเกิดขึ้น เราก็นำไปที่ไม่พอใจแสดงว่าเราเห็นทุกข์ ในขณะนั้นเราก็เห็นเหตุแห่ง ทุกข์ คืออาการไม่พอใจด้วย และเมื่อเรารู้สึกขึ้นมาทันทีตรงนั้นสัมมาทิฎฐิคือเห็นทุกข์และเหตุแห่ง ทุกข์เกิดแล้ว

พอรู้ว่าสิ่งนี้คือไม่พอใจ ตั้งกัมปะเกิดแล้ว เป็นสัมมาสังกัมปะ เพราะเห็นพยาบาทเกิด แล้วตรงนี้ ถ้าเราไม่เห็นพยาบาทก็จะดับพยาบาทไม่ได้ เราไม่เห็นรอยเปื้อนของผ้าเราจะขยี้ผ้าตรง นั้นไม่ได้ฉันใดก็ฉันนั้น ชักจิตเหมือนชักผ้า เราต้องเห็นรอยเปื้อนของผ้าก่อนแล้วเราจึงจะไปชัก ผ้าตรงนั้นได้ ในขณะที่เราเห็นไม่พอใจ พยาบาทเกิดแล้ว ถ้าเรายังมัวปรวดหนอ ๆ รับรองเลยเราไม่ เห็นทุกข์ กำหนดไปเท่าไร ทุกข์ก็ไม่ดับเมื่อไม่พอใจปรากฏ พยาบาทปรากฏ จริง ๆ แล้ว พยาบาทปรากฏเป็นมิจฉาสังกัมปะ พอไม่พอใจแล้วก็อยากให้ปรวดหาย กลายเป็นวิหิงสาสังกัมปะ เสียสองต่อเลย เพราะฉะนั้น พอเรารู้ว่าไม่พอใจขึ้นมาสังกัมปะเกิดแล้ว วาจาต้องกำหนดไม่พอใจ หนอ ๆ วาจาที่ตรงตามสังกัมปะ คือไม่พอใจ

กัมมันตะในขณะนั้นเราก็ไม่บังคับ ให้ไม่พอใจหาย ถ้าเราบังคับให้หาย ตรงนั้นเป็น ปาณาติบาตทันที เป็นอัตตาทันที แล้วต้องกำหนดตั้งแต่เริ่มรู้สึกจนไม่พอใจหาย ถ้าหากกำหนด แล้วขาดตกบกพร่องเป็นอนินนาทานทันที และไม่ระครองความไม่พอใจไว้ ถ้าเราระครองไว้ตรง นั้นกลายเป็นกามสมุจฉาจารย์ทันที กลายเป็นมิจฉากัมมันตะทันที ไม่เป็นสัมมากัมมันตะอีกต่อไป เพราะฉะนั้นในขณะที่กำหนดไม่พอใจหนอ ไม่พอใจก็จะถูกมรรคประหาร ไม่พอใจจะอ่อนตัวลง ไม่พอใจจะอ่อนตัวลงเรื่อย ๆ จิตที่เคยสกปรกเพราะความไม่พอใจ ก็จะค่อย ๆ สะอาด

ความสะอาดขึ้นอย่างนี้แหละ ณ ขณะนั้น การดำรงอยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่าเป็น สัมมาอาชีวะ เป็นการดำรงอยู่อย่างถูกต้อง เมื่อการงานถูกต้อง อาชีพก็ถูกต้องตามไปด้วย พอเรา กำหนดแล้วจิตสะอาดขึ้น ๆ ความสกปรกหายไป ความสะอาดเกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นเป็น สัมมาอาชีวะ

ในขณะที่เราระครองจิตกำหนดตามในขณะนั้น สัมมาวายามะก็จะเกิดขึ้น สัมมาวายามะเกิดสองอย่าง หนึ่ง เพื่อการละอกุศลที่เกิดแล้ว สอง เพื่อทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ดังนี้ ในขณะที่ไม่พอใจเกิด สมาธิเสีย เรากำหนดไม่พอใจหนอ ดัดต่อกัน ไม่พอใจค่อย ๆ หายไป สมาธิเสียค่อย ๆ หายไป สมาธิดีค่อย ๆ ขึ้นมาแทน สมาธิคือหนึ่งในกุศล แสดงว่ากุศลค่อย ๆ เกิดขึ้นเรื่อย ๆ พร้อมกับอกุศล ค่อย ๆ หายไป ๆ ดังนี้เป็นสัมมาวายามะเป็นความเพียรถูกต้อง เราจะ

เห็นว่าเมื่อความเพียรถูกต้องแล้ว ก็จะประหารกิเลสคือพยาบาท ความไม่พอใจ ไม่พอใจจะค่อย ๆ ดับไป ขณะที่ไม่พอใจดับไปนั้นแหละขณะนั้นความเป็นกลางคือ มัชฌิมาที่ปรากฏ มรรคปรากฏ มัชฌิมาปฏิบัติก็คือมรรค คือการทำจิตให้เป็นกลางนั้นแหละ เมื่อกิเลสดับพร้อมกับสมาธิเสียดับ สมาธิดีก็จะปรากฏขึ้นมาแทน

ในขณะที่เรากำหนดไม่พอใจอยู่นี้ สติก็จับอยู่ที่รู้สึกไม่พอใจ ไม่พอใจนี้เป็นพยาบาท เป็นโทสะ เมื่อโทสะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดตามรู้ จนกระทั่งเห็นโทสะหายไป สติเรตามรู้พยาบาท ตั้งแต่เริ่มเกิดจนดับตรงนั้นเป็นการตามกำหนดรู้สภาวะจิตอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เป็นสัมมาสติ ในขณะที่เรากำหนดไม่พอใจ ไม่พอใจก็อ่อนลง ไม่พอใจแต่ละทีแต่ละทีเปรียบเหมือนเรายิงธนูไปถูกปลา เข้า ไม่พอใจหนอทีหนึ่งก็หลุดไปทีหนึ่ง ๆ นั่นก็คือมรรคเกิด เราจะเห็นไม่พอใจระงับลง ตรงที่ไม่พอใจระงับลงนี้ เรียกว่า สมถะ ระงับลงแล้วมันก็นิ่งไป ตรงนั้นจึงเป็นสมาธิ ระงับลงแล้วก็สงบ ระงับลงแล้วก็สงบ ฉะนั้น บางทีสมถะกับสมาธิเรียกปนกันอยู่ สมถะแปลว่าระงับ สมาธิแปลว่าสงบ เพราะระงับจึงสงบ ตรงนั้นเป็นการประหารกิเลส สมาธิในมรรคจึงเกิดขึ้นในขณะที่กำหนดไม่พอใจหนอ ทีละครั้ง ๆ นั้นแหละ เหมือนกับเรายิงลูกธนูทีละครั้งทีละครั้ง มรรคแปลเกิด

มรรคชนิดนี้ อริยาจารย์ทั้งหลายเรียกว่า บุพภาคมรรค เป็นมรรคที่ต้องทำก่อน เปรียบเหมือนกับเราอยากได้ผักมะขามในสวน ถ้าเราไม่ปลูกต้นมะขามผักมะขามจะเกิดอย่างไรในสวน บุพภาคมรรคเปรียบเหมือนการปลูกต้นมะขาม โลกุตรมรรคเหมือนผักมะขาม ถ้าหาก บุพภาคมรรคไม่เกิด โลกุตรมรรคเกิดไม่ได้ เราสามารถจะเห็นบุพภาคมรรคได้ถึงโลกุตรมรรค ยังไม่เห็น เราสามารถจะเห็นโลกียอาริยสังขได้ถึงแม้ว่าโลกุตระอาริยสังขยังไม่เห็น ตรงนี้คงจะพอเข้าใจว่า ถ้าหากว่าความรู้สึกมันเปลี่ยนเราต้องเปลี่ยนตาม เพราะทุกขมันเปลี่ยนแล้ว เช่นสมมติว่าเรากำหนดปวดหนอ ๆ ๆ ความไม่พอใจเกิด ทุกข์ไปอยู่กับที่ความไม่พอใจแล้ว ถ้าเรายังปวดหนอ อยู่ตรงนี้เป็นเพื่อเจ้าและยังอนุโลมเป็นส่อเสียดได้ด้วย เพราะเวลานี้มันไม่พอใจแต่เราดึงจากไม่พอใจไปหาปวดอีก ไม่ตรงสภาวะ แสดงว่าสัมมาทัญญูเราก็ไม่ได้ เห็นไม่ถูก สัมมาสังกัปปะก็ไม่ได้ ตรีภไม่ถูก วาจาก็ไม่ถูก การงานก็ไม่ถูก สติก็ไม่ถูก สมาธิก็ไม่ถูก มรรคไม่เกิด ถ้าสมมุติว่าเราเกิดพอใจขึ้นมา ทุกข์อยู่ที่ความรู้สึกพอใจ เหตุแห่งทุกข์อยู่ที่อาการพอใจ สัมมาทัญญู ต้องเห็นความรู้สึกพอใจ เห็นอาการพอใจ สังกัปปะตรงนี้เป็นกามะสังกัปปะ กามะสังกัปปะเกิดขึ้นเป็นมิจจาสังกัปปะ ต้องให้เนกขัมมะสังกัปปะเกิด คือต้องให้ กามะสังกัปปะหายไป ดังนั้นสติจับที่ความรู้สึกพอใจแล้วกำหนด พอใจหนอ ๆ ๆ พอใจจะค่อย ๆ หายไป ๆ ๆ กามะสังกัปปะค่อย ๆ หายไป ฉะนั้นมิจจาสังกัปปะค่อย ๆ หายไป พร้อมทั้งเนกขัมมะสังกัปปะคือการพราจากกาม ค่อย ๆ ปรากฏขึ้น เป็นสัมมาสังกัปปะเกิดขึ้น

ในขณะที่กำหนดปวดหนอ ๆ พอใจเกิดขึ้นมา ทุกข์อยู่ที่พอใจ ในความคิดของเรา พอใจนี้มันเป็นสุขนี่นา แล้วทำไมต้องกำหนดมันด้วย เราต้องไปดูว่าพระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นสุขหรือเปล่า ตอนที่พระพุทธเจ้ายังไม่บวช ยังเป็นราชกุมารอยู่เสวยความสุขในโลกียสมบัติ ตอนนั้นพระองค์มีความทุกข์ เพราะถ้าสุขจริงทำไมพระองค์ถึงต้องหนีออกบวชกลางคืนอย่างนั้น แสดงว่าเราเห็นว่าเป็นสุขนั่นแหละ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเห็นว่าเป็นทุกข์ตั้งนานมาแล้ว แต่เราเข้าใจผิดเห็นที่มันเป็นสุขและเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นสุข เราจึงดับทุกข์ไม่ได้ เพราะว่าข้างหลังสุขนั้นเองมันคือทุกข์ ข้างหลังทุกข์นั้นเองมันคือสุข เพราะฉะนั้น ถ้าเรายอมให้สุขเข้ามา ทุกข์ก็ตามมาได้ ถ้าเรายอมให้ทุกข์เข้ามา สุขก็จะเข้ามาได้ วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด ดังนั้นทุกข์ของเรากับของพระพุทธเจ้าต้องหันมาให้เห็นตรงกัน คือ ถ้ามีความรู้สึกขึ้นมา ความรู้สึกนั้นแหละคือทุกข์ อาการที่ปวดที่ทำให้เกิดความรู้สึก อาการนั้นคือเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเราสรุปรวบยอดตรงนี้จะทำให้เห็นว่าการเหล่านี้คือก่อนในขั้น ๕ ขั้น ๕ แปลว่ากอง ถ้าไม่มีก่อนก็มีกองไม่ได้เป็นขั้นไม่ได้ เพราะขั้นแปลว่ากอง ดังนั้น เมื่ออาการปวดเกิดขึ้นแสดงว่าก่อนปวดปรากฏ เราจึงรู้สึกว่ามันปวด เราก็กำหนดตามก่อนปวดไปเมื่อก่อนปวดหายไปความรู้สึกปวดก็จะหายตามก่อนดับไป ความไม่มีก่อนปรากฏเมื่อไร เมื่อนั้นอาการปวดไม่มี อาการพอใจเกิดขึ้น แสดงว่าก่อนพอใจเกิดขึ้น จิตมันจึงรู้สึกว่ามีก่อนแล้ว มันก็ไปจับก่อนนั้น และก่อนนี้ก็คือก่อนทุกข์ที่เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึก คือก่อนพอใจ พอเราไปจับที่ก่อนพอใจแล้วค่อย ๆ กำหนด ก่อนพอใจค่อย ๆ หายไปด้วยอำนาจของมรรคประหารกิเลสที่เป็นกาม พอมันหายไปทันทีนั้นความรู้สึกพอใจก็จะดับตาม เพราะวามรรคเข้ามาประหารก่อนแล้วก่อนดับความไม่มีก่อนจึงเกิดขึ้น ความไม่มีก่อนนี้ ภาษาพระเรียกว่าอะไรก่อนภาษาพระเรียกว่าอิตตา เพราะฉะนั้น เมื่อก่อนหายไปอนัตตาปรากฏ ก่อนหายไปพร้อมกับกิเลสดับ ดังนั้นการดับกิเลสเรียกว่านิพพาน นิพพานชนิดนี้ใน อังคุตรนิกายเรียกว่า ตังคณิพพาน คือดับกิเลสได้ชั่วคราว แล้วเดี๋ยวมันเกิดใหม่อันนี้เป็นตังคณิพพาน เพราะฉะนั้นเวลาเราไม่พอใจกิเลสเกิด ก่อนไม่พอใจปรากฏ จิตก็ไปจับก่อนไม่พอใจเกิดเป็นความรู้สึกไม่พอใจเป็นทุกข์ขึ้นมา พอสติจับที่ไม่พอใจแล้วกำหนดตามอาการไม่พอใจ หรือยิ่งที่ปลาไม่พอใจ ปลาไม่พอใจค่อย ๆ ถูกยิงและค่อย ๆ ดับลง ๆ ก่อนไม่พอใจหายไป ความรู้สึกไม่พอใจซึ่งเป็นทุกข์ก็จะหายตามไป ความรู้สึกไม่พอใจหายไปหายไป ตรงนั้นนิโรธปรากฏ คือทุกข์ดับ สิ่งนี้เป็น โลภยาอริยสัจอยู่เป็นตังคณิพพานอยู่ และก่อนไม่พอใจนั่นเองซึ่งเป็นก่อนทุกข์ค่อย ๆ ดับไป ๆ ความไม่มีก่อนคืออนัตตาจะปรากฏขึ้นมาพร้อม ๆ กับนิพพานปรากฏพร้อม ๆ กับความไม่เที่ยงของก่อนที่มันค่อย ๆ สลายไป ๆ คืออนิจจังปรากฏ

วิธีการทำให้มรรคเกิด รูปร่างหน้าตาเป็นแบบนี้ ถ้าเราทำตามแบบนี้ได้ โลกียอาริยสังจะปรากฏ ถึงเราไม่เห็น โลกุตระอาริยสัง แต่เราก็รู้ว่านี่แหละคือทางเดินของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเราเดินตามไปในที่สุดก็จะพบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา หลักการเป็นอย่างนี้^{๔๔}

๓.๑๔.๕ หลังจากวันที่ ๔ ของการปฏิบัติ

โยคีจะปฏิบัติอยู่ในห้องของตัวเองก็ได้ ซึ่งในห้องจะมีห้องน้ำในตัวเสร็จ พร้อมทั้งอุปกรณ์การนอนที่ไม่ฝืดคืดหรือพระวินัยและจะมีเจ้าหน้าที่มาส่งปิ่นโตให้ทั้งมือเช้าและมือเพลแล้วแต่ว่าโยคีจะทานอาหารปกติหรือมังสะวิรัติ ส่วนมือเย็นจะเป็นน้ำปानะ หรือโยคีจะเลือกสถานที่ปฏิบัติตามชอบใจ และจะมีการนัดส่งอารมณ์กันทุกวัน ทุกวันพระจะมีการต่อศีลและบรรยายธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติเพิ่มเติมให้โยคีฟังด้วย ปฏิบัติแบบนี้จนถึงวันที่ ๑๕ คือวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ซึ่งก่อนจะกลับบ้านพระปลัดชัชวาลจะบรรยายวิธีนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันให้โยคีฟัง

๓.๑๔.๖ วันที่ ๑๕ (วันกลับ) เรื่องวิธีนำกัมมัญฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พระปลัดชัชวาลได้แนะนำวิธีการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันดังนี้

เวลานำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้ตัดคำว่า “หนอ” ออกไป เวลาเดินให้จับแค่ตอนยก สันเท้าขึ้นห้ามไปจับตอนวางเท้าเพราะจะไม่ได้สติพัฒนาอินทรีย์ไม่ได้ จึงต้องจับตอนยกขึ้นว่าขว้าง ข้างข้าง เวลากวาดพื้นใช้เหมือนกันกำหนดแค่กวาด คืบ กวาด คืบ เวลาจะจับของให้เหมือนกันกำหนดแค่เหยียด เห็น เหยียด จับ ใช้แบบธรรมดาที่เราเคยใช้นี้แหละ แต่ถ้าวิ่งให้จับอาการรวม ๆ ของการวิ่งพร้อมกับการกำหนดว่าวิ่งหนอ ๆ แล้ววิ่ง ๆ ไปคิดเข้ามาก็คิดหนอ ๆ หนื่อยใช้เหนื่อยหนอ ๆ วิ่งหนอ ๆ เวลาเราวิ่งเราใช้อย่างนี้หรือเวลาเดินกำหนดว่าขว้าง ข้างข้าง ได้ยินหนอ ๆ ขว้าง ข้างข้าง คิดหนอ ๆ ขว้าง ข้างข้าง ตอนที่เรเดินขว้างข้างข้างได้ ห้าสิบสตางค์ ตอนที่เรเดินแล้วคิดหนอ ๆ ได้ยี่สิบห้าสตางค์เพราะเขาก็เดินไปด้วย แต่ต้องส่งใจไปที่รู้สึกคิด ได้ยินหนอจึงเหลือยี่สิบห้าสตางค์ เวลาเราทำงานที่บ้านแล้วรู้สึกกังวลให้กำหนดกังวลหนอ ๆ เพราะกังวลนี้ใจขุ่นเป็นอกุศล พอเรากำหนดกังวลหนอ ๆ เห็นกังวลค่อย ๆ หายไป ๆ ใจสะอาดได้บุญ สมาธิเกิดตรงนั้นอาศัยกังวลทำบุญ หรือเราคอยรถเมล์ราคาแพงเหลือเกินไม่มาสักทีให้กำหนดคอยหนอ ๆ ๆ เห็นหนอ ๆ รู้หนอ ๆ อาศัยคอย หนื่อยใช้ว่าเหนื่อยหนอ ๆ อาศัยเหนื่อย

^{๔๔} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ เรื่องมรรค ๘ (การขึ้นเรือนกัมมัญฐาน)”, นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๒.

ทำบุญ เวลาโกรธใช้ว่าโกรธหนอ ๆ อาศัยโกรธทำบุญ ดูที่รู้สึกโกรธของเราห้ามไปดูหน้าคนที่เรา
โกรธ เพราะถ้าทำอย่างนั้นจะไม่หาย เราสามารถสร้างบุญได้ตลอดเวลา ไม่ใช่ใช้เวลาในการปฏิบัติ
ตรงก่อนนอนเพราะทุกข์มันไม่ได้อยู่ที่ก่อนนอน ทุกข์อยู่ทุก ๆ ที่เราจึงต้องดับที่ทุกข์ที่เกิดขึ้นใน
ทุก ๆ ที่เราใช้ได้ทุกที และถ้าไปเยี่ยมคนป่วยมาก ๆ เขาอาจจะเจ็บ อาจจะปวด อาจจะกังวล เรา
สามารถช่วยเขาได้ว่ารู้สึกอย่างไร ให้ดูที่รู้สึกแล้วพูดตามใจโดยไม่ให้เฟง กล่าวให้กำหนดว่า
กลัวหนอ ๆ กังวลหนอ ๆ เห็นหนอ ๆ โดยเห็นภาพเห็นสีเห็นแสงเห็นคนหรือเห็นอะไรก็แล้วแต่
เห็นหนอ ๆ เดี่ยวภาพก็จะหายไป ๆ หรือเวลาเราอยู่ที่บ้านมีเวลาสักวันสองวันเราก็ทำได้^{๔๕}

^{๔๕} สังเกตการณ์, “การสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโร เรื่องวินัยนาคัมมัฏฐาน ไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน” นครนายก : ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๒.

บทที่ ๔

การศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา) กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อได้ศึกษาทั้ง “หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” และ “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)” เรียบร้อยแล้วจึงสามารถศึกษาต่อไปให้เห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างเรื่องทั้งสองนั้น ได้ที่ละประเด็นตามกรอบที่ได้นำเสนอไปแล้วทั้งสองบทที่ผ่านมา

๔.๑ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๑

เมื่อย้อนกลับไปทบทวนเนื้อหาเรื่องหลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานของทั้งในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและในแนวทางของพระปลัดชัชวาลแล้วจะพบว่า การจำแนกบุคคลเพื่อใช้ในหลักสูตรการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น แม้ตามแนวทางของพระปลัดชัชวาลที่จำแนกบุคคลเป็น ๔ ระดับจะแตกต่างจากที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาไว้ในยสัต์ว์เปรียบด้วยดอกบัวซึ่งมีเพียง ๓ เหล่า แต่การจำแนกบุคคลตามแนวทางของพระปลัดชัชวาลดังกล่าวเหมือนกับการจำแนกบุคคลตามแนวทางของคัมภีร์อรรถกถา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การจำแนกบุคคลตามแนวทางของพระปลัดชัชวาลที่สืบต่อกันมานั้นได้รับอิทธิพลมาจากคัมภีร์อรรถกถาดังกล่าว

นอกจากนี้การตรวจดูอินทรีย์ของผู้เข้าปฏิบัติตามหลักสูตรว่าจัดอยู่ในกลุ่มคนระดับใด พระพุทธองค์ทรงใช้พุทธจักขุ ซึ่งแตกต่างจากแนวทางของพระปลัดชัชวาลที่ใช้ “หลักสูตรคัดเลือกหนึ่ง” เป็นเครื่องมือ ผู้วิจัยเห็นว่า ความแตกต่างนี้มีสาเหตุจากการที่พระปลัดชัชวาลไม่มีพุทธจักขุ ดังเช่นพระพุทธองค์ แต่ความแตกต่างกันนี้ไม่ได้แสดงว่า การตรวจดูอินทรีย์ของผู้เข้าปฏิบัติตาม “หลักสูตรคัดเลือกหนึ่ง” ของพระปลัดชัชวาลจะไม่สอดคล้องกับแนวทางของพระพุทธองค์ เนื่องจาก “หลักสูตรคัดเลือกหนึ่ง” ของพระปลัดชัชวาลเป็นไปตามพุทธประสงค์ในประเด็นนี้ ซึ่งเปรียบเหมือนบัวเหล่าที่ ๓ คือบัวจมอยู่ในน้ำหรือบุคคลผู้เนยยะที่สามารถปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลได้

^๑ ดูรายละเอียดในงานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” หน้า ๑๑-๑๓, ๕๖.

หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานพระปลัดชัชวาลนั้นได้ใช้หลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธเจ้าที่ทรงเปรียบเทียบความสามารถของบุคคลเหมือนบัว ๓ เหล่า และในอรรถกถาได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ ๔ เป็นเกณฑ์ในการสอน แต่มีความแตกต่างจากของพระผู้มีพระภาค คือใช้ผลของผู้เข้าปฏิบัติเป็นเกณฑ์ในการจัดลำดับความสามารถของบุคคล และท่านได้จัดเวลาลงไป สืบเนื่องความสามารถของพระปลัดไม่สามารถเทียบพระพุทธรองค์ได้ และบริบทของสังคมเปลี่ยนไป คนในปัจจุบันต้องทำงานหาเลี้ยงชีพในลักษณะที่ต่างจากพุทธกาล การปฏิบัติจึงต้องมีเวลาแน่ชัด ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติพอมถึงก็จะถามว่า จะมาอยู่ได้กี่วัน ดังนั้นใน “หลักสูตรคัดเลือกหนึ่ง” ท่านกำหนดระยะเวลา ๑๕-๒๐ วัน โดยผลของการศึกษาจบสัมมสนญาณเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก เพื่อเป็นการตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติเป็นบัวเหล่าไหน ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถผ่านได้ภายในระยะเวลาที่กำหนดแสดงว่าเป็นบัวเหล่าเนยยะขึ้นไป ดังนั้นพระปลัดชัชวาลจึงต้องใช้ระยะเวลา ๑๕-๒๐ วันผ่านสัมมสนญาณได้ก็เป็นอันแน่ใจได้ว่าบุคคลนั้นสามารถปฏิบัติได้

กล่าวโดยสรุปหลักสูตรการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลมีความสอดคล้องกับในคัมภีร์ ถึงแม้จะมีความแตกต่างกันดังที่กล่าวมา แต่ความต่างนั้นเป็นเพียงผลของปัจจัยที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นความสามารถของพระปลัดชัชวาลหรือเวลาก็ตาม แต่ก็มีผลสอดคล้องกัน

๔.๒ กำหนดการสอน^๒

กำหนดการสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นมีปรากฏไว้ในคัมภีร์ คือพระองค์ใช้พระขำญาณตรวจดูในตอนเช้ามีดวงจะไปโปรดใครได้บ้าง โดยตรวจดูบุคคลใดมีอินทรีย์แก่กล้าพอที่จะบรรลุธรรมได้แล้ว พระพุทธรองค์ก็จะเสด็จไปสอนคนนั้นเลย

ส่วนพระปลัดชัชวาลไม่มีความสามารถเท่าพุทธรองค์ที่จะใช้ขำญาณตรวจดูเวไนยสัตว์ได้ว่าผู้ใดมีอินทรีย์อ่อนแก่อย่างไร แต่ท่านก็มีกำหนดเวลาที่แน่นอน โดยกำหนดว่าเวลาไหนผู้ปฏิบัติจะต้องเรียนรู้ในบทเรียนเรื่องอะไร ตามในกำหนดการสอนที่กล่าวไว้ในบทที่ ๑ แล้วนั้น และถ้าผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ก็ถือว่าผ่านเกณฑ์การวัดผลที่วางไว้ก็เป็นอันมั่นใจได้ว่าบุคคลนั้นๆ สามารถจะบรรลุผลนิพพานได้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากำหนดการสอนของพระปลัดชัชวาลจะต่างกับวิธีของพระพุทธรองค์ เพราะเหตุปัจจัยที่กล่าวมา แต่ผลปรากฏเหมือนกันก็ถือได้ว่าสอดคล้องกัน

^๒ คุรยละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “กำหนดการสอน” หน้า ๑๓, ๕๖-๕๘.

๔.๓ การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๓

การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์ให้ตัดปลิโพธิ คือทำภารกิจหรือตัดความกังวลห่วงใยกับภารกิจน้อยใหญ่ต่าง ๆ ให้หมดไปจะได้ไม่เป็นอุปสรรคในการทำกัมมัฏฐาน

พระปลัดชัชวาลได้ใช้การเตรียมตัวแบบในยุคปัจจุบันดังรายละเอียดในข้อ ๓.๓ เพื่อให้โยคีไม่มีความกังวลในระหว่างการปฏิบัติ ทำให้สามารถปฏิบัติได้ตลอดหลักสูตรเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าวิธีการเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลจะมีข้อแตกต่างจากในคัมภีร์บ้าง เพราะยุคสมัยได้เปลี่ยนไปชีวิตความเป็นอยู่ต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไปแต่ถ้าโยคีได้เตรียมตัวตามที่พระปลัดชัชวาลได้แนะนำไว้ ก็จะทำให้สามารถปฏิบัติได้ผลตามหลักเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ แม้วิธีการต่างกันแต่ผลออกว่าเหมือนกัน แสดงได้ว่ามีความสอดคล้องกับในคัมภีร์

๔.๔ การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๔

พระปลัดชัชวาลอธิบายเรื่องวิธีการกำหนดหลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ในตอนแรกอารมณ์รองยังไม่เกิดให้กำหนดอารมณ์หลักก่อน เช่น การนั่งให้กำหนดพอง-ยุบก่อน การเดินจงกรมให้กำหนดขึ้น, เดิน, กลับก่อน การทำอิริยาบถทั่วไป ให้กำหนดอารมณ์หลักนั้น ๆ ก่อนตามกิจ เมื่อกำหนดไป ๆ มีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น สภาวะเวทนา, สภาวะจิต สภาวะธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งในสิ่งเหล่านี้ ให้ละอารมณ์หลักไปจับที่อาการของอารมณ์รองแล้ว กำหนดตามอาการตั้งแต่เริ่มรู้สึกว่ามีขึ้น จนกระทั่งเห็นการหายไปของมันซึ่งสอดคล้องกับในมหาสติปัฏฐาน

^๓ คุราชละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การเตรียมตัวก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” หน้า ๑๔-๑๕, ๕๕-๖๐.

^๔ คุราชละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” หน้า ๑๕, ๖๐.

๔.๕ ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม^๕

ผู้วิจัยได้ค้นพบว่าบางกัมภีร์ได้จารึกว่า “เมื่อหาที่สงบเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้วก็นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” แต่ในคณกโมคคัลลานสูตรและนันทสูตรได้กล่าวมาให้เดินจงกรมก่อนการนั่งสมาธิ

ส่วนของพระปลัดชัชวาลจะสอนนั่งก่อนสอนเดินตามอริยะประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา แต่เวลาที่โยคีลงมือปฏิบัติจริงท่านสอนให้เดินจงกรมก่อนนั่งกัมมัฏฐาน

ดังนั้นผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระปลัดชัชวาลเมื่อได้เวลาปฏิบัติก็จะเดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิทุกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับในกัมภีร์

๔.๖ การนั่งกัมมัฏฐาน

๔.๖.๑ ทำนั่งกัมมัฏฐาน^๖

การนั่งกัมมัฏฐานเท่าที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามา ได้พบทำนั่งกัมมัฏฐานว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีทำนั่ง ๓ แบบ คือ นั่งคู้บัลลังก์ นั่งแบบซ้อนขา นั่งแบบเรียงขา แต่ไม่มีรายละเอียดว่ากัมหน้ำหรือแหงนหน้า หลังคาหรือลิมดา วางมืออย่างไรและในแนวการสอนทำนั่งกัมมัฏฐานที่พระปลัดชัชวาลใช้พบว่าให้นั่งทำแบบซ้อนขาซึ่งสอดคล้องกับในกัมภีร์ ซึ่งท่านอธิบายไว้ว่า เวลานั่งสมาธิใช้แบบขาขวาทับขาซ้ายหรือขาซ้ายทับขาขวาก็ได้แต่ต้องมี ๖ จุดสัมผัสกันเพื่อใช้เป็นบทเรียนในขั้นสูงต่อไป และจะเปลี่ยนขาได้ต่อเมื่อหมดเวลาเท่านั้น หลังตรงแต่ไม่ถึงกับเกร็ง หลังคาเบาๆ ไม่ให้แน่นหรือกดหรือเกร็ง เงยหน้าขึ้นนิดๆ มือวางหงายซ้อนกันที่ตรงระหว่างข้อเท้าและเหนือขึ้นไปหน่อย หัวแม่มือจะชนกันหรือไม่ก็ได้ แต่ต้องไม่กดหรือเกร็งไม่วางมือตรงที่เข้าตัวสบาย โดยให้เหตุผลว่า การนั่งสมาธิแบบเรียงขาเป็นการนั่งแบบสบายเกิน

ส่วนการนั่งขัดสมาธิเพชรก็ทรมาณเกินไป และสำหรับท่านี้คนที่มิขยาบไปหรือสั้นไปหรือคนที่มิด้้นขาใหญ่ก็นั่งไม่ได้ ดังนั้นทำนั่งที่เหมาะสมคือนั่งขัดสมาธิ ๒ ชั้น เป็นทำที่เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ ไม่หย่อนเกินไปหรือไม่ถึงเกินไป คือเอาขาขวาทับขาซ้ายก็ได้หรือเอาขาซ้ายทับขาขวาก็ได้ แต่มีข้อแม้ว่าถ้านั่งขาขวาทับซ้ายหรือซ้ายทับขวาก็จะต้องนั่งทำนั้นจนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ ส่วนมือก็จะวางหงายซ้อนกันที่ตรงระหว่างข้อเท้าและเหนือขึ้นไปหน่อย ทำให้รู้สึกตัว

^๕ คุรายระเอียดในงานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม” หน้า ๑๕-๒๐, ๖๑.

^๖ คุรายระเอียดในงานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “ทำนั่งกัมมัฏฐาน” หน้า ๒๐-๒๒, ๖๑-๖๒.

ไวเมื่อโยคีหลับหลังมือก็จะยกขึ้น หรือก้มมาข้างหน้ามือก็จะกดลงตรงที่วาง และเมื่อปฏิบัติไปได้ระยะหนึ่งก็จะเกิดเวทนาที่มือที่วางซ้อนกันขึ้นมาทำให้เราต้องเพิ่มวิริยะในการปฏิบัติขึ้นไปอีก

๔.๖.๒ การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน^๓

การกำหนดอารมณ์หลักอิริยาบถนั่ง ในคัมภีร์จะมีหลายที่ เช่น อานาปานสติให้มีสติที่ลมหายใจเข้าออก ในวิปัสสนาธุระนี้ได้กล่าวว่า ท่านมหาสี ติสสะโค (พระโศภณ มหาเถระ) ให้กำหนดลมหายใจที่ท้อง คำบริกรรมใช้ “พองหนอยุบหนอ” เป็นอารมณ์หลัก ซึ่งสอดคล้องกับพระปลัดชัชวาลสอนที่การกำหนดอารมณ์หลักในอิริยาบถนั่ง ให้กำหนดที่ท้องพองท้องยุบตรงสะดือเป็นหลัก โดยคำบริกรรมจะใช้ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เช่นเดียวกัน ท่านเรียกว่าอานาปานสติโดยอ้อม มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์คือเป็นลมในท้อง (กุกคิยวาโย) ในหมวดกายานุปัสสนา

ในการปฏิบัติหรือการกำหนดในคัมภีร์กล่าวว่ายอมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ที่พระปลัดชัชวาลใช้สอนคือกำหนดให้เป็นปัจจุบันขณะให้สติจับที่สะดือดูอาการเคลื่อนไหวของท้องตรงสะดือที่เคลื่อนไหวเข้าเคลื่อนไหวออก จึงมีความสอดคล้องกัน

๔.๖.๓ การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัฏฐาน^๔

ขณะที่นั่งกัมมัฏฐานอยู่ในคัมภีร์ได้ให้การมีสติกับลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์หลัก แต่ถ้ามีอาการที่ปรากฏทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดได้ทันทีที่สภาวะเหล่านี้ปรากฏแก่จิตชัดเจนกว่าอาการของลมหายใจเข้าออก ซึ่งสอดคล้องกับพระปลัดชัชวาลว่า ธรรมชาติของจิตจะไม่อยู่ในอารมณ์เดียวกัน ๆ เดียวจะไปที่คิด ไปที่นึก ไปที่เสียด ไปที่เห็น ไปที่ถูกต้องสัมผัส ไปที่ดีใจ เสียใจ พอใจ ไม่พอใจ หรือเกิดเวทนาขึ้นมา ตรงนี้เวลาที่จิตไปต้องละจากการกำหนดพองยุบทันที ไม่ต้องคิดที่พองยุบ ถึงแม้ว่าพองยุบเป็นอารมณ์หลัก พอคิดเกิดให้ย้ายจากพองยุบไปที่คิดทันที สติจับที่รู้สึกคิดแล้วกำหนดตามอาการคิดไปอย่างนี้เป็นต้น ซึ่งท่านเรียกว่า “อารมณ์รอง”

^๓ คุรยละเอียดในงานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกำหนดอารมณ์หลักในการนั่งกัมมัฏฐาน” หน้า ๒๒-๒๔, ๖๓-๖๗.

^๔ คุรยละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกำหนดอารมณ์รองในการนั่งกัมมัฏฐาน” หน้า ๒๔-๒๕, ๖๗-๗๒.

๔.๓ วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐาน^๕

ในการกำหนดอิริยาบถย่อยขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐาน พระปลัดชัชวาลสอนว่าทุกความรู้สึกละเอียดต้องกำหนด ซึ่งสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์สติปัฏฐาน เพราะในคัมภีร์ได้กล่าวว่าผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การสู้อวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเลียว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การสัมผัส การก้มตัว การย่อตัว ฯลฯ ทุกอย่างต้องกำหนดอย่างมีสติเป็นปัจจุบัน

๔.๔ การเดินจงกรม^๖

การเดินจงกรมพระปลัดชัชวาลสอนได้สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้า การก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^๖ คือ ยกส้นหนอกยกหนอก อย่างหนอก ลงหนอก ถูกหนอก กดหนอก แต่เบื้องต้นของการปฏิบัติพระปลัดชัชวาลสอนการเดินจงกรมในระยะที่ ๑ คือ ขว้างหนอก ซ้ายอย่างหนอก สำหรับการเดินจงกรมระยะที่ ๒-๖ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอินทรีย์แก่และสมาธิญาณถึงแล้วท่านจึงจะสอนให้

๔.๕ การกลับตัว^๗

การกลับตัวผู้วิจัยพบว่าในคัมภีร์ได้กล่าวว่เมื่อเดินจงกรมจนสุดทางแล้วก็ให้กลับตัว ส่วนรายละเอียดในการกลับตัวไม่ได้กล่าวไว้ แต่การกลับตัวของสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ก็ได้มีการกล่าวไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” ของท่านพระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนร โส) ได้กล่าวถึงวิธีที่เดินจงกรมจนสุดทางแล้วต้องกลับตัว ซึ่งสอดคล้องกับการสอนของพระปลัดชัชวาลเพียงแต่ได้เพิ่มรายละเอียดต่าง ๆ เช่น

^๕ ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “วิธีกำหนดอิริยาบถย่อยในขณะเปลี่ยนท่าระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่งกัมมัฏฐาน” หน้า ๒๖-๒๗, ๓๒-๓๓.

^๖ ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การเดินจงกรม” หน้า ๒๗-๒๘, ๓๓-๓๕.

^๗ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิ-วงศ์, หน้า ๒๓๑-๒๔๐.

^๘ ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกลับตัว” หน้า ๒๘-๒๙, ๓๖.

การการถ่ายน้ำหนัก การบิดตัว เป็นต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและปฏิบัติต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ส่วนการเจริญกายนุสปีสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นรวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยนอกจากการกำหนดอาการของลมหายใจเข้าออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การก้มเอี้ยว ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้อง กำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การสัมผัส ซึ่งสอดคล้องกับพระปัลลัชชวาล

๔.๑๐ อารมณ์รองอิริยาบถเดินยืน^{๑๓}

วิธีการปฏิบัติเมื่อมีอารมณ์รองในขณะที่กำลังกำหนดอิริยาบถหลักเดินยืน พระปัลลัชชวาลได้สอนให้ไปกำหนดอารมณ์รองเหล่านั้นทันที ซึ่งสอดคล้องกับในหนังสือวิปัสสนาธุณีที่ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ระบุว่า “อารมณ์รอง คือ อารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏขึ้น ระหว่างการปฏิบัติอิริยาบถหลัก เช่น แสง เสียง ปวด เมื่อย มึน ชา คิด นึก ดีใจ โกรธ เป็นต้น หากมีอารมณ์รองปรากฏขึ้น โยคีต้องตามกำหนดที่อารมณ์รอง มีสติระลึกรู้อารมณ์รองเหล่านั้นอย่า ให้ขาดสติ อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจนกว่า ให้กำหนดรู้อารมณ์นั้นเสมอ จนกว่าอารมณ์รองนั้นจะ หายไป แล้วจึงย้ายสติไประลึกรู้อารมณ์หลักต่อไป สำคัญที่ต้องรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของ อารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้น ๆ หากอารมณ์ รองที่ปรากฏทางกาย หรือทางใจ ไม่สามารถจะบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องระหว่างการสอนของพระปัลลัชชวาลกับในสติปัฏฐาน ๔ ที่ ต้องมีสติในการกำหนดทุกอาการที่ปรากฏในปัจจุบัน แตกต่างกันตรงที่ของท่านมีรายละเอียด มากกว่า

๔.๑๑ การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน^{๑๔}

ท่านพระภิกษุทันทะ อาสภมหาเถระ ได้สอนการกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืนว่า “การนั่งกำหนด เมื่อพอสมควรแก่เวลาแล้วก็อยากจะลุกขึ้นเดินเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ พอเกิด จิตอยาก ต้องกำหนดจิตอยากนั้นเสียก่อนว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ เมื่อกำหนดจิตอยากแล้วก็จึง กำหนดอาการของท่านที่กำลังลุกขึ้น เช่น ขยับกาย เขยียดกาย ยันกาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้อง

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “อารมณ์รองอิริยาบถเดินและยืน” หน้า ๓๐, ๓๖-๓๗.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกำหนดจากอิริยาบถนั่งไปยืน” หน้า ๓๐-๓๑, ๓๗-๓๘.

กับวิธีที่พระปลัดชัชวาลใช้สอน ส่วนในพระไตรปิฎกมีอยู่ในส่วนอิริยาบถัมพะซึ่งสอดคล้องกับของ พระปลัดชัชวาลที่ต้องกำหนดทุกความรู้สึกทุกการเคลื่อนไหวที่เป็นปัจจุบัน

๔.๑๒ การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป^{๑๕}

การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป พระปลัดชัชวาลสอนได้สอดคล้องกับในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้อาการนั้น ๆ ในที่นี้บรรดกถาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า เอาทั้งหมด หมายความว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ต้องตั้งสติกำหนดให้รู้ว่า ซ้ายข้างหนอ ขว้างหนอ ถ้าอาการยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ ถ้าหากกำลังกำหนดเดินอยู่ก็ดี กำลังยืนอยู่ก็ดี กำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี ตามร่างกายนั้นมีอาการอย่างไร เกิดขึ้นก็ตั้งสติกำหนด เช่น ยืนหนอ ตัวเอน เอนหนอ ก้มหนอ เงยหนอ กู้หนอ เหยียดหนอ เอ็นหนอ ร้อนหนอ หนาวหนอ พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ต้องกำหนดด้วยเพราะอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ถ้าไม่ได้กำหนดก็จะเข้าใจผิด ยึดถือว่าเป็น นิจะ สุขะ อตตะ ได้ ถ้ากำหนดก็ให้เห็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อันเป็นอาการของรูป, นามตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ยังได้สอนให้กำหนดในเวลาข้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ฟังกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่ฟังกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือหยิบขันตักน้ำ ลูบหน้า รดตัว ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จภารกิจแล้ว ก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ล้วนต้องกำหนดทั้งสิ้น แม้แต่การเดินไปรับประทานอาหารก็กำหนดเดินไปจนถึงที่รับประทานอาหารหรือเห็นถ้วยชามก็กำหนดเห็นหนอ แม้เอื้อมมือไปหยิบถ้วยชามก็ฟังกำหนดหยิบหนอ จับช้อน อาหารร้อน อาหารเย็น ตักอาหาร ก้มศีรษะ กลืนอาหาร ฟังกำหนดทั้งสิ้นอิริยาบถัมพะคือ ในชีวิตประจำวันอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหว การเหยียด การกู่ เป็นต้น ประกอบกันขึ้นกลายเป็นอิริยาบถใหญ่ (การยืน การก้มตัว การเดิน การนั่ง การนอน) อิริยาบถย่อยจึงเป็นอิริยาบถที่สำคัญที่สุด เพื่อให้สติมีกำลังต่อเนื่อง ดังนั้นโยคีจะต้องมีวิริยะความเพียรมากเป็นพิเศษ ในการกำหนดอิริยาบถย่อย ตลอดเวลาตั้งแต่ลืมตาตื่นนอนจนกระทั่งหลับอีกครั้ง

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การกำหนดอิริยาบถทั่ว ๆ ไป” หน้า ๓๑-๓๘, ๗๘-๘๔.

๔.๑๓ การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)^{๑๖}

การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์) นี้ผู้วิจัยไม่พบข้อมูลในพระไตรปิฎก, อรรถกถา พบแต่ในงานวิจัยที่ได้กล่าวถึงในบทที่ ๒ ซึ่งพระปลัดชัชวาลสอนได้สอดคล้องกัน คือ การส่งอารมณ์ ต้องส่งทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รอง เวลารายงานหรือส่งอารมณ์ให้รายงานอารมณ์หลักก่อนทุกครั้ง โดยจะรายงานการนั่งสมาธิ เวทนา (เจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย) สภาวะจิต คตินึก การได้ยิน การเห็น การเดิน เวทนาในขณะที่เดิน สภาวะจิต การได้ยิน ได้กลิ่น การทำอิริยาบถ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถอดเสื้อผ้า อูจาาระ ปัสสาวะ ทุกอย่าง ต้องรายงานหมด เพื่อให้ครูได้ทราบว่าคุณปฏิบัติทำได้ดีแค่ไหน มีปัญหาหรือไม่ ครูจะได้ปรับอินทรีย์ให้และให้บทเรียนเพิ่มขึ้นได้

แม้จะเป็นเช่นนี้ การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระปลัดยังสามารถจัดว่าสอดคล้องกับในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เนื่องจากหลักการปรับอินทรีย์เป็นหลักการสำคัญของการปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นเป้าหมายของการรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาลดังกล่าว

๔.๑๔ การศึกษาความสอดคล้องด้านหลักธรรมที่ใช้บรรยาย

๔.๑๔.๑ เรื่องศีลวิสุทธิ^{๑๗}

วันแรกหลังจากปฐมนิเทศแล้ว พระปลัดชัชวาลจะบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟังเรื่อง “ศีลวิสุทธิ” ซึ่งเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยท่านได้บรรยายศีล ๘ ว่าถ้าจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศีลต้องบริสุทธิ์ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์หรือมัวหมองจะทำให้การปฏิบัติไม่สำเร็จสู่เป้าหมายได้ ซึ่งสอดคล้องกับพระวินัยปิฎก, หนังสือวิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, แบบประกอบนักรธรรม เอกว่าศีลวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งศีล) กับจิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งจิต) คือธรรมเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ ของวิปัสสนานั้น ดังนั้นผู้มีศีลไม่บริสุทธิ์ มีจิตไม่สงบ เป็นผู้ไม่ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เพราะธรรม ๒ อย่างนี้เป็นเหตุแรงกล้าที่จักให้เกิดวิปัสสนา

^{๑๖} คุรยละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “การรายงานผลการปฏิบัติกัมมัฏฐาน (การส่ง-สอบอารมณ์)” หน้า ๓๘-๓๙, ๘๔-๘๖.

^{๑๗} คุรยละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “ศีลวิสุทธิ” หน้า ๓๙-๔๐, ๘๖-๘๐.

๔.๑๔.๒ เรื่องจิตตวิสุทธิ^{๑๘}

พระปลัดชัชวาลบรรยายธรรมเรื่องจิตตวิสุทธิได้สอดคล้องกับในพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปธานาสกฺ์ คือ ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิก สมาธิอุปจารสมาธิ หรือ อัปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่า เป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่งจน จะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่งจนได้ ฌานนั้นด้วย ส่วนในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แก่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญ วิปัสสนาในการมีสติรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่ผลอไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่ บริสุทธิ์จากกิเลส

๔.๑๔.๓ เรื่องทิฏฐิวิสุทธิ^{๑๙}

พระปลัดชัชวาลบรรยายเรื่อง “ทิฏฐิวิสุทธิ” ได้สอดคล้องกับในพระไตรปิฎก, หนังสือ ของพระมหาสีขยาตอ (โสภณมหาเถระ) และพระภิกษุทันตะ อาสภะมหาเถระ ว่า ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ การเห็นเช่นนี้ เป็นภวานาปัญญา

๔.๑๔.๔ เรื่องมรรค ๘^{๒๐}

พระปลัดชัชวาลบรรยายเรื่องมรรค ๘ ได้สอดคล้องกับพระไตรปิฎกคือ มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (คำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง คือข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน โดยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักฐานข้างต้น คือ ไม่ว่าจะทำสมณะก่อน หรือวิปัสสนา ก่อน หรือทำพร้อมกัน หรือจะระงับความฟุ้งซ่าน เพื่อให้ได้อุปจารสมาธิระดับแก่ ๆ อันเป็นฐาน

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “จิตตวิสุทธิ” หน้า ๔๐-๔๒, ๕๐-๕๘.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “ทิฏฐิวิสุทธิ” หน้า ๔๓-๔๘, ๕๘-๑๐๔.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “มรรค ๘” หน้า ๔๘-๕๓, ๑๐๔-๑๑๒.

ของโลกุตมรรค อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ ก็ตาม ในขณะที่ทำมรรค ๘ ต้องเกิดในระบบอริยสัจ ๔ วิชาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นจึงจะสามารถไปสู่พระนิพพานได้

๔.๑๔.๕ เรื่องวิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน^{๒๐}

วิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน พระปลัดชัชวาลบรรยายได้สอดคล้องกับในสติปัฏฐาน ๔ คือ ต้องกำหนดทุกความรู้สึกทุกการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ตั้งแต่ต้นนอนจนหลับไป แต่ให้ตัด “หนอ” ออก

๔.๑๕ สรุปและวิพากษ์

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) เป็นการสอนที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักประเพณีอริยาอาจารย์ที่สอนสืบ ๆ ต่อกันมา ได้ใช้หลักการกำหนดลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นแบบของพระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองให้ทันปัจจุบันในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืน การกลับตัว และการกำหนดอริยาบถย่อยโดยมีการส่งและสอบอารมณ์ เพื่อปรับอินทรีย์และแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งบรรยายอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์โดยการเพิ่มเทคนิคเฉพาะตามที่ต้องการและเหมาะสมที่สุด เพื่อจะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ และมรรคมีองค์แปดอันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน เข้าถึงความพ้นทุกข์

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน งานวิจัยเล่มนี้เรื่อง “วิธีนำการปฏิบัติธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน” หน้า ๕๑-๕๕,

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษา เรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)” ผู้วิจัยได้ตั้งจุดประสงค์ไว้ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก และ เพื่อศึกษาความสอดคล้องการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยงานเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยศึกษารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้ง วรรณคดี และฎีกา ตำราเอกสาร งานวิทยานิพนธ์ ซีดี-รอม งานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควบคู่ไปกับการสังเกตการสอน และสัมภาษณ์พระปลัดชัชวาล ชินสโก ทำให้ได้บทสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)” ด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ ทำให้พบประเด็นคำตอบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ จากการศึกษา พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ใช้วิธีการเจริญสติพิจารณากายโดยใช้สติกำหนดรู้อาการทางกาย เวทนาใช้สติกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางเวทนา จิตใช้สติกำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้นทางจิต ธรรมใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ จนเห็นพระไตรลักษณ์ นั่นเอง และการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นวิธีเดียวที่ทำให้เกิดอริยสัจ ๔ หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน ในมัคคสังฆนิเทศ ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร มหาปรินิพพานสูตร ยุกนัททกถา ทุติยอัปมาทสูตร คัมภีร์ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย กล่าวถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า เป็นสาเหตุที่ทำให้ได้ญาณปริยญา

ศีรณปริญา ปหานปริญา เกิดความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ (วิปัสณาปัญญา) ทำให้เป็นพระอริยะบุคคลได้ตั้งแต่พระโศดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

๕.๑.๒ จากการศึกษา พบว่า วิธีการสอนวิปัสณากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) เป็นการสอนการปฏิบัติวิปัสณากัมมัฏฐานแบบสติปัญญา ๔ ตามหลักประเพณี อริยาอาจารย์ที่สอนสืบ ๆ ต่อกันมา โดยใช้หลักการกำหนดลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นแบบของพระมหาสีหยาดอ (โสภณมหาเถระ) คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งจะสอนให้ผู้ปฏิบัติ รู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ ได้แก่ อารมณวิปัสณากัมมัฏฐาน (อาการที่ใจไปรับรู้) ระบบ (อินทรีย์ ๕ พละ ๕ บุญภาคมรรค ๘) วิธีการจับอารมณ์ การจัดการ จุดประสงค์ (ผล) วิปัส (ความแปรปรวน ความตรงกันข้าม ความคลาดเคลื่อน)

ก. อารมณวิปัสณากัมมัฏฐาน เป็นปรมัตต์ คือ อาการและความรู้สึกทั้งปวง (สมมติบัญญัติไม่ใช่อารมณวิปัสณากัมมัฏฐาน) อารมณวิปัสณา ว่าโดยย่อมี ๒ อย่าง คือ รูป นาม โดยพิศดาร คือ ชั้น ๕ โดยละเอียด คือ อายตนะ ๑๒ โดยประณีต คือ ธาตุ ๑๘ มี ๖ กู่ โดยสุขุม คือ อินทรีย์ ๒๒

ข. ระบบวิปัสณากัมมัฏฐาน เป็นระบบอินทรีย์ ได้แก่ การสร้าง และการพัฒนาอินทรีย์ เพื่อให้มีกำลังมากพร้อมรองรับการตรัสรู้ หรือที่เรียกว่า “อินทรีย์แก่กล้า” มี ๕ อย่าง คือ สัทธา วิริยะสมาธิ สติ ปัญญา การสร้างและพัฒนาอินทรีย์ ๕ นั้น จะสามารถสร้างและพัฒนาได้ตามวิธีวิปัสณา ผลการสร้างการพัฒนาจะดูที่ผลการเกิดขึ้น และความเจริญก้าวหน้าของวิสุทธิ ๑ และวิปัสณาญาณ ๘ หรือ ๑๐ หรือ ๑๖ โดยผู้ปฏิบัติต้องรู้จักรากเหง้าหรือพื้นฐานของวิปัสณา ก่อน ซึ่งมี ๒ ชั้น คือ สิลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ

ค. วิธีการจับอารมณ์กัมมัฏฐาน มี ๒ วิธี คือ อารมณหลักและอารมณรอง อารมณหลัก ในทำนั้งใช้อานาปานสติ คือระบบลมหายใจ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คืออานาปานะ โดยตรงและอานาปานะโดยอ้อม แต่พระปลัดชัชวาลสอนโดยใช้อานาปานะโดยอ้อม สติจับที่ตรง สะคือดูอาการเคลื่อนไหวของท้องตรงสะคือ อารมณรอง ในทำนั้งนอกจากอานาปานะทั้ง ๒ วิธีที่ใช้เป็นอารมณหลักแล้ว นามรูปอื่น ๆ เป็นอารมณรองทั้งสิ้น

วิธีการกำหนด ใช้วิธีการในมรรคมืองค์ ๘ (มัชฌิมาปฏิปทา) ในระบบมัคคสมังคี คือ

๑) สัมมทิฐิ ปัญญาเห็นถูกต้อง โดยเห็นว่า อย่างนี้เป็นอารมณกัมมัฏฐาน อย่างนี้ไม่ใช่ (นามรูปปรมัตต์-นามรูปบัญญัติ)

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้อง คือ ดำริที่จะกำหนดอารมณกัมมัฏฐานนั้น

๓) สัมมาวาจา ให้อาจาถูกต้อง คือ รู้จักคำกำหนดที่ตรงกับอาการของนาม อาการของรูปนั้น ๆ

๔) สัมมากรรมันตะ การงานถูกต้อง คือ ลงมือกำหนดตามอาการของอารมณ์

๕) สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้อง คือ เอาความรู้สึก (จิต) จับอยู่ที่อารมณ์กัมมัญฐานในขณะนั้นตั้งแต่ อุปาทะ จูติ ภังคะ ไม่ออกนอกรั้วกัมมัญฐานให้จิตจับอารมณ์แบบอยู่ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น

๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ อารมณ์กัมมัญฐานอยู่ที่ใดก็เอาใจใส่เพียรกำหนดในที่นั้นไม่ย่อท้อ ความเพียรก็เกิดขึ้นที่นั่น

๗) สัมมาสติ ตั้งสติถูกต้องที่อารมณ์กัมมัญฐานปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่อารมณ์นั้นให้เห็นได้

๘) สัมมาสมาธิ สมาธิถูกต้อง คือ ถูกต้องในลักษณะมุ่งกำหนดในอารมณ์กัมมัญฐานนั้น ถูกต้องในลักษณะที่เป็นขณิกสมาธิ โดยเป็นขณะ ๆ ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ทำให้เห็นไตรลักษณ์ได้ชัดเจนอย่างหนึ่ง

มรรคทั้ง ๘ นั้น ทำงานคนละหน้าที่แต่ทำพร้อมกัน เรียกว่า “มัคคสมังคี” ดังนั้นกำหนดนามอาการของอารมณ์กัมมัญฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงครั้งเดียว มรรคก็จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน ทั้ง ๘ องค์ หรือกำหนดแต่ละทีมรรคก็จะเข้าที่ละ ๘ องค์

วิธีการกำหนด ในตอนแรกอารมณ์ร่ายยังไม่เกิดให้กำหนดอารมณ์หลักก่อน เช่น การนั่งให้กำหนดพอง-ยุบก่อน การเดินจงกรมให้กำหนดขึ้น, เดิน, กลับก่อน การทำอิริยาบถทั่วไปให้กำหนดอารมณ์หลักนั้น ๆ ก่อนตามกิจ เมื่อกำหนดไป ๆ มีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น สภาวะเวทนา, สภาวะจิต, สภาวะธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งในสิ่งเหล่านี้ ให้ละอารมณ์หลักไปจับที่อาการของอารมณ์รองแล้ว กำหนดตามอาการตั้งแต่เริ่มรู้สึกว่ามีขึ้น จนกระทั่งเห็นการหายไปของมัน กล่าวคือเมื่อกำหนดอย่างนี้ มรรค ๘ จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นให้ดับไปหายไป ป้องกันสิ่งที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด ทำให้จิตผ่องใส ไร้กิเลส (ความขุ่น) เกิดขึ้น รักษาความไม่มีกิเลสแห่งจิตให้คงอยู่นาน ๆ ต่อไป กำหนดจนอารมณ์รองหายไป ดับไป แล้วให้รีบไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รองปรากฏอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รองอีก ทำดังนี้ ๆ อยู่ตลอดเวลา มรรค ๘ ก็จะเข้าทำหน้าที่ทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รองเหมือน ๆ กัน เท่า ๆ กัน

ง. การจัดการ คือ การกำหนดให้ถูกต้องทั้งในอารมณ์หลักและอารมณ์รอง

คำว่า “กำหนด” มีองค์ประกอบอยู่ ๔ อย่าง คือ ปริกัมมนิमित (เครื่องหมายที่ใช้ในการบริหาร) ปริกัมมภาวนา (คำภาวนาที่ใช้ในการบริหารหรือคำกำหนดซึ่งต้องตรงกับปริกัมมนิमित) อุกคหนิมิต (ปริกัมมนิमितที่ใช้ในการกำหนดหรือเครื่องหมายที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นจริง ๆ) ปฏิภาคนิมิต (การภาวนาพร้อมการตามรู้ไปพร้อมกับการดำเนินไปของปริกัมมนิमित ที่กำลังปรากฏ

เป็นอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจริงอยู่ในปัจจุบันนั้น หรือการใช้คำปริกัมมภาวนาให้ตรงตาม ปริกัมมนิมิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้พอดีกันจนไปถึงดับ) ปฏิบัติแบบนี้มรรค ๘ จะเกิดมาพร้อม ซึ่งหมายถึง เป้าหมายที่จำกัดไว้ พร้อมทั้งขีดจำกัด ได้แก่ กำหนด นาม-รูปปรมัตถ์ (อาการ-ความรู้สึก) อย่างอื่นไม่ใช่เพราะเป็นบัญญัติ กำหนดโดยสติจับที่ความรู้สึก (จิตนามปรมัตถ์) กำหนดตามอาการ (คิดก็คิดหนอ, พองก็พองหนอ) เป็นเจตสิกนามปรมัตถ์-รูปปรมัตถ์ กำหนดตั้งแต่รู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนอาการหายไป กำหนดคือการบริกรรม (ภาวนา) ตามอาการให้พอดี กับอาการและเท่าอาการ สติจับที่อาการ และทำให้มรรค ๘ เกิดขึ้นนั่นเอง

จ. จุดประสงค์ เนื่องจากวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยกิจหรือหน้าที่ คือ การดับทุกข์ทางใจ อันเกิดจากกิเลสที่ไม่พึงประสงค์ทั้งระดับชั่วคราวและเด็ดขาด ดังนั้นจุดประสงค์ในการปฏิบัติจึงมี ๒ อย่าง คือ จุดประสงค์หลักและจุดประสงค์รอง

จุดประสงค์หลัก คือ ต้องการพ้นทุกข์โดยเด็ดขาด เข้าถึงมรรคผลนิพพานไม่ต้องมารับทุกข์ในสังสารวัฏอีกต่อไป

จุดประสงค์รอง คือ ต้องการมีสมาธิในการทำงาน มีความอดทน มีความเพียร มีปัญญาในการทำงานในการแก้ปัญหาได้ถูกต้อง ดับทุกข์ทางใจชั่วคราว ใช้สมาธิรักษาโรคภัยไข้เจ็บ มีสติก่อนจะตาย รู้วิถีจิตของตนก่อนจะตายและสามารถจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้าในขณะนั้นได้ด้วยตนเองโดยวิธีวิปัสสนาที่ฝึกไว้ดีแล้วสามารถปดอบายภูมิได้แน่นอนเฉพาะภพหน้า ส่วนภพ ถัด ๆ ไปไม่แน่นอนแล้วแต่กรรมในภพหน้าว่าจะทำบุญหรือบาปอะไรไว้ บางคนต้องการศึกษาว่าวิปัสสนาคืออะไร ทำอย่างไร ได้ผลจริงหรือไม่

ฉ. วิปัสส ความคลาดเคลื่อนความแปรปรวนไปจากความเป็นจริงมี ๓ อย่าง คือ

๑) สัญญาวิปัสส ความจำได้หมายรู้แปรปรวน เข้าใจผิด จำผิด

๒) จิตตวิปัสส จิตคลาดเคลื่อน, ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง

๓) ทิฎฐิวิปัสส ทิฎฐิคลาดเคลื่อน, ความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง โดยเฉพาะเชื่อถือไปตามสัญญาวิปัสส หรือจิตตวิปัสสนั้น

วิปัสส ๔ ระดับนี้ ที่เป็นพื้นฐาน เป็นไปใน ๔ ด้าน คือ

๑) สุขวิปัสส วิปัสสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม

๒) สุขวิปัสส วิปัสสในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

๓) นิจวิปัสส วิปัสสในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเป็นเที่ยง

๔) อัตตวิปัสส วิปัสสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าเป็นตัวตน

พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล เมื่อผู้ปฏิบัติทำตามถูกต้องแล้วจะเห็นบุญ, เห็นจิตผ่องใสและเสerahมอง, เห็นการเสียสมาธิและการทำให้สมาธิกลับคืนมาได้

เห็นไตรลักษณ์โดยไม่ตรึกไม่คิด (สมาธิ,ภาวนามัยปัญญา), เห็นกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในจิต, เห็นนาม-รูป (อาการ-ความรู้สึก) และการทำงานของนาม-รูป, เห็นองค์ประกอบของวิปัสสนาญาณและวิสุทธิ ๘, เห็นมรรคผลนิพพานตั้งแต่เบื้องต้นจนที่สุด ด้วยปัญญาตนเอง

ทั้งหมดนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นเอง ไม่มีความแคลงใจ และยังสามารนำไปใช้กับการทำงานทุกอย่างในชีวิตประจำวัน อันเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงาน ทำให้ได้ทั้งงานและได้บุญไปพร้อมกันอีกด้วย

คำสอนเกี่ยวกับแนวทางการส่ง-สอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานและการปรับอินทรีย์ของพระปลัดชัชวาล ชินสโร (ศิริมหา) คือ อาจารย์สอบอารมณ์ สืบสวน สอบสวน ดังนี้

การส่งอารมณ์ ต้องส่งทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รอง เวลารายงานหรือส่งอารมณ์ให้รายงานอารมณ์หลักก่อนทุกครั้ง โดยจะรายงานการนั่งสมาธิ เวทนา (เจ็บ ปวด มีน ชา คัน เมื่อย) สภาวะจิต คตินึก การได้ยิน การเห็น การเดิน เวทนาในขณะที่เดิน สภาวะจิต การได้ยิน ได้กลิ่น การทำอิริยาบถ อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ถอดเสื้อผ้า อุจจาระ ปัสสาวะ ทุกอย่างต้องรายงานหมด เพื่อให้ครูได้ทราบว่าคุณปฏิบัติทำได้แค่ไหน มีปัญหาหรือไม่ ครูจะได้ปรับอินทรีย์ให้และให้บทเรียนเพิ่มขึ้นได้

๕.๑.๓ จากการศึกษาพบว่า

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีข้อแตกต่างคือมีรายละเอียดมากกว่ารวมทั้งวิธีการปรับอินทรีย์ให้กับโยคีเรื่องสภาวะที่ไม่ถูกต้องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติผิดของโยคี ในขณะที่ปฏิบัติ เพื่อให้โยคีสามารถปฏิบัติไปสู่เป้าหมายได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมถึงการแก้ไขปัญหาอุปสรรค การปรับอินทรีย์ของพระปลัดชัชวาล ในโครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ(ระดับแรกคัด โครงการหลักขั้นที่ ๑ Interme I) ซึ่งใช้เวลาปฏิบัติ ๑๕-๒๐ วันเท่านั้น ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

๑) ศึกษาสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากแนวคำสอนพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) ในหลักสูตรคัดเลือก ๑ (Interne I) ซึ่งจะใช้เวลาในการปฏิบัติ ๑๕ วันสำหรับ ฆราวาส และ ๒๐ วันสำหรับพระภิกษุ

๒) ศึกษาวิชาครูสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก ในหลักสูตร วิชาครูสงเคราะห์ (หลักสูตรการสอนอนุบาล ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงอนุบาล ๒ ปัจจัยปริคคญาณจบขึ้นสัมมัสสนญาณตอนต้น)

๓) ศึกษาวิธีการปรับอินทรีย์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากคำสอนของ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)

๔) ศึกษาศีลวิสุทธิด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากคำสอนของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๖ รูปปรมาณ. ๒๕๓๑.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๑.

_____ . คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค. ๒๕๓๑.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๑.

จำริญ ธรรมดา. เนตติฎปิปปนี ศึกษาเชิงวิเคราะห์พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ชินสภเถระ (ชัชวาล ชินสภ). ดับทุกข์ด้วยวิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร : เสดโล่การพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระญาณชชะ. ปรมาณที่ปนี. แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระญาณชชะเถระ (แลคีสยาตอ). อานาปานทีปนี. พระคันธสาราภิงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์ จอมทอง, ๒๕๔๕.

พระเทพคิลก (ระแบบ จิตญา โณ). เพื่อความมั่นคงของพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แปรสปีบเจ็ด (๒๕๔๕) จำกัด, ๒๕๕๑.

พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร
: ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๓.

พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ป.ธ.๘). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก
จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระปลัดชัชวาล ชินสโก. **บุญวันเกิด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เม็ดทราย, ๒๕๕๑.

_____ . **วิธีทำให้มรรคเกิด**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เม็ดทราย ฟรินติ้ง, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร)
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์ฟรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารีมหาเถร). **พุทธประวัติทัศนศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : กองทุนบุญนิธิ
หอไตร, ๒๕๔๑.

พระภัททนต์ อาสภมหาเถร. **พระธรรมเทศนา ปฏิจตุสมุปปาตสงเขปกถา**. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์ บริษัทสุนทรฟิล์ม, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพมหานคร : C 100 DESIGN CO., LTD, ๒๕๓๖.

พระมหาสมปอง มุกติโต. **คัมภีร์อภิธานาวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถร). **วิปัสสนาธุระ**. แปลโดยจรรย์ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๐.

_____ . **มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดยพระคันธสารราภิวังศ์.
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถร). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสารราภิวังศ์
กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร
: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระวิสุทธิสังวรเถร วิ. (พรหมวงฺโส). **ชวนม่วนชื่น**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท คิวฟรินท์
แมนเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระสัทธรรมโชติกะ ธรรมจาริยะ. **ปรมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน.**

กรุงเทพมหานคร : ทิพยวิสุทธี การพิมพ์, ๒๕๔๓.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕.** กรุงเทพมหานคร

: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

_____ . **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัทบอลพรีนติ้งจำกัด, ๒๕๕๒.

วศิน อินทสระ. **หลักธรรมอันเป็นหัวใจพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา,

๒๕๔๔.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระพรหมนุชิตชิโนรส. **ปฐมสมโพธิกถา.** กรุงเทพมหานคร : กรม

ศิลปากร, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระสังฆราช (ปฺลสเทว). **พระปฐมสมโพธิ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไท, ๒๔๖๕.

สุริย์ มีผลกิจ และวิเชียร มีผลกิจ, **พุทธประวัติ.** กรุงเทพมหานคร : คอมพิวเตอร์, ม.ป.ป.

(๒) วิทยานิพนธ์

นายธนาคม บรรเทากุล. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระอาจารย์ภักทันทันตะ

อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมคุณนามจาริยะ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

นายนันทพล โรจนโกศล. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขันธ ๕ กับการบรรลุนิพพาน”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๘.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนรส) “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ

สำนักกวีเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์ปริยญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย

: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะ

กรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย

: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาสุชน ยสดีโล (ผลชอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธ

ศาสนา”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพุทธศาสนาและปรัชญา.** มหาวิทยาลัย

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมูลนิธิ (โชคก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

แม่ชีระวีวรรณ ทุมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ :

พระปลัดชัชวาล ชินสโก. “อิริยาบถหลัก”. ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก ๒๕๔๕, [ซีดี-รอม].

_____. “อิริยาบถย่อย”. ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร นครนายก ๒๕๔๕, [ซีดี-รอม].

(๔) บทสัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา). “ภูมิหลังเกี่ยวกับการสอนวิปัสสนาของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา)”. ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐.

สัมภาษณ์ พระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา). “ภูมิหลังของพระปลัดชัชวาล ชินสโก (ศิริมหา) : การศึกษาภาคปฏิบัติ”. ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒.

_____. “ลำดับก่อนหลังระหว่างการนั่งกัมมัฏฐานกับการเดินจงกรม”. ๒ ธันวาคม ๒๕๕๒.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ประวัติ และผลงานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)

ภูมิหลังของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)

๑. สถานะเดิม

พระปลัดชัชวาล ชินสโภ มีชื่อเดิมว่า “ทอง” นามสกุลเดิมคือ “ศิริมหา” ท่านมีบิดาชื่อ นายสงบ และมารดาชื่อนางห้อย เด็กชายทองเกิดวันอังคารที่ ๒๕ มกราคม พุทธศักราช ๒๔๕๒ ตรงกับแรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๒ ปีชวด ณ บ้านไผ่ล้อม (คลองสี่แยก) ตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก เด็กชายทองมีน้อง ๒ คน คือ นางสาวประเทือง ศิริมหา และนายสิริโชค ศิริมหา และท่านเป็นหลานคนโตของทั้งตระกูลปู่ย่าและตระกูลตาชาย

๒. การศึกษาภาคฤดูร้อน

ท่านเริ่มต้นการศึกษาครั้งแรกกับบิดา และได้ศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ถึงปีที่ ๓ ณ โรงเรียนตลาดสี่แยก ตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก โดยมีครูใหญ่คนแรกชื่อว่า สมคิด บำรุงจิต และมีครูประจำชั้นชื่อสมจิตร์ ต่อมาได้เปลี่ยนมาศึกษาที่โรงเรียนวัดหนองเตย (เทอมที่ ๓ ของประถมศึกษาปีที่ ๓) โดยมีครูใหญ่ชื่อเที่ยง อินทรโอสถ และมีครูประจำชั้นชื่อ เฉลียว เครือละม้าย หลังจากจบการศึกษาชั้นประถมปีที่ ๓ แล้วจึงสอบเทียบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ และในเวลาต่อมาสอบได้วุฒิมัธยมศึกษา (พ.กศ.) และครูพิเศษมัธยม (พ.ม.) ตามลำดับ

๓. การบรรพชา

เมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๐๕ ตรงกับวันแรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๒ ปี มะเมีย ท่านมีอายุ ๑๗ ปี ได้บรรพชาเนื่องในงานปลงศพของ คุณตาขาว ศิริมหา ที่วัดกุฎีเตี้ย ตำบลอาสา อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก โดยมีพระครูพิศาล ธรรมประยุต (อุปัชฌาย์โปร่ง) อดีตครองเจ้าคณะอำเภอบ้านนา อดีตเจ้าอาวาสวัดกุฎีเตี้ย อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านได้ศึกษาและจำพรรษาอยู่ที่วัดโบสถ์เจริญธรรม ตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก

๔. การอุปสมบท

เมื่อวันที่ ๔ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๑๒ ที่วัดหนองเตย ตำบลพรหมณี อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ท่านได้อุปสมบทเป็นภิกษุสงฆ์ โดยมีพระอุปัชฌาย์คือพระครูอรุณวาทิ เจ้าคณะอำเภอเมืองในขณะนั้นและเป็นเจ้าอาวาสวัดศรีเมืองในเวลาต่อมา (ปัจจุบันมรณภาพแล้ว) และเจ้าคุณพระราชวรนายกเป็นเจ้าอาวาส พระกรรมวาจาจารย์คือพระครูสมุห์พร้อม (ปัจจุบันเป็นรองเจ้าคณะอำเภอเมืองชื่อพระครูสิริวัฒน์คุณ และเจ้าอาวาสวัดศรีเมือง) พระอนุสาวนาจารย์คือพระครูเทวธรรมสุนทร (เจ้าอาวาสวัดหนองเตยและเป็นเจ้าคณะตำบลพรหมณี ปัจจุบันมรณภาพแล้ว) ในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ภายใต้ร่มกาสาวพัสตร์นี้ ท่านศึกษา ปฏิบัติศาสนกิจ และจำพรรษาที่ วัดโบสถ์เจริญธรรม ตำบลทองหลาง อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก เป็นเวลา ๑ พรรษา

พุทธศักราช ๒๕๑๓ - ๒๕๑๑ ท่านศึกษาปฏิบัติศาสนกิจ และจำพรรษาที่วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร รวม ๑๕ พรรษา ต่อมา พุทธศักราช ๒๕๑๒ - ๒๕๑๕ ท่านจำพรรษาที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ศึกษาวิปัสสนาธุระภาคปฏิบัติ และวิชากรรมฐานาจริยะ ภาคทฤษฎี (ปริยัติ) ปฏิบัติ และปฏิบัติศาสนกิจ รวม ๔ พรรษา (ปลายเดือนตุลาคม ๒๕๑๕- วันที่ ๒ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๖ ขณะกำลังศึกษาวิชาวิปัสสนาจริยะภาคฝึกสอน พักอยู่ที่วัดผาสุการาม ตำบลหนองคังคอก อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี รวม ๗ เดือน ขณะนั้น ดร.พระมหานรินทร์ เป็นเจ้าอาวาส) ถัดจากนั้นวันที่ ๑๕ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๑๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ท่านจำพรรษาและปฏิบัติศาสนกิจ ณ ที่พักสงฆ์ธรรมจักร เพื่องานสถาปนาศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร

๕. การศึกษาภาคบรรพชิต

ท่านสอบนักธรรมครั้งแรกที่วัดโบสถ์เจริญธรรม อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก ตั้งแต่เป็นสามเณร ในปีพุทธศักราช ๒๕๑๑ จนเป็นพระภิกษุได้นักธรรมโท พุทธศักราช ๒๕๑๒ สอบได้นักธรรมเอก ที่วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร และพุทธศักราช ๒๕๑๒ เรียนจบพุทธศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๑๕

๖. การศึกษาภาคปฏิบัติ

ท่านเริ่มสนใจศึกษาภาคปฏิบัติตั้งแต่เป็นเด็กนักเรียน จากการฟังเรื่องราวจากการเทศน์ บ้าง จากครูบ้าง ซึ่งเรื่องราวนั้นก็เกี่ยวกับพระอรหันต์มีอิทธิฤทธิ์และปัญญาสูง ท่านจึงเกิด

ความสนใจว่าทำได้อย่างไร และได้เห็นปฏิปทาของพระสงฆ์โดยเฉพาะเรื่องการผจญภัยในขณะที่เป็นธรรมทูตของพระมหาเถร ที่ปรึกษาเจ้าคณะจังหวัดนครนายก

เมื่อครั้งบรรพชาเนื่องในงานปลงศพของคุณตาที่ได้นำเสนอไปแล้วข้างต้นนั้น สิ่งที่ทำให้ท่านสนใจดำรงเพศบรรพชิตต่อไป คือ ความอยากรู้ว่าบุญมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร ไม่มีใครเฉลยให้ได้ จึงต้องอยู่พิสูจน์ด้วยตนเอง เมื่อท่านศึกษาถึงนักธรรมโทได้พบข้อมูลด้านปฏิบัติที่ยังคงเป็นทฤษฎีอยู่ จึงเริ่มขวนขวายหาทางปฏิบัติ ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา (พุทธศักราช ๒๕๑๑) โดยเริ่มจากท่านเจ้าอาวาสพระครูสารวย สงวโร ซึ่งเป็นอดีตพระครูองค์เก่า ได้พิจารณาอุปนิสัยแล้วจึงแนะนำให้ทำสมาธิแบบเมตตาอัปมัญญา (การแผ่เมตตาโดยไม่มีประมาณ) จากนั้นท่านได้พยายามศึกษาดูแล่งวิชาการด้านนี้จากแหล่งความรู้ภายในจังหวัดนครนายก เห็นว่ายังเป็นที่ยังเป็นที่ยังใจเมื่อเทียบกับปริยัติที่เรียนมา หลังจากอุปสมบทแล้วจึงเริ่มออกศึกษาในจังหวัดใกล้เคียงคือ สระบุรีและปราจีนบุรี เห็นว่ายังน่าจะมีข้อมูลจากแหล่งอื่นที่อาจจะสมบูรณ์กว่าแหล่งที่ตนเองเคยศึกษา และคิดว่าสถานที่ที่เป็นแหล่งรวมข่าวสารเหล่านี้ที่ดีที่สุดน่าจะเป็นกรุงเทพมหานคร ดังนั้นท่านจึงเดินทางเข้าสู่กรุงเทพมหานคร ฟานักที่วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหารในวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๑๓ ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาดังที่ได้นำเสนอไปแล้วข้างต้น

การศึกษาภาคปฏิบัติเมื่ออยู่วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร เริ่มต้นโดยการตระเวนค้นหาครูจากวัดหรือสำนักต่างๆ ทั้งที่มีชื่อเสียงและไม่มีชื่อเสียงในทุกภาคของประเทศ รวมถึงการเดินทางไปในที่ต่าง ๆ เพื่อแสวงหาข่าวสารเกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สอดคล้องกับในพระไตรปิฎก ตลอดระยะเวลา ๒๑ ปีเต็มในการค้นหาทำให้เห็นว่า แหล่งวิชาที่ดีที่สุดสำหรับวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานอาจมีอยู่บ้างที่สถาบันการศึกษาระดับสูงของคณะสงฆ์ และได้เลือกศึกษาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลังจากจบการศึกษาในมหาวิทยาลัยแล้วจึงได้เข้าศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ (อัครมหาเถรวิปัสสนาจารย์ วิชาธรรมคณาจารย์ กิตติมศักดิ์) ในวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๑๒ พร้อมทั้งที่บัณฑิตอาสาสมัครอีก ๗ รูป คือพระบัณฑิตพระอุดมทรัพย์ พระสมภาร พระมหาทองพูน พระศิริศักดิ์ พระมหาเหล็ก จันทลีโล และพระเหรียญ หิริญวโร โดยพระปลัดชัชวาลเป็นหัวหน้าคณะ

หลังจากพระปลัดชัชวาลปฏิบัติอยู่ ๑๐ เดือนเศษ มีความจำเป็นต้องออกมาจากการปฏิบัติ เนื่องจากรองอธิการบดี ฝ่ายกิจการนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีหนังสือจากอธิการบดีเจาะจงขอตัวให้ทำโครงการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระบัณฑิตปี ๔ รุ่น ๑๖ ที่ปฏิบัติธรรมเดือนมีนาคม ๒๕๑๓

โครงการดังกล่าวมีเอกสารบันทึกการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรกของงานวิปัสสนาในประเทศไทย มีผู้ร่วมทีมงาน ได้แก่ พระปลัดชัชวาล พระอุดมทรัพย์ พระสุวัฒน์ พระเหรียญ หิริญวโร และพระมหาเหล็ก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่งพระมหาไสวและพระปลัดสาคร มาทำหน้าที่ฝ่ายธุรการ ส่วนพระศิริศักดิ์และพระบัณฑิตไปสอนที่แคมป์สนเขา คือ การประชุมงานจัดทำที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรีเป็นเวลา ๑ เดือน สอนสาธิตที่พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นเวลา ๑๕ วัน พร้อมสรุปผล เอกสารชุดนี้ได้นำส่งเข้าสู่สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้เป็นหลักสูตรการปฏิบัติของพระนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

หลังจากพระปลัดชัชวาลได้ปฏิบัติภารกิจแล้วจึงได้กลับไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกับพระอาจารย์กัททันตะมหาเถระ ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๑ และปฏิบัติอยู่อีก ๒ ปีเศษจึงได้สิทธิ์เรียนวิชาครูระดับสูง (ภาคปริยัติ) ซึ่งใช้เวลาเรียน ๑ เดือนจึงสำเร็จและได้ฝึกสอนวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐาน (เรียนภาคปฏิบัติ) ตั้งแต่ออกพรรษาเดือนตุลาคม ๒๕๓๕ ถึงสิ้นเดือนพฤษภาคม ๒๕๓๖ ซึ่งเป็นการจบภาคฝึกสอน พระอาจารย์กัททันตะฯ ได้ประกาศว่าพระปลัดชัชวาลสามารถสอนคนให้ไปมรรคผลนิพพานได้แล้ว ซึ่งมีพระมหาเหล็กเป็นสักขีพยานในที่นั้น

๓. จุดเริ่มต้นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๓๖ พระอาจารย์กัททันตะฯ ได้มอบหมายให้พระปลัดชัชวาลไปตั้งศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาเพื่อใคร ๆ ต้องการแสวงหาจะได้มาถูก โดยให้หน้าที่ดินเปล่าซึ่งมีผู้นำมาถวายแล้ว (คุณเดือนศักดิ์ นนทะประดิษฐ์ ถวายที่ดินที่มินบุรี กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๐ ไร่ แต่คณะผู้จัดทำสำนักไม่มีค่าถมที่และในการนี้ มีผู้เสนอถวายที่ดินให้ถึง ๑๓ แห่ง) ไปจัดทำสำนักดังกล่าว ซึ่งในขณะนั้นสังคมไทยยังไม่ปรากฏสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้มาตรฐานตามความเห็นของพระอาจารย์กัททันตะฯ ดังคำกล่าวของพระอาจารย์กัททันตะฯ ที่ว่า “ก่อนหน้านั้นวิปัสสนาในประเทศไทยไม่มี อาจารย์เป็นคนเอาวิปัสสนากัมมัฏฐานมาเผยแพร่ในประเทศไทยเอง เมื่ออาจารย์มาอยู่ใหม่ ๆ ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรมได้พาสำรวจ วัดที่ขึ้นป้ายชื่อว่าวิปัสสนากัมมัฏฐานทั่วประเทศ ๑,๖๐๐ กว่าวัดป้ายที่เขียนชื่อนั้นใช้แต่วิธีการสอนข้างในไม่ใช่”

การมอบหมายข้างต้นไม่ใช่เป็นงานที่ปฏิบัติได้ง่าย จึงต้องมีผู้ร่วมงานหลายท่าน พระปลัดชัชวาลฯ ได้เสนอชื่อผู้ร่วมงาน คือ พระมหาเหล็ก จันทสิโล แม่ชีวันดี ไล้บางยาง และแม่ชีสัมฤทธิ์ ตรีสันเทียะ ซึ่งพระอาจารย์กัททันตะฯ ได้เสนอเพิ่มเติมอีก ๒ ท่าน คือ แม่ชีเจริญ (ไม่ทราบนามสกุล) และคุณเกษิณี เฉลิมศิริกุล

ในระหว่างการเตรียมการเพื่อปฏิบัติตามงานมอบหมายข้างต้น เมื่อประมาณกลางเดือน พฤษภาคมปีเดียวกัน พระวิสุทธิโสภณ (พระมหาสารรวม) รองเจ้าคณะจังหวัดนครนายก คณบดี คณะสังคมศาสตร์ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ทราบว่าพระปลัดชัชวาล ชินสโร เรียนจบหลักสูตรวิชาครูวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระอาจารย์ กัททันตะฯ แล้ว จึงได้โทรศัพท์นิมนต์ให้กลับไปปฏิบัติศาสนกิจที่จังหวัดนครนายก พระปลัด ชัชวาลรับว่าจะกลับเมื่อมีโอกาส แต่ขอทำงานวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น

ปฏิบัติตามงานมอบหมายดังกล่าวเริ่มเป็นรูปธรรมเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๑๖ ในงานบุญคล้ายวันเกิดของพระอาจารย์กัททันตะฯ พระราชพรหมจารีย์ (พระปลัดทอง สุมงคล โนขณะนั้น) เจ้าอาวาสวัดพระศรีจอมทอง เจ้าคณะอำเภอหาด จังหวัดเชียงใหม่ในปัจจุบัน ได้เสนอที่ธรณีสงฆ์วัดหนองทองทราย ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ซึ่ง ขึ้นทะเบียนเป็นที่พักสงฆ์ธรรมจักร ให้พิจารณาว่าสามารถจะทำเป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้หรือไม่ พระปลัดชัชวาลและคณะได้สำรวจพื้นที่ และได้เริ่มเตรียมความพร้อมเพื่อ สถาปนาศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ในเดือนกรกฎาคม

พระมหาเหล็ก ช่วยงานอยู่ประมาณ ๑ ปี จำเป็นต้องไปปรับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด สุขสำราญ จังหวัดบุรีรัมย์ และวันอาทิตย์ที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๑๗ พระอาจารย์กัททันตะฯ เช่นอนุมัติ โครงการให้พระปลัดชัชวาลและคณะใช้ที่พักสงฆ์ธรรมจักรสถาปนาขึ้นเป็นศูนย์กลางการศึกษา วิปัสสนาธุระพุทธวิหารตามความประสงค์ โดยจัดทำห้องเรียน ที่พักอาศัยครูอาจารย์ หลักสูตรการ เรียนการสอนที่ชัดเจน สามารถเรียนสอนปฏิบัติได้จริง เปิดทำการเรียนการสอนได้ตรงตามท้องที่ สมเด็จพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ทั้งที่ปรากฏเป็นอักษรมีในพระไตรปิฎก อรรถกถา และที่ อริยาจารย์สอนสืบต่อกันมาโดยอริยประเพณี ผลการเผยแผ่ ปรากฏผู้เข้าศึกษาปฏิบัติได้ผลเห็น ประจักษ์ตามลำดับวิปัสสนาญาณ จนถึงได้ขึ้นสมณธรรมจริงตรงตามหลักฐาน

โครงการนี้ได้เริ่มดำเนินการสร้างสิ่งก่อสร้างต่างๆ เพื่อรองรับงานการศึกษาเท่าที่จำเป็น และจะพึงทำได้ ดำเนินค้นคว้าหาหลักฐาน หลักสูตรวิปัสสนาธุระ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงทำ ไว้ทั้งปฏิบัติศีลธรรม อริยมรรคธรรม และปริยัติศีลธรรม ทดลองจัดสรรหาความเหมาะสม ระหว่างผลการพัฒนากับเวลาที่จำเป็นต้องใช้ เพื่อให้เหมาะสมกับการศึกษาสมัยนิยมในยุคปัจจุบัน

ต่อมาเมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๔๒ ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ได้รับเลือกให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัดนครนายก วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๔ จัดทะเบียนมูลนิธิพุทธวิหารซึ่งเป็นหน่วยงานที่สนับสนุน กิจการของ ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหารอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อทำหน้าที่ รองรับงาน ของศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๔๔ ได้นำเสนอหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาธุระ การจัดรูป การเรียนการสอน และเวลาที่ใช้ ทั้งแบบบันทึก แบบทดสอบ แบบประเมินผลทางการศึกษา เพื่อให้ตรงกันทั้ง ๒ สัทธรรม คือทั้งส่วนที่เป็นปฏิบัติสัทธรรม อริยมสัทธรรม ซึ่งเป็นความรู้ ขั้นตอนในการทำ วิธีทำ การจัดการ เคล็ดลับในการทำและการพัฒนามรรค ๘ องค์ จากที่ พระพุทธเจ้าทรงสอน และอริยาจารย์ทั้งหลายนำสืบกันมาโดยไม่ขาดช่วงการสืบต่อ และอีกส่วน หนึ่งคือนิรุตติบัญญัติ ได้แก่ภาษาพูดหรือภาษาเรียก ที่พระพุทธองค์บัญญัติขึ้นมาใช้เรียกปฏิบัติ สัทธรรมและอริยมสัทธรรมดังกล่าวแล้ว ให้มีความเข้าใจถูกต้องใช้ได้ตรงกัน ที่ทรงเรียกว่า ปริยัติสัทธรรม ซึ่งใช้เวลาค้นคว้าศึกษาเปรียบเทียบทดลองอยู่ ๗ ปีโดยประมาณ จึงทำหลักสูตร การศึกษาวิปัสสนาธุระขึ้นมาได้สำเร็จ ให้พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ เพื่ออนุমัติให้เป็น หลักสูตรการศึกษาของศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร และท่านได้สอบสวนทบทวน เห็นชอบแล้ว อนุมัติด้วยวาจา ให้ใช้เป็นหลักสูตรการศึกษาของศูนย์ฯ ได้ และได้ทำพิธีเปิดศูนย์ฯ เป็นทางการ เมื่อวันวิสาขบูชาซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๔๕ และ ถือเอาวันวิสาขบูชาของทุกปีเป็นวันสถาปนาศูนย์ฯ เพื่อการระลึกถึงและยึดมั่นในคำสั่งสอนของ องค์พระสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

วันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๔๕ พระอาจารย์ภททันตะฯ ได้มาตรวจเยี่ยมการเรียนการสอน ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร และได้พักค้างคืนที่ศูนย์ฯ เนื่องจากลูกศิษย์บางรูปบาง คนของพระอาจารย์ภททันตะฯ ได้รับข้อมูลว่าพระปลัดชัชวาล สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่ถูก จึงไปกราบเรียนท่านอาจารย์ใหญ่

วันรุ่งขึ้น คือวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๔๕ ในขณะที่เข้าตรวจเยี่ยมการเรียนการสอน วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ศูนย์ฯ พระอาจารย์ภททันตะฯ ได้ฟังพระปลัดชัชวาล สอบอารมณ์และ แนะนำการปฏิบัติแก้ไขคดีด้วยตนเอง เห็นว่าถูกต้องตรงตามหลักฐานทั้งด้านคัมภีร์ปริยัติสัทธรรมมี พระไตรปิฎกเป็นต้น และปฏิบัติสัทธรรม อริยมสัทธรรม ที่อริยะอาจารย์ทั้งหลายนำสอนสืบต่อกันมา เป็นการประกาศความมั่นใจและความไว้วางใจ ด้วยความเชื่อมั่นของท่าน จึงได้ถวายเก้าอี้ ที่ท่านนั่งสอนกัมมัฏฐานเป็นประจำให้แก่พระปลัดชัชวาล เพื่อใช้นั่งสอนกัมมัฏฐาน เป็นการ ประกาศมอบตำแหน่งอาจารย์สอนวิปัสสนา ให้พระปลัดชัชวาลเป็นผู้สืบทอดอย่างเป็นทางการ และมอบตำแหน่งประธานกัมมัฏฐานาจริยะศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ทำหน้า เกี่ยวกับสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแทนท่านสืบไป ซึ่งเป็นการยืนยันความถูกต้องในการสอนของ พระปลัดชัชวาลไปในตัว

จากการที่งานมอบหมายของพระอาจารย์ใหญ่ที่มีแก่พระปลัดชัชวาลนั้นเป็นงานยากลำบากที่ต้องใช้ความสามารถเป็นอย่างมาก จึงเป็นเหตุคลอใจให้พระปลัดชัชวาลเขียนปณิธานขึ้นมาว่า

ผิจะสู้ข้าจะสู้ส่งเสริมสุข	ผิจะรุกข้าจะรุกให้ทุกข์สลาย
ผิจะซื่อข้าจะซื่อดีจนตาย	ผิชีพวายข้าจะตายในนิพพาน
จะมีไหมใครจะกล้าร่วมข้าบ้าง	จะมีไหมใครกล้าสร้างคั่งข้าฝัน
จะมีไหมใครจะช่วยยกควัน	จะมีไหมใครจะสรรสุขประชา
จะมีไหมใครจะใคร่ให้โลกเย็น	จะมีไหมใครดับเข็ญพระศาสนา
จะมีไหมใครจะช่วยกิจราชา	จะมีไหมใครจะกล้าเข้ามาเข็ญ

ผลงานของ พระปลัดชัชวาล ชินสโธ (ศิริมหา)

หน้าที่การงาน ภายในวัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๑๓ - พ.ศ. ๒๕๓๒ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นครูสอนปริยัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๒๑ ได้รับการคัดเลือกจากคณะสงฆ์ภายในวัดลงมติให้เป็นเลขาธิการสำนักเรียน จัดการศึกษาสงฆ์ภายในวัดเป็นรูปแรก

- เป็นกรรมการกลางและกรรมการฝ่ายสงฆ์ ตรวจงานปฏิสังขรณ์พระวิหารหลวง ซ่อมพระอุโบสถวัดหงส์ฯ โดยร่วมกับวิศวกรรมของอำเภอ, ศิลปากร

- คณะสงฆ์ลงมติให้เป็นผู้ดูแลรักษางาน โรงเรียนปริยัติธรรมรวมทั้งโบราณ ศาสนสมบัติ

พ.ศ. ๒๕๒๔ คณะกรรมการการศึกษาสงฆ์วัดหงส์รัตนารามราชวรวิหาร มีมติให้เป็นครูใหญ่ โรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดหงส์ฯ รูปแรก มีจำนวนนักเรียน ๔๐๐ กว่าคน

- ครูสอนนักเรียนชั้น ป. ๒-ม. ๖ วิชาพุทธศาสนา กัมมัฏฐาน ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๒๕ เป็นประธานกรรมการสร้างห้องเรียนเพิ่มเติม

พ.ศ. ๒๕๒๘-๒๕๓๒ เป็นประธานบูรณปฏิสังขรณ์สร้างกุฏิและหอฉันของคณะ ๒ วัดหงส์ฯ

- เป็นกรรมการที่ปรึกษาของงานพัฒนาชุมชน (บัณฑิตอาสา)
- วิทยากรพิเศษของมูลนิธิกรมประชาสงเคราะห์
- เป็นสมาชิกของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์แห่งประเทศไทย

ปลายเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ ใกล้เคียงการศึกษาวิปัสสนาจริยะ อาจารย์พระวิสุทธิโสภณ ขณะนั้นดำรงตำแหน่งรองอธิการบดีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รองเจ้าคณะจังหวัดนครนายก อาราธนาให้ช่วยงานศาสนกิจที่จังหวัดนครนายก

วันที่ ๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นประธานโครงการ สถาปนาศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร โดยมีพระมหาเหล็ก จันทลีโล แม่ชีวันดี ไต้บางยาง แม่ชีสัมฤทธิ์ ศรีสันเทียะ เป็นผู้ช่วย ตามคำสั่งของพระอาจารย์พระภัททันตะ อาสภมหาเถระฯ

วันที่ ๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ พระราชพรหมาจารย์ เจ้าคณะอำเภอหาด เจ้าอาวาสและเจ้าสำนักวิปัสสนา วัดพระธาตุศรีจอมทอง รูปปัจจุบัน อาราธนาให้สำรวจพื้นที่ที่พัทสงฆ์ธรรมจักร ธรรมสังฆวัดหนองทองทราย หมู่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมืองจังหวัดนครนายก ซึ่งแม่ชีช่อมและ แม่ชีมาลี เกลิมศักดิ์ สองพี่น้อง ผู้เป็นศิษย์ของท่านถวายไว้เพื่อสร้างสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนา

วันที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ พระปลัดชัชวาลฯ พระมหาเหล็กฯ แม่ชีวันดีฯ สำรวจพื้นที่พัทสงฆ์ธรรมจักร ธรรมสังฆวัดหนองทองทราย ขณะนั้นหลวงพ่พระครูประสุต ปัญญารัตน์ เจ้าคณะตำบลดงละครเป็นเจ้าอาวาสฯ เพื่อดูความเป็นไปได้ ทั้งด้านพื้นที่ สังคม ความเห็นของเจ้าคณะผู้บริหารการปกครองคณะสงฆ์ และของกรรมกรที่พัทสงฆ์แล้ว เห็นว่าพอมีความเป็นไปได้ จึงมีมติตัดสินใจลงงาน ณ ที่แห่งนี้

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ พระปลัดชัชวาลฯ พระมหาเหล็กฯ ลงพื้นที่ปฏิบัติงานซึ่งพระมหาเหล็ก ช่วยงานอยู่ประมาณ ๑ ปี จำเป็นต้องไปปรับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสุขสำราญ จังหวัดบุรีรัมย์ พระปลัดชัชวาลฯ ได้ทำโครงการสถาปนาศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร เสนอท่านอาจารย์ใหญ่พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ลงนามอนุมัติให้ใช้โครงการ วันที่ ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ มีงานวางแผนพื้นที่ งานสร้างห้องกัมมัฏฐาน อาคารสำนักงาน จำเป็น ต้องใช้ งานทำหลักสูตร ทดลองปรับปรุงหลักสูตร งานจัดรูปการศึกษาวิปัสสนาธุระ แผนสถาปนา และแผนพัฒนาศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ เพื่อให้เป็นสถานที่ศึกษาภาคปฏิบัติของพระพุทธศาสนา เป็นประโยชน์ในการดับทุกข์ต่อไปภายหน้า

ได้จัดทำหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาธุระ จัดรูปการเรียนการสอน และเวลาที่ใช้ ทั้งแบบบันทึก แบบทดสอบ แบบประเมินผลทางการศึกษา เพื่อให้ตรงกันทั้ง ๒ สัทธิธรรม คือทั้งส่วนที่เป็นปฏิบัติสัทธิธรรม และอริยมสัทธิธรรม ซึ่งเป็นความรู้ขั้นตอนในการทำ วิธีทำ การจัดการ เคล็ดลับในการทำ และการพัฒนามรรค ๘ องค์ จากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน และอริยอาจารย์ทั้งหลายนำสืบกันมา โดยไม่ขาดช่วงการสืบต่อ และอีกส่วนหนึ่งคือนิรุตติบัญญัติ ได้แก่ภาษาพูด หรือภาษาเรียก ที่พระพุทธองค์บัญญัติขึ้นมาใช้เรียกปฏิบัติสัทธิธรรมและอริยม

ลัทธธรรมดังกล่าวแล้ว ให้มีความเข้าใจถูกต้องใช้ได้ตรงกัน พวกได้ตรงกันกับที่ทรงเรียกว่าปริยัติ ลัทธธรรม หรือที่ทราบกันในนามว่า “ทฤษฎี” ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก และคัมภีร์ประกอบ หลายคัมภีร์ ที่เป็นมาตรฐานสำคัญในพระสูตรนคปิฎก คือปฏิสัมภิทามรรคขุททกนิกาย วิสุทธิ มรรค อรรถกถา วิปัสสนาที่ปณีฎีกา และที่ปรากฏในอภิธรรมปิฎกพร้อมทั้งอรรถกถาทั้งหลาย เป็นต้น ไม่ต้องให้พระสาวกบัญญัติขึ้นใช้เอง ซึ่งทำให้สับสนได้

ใช้เวลาค้นคว้าศึกษาเปรียบเทียบทดลองอยู่ ๗ ปีโดยประมาณ (ปลายปี ๒๕๓๖ - เดือน ธันวาคม ๒๕๔๔) จึงทำหลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาธุระขึ้นมาได้สำเร็จ

วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้นำเสนอพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระ เพื่อ ขออนุมัติให้เป็นหลักสูตรของศูนย์ ฯ ท่านให้อ่านและท่านถามถึงที่มาที่ไป พร้อมทั้งเหตุผล หลักฐาน ใต้สวน ทั้งที่ปรากฏในปฏิบัติลัทธธรรม อริยมลัทธธรรมและปริยัติลัทธธรรม จนเห็นว่า ถูกต้องตรงดีแล้ว จึงอนุมัติให้ใช้เป็นหลักสูตรการศึกษาของศูนย์ ฯ ได้ และได้ทำพิธีเปิดศูนย์ ฯ เป็นทางการ เมื่อวันที่ ๖ ธันวาคม ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๕ หลังจากนั้น ได้ถือเอาวันวิสาขบูชาของทุกปีเป็นวันครบรอบสถาปนาศูนย์ ฯ ดำเนินการเรียนการสอนวิปัสสนาธุระ วิชาการดับทุกข์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานให้แก่มนุษย์ เทวดา มาร พรหม ได้ใช้ดับทุกข์ของตน ให้ตนถึงความบริสุทธิ์ได้มาจนถึงทุกวันนี้

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

- ประธานกัมมัฏฐานาจริยะ ประธานคณะกรรมการบริหารศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนา ธุระพุทธวิหาร
- ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติกระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัด นครนายก
- เจ้าอาวาสวัดพระธรรมจักร ๑๐๐/๑ หมู่ ๑ ตำบลดงละคร อำเภอเมือง จังหวัด นครนายก
- ประธานกัมมัฏฐานาจริยะศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหารแต่งตั้งโดย พระอาจารย์ ภททันตะอาสภะมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ พุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์
- โครงการอาทิตย์ธรรมสวนา มีการทำบุญตักบาตร สวดมนต์ ปฏิบัติธรรมทุกวัน อาทิตย์
- ริเริ่มในการทำผ้ากฐินประเพณีออกเป็น ๑๕๐ ชั้น เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนชั้น มี โอกาสเป็นเจ้าของผ้ากฐิน

เขียนหนังสือต่าง ๆ ดังนี้

- สวคมนตรีพร้อมคำแปล
 - คัมภีร์ด้วยวิปัสสนาธุระ
 - บทสวดพยากรณ์อรหันตผลด้วยมรรค
 - แนะนำศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร, ฯลฯ
 - คู่มือครูสอนวิชาวิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติระดับเบื้องต้น
 - คู่มือครูสอนวิชาวิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติระดับสูง
 - กฐินสามัคคีพุทธวิหาร ๒๕๔๕
 - บุญวันเกิดเล่ม ๑-๒
 - วิธีทำให้มรรคเกิด ฯลฯ
 - การปกครองแผ่นดินโดยธรรมเป็นอย่างไร ธรรมบรรยาย ชุด พรสงกรานต์ ๕๓
- ได้จัดทำซีดี – รวมหลายเรื่อง เช่น
- การปฏิบัติอิริยาบถหลัก อิริยาบถย่อย
 - สารคดีศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ฯลฯ
 - เดินทางไปฟังธรรม
 - ชีวิตและผลงานพระภิกษุทันตะ อาสภะมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิตได้มีหนังสือจากอธิการบดีเจาะจงขอตัวให้ทำโครงการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระบัณฑิตปี ๔ รุ่น ๓๖ ปฏิบัติธรรมเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ ทำงานโครงการทั้งที่เป็นเอกสาร ซึ่งมีเอกสารบันทึกการสอบอารมณ์เป็นครั้งแรกของงานวิปัสสนาในประเทศไทยโดยทีมงาน ๕ ได้แก่ อาจารย์พระศิริศักดิ์, อาจารย์พระกิตติศักดิ์, อาจารย์พระบัณฑิต อาจารย์พระมหาเหล็กและอาจารย์พระปลัดชัชวาล ประชุมงานกันที่สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรีเป็นเวลา ๑ เดือน สอนสาธิตที่พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นเวลา ๑๕ วัน พร้อมสรุปผล อันเป็นเหตุให้มีผู้นำเอกสารชุดนี้เข้าสู่สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้รับการอนุมัติให้เป็นหลักสูตรการปฏิบัติของพระนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ภาคผนวก ข

เป้าหมายของการสร้างหลักสูตรการสอนของ พระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)

หลักสูตรการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ ได้ใช้หลักสูตรของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและอริยาจารย์ที่สอนสืบต่อกันมาโดยไม่ขาดสายเป็นเกณฑ์ โดยแบ่งคนเป็น ๔ ระดับเหมือนบัว ๔ เหล่า การจัดหลักสูตร การจัดบทเรียน และเวลาการศึกษา จึงมีความยากง่าย หยิบ ละเอียด และความสั้นยาวของเวลาต่างกันไปด้วย ดังนั้นเพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาค้นคว้าได้เข้าถึงความสำเร็จกิจการศึกษายิ่งสูงสุดเท่าที่จะสามารถ จึงเปลี่ยนบทเรียนตามลำดับขั้นของปัญญาผู้เข้าศึกษา และไม่กำหนดเวลา ดังนั้นอานาปานสติ จึงถูกเปลี่ยนเพื่อความเหมาะสมไปด้วยดังนี้

อุคฆฏิตัญญบุคคล ผู้มีปัญญาและอินทรีย์แก่กล้าที่สุด เพียงฟังหัวข้อธรรมก็เข้าใจแจ่มแจ้งและทำได้แล้ว ทรงเปรียบเหมือนดอกบัวที่พ้นน้ำแล้ววิปัสสนาญาณจะเริ่มที่พลวอุทฺทัพพญาณเป็นต้นไปถึงสัจจานุโลมิกญาณ วิปัสสนาญาณจะมี ๕ ญาณ เปรียบเทียบการศึกษาปัจจุบันเท่ากับผู้ที่จบ ม. ๖ แล้วเข้าเรียนมหาวิทยาลัย

วิปจิตัญญบุคคล ผู้มีปัญญาและอินทรีย์แก่กล้าระดับกลางๆ เพียงฟังหัวข้อธรรมและคำอธิบายชี้แจงก็เข้าใจแจ่มแจ้งและทำได้แล้ว ทรงเปรียบเหมือนดอกบัวที่เสมอน้ำ วิปัสสนาญาณจะเริ่มที่พลวสัมมสนญาณเป็นต้นไปถึงสัจจานุโลมิกญาณ วิปัสสนาญาณจะมี ๑๐ ญาณ เปรียบเทียบการศึกษาปัจจุบันเท่ากับผู้ที่จบ ป. ๑ แล้ว เข้าเรียนป. ๒

เนยยะบุคคล ผู้มีปัญญาและอินทรีย์แก่กล้าระดับอ่อน เพียงฟังหัวข้อธรรมและคำอธิบายชี้แจงเท่านั้นไม่เพียงพอต้องฟังซ้ำๆ บ่อยๆ จึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งและทำตามได้ ทรงเปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำก้านดอกแก่แล้ว วิปัสสนาญาณจะเริ่มที่นามรูปปริจเฉทญาณและสามารถผ่านสัมมสนญาณถึงปัจเจกขณญาณได้ วิปัสสนาญาณจะมี ๑๖ ญาณ เปรียบเหมือนผู้เข้าศึกษาปัจจุบันตั้งแต่อนุบาล ๑ เป็นต้นไป และสามารถสอบผ่าน ป. ๑ ขึ้นไปเรียน ป. ๒ และอาจสามารถขึ้นเรียนจบสมณะธรรมได้

ปทปรมบุคคล ผู้มีปัญญาและอินทรีย์แก่กล้าระดับอ่อนมาก ถึงแม้จะฟังหัวข้อธรรมแล้วคำอธิบายชี้แจงก็ฟังแล้ว ฟังซ้ำๆ บ่อยๆ ก็ฟังแล้ว แต่ก็ไม่มียินดีทำตามหรืออ้างว่าทำตามไม่ได้หรือทำตามแล้วแต่ทำไม่ได้เพราะจิตจำกัดของตนมีอยู่ หรือใช้ความสามารถในจิตจำกัด วิปัสสนาญาณจะเริ่มที่นามรูปปริจเฉทญาณและปัจเจกปริคคหญาณ แต่ไม่สามารถผ่านสัมมสนญาณได้

วิปัสสนาญาณของกลุ่มนี้จึงมี ๒ ญาณ เปรียบเหมือนผู้เข้าศึกษาปัจจุบันในชั้นอนุบาล ๑ อนุบาล ๒ ไม่สามารถสอบผ่าน ป. ๑ ขึ้นไปเรียน ป. ๒ ได้

อุคฆฏิตัญญู และวิปจิตัญญูชั้นปัญญาระดับแก่และกลาง ใช้อานาปานะโดยตรง วาโย โภกฐัพพรูปใช้ที่จุมกตรงลมกระทบสองจุด ขาเข้าจุดหนึ่ง ขาออกจุดหนึ่ง สติตามรู้อาการกระทบตามธรรมชาติ ห้ามใช้ข้อตาคือการสร้างหรือบังคับ คำบริการตามอาการ ภาษาบาลี อสุสสติ-ปสุสสติ ภาษาไทยคือหายใจเข้า-หายใจออก

วิปจิตัญญูชั้นอ่อน เนยยะและปทปรมะ อานาปานะจะสอนโดยอ้อม คือวาโย โภกฐัพพรูปนั้นแหละแต่โดยอ้อมคือไม่เอาตรงอานาปานะโดยตรง ปล่อยให้ลมผ่านจุมกไปกระทบผนังปอดด้านใน ผนังปอดก็จะเคลื่อนออกไป ด้านนอกผนังปอดก็จะเคลื่อนกระทบอวัยวะภายในจนกระทบถึงผนังท้องด้านใน ผนังท้องด้านนอกก็จะเคลื่อนออกไป อาการเคลื่อนที่ผนังท้องที่รับรู้ได้ เกิดจากการกระทบจากส่วนอื่นที่ถูกลมกระทบอีกทีหนึ่ง ไม่ได้ถูกลมกระทบโดยตรง อาการกระทบซึ่งเป็นรูปที่เกิดเนื่องจากผลกระทบของลมนี้ อริยาจารย์ทั้งหลายนับตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าลงมาเรียกว่า “อานาปานะ โดยอ้อม” คำที่ใช้บริการภาษาบาลี “อุณนมติ-โณนมติ” ภาษาไทยเรียกว่า “พอง-ยุบ”

หลักเกณฑ์ดังกล่าวพระปลัดชัชวาลได้เขียนขึ้นเพื่อให้ผู้มีความประสงค์จะเข้ารับการศึกษ ได้แก่ พระภิกษุ สามเณร แม่ชี พราหมณ์ อุบาสก อุบาสิกา และสาธุชนโดยทั่วไปไม่จำกัดชาติ ชั้น วรรณะ ยศศักดิ์ เพศ วัย ศาสนา ขอเข้ารับการศึกษ ได้โดยจำแนกตามจุดประสงค์ที่ตนปรารถนาได้ดังต่อไปนี้

๑. ผู้เข้าศึกษาตามเป้าหมายหลัก คือผู้หวังมรรคผลนิพพานและผู้เข้าโครงการสร้างบุคคลากรของศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร

- ๑.๑ โครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัด โครงการหลักขั้นที่ ๑ Interne I)
- ๑.๒ โครงการระดับหวังผล ๑ (คัดขั้นที่ ๒ โครงการหลักขั้นที่ ๒ Interne II)
- ๑.๓ โครงการระดับหวังผล ๒ และพิสุจน์ผล (โครงการหลักขั้นที่ ๓)
- ๑.๔ โครงการระดับนักเรียนครู (โครงการหลักขั้นที่ ๔)
- ๑.๕ โครงการระดับวิชาประกอบวิชาครู การศึกษาค้นคว้า งานวิจัยและบริการข้อมูล (โครงการหลักขั้นที่ ๕)
- ๑.๖ โครงการรวบรวมวิชาการภาคค้นคว้าและหลักฐานทางวิปัสสนาธุระ (โครงการหลักขั้นที่ ๖)

๒. ผู้เข้าศึกษาตามเป้าหมายรอง คือผู้ศึกษาในระดับต่ำกว่ามรรคผลนิพพานแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ

๒.๑ การศึกษาสงเคราะห์ในระดับปฏิบัติวิปัสสนา คือผู้เข้าปฏิบัติที่มีเวลาในการปฏิบัติตายตัวแน่นอน ได้แก่

๒.๑.๑ กลุ่มสถาบันการศึกษาของทั้งภิกษุ สามเณร และคฤหัสถ์ โดยทั่วไปที่จัดเป็นหลักสูตรหรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร

๒.๑.๒ กลุ่มบุคคลหรือหน่วยงานที่มีความประสงค์ขอเข้ารับการฝึกหัดอบรม

๒.๑.๓ คณะหรือบุคคลหรือหน่วยงานที่มีความประสงค์ขอเข้ารับการฝึกหัด อบรม

๒.๑.๔ คณะหรือบุคคลที่ต้องการปฏิบัติเป็นการส่วนตัวเพื่อศึกษาและทดลอง

๒.๑.๕ กลุ่มบุคคลที่มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ มีปัญหาแก้ไขไม่ตกทั้งการศึกษา การงาน และการบ้าน ต้องการมีสมาธิในการเรียน การทำงาน ต้องการบรรเทาทุกข์ ต้องการขจัดทุกข์ ต้องการสงบจิต ต้องการทำบุญ

๒.๑.๖ กลุ่มผู้ปฏิบัติเฉพาะวันหยุดหรือวันสำคัญหรือเทศกาลหรือเฉพาะเวลา

๒.๑.๗ กลุ่มผู้สนใจในระดับสาธิต งานอบรมระยะสั้น

๒.๒ การศึกษาสงเคราะห์ในระดับต่ำกว่าปฏิบัติวิปัสสนา

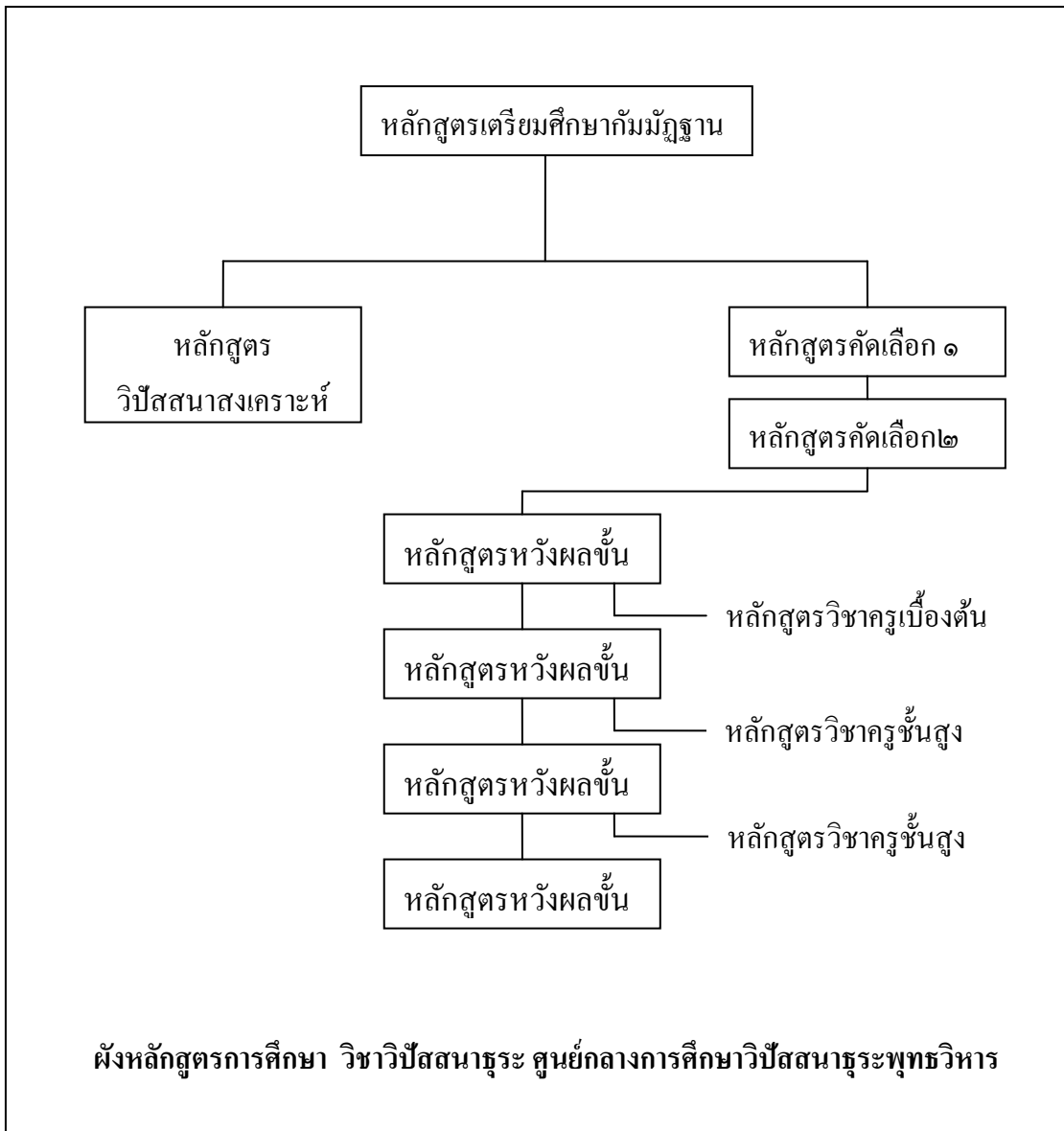
๒.๒.๑ กลุ่มผู้ถือศีลทำวัตรสวดมนต์ฟังธรรมประจำวัน หรือทุกวันพระหรือทุกวันเสาร์ อาทิตย์

๒.๒.๒ กลุ่มผู้สนใจฟังธรรมตามกาล

๒.๒.๓ กลุ่มผู้นิยมการอ่าน การค้นคว้า หรือศึกษาโดยผ่านสื่อการสอน

ภาคผนวก ก.

หลักสูตรการสอนของ พระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)
แผนภาพที่ ๑ แสดงผังหลักสูตรการสอนพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา)



๑. หลักสูตรวิปัสณาสูตร

๑.๑ หลักสูตรหลัก ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม

๑.๑.๑ ระดับคัดเลือก ๑ (INTERNE I)

- ก. ผลการศึกษาจบสัมมนาญาณเข้าตรุณอุทฺทยัพพญาณตอนต้นได้
- ข. ระยะเวลาสำหรับภิกษุสามเณร ๒๐ วัน บุคคลทั่วไป ๑๕ วัน
- ค. สภาพทางปัญญา เข้าใจศีลวิสุทธิ เห็นจิตตวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เห็นสมาธิที่ใช้ในวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง ๓ ระดับ ในกิจ ๓ อย่าง ๓ ชนิด วิธีทำให้ปุพพาคมรรค ๘ องค์ให้เกิด เห็นอริยสัจ ๔ เบื้องต้นหรือโลกียาริยสัจ ๔ สมบูรณ์ รู้เห็นตังคานิพพาน เห็นวิปัสสนาญาณ ๓ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ เบื้องต้นอย่างสมบูรณ์ รู้จักไตรลักษณ์ นามรูปสังขารหรือนามรูปปรมาตถ์

๑.๑.๒ ระดับคัดเลือก ๒ (INTERNE II)

- ก. ผลการศึกษาจบพลวอุทฺทยัพพญาณเข้าตรุณภังคญาณ
- ข. ระยะเวลาสำหรับภิกษุสามเณร ๔๐ วัน, บุคคลทั่วไป ๓๐ วัน
- ค. สภาพทางปัญญา มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิชัดเจน สภาพทางปัญญาในระดับคัดเลือก ๑ ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และสัมผัสสวัชฌณนิพพานได้บางส่วน เห็นอุทฺทยัพพญาณบริบูรณ์เริ่มเข้าภังคญาณ

๑.๑.๓ ระดับหวังผลขั้นที่ ๑ และพิสูจน์ผล จบการศึกษาระดับบัณฑิต

- ก. ผลการศึกษาจบปัจจุเวกขณญาณ ฝีกผลสมาบัติ ทวนญาณได้ตามหลักสูตร พึงบรรยายลำดับญาณ
- ข. ระยะเวลาที่ใช้ไม่มีกำหนด จนกว่าจะได้ผลและพิสูจน์เสร็จ
- ค. สภาพทางปัญญาเห็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ, ญาณทัสสนวิสุทธิ เห็นวิสุทธิตลอดสายทั้ง ๗ วิสุทธิ เป็นวิปัสสนาญาณตลอดทั้ง ๕ หรือ ๑๐ หรือ ๑๖ วิปัสสนาญาณ เห็นพระนิพพานตลอดสายตั้งแต่ตังคานิพพานถึงสมุจเจตนิพพาน หรือมรรคผลนิพพาน ในระดับปฐมมรรคหรือ โสคาปัตติมรรคโสคาปัตติผล เห็นอริยมรรค ๘ ตั้งแต่ปุพพาคมรรคถึงโลกุตมรรคเห็นอริยสัจ ๔ ตั้งแต่โลกียาริยสัจถึงโลกุตตาริยสัจ เห็นและเข้าใจในโพธิปักขิยธรรมทั้งมวล เห็นและเข้าใจในวิธีพิสูจน์ผลการปฏิบัติด้วยตนเอง สรทธาเกิด

๑.๑.๔ ระดับการศึกษาปฏิบัติขั้นสูง (ระดับหวังผลขั้นที่ ๒-๔) ได้แก่สมณธรรมที่สูงกว่าสมณธรรมขั้นที่ ๑ (บัณฑิต) กล่าวคือสมณธรรมขั้นที่ ๒ (มหาบัณฑิต) สมณธรรมขั้นที่ ๓ (อัคร มหาบัณฑิต) สมณธรรมขั้นที่ ๔ (อุตตมคัมมมหาบัณฑิต)

๑.๒ หลักสูตรวิชาครู

ระดับวิชาครู เฉพาะผู้ได้สมณธรรมชั้นที่ ๒ หรือมหาบัณฑิตขึ้นไป

๑.๒.๑ ภาคทฤษฎีครู

๑.๒.๒ วิชาประกอบวิชาครู

๑.๒.๓ ภาคการตรวจสอบสมาธิญาณ เทคนิคการแก้อารมณ์

๑.๒.๔ ภาคฝึกสอน เทคนิคการตรวจสอบสืบสวน การถ่ายทอด

๑.๓ หลักสูตรวิปัสสนาสงเคราะห์

๑.๓.๑ ให้ใช้หลักสูตรคัดเลือก ๑ และคัดเลือก ๒ ตามกำลังการพัฒนาของผู้ปฏิบัติ

ก. ระยะเวลาที่กำหนด แต่ไม่เกิน ๑๕ วัน

ข. ผลการศึกษาใช้สภาพทางปัญญาของหลักสูตรคัดเลือก ๑ เป็นเกณฑ์

๑.๓.๒ หลักสูตรวิชาครูสงเคราะห์ เฉพาะผู้ผ่านเกณฑ์คัดเลือก ๑ ขึ้นไป

ก. หลักสูตรการสอนอนุบาล ๑ (นามรูปปริจเฉทญาณ) ถึงอนุบาล ๒ (ปัจจยปริคคญาณ จบขึ้นสัมมัสสนญาณตอนต้น)

ข. ระยะเวลาต่อเนื่องในการสอนไม่เกิน ๙-๑๐ วัน

๒. หลักสูตรคั่นธรร

๒.๑ หลักสูตรปริยัติขั้นสูง สำหรับผู้จบการศึกษาตามหลักสูตรของศูนย์ฯ

๒.๒.๑ หลักสูตรหลักปริยัติขั้นปฏิบัติธรรมและปฏิเวธธรรม

ก. อริยมรรค ๘ อริยสัจ ๔

ข. วิสุทธิ ๙ ลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖

ค. ปรมัตถธรรม ๔ ไตรลักษณ์ ๓

ง. สัมพันธระหว่างอินทรีย์ ๕ พละ ๕ มรรค ๘

จ. ลักษณะของบุญ สมาธิ ปัญญาดี ปรมัตถ์ ประโยชน์และวิธีใช้

๒.๒ หลักสูตรครูเร่งรัด

๒.๒.๑ ความเข้าใจอริยมรรค ๘ อริยสัจ ๔

๒.๒.๒ วิชาลำดับสมาธิญาณ และวิสุทธิภาควิชาครู

๒.๒.๓ เคล็ดลับการสอน (เทคนิค)

ก. ลำดับการสอน ตามแบบวิสุทธิ ๙

- ข. เคล็ดการจัดการ ตามแบบมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔
- ค. เคล็ดการทำให้เกิดสมาธิ, วิถิจิต, ขณะจิต, วิธีทำ, คัมภีร์รองรับและเหตุผล
- ง. เคล็ดการประเมินผล การแสดงเป้าหมายจุดประสงค์การถ่ายทอด การตรวจสอบข้อมูล การสืบสวนสอบสวน การวิเคราะห์ข้อมูล การสรุปผลการทำงาน (การจัดการ, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, มรรค ๘, และสมาธิญาณ)
- จ. เคล็ดการถ่ายทอด แสดงเป้าหมายเงื่อนไข แสดงจุดประสงค์ การแก้ไขเงื่อนไขพร้อมเหตุผล แสดงขั้นตอนการแก้ไข (แสดงวิธีปฏิบัติตามลำดับวิถิจิต ขณะจิต สติและการกำหนด) วิเคราะห์ข้อมูลความเข้าใจ และการสรุปผลความเข้าใจวิธีการแก้ไขเบื้องต้น
- ฉ. คัมภีร์ที่ใช้ศึกษา ตามลำดับการพัฒนาของวิสุทธิ ๗ (ควรตรวจสอบบาลีด้วย) คัมภีร์ศีลวิสุทธิ, พระวินัย, ศิลขันธ์วรรคที่หมื่นกาย คัมภีร์หลักการสอนมหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์ประกอบหลักการสอนอานาปานสติสูตร และ โพธิปักขิยธรรมทั้งปวง คัมภีร์เคล็ดการสอนธรรมจกัปปวัตนสูตร คัมภีร์ประกอบเคล็ดการสอนอนัตตลักขณสูตร, อาทิตตปริยายสูตร, คิริमानันทสูตร, โอวาทปาฏิโมกข์ คัมภีร์เคล็ดการตรวจสอบ และประเมินผลการเรียนการสอน ได้แก่ คัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับอริยมรรค ๘ สมาธิญาณ อินทรีย์ ๕ ไตรลักษณ์ คัมภีร์ประกอบเคล็ดการตรวจสอบปฏิสัมภิทามรรค และอื่นๆ ที่เกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ไตรลักษณ์ วิปัสสนา ๔ นิमित ๓ วิสุทธิมรรค วิปัสสนาที่ปณีตีกา ฯลฯ

๒.๓ หลักสูตรสงเคราะห์ปริยัติขั้นสูงสำหรับผู้เข้าศึกษาหลักสูตรสงเคราะห์

๒.๓.๑ หลักสูตรสงเคราะห์ปริยัติขั้นปฏิบัติธรรมและปฏิบัติธรรม (ตามพัฒนาการ)

- ก. อารมณ์วิปัสสนา (ปรมัตถ์๔)
- ข. สมาธิในอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และมรรค ๘ วิธีทำให้เกิดและรักษา
- ค. มรรค ๘ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ตทังคนิพพาน
- ง. วิสุทธิไม่เกินกัขาวิตรณวิสุทธิ
- จ. บุญ วิธีทำบุญ การรักษา และการนำไปได้
- ฉ. บัญญัติ ปรมัตถ์
- ช. วิถิจิตสุดท้ายก่อนเคลื่อนนิमित (เครื่องหมาย) ก่อนเคลื่อน
- ซ. วิธีใช้สมถะ และผลในภพใหม่
- ฌ. วิธีใช้วิปัสสนา และผลในภพใหม่

หมายเหตุ: ยกเว้นการบอกลำดับสมาธิญาณ

๒.๔ หลักสูตรวิชาครูอนุบาลสงเคราะห์

๒.๔.๑ ความเข้าใจไปภาคมรรค๘, โลกียาริยสัง ๔

๒.๔.๒ วิปัสสนาไม่เกินสัมมัสนญาณ, วิสุทธิไม่เกินกัขาวิตรณวิสุทธิ

๒.๔.๓ เคล็ดลับการสอน

ก. เคล็ดลับการสอนตามลำดับวิสุทธิ ๗

ข. เคล็ดลับการจัดการตามมหาสติปัฏฐาน ๔

ค. เคล็ดลับการทำสมาธิ วิถีจิต ขณะจิต วิธีทำ

ง., จ. และ ฉ. ให้เอาจากข้อ ๒.๒ หลักสูตรวิชาครูเร่งรัดมาใช้แทนตาม

ความเหมาะสม

๒.๕ หลักสูตรคัมภีร์ระดับมาตรฐาน

๒.๖ หลักสูตรคัมภีร์ วิชาครูระดับมาตรฐาน

๒.๗ หลักสูตรงานวิจัย ประเมินผลและพัฒนา

๒.๘ หลักสูตรต่อเนื่อง

ภาคผนวก ง

กฎ ระเบียบ และข้อบังคับสำหรับผู้เข้าปฏิบัติ ของศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร จังหวัดนครนายก

ผู้เข้าปฏิบัติ

๑. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์อย่างเคร่งครัด
๒. มีความตั้งใจ อดทน และมีวิริยะ ในการเรียนการสอน ให้มีความเจริญก้าวหน้า ต่อเนื่องในช่วงที่เข้าปฏิบัติ
 ๓. ไม่โทรศัพท์ และไม่ติดต่อกับใครตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติ เว้นแต่มีเหตุจำเป็น และต้องได้รับอนุญาตจากอาจารย์ผู้สอน หรือเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ เพื่อพิจารณาตามความเหมาะสมก่อน
 ๔. ผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครซึ่งทางศูนย์ฯ จัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชน หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณี เพื่อแสดงแก่อาจารย์ ผู้ปกครองของศูนย์ฯ จนเป็นที่พอใจ หรือกรณี ที่จำเป็นก็ให้มีวิปัสสนาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ รับรอง
 ๕. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ซึ่งไม่มีผู้ปกครองมาด้วย (ยกเว้นได้รับอนุญาต) ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ โรคที่สังคมรังเกียจ ทางศูนย์ฯ ไม่สามารถรับไว้ปฏิบัติธรรมได้ สำหรับผู้ที่มีอวัยวะไม่สมบูรณ์ให้อยู่ในดุลยพินิจของ วิปัสสนาจารย์
 ๖. ห้ามคุย บอกร หรือถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ อันจะทำให้ผลการเรียนเสื่อม หากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรแล้วให้เก็บไว้สอบถามครูผู้สอน ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันเป็นอันขาด
 ๗. ขณะที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้ามอ่าน-เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เนื่องจากจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเสียสมาธิ
 ๘. ผู้ปฏิบัติจะต้องงดเว้นจากของเสพติดทุกชนิด ได้แก่ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน บุหรี่ หมาก เครื่องคองของมีนเมา ชาหรือน้ำยาเสพติดทุกชนิด เข้ามาในบริเวณศูนย์ฯ เป็นอันขาด
 ๙. หากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติในเมื่อไม่มีความจำเป็น

๑๐. นักปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่าเรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุขในการอยู่ดี กินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวกและกระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบ ความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มากน้อยเพียงใด

๑๑. ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติเฉพาะพระสงฆ์ก็ดีหรือห้องที่จัดไว้เฉพาะ นักปฏิบัติที่เป็นบุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าไปนอนหรือใช้ห้องน้ำห้องส้วมนั้นเด็ดขาด

๑๒. นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ถ้าไม่มีธุระจำเป็นไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ และถ้ามีธุระจำเป็นต้องออกจากศูนย์ฯ ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเสียก่อน

๑๓. ทางศูนย์ฯ ได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อมขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกันใช้อย่างประหยัด ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้าและพัดลมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก และโปรดทำความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม รวมทั้งดูแลรักษาของใช้ประจำห้อง ก่อนส่งคืนเจ้าหน้าที่เมื่อเลิกปฏิบัติ

๑๔. ให้ผู้เข้าปฏิบัติเซ็นชื่อบนของใช้ประจำห้อง และตรวจสอบให้ครบถ้วนพร้อมให้เจ้าหน้าที่เซ็นรับ เมื่อเลิกปฏิบัติ

๑๕. ห้ามมิให้ผู้เข้าปฏิบัติให้เงินหรือของมีค่าใดๆ ให้กับเจ้าหน้าที่ในศูนย์ฯ หากต้องการให้ กรุณาบริจาคที่ฝ่ายการเงินของศูนย์ฯ เพื่อจัดสรรให้กับเจ้าหน้าที่อย่างเหมาะสมต่อไป

๑๖. การรับประทานอาหารมี ๒ เวลา และดื่มน้ำปานะ ๑ เวลา ดังนี้

๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า

๐๑.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๐๗.๐๐ น. ดื่มน้ำปานะ

๑๗. ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าติดตัวมาด้วย หากสูญหายทางศูนย์ฯ จะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

๑๘. กรณีมีผู้มาเยี่ยมจะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน การเยี่ยมนั้นให้แขกคุยได้ไม่เกิน ๑๕ นาที และเข้าเยี่ยมได้ที่อาคารอำนวยการเท่านั้น ห้ามใช้ห้องกัมมัฏฐานเป็นห้องรับแขก

๑๙. ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่คะนองกาย วาจา หรือส่งเสียงก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ห้ามเข้าไปชวนคุยทั้งในห้องหรือตามที่ต่าง ๆ

๒๐. ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบดังกล่าวข้างต้น และได้รับการตักเตือนจากเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ หรือวิปัสสนาจารย์ผู้สอนแล้ว แต่ยังคงประพฤติเช่นเดิมอยู่ผู้ปฏิบัติ

ยินยอมที่จะออกจากศูนย์ฯ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใด ๆ ทั้งสิ้น และทางศูนย์ฯ จะพิจารณาที่จะไม่รับผู้ปฏิบัติที่ฝ่าฝืนกฎ ระเบียบและข้อบังคับเป็นนิจในการเข้าปฏิบัติครั้งต่อไป ทั้งนี้ให้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของวิปัสสนาจารย์ผู้สอน

คุณสมบัติของผู้สมัคร

๑. มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ช่วยเหลือตัวเองได้
๒. มีสุขภาพจิตปกติ ไม่เป็นโรคประสาท โรคจิต ลมชัก ลมบ้าหมูหรือร่างกาย
๓. ไม่ติดสิ่งเสพติดทุกชนิด
๔. สามารถปฏิบัติตามระเบียบโดยเคร่งครัด

ระเบียบการรับสมัคร

๑. หากนักปฏิบัติยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับอนุญาตจากมารดา บิดา สามี หรือผู้ปกครองเสียก่อน
๒. ยื่นใบสมัครพร้อมสำเนาบัตรประจำตัวประชาชนเป็นหลักฐาน ในวันรับสมัคร เจ้าหน้าที่จะตรวจสอบข้อมูล หากท่านมีคุณสมบัติตามที่ศูนย์ฯ กำหนด ท่านจะได้รับอนุญาตให้เข้าปฏิบัติได้
๓. ผู้ที่สมัครแล้วมาไม่ได้กรุณาแจ้งให้ศูนย์ฯ ทราบก่อนวันเข้าปฏิบัติอย่างน้อย ๗ วัน เพื่อศูนย์ฯจะได้แจ้งให้ผู้ที่เป็นการสำรองได้เข้าปฏิบัติแทน หากผู้สมัครไม่มาในวันที่จองไว้และไม่ได้โทรมาแจ้ง ทางศูนย์ฯ จะโอนห้องให้แก่ผู้ปฏิบัติท่านอื่นทันที
๔. ผู้เข้าปฏิบัติสามารถมอบอำนาจให้ผู้อื่นมาสมัครแทนได้แต่ห้ามสมัครโดยที่ยังไม่ทราบชื่อผู้เข้าปฏิบัติ

การเตรียมตัวเตรียมใจ

๑. ไม่นำภารกิจไปด้วย ตัดความกังวลในทุก ๆ เรื่อง
๒. จะละทิ้งยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งไว้ที่บ้าน
๓. จะตั้งใจปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ

การเตรียมของใช้

๑. เตรียมชุดขาวแบบและสีสุภาพ เป็นกางเกงขายาว กระโปรงขาวครึ่งน่องหรือขึ้นสำหรับท่านที่ไม่ต้องการซักเสื้อผ้าเอง สามารถส่งให้ทางศูนย์ฯ ซักได้ในราคาอาทิตย์ละ ๑๐๐ บาท

๒. เตรียมของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน หวี นาฬิกาปลุก ไฟฉาย รั่ม ผ้าห่ม หมอน จาน ช้อนส้อม ขวดน้ำ ยากันยุง ผ้าเช็ดโต๊ะ ผ้าเช็ดเท้า แต่ถ้าไม่ได้เตรียมของใช้ บางอย่างมาได้โปรดแจ้งกับทางศูนย์ฯ ซึ่งได้เตรียมจัดหาไว้ให้แล้ว

๓. ยาประจำตัวที่จำเป็น

ข้อแนะนำ

๑. ไม่สวมเครื่องประดับใดๆ
๒. งดใช้เครื่องมือสื่อสารทุกชนิด
๓. ทำตนให้เป็นผู้อยู่ง่าย กินง่าย มีความเกรงใจและให้เกียรติผู้อื่น

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางวรวิชาการย์ พุ่มสฤณย์
- เกิด : ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๐๐
- สถานที่เกิด : โรงพยาบาลพุทธชินราช จ. พิษณุโลก
- การศึกษา : การศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จ. พิษณุโลก
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๒๑-๒๕๓๕ รับราชการครูที่ ร.ร.กำแพงดินพิทยาคม จ. พิจิตร
- : พ.ศ. ๒๕๓๕-๒๕๔๕, ๒๕๕๓ - ปัจจุบัน รับราชการครูที่ ร.ร. บ้านกร้อง จ. พิษณุโลก
- งานด้านวิปัสสนา : พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการเจียรไนเพชร ณ อุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ
- : พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นวิทยากรฝึกอบรมโครงการแสงธรรมส่องชีวิต ณ วัดนาคู อำเภอผักไห่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- : เป็นวิปัสสนาจารย์กรโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร วัดพระธรรมจักร จ. นครนายก
- : เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการเจียรไนเพชร ณ อุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ
- : เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการสามเณรใจเพชร ณ อุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ กรุงเทพฯ
- : พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการเจียรไนเพชร ณ อุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ปทุมธานี
- : เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการสามเณรใจเพชรและสามเณรลูกแก้ว ณ อุวพุทธิกสมาคมฯ กรุงเทพฯ
- : พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็นวิปัสสนาจารย์กรโครงการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระพุทธวิหาร วัดพระธรรมจักร จ. นครนายก
- : พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการธรรมบุตร ณ ศูนย์วิปัสสนาอุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ จ. ปทุมธานี

- : พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน โรงเรียนนายร้อย
พระจุลจอมเกล้า จ. นครนายก
- : พ.ศ. ๒๕๕๓ – พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นวิทยากรสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน
สอนนักเรียนโรงเรียนจ่านกร้อง ณ วัดบัวหลวง อ. วัดโบสถ์
จ. พิษณุโลก
- สังกัด : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๓๕ กระทรวงศึกษาธิการ
- หน้าที่ : ครู
- ปีที่เข้าศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๐
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปีการศึกษา ๒๕๕๔
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๒๒๔/๑๘ ถนนสีหราชเดโชชัย ซอย ๑๗ ต. ในเมือง อ. เมือง
จ. พิษณุโลก
- E- mail: pumsalud@hotmail.com
- E- mail: Jo.Chanakan@gmail.com