

บทที่ ๓

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

ในบทนี้จะได้ศึกษาถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม การศึกษาถึงผลการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เกิดจากความรู้ความสามารถ ประสบการณ์และวิธีการทำงานด้านต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาผลการปฏิบัติงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ของวัดสันติวนาราม

๓.๑ ความเป็นมาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดสันติวนาราม

๓.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของวัดสันติวนาราม

ชื่อสำนักปฏิบัติธรรม วัดสันติวนาราม พุทธอุทยานแห่งที่ ๗ สังกัด พระมหานิกาย ตั้งอยู่ บ้านดงไร่ หมู่ ๑๑ ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๓๒๐ โทร ๐๘๙-๘๔๐๘๘๑๓ ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัด อุดรธานี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘

บริเวณสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ มีความ สงบ ร่มรื่น สวยงาม สิ่งอำนวยความสะดวก ห่างจากชุมชน ๓ กิโลเมตร ตั้งอยู่ ป่าดงไร่ เป็นทำเลเลี้ยงสัตว์ ชาวบ้านชอบเรียกกันว่า ดงไร่ หมู่ที่ ๑๑ ต.บ้านเชียง อ.หนองหาน จ. อุดรธานี มีทะเบียนวัดถูกต้องตามกฎหมายเถระสมาคม บนพื้นที่ ๑,๓๕๐ ไร่ อยู่ทางทิศเหนือของหมู่บ้านเชียง ตำบลบ้านเชียง (หมู่บ้านมรดกโลก ไหลสาย คนแปดศอก) เป็นป่าไม้ธรรมชาติ ๑,๐๐๐ ไร่ เป็นหนองน้ำ ๑๐๐ ไร่ เป็นสถานที่ปลูกสร้างเสนาสนะ และลานเอนกประสงค์ ๑๓๐ ไร่ มีน้ำใช้สะดวกสบายตลอดปี ใช้ไฟฟ้า การสัญจรไปมามีถนนลาดยางถึงวัด พื้นที่ทั้งหมดของสำนัก ๑,๓๕๐ ไร่ ด้านหน้าล้อมด้วยกำแพงคอนกรีต รอบข้างอีกสามทิศล้อมด้วยลวดหนาม ๗ เส้นเสาปูนคอนกรีตเสริมเหล็กมีสัตว์ป่าธรรมชาติ เช่น กวาง หมู นกนานาชนิดนกน้ำมากมายจำแนกเสนาสนะ สถานที่ ดังนี้

- ๑.๑ มีป่าไม้ร่มรื่นสงบเย็น ๑,๐๐๐ ไร่
- ๑.๒ มีแหล่งน้ำให้ความร่มเย็น และใช้สอย ๑๐๐ ไร่
- ๑.๓ สถานที่ปลูกสร้างเสนาสนะทั่วไป และลานเอนกประสงค์ (ลานจอดรถ) ๑๓๕ ไร่
- ๑.๔ มีลานธรรมสำหรับปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิเจริญภาวนาและอบรมธรรมอย่างสวยงาม สงบเย็น ด้วยแมกไม้ธรรมชาติ
- ๑.๕ มีศาลาปฏิบัติธรรม ขนาด กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๔๐ เมตร เป็นที่อบรม และแบ่งเป็นที่พักของ อุบาสก และนักเรียนชาย บรรจุ คนได้ ๕๐๐ คน
- ๑.๖ มีกุฏิที่พักสำหรับพระภิกษุที่เข้ามา ผู้มาอบรมก็มีภูมิลำเนา จำนวน ๕๐ หลัง มีห้องน้ำในตัว มีมุ้ง ลวดกันยุงทุกหลัง
- ๑.๗ มีกุฏิที่พักสำหรับ อุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้ามาอบรมปฏิบัติธรรม จำนวน ๒๐ หลัง มีห้องน้ำในตัว มีมุ้งลวดกันยุงทุกหลัง
- ๑.๘ มีเรือนนอน กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๔๐ เมตร เป็นที่พักสำหรับอุบาสิก

- หรือนักเรียนนักศึกษาหญิง บรรจุพักสบาย บรรจุ คนได้ ๒๐๐ คน
- ๑.๙ มีโรงครัวสำหรับทำอาหาร ขนาดกว้าง ๑๐ ยาว ๒๐ เมตร ๑ หลัง
มีแม่ครัวอยู่ประจำ ๔ คน
- ๑.๑๐ ห้องน้ำ ห้องสุขา ถือเป็นส่วนสำคัญมาก และให้เพียงพอต่อการใช้สอยจึงมีอยู่
ทั้งหมด ๑๓๐ ห้อง

๓.๑.๒ กฎระเบียบ ข้อวัตรปฏิบัติ

กฎระเบียบ ข้อวัตรปฏิบัติของของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนารามตำบลบ้านเชียง
อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

๑) กฎระเบียบภายในวัด

๑. ไม่สูบบุหรี่ กินหมาก ของมีเมาให้เกิดโทษทุกชนิด
๒. ไม่เล่นของขลัง แร่ เหริยญ ปลุกเสก ติดพิธีรีตองต่างๆ
๓. ไม่เมามัวในโลกธรรม ๘ ติดวัตถุ คน สัตว์ สังขาร อามิส ปัจจัย
๔. มีสังวร ๕ สารธรรม ๕ เป็นวราภรณ์ของการใจ
๕. เจริญสมณะ วิปัสสนา มีสติทุกอิริยาบถ น้อยใหญ่
๖. ต้องละพยศ ลดตำแหน่ง เลิกแข่งดี ไม่มีมานะ ทิฎฐิ มายา
๗. เว้นสุรา อิตถียา เงินตรา มิจฉาชีพ ไม่ควรตะตองและเข้าใกล้อย่างเด็ดขาด
๘. เสพอยู่ซึ่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ปฏิภาณ หิริ โอตตปปะ
๙. ไม่ชวนทะเลาะก่อวิวาท ประมาท เกียจคร้าน เห็นแก่กินนอน ใ้อวดมากแต่

เป็นเยี่ยม

พูด

๑๐. ใช้ของที่มีอยู่ภายในวัด รู้จักเก็บรักษา ทำความสะอาด ฉลาด อยู่กับหมู่คณะ
สละอารมณ์บ้าง บอๆ จากจิตใจ ละพิษโลเลทางกามคุณ ออกเสีย

๑๑. อยู่ด้วยวิหารธรรม ๔ อย่าง สุนฺญตา อริยา พรหม อนุบุพพิหาร ไม่พึงว่าง
จากธรรมเหล่านี้แม้แต่วินาทีเดียว

๑๒. เคารพกฎระเบียบยัตติธรรมวินัย เป็นทางเดินของชีวิตประจำวันตลอดไป

๒) กฎระเบียบ การรับพระภิกษุ-สามเณร และแม่ชีพราหมณ์ เข้ามาอยู่วัด

๑. ต้องมีบริวารครบ และต้องเรียบจบนักธรรมตรี โท เอก
๒. ไม่มีโรคน่ารังเกียจ สุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นผู้สุภาพอ่อนโยน
๓. ต้องมาก่อนวันที่ ๑ เดือนมิถุนายน หรือปลายเดือนพฤษภาคม ของทุกปี
๔. เมื่ออยู่ต้องเข้ารับการอบรมครบทั้ง ๓ ภาค คือ ภาคทฤษฎี(สมณะ - วิปัสสนา)
ภาคปฏิบัติ (เข้ากรรมฐาน) ภาคเผยแผ่ (หลักฐานการออกสู่มวลชน)
๕. สมครใจในการออกเผยแผ่ หรือธุดงค์ หรืออยู่วัด
๖. ต้องอบรมครบสมบูรณ์ก่อน จึงจะออกทำงานได้
๗. ถ้ามาหลังวันที่ ๑ มิถุนายน ทางวัดจะไม่รับ
๘. ผู้ที่มาอยู่จะต้องจำพรรษาที่วัดนาลหลวงอย่างน้อย ๕ ปี จึงจะอนุญาตให้ไปจำ

พรรษาที่อื่นได้

๙. ผู้ที่จะมาบวชพระหรือสามเณร จะต้องมาเข้านาค หรือเป็นชีปะขาว ก่อนอย่างน้อย ๓ เดือนจึงจะอนุญาตให้บวช

๑๐. แม่ชีที่จะมาอยู่จะต้องได้รับอนุญาตจากทางผู้บริหาร หรือประธานเสียก่อน และจะต้องอยู่ตามกฎระเบียบ อย่างเคร่งครัด

๑๑. เมื่อลงไปทำธุระที่อื่นได้ไม่เกิน ๑๕ วัน ถ้าเกิด ถือว่าหมดสิทธิ์ในการอยู่ร่วมกัน (ยกเว้นบางกรณี) ไม่นำญาติ หรือคนอื่นมาด้วย หากนำมาทางวัดจะให้พักอยู่ด้วยเพียง ๓ วัน จากนั้นเดินทางกลับ ถิ่นของตน และต้องแจ้งให้เจ้าอาวาสทราบทั้งมาทั้งกลับ

๑๒. ผู้ที่มาอยู่ปฏิบัติธรรม อยู่ได้ไม่เกิน ๗ วัน แล้วกลับถิ่นเดิมของตน

๓) กฎระเบียบ และข้อวัตรปฏิบัติ ของอุบาสก-อุบาสิกา เมื่ออยู่ในวัด

๑. สาธุชนชาย - หญิงควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าชุดขาวบริสุทธิ์ ไม่ควรแต่งให้ประเจิดประเจ้อ

๒. สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ให้บริสุทธิ์อย่างทั่วหน้า

๓. ไม่เสพของมึนเมาทุกอย่าง ระหว่างเข้าวัดหรือขณะอยู่ปฏิบัติธรรม

๔. พูดน้อย ไม่เสียงดังก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง

๕. เก็บของใช้ต่างๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยภายในที่อยู่ของตน

๖. รักษาความสะอาดห้องนอน ห้องน้ำ ให้สะอาดสวยงาม

๗. ขณะเดินไปมา ควรระวังอย่าวิ่ง อันเป็นเหตุให้ขาดความสำรวมทางกาย

๘. เปิด ปิด ประตูหน้าต่างให้เบาๆ อย่าใช้เสียงดัง

๙. รับประทานอาหาร ห้ามพูดคุยกัน ควรสงบเรียบร้อย

๑๐. ภาชนะที่ใช้ เมื่อเสร็จธุระ ควรเก็บไว้ที่เดิม

๑๑. ถ้าอยู่เฉพาะกรด หรือที่อยู่ของตน ห้ามร้องตะโกนต่อเพื่อน

๑๒. ควรเร่งทำธุระต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนออกปฏิบัติธรรมและพร้อมเพรียง กัน ก่อนเวลาทุกครั้ง โดยมีกติกาประจำใจว่า คอยเพื่อน ดีกว่าให้เพื่อนคอย

๑๓. ทำตามกฎระเบียบของทางวัด เคารพธรรมเกรงวินัยไม่ควรล่วงเกิน จะเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยม

๑๔. ชาย - หญิง ทุกคน จงให้ความรู้เคารพซึ่งกันและกัน ไม่ควรดูหมิ่นน้ำใจกับ ขณะมาอยู่วัด มาอบรมปฏิบัติธรรมอยู่

๑๕. ควรเคารพบูชาเทิดทูน ครูอาจารย์ สถานที่ ธรรมะอย่างสมบูรณ์ ด้วยกาน วาจาใจ ตลอดชีวิตนี้จะไม่ทำให้ใครหนักใจ เพราะความประพฤติของตนเอง

๔) ระเบียบมารยาท ของผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรม

๑. จริยาศึกษา (คือ จรรยามารยาท) กายา กายอ่อนน้อม ไม่กระโดดโลดเต้น แข็งกระด้าง ควรสำรวมระมัดระวังตัว ให้มีความสง่างามรัก ทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ วาจาการเปิด-ปิดวาจา ควรสงบเคารพสถานที่ ธรรมะ อาจารย์ ไม่ ควรเอะอะโวยวายทั่วในที่ประชุม นอกที่ประชุม ในที่ประชุม ในที่พักและนอกที่พัก การพูดจาให้อ่อนหวาน จิตตามีใจอ่อนโยน นอบน้อม ควรเคารพเชื่อฟัง พระพี่เลี้ยง พระคุณ เจ้าด้วยดี ไม่ห้าวดี้อ ถือตัว ไม่มัวขัดใจ ทะเลาะเบาะแว้งกัน สามัคคีให้มั่น เมตตา กันพร้อมอภัยเสมอ การบริโภค ควรงดการพูดจา บริโภคด้วยความสงบ สำรวม มีสติการรักษาความ

สะอาด ที่พัก ห้องน้ำ บริเวณสถานที่ต่างๆ ให้เรียบร้อย สวยงาม การรักษาภาชนะ เครื่องใช้ เสื้อผ้า ส่วนตัว ควรเก็บให้เป็นระเบียบ การใช้ไฟฟ้า เปิด-ปิดไฟ ให้ช่วยกันประหยัด อย่ามั่งง่ายขายตัว

๒. หัตถศึกษา (การใช้มือ) ลงมือฝึกหัด ยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยวิปัสสนา

๓. พลศึกษา (การใช้กำลัง) บริหารกายให้มือนามัย บริหารใจให้มีธรรมะ เลิกละ อบายมุขสิ่งมีนเมาทุกชนิด มีธรรมคุ้มครองกาย-จิต ตลอดอายุขัย

๔. พุทธิศึกษา (การใช้ปัญญา) การศึกษาธรรม ควรเคารพ ไม่ควรหยิกหยอก เล่นกันเดิน ไป เดินมา

๕) หลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ

การแสวงหาในโลก ๒ อย่าง คือ การแสวงหาอามิส เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตนี้บริบูรณ์ไพบูลย์ ด้วยอามิส เรียกว่าอามิสไพบูลย์ และการแสวงหาธรรม เพื่อส่งเสริมให้ชีวิตนี้บริบูรณ์ไพบูลย์ด้วยธรรม เรียกว่าธรรมะไพบูลย์ ย่อมมีอยู่ในหมู่บัณฑิตชนทั้งหลายเป็นปกติวิสัย ทางวัดนาหลวง (อภิญญาเท สิตธรรม) ให้ความใส่ใจกับผู้ที่มีความประสงค์ที่จะพัฒนา จิตวิญญาณของตนให้สูงขึ้นๆ ขึ้นไป จึงได้ เปิดคอร์สอบรม “หลักสูตรปฏิบัติธรรมพิเศษ” สำหรับผู้สนใจ

โดยเปิดอบรมเป็นคอร์ส คอร์สละ ๗ วัน เดือนละ ๔ คอร์ส ดังนี้

คอร์สที่ ๑ ตั้งแต่วันที่ ๑ ถึงวันที่ ๗ ของเดือน

คอร์สที่ ๒ ตั้งแต่วันที่ ๘ ถึงวันที่ ๑๔ ของเดือน

คอร์สที่ ๓ ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ถึงวันที่ ๒๑ ของเดือน

คอร์สที่ ๔ ตั้งแต่วันที่ ๒๒ ถึงวันที่ ๒๘ ของเดือน

๕.๑ คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม

๑. ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีอายุระหว่าง ๑๕ – ๖๕ ปี (ผู้ที่มีอายุต่ำกว่าหรือเกินกว่าที่ระบุ อาจพิจารณาอนุญาตตามความเหมาะสม)

๒. มีความตั้งใจจริงและศรัทธาที่จะเข้ารับการอบรม

๓. มีความพร้อมและเต็มใจที่จะรักษาและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา ที่กำหนดไว้

๔. ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

๕. ไม่มีภารกิจผูกพัน มีความพร้อมที่จะอุทิศเวลาใน ๗ วันนี้เพื่อการศึกษาและปฏิบัติ

ธรรม

๖. ผู้ที่เข้ารับการอบรม ต้องเดินทางมาถึงวัด ก่อนที่จะถึงคอร์สอบรมนั้นๆ ล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ วัน

๕.๒ สิ่งที่จะต้องเตรียมมาด้วย

๑. ชุดขาว ๑ – ๒ ชุด

๒. ผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ

๓. ไฟฉาย

๔. สบู่ แปรง ยาสีฟัน

๕. ยาประจำตัว

๖. ของใช้ส่วนตัวอื่นๆ ที่จำเป็น

๕.๓ กิจวัตรประจำวัน

๐๓.๓๐ น.	ตื่นตัวทำกิจ
๐๔.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมรับอรุณ
๐๖.๐๐ น.	ทานอาหารว่าง
๐๗.๐๐ น.	พัก / ทำกายบริหาร
๐๘.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรมภาคเช้า
๐๙.๓๐ น. - ๑๑.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๑.๐๐ น.	พัก
๑๒.๐๐ น. - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๕.๐๐ น.	พัก / ทำกายบริหาร
๑๖.๐๐ น.	รับน้ำปานะ
๑๗.๐๐ น.	ทำวัตรสวดมนต์เย็น
๑๘.๐๐ น. - ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อนกับสติ

๑) การอบรมภายในวัด

รูปแบบสำหรับอบรมพระภิกษุและสามเณร ๓ เดือน ๓ ปี ๕ ปี เป็นต้นไป

รูปแบบจัดการอบรมนักเรียน นิสิตนักศึกษา ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน โดยจัดหลักสูตรอบรมระยะสั้น ๔ คืน ๕ วัน ตามความต้องการของผู้เข้าอบรม ซึ่งจะดำเนินการอบรมหลังจากออกพรรษาไปแล้ว จนกระทั่งถึงเดือน กรกฎาคม ก่อนเข้าพรรษา (ในช่วงเข้าพรรษางดการอบรมโครงการต่าง ๆ) เนื้อหาหลักสูตรในการอบรม คือการอบรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สมถและวิปัสสนากรรมฐาน ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

วิธีการอบรม จะแบ่งเป็นกลุ่ม เพื่อฝึกปฏิบัติจริงพระวิทยากรพี่เลี้ยงซึ่งมีฐานละ ๒ รูป ในการเข้าฐานการอบรมเทคนิคและการปฏิบัติจริง ภาคกลางคืนจะมีการประเมินผลการอบรมรวมทุกฐาน พร้อมฟังพระธรรมเทศนาจากพระวิทยากร และรับฟังโอวาทธรรมจากพระภิกษุสงฆ์

ในวันสุดท้ายของการอบรมพระวิทยากร จะแสดงพระธรรมเทศนาโดยเลือกหัวข้อธรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลและเหตุการณ์ตามสถานการณ์นั้นๆ ใช้หลักการอบรมวิธิพุทธ คือ พุดให้จำ ทำให้อู อยู่ให้เห็น เย็นให้สัมผัส สงัดให้ครบ สงบให้พร้อม เสงี่ยมให้พอ

ทุกวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๒.๐๐ น. พระวิทยากรจะบรรยายธรรมให้พุทธศาสนิกชนได้รับฟังด้วย

๒) การอบรมภายนอกวัด

จะดำเนินการโดยมีหัวหน้าสายนำพระภิกษุที่ผ่านการอบรมและสามารถนำปฏิบัติได้ โดยทางวัดจะจัดส่งพระภิกษุประมาณ ๕ - ๑๐ รูป ออกไปอบรมตามวัด บ้าน โรงเรียน ที่ได้มา

นิมนต์ไปฝึกอบรมให้ตามโครงการแต่ต้องมีระยะเวลาในการอบรมตั้งแต่ ๔ คืน ๕ วัน เป็นต้นไป ซึ่งจะใช้หลักสูตรใน การอบรมเหมือนกับการอบรมที่อยู่ภายในวัด

๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานีจะให้เกิดผลและมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น โยคีจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเอง อย่างเคร่งครัดหลังจากที่ได้รับการแนะนำจากครูบาอาจารย์จนเป็นที่พอเข้าใจแล้ว จึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้คือ

๓.๒.๑ บุพกิจเบื้องต้น

กิจเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือเรื่องที่ควรเตรียมให้เสร็จ ก่อนที่ลงมือปฏิบัติการใด ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก่อนที่ลงมือปฏิบัติ มีเรื่องที่จะต้องทำให้เสร็จสิ้น ก่อน ดังต่อไปนี้

๑) ตัดปิลิโพร

ปิลิโพร หมายถึง ความกังวลใจ มี ๑๐ ประการ^๑ อันได้แก่ ห่วงที่อยู่อาศัย ห่วงญาติโยม อุปัฏฐาก ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการงานต่าง ๆ กลัวลำบากในการเดินทาง ห่วงญาติพี่น้อง กลัวจะไม่สบาย ห่วงการศึกษาเล่าเรียน อยากมีฤทธิ์มีเดช^๒ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นสิ่งที่คอยขัดขวางทางจิต ในการปฏิบัติของโยคี ฉะนั้นโยคีผู้ปฏิบัติต้องปล่อยวางภาระหน้าที่และสิ่งกังวลใจเหล่านี้ และความกังวลเล็ก ๆ น้อยๆ ก็ต้องละด้วย เช่น การแต่งกาย เป็นต้น การประพฤติปฏิบัติถึงจะเจริญก้าวหน้าต่อไป

๒) แสวงหาสัปปายะ

สัปปายะ หมายถึง ความสะดวกสบาย สิ่งที่สะดวกสบายเกื้อกูลแก่การเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้เกิดสมาธิได้ง่าย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปด้วยความมักมากในกามคุณ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจึงจำเป็นต้องแสวงหาสัปปายะเหล่านี้ สำนักวิปัสสนาวัดนาหลวงอภิญาเพลิตธรรมนั้น ถือว่าเป็นสถานที่ปฏิบัติที่ถือว่า สัปปายะ เป็นสถานที่สมควรต่อการปฏิบัติธรรมเหมาะแก่การเจริญกัมมัฏฐาน โยคีผู้ปฏิบัติเมื่ออาศัยอยู่อาจบรรลุธรรมผลได้^๓ สำนักแห่งนี้สงบ ได้ให้ความรู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ สำนักแห่งนี้ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนักเหมาะสำหรับนักปฏิบัติ ตรงตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๔

^๑ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๗.

^๒ พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘-๒๙.

^๓ ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๘๑/๑๓๙.

^๔ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๐-๒๒๒.

๓) เลือกหาภักตยานมิตรหรือวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน

คำว่า ภักตยานมิตร^๕ นั้น หมายถึงภักตยานมิตรผู้ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ภักตยานมิตรผู้เปรียบกับคบหาดูใจผู้เป็นใหญ่กว่าพ่อค้าทั้งหลาย และเป็นที่เคารพนับถือ เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคีมุ่งมั่น เหมือนการล่ำมโซ่ทำให้ช่างมุงงาน เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ภักตยานมิตร หมายถึง มิตรผู้มีความอันบันทิตพิงนัพบว่าเพื่อน^๖ หมายถึงบุคคลผู้เฝ้ายพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ช่วยบอกทาง หรือเป็นตัวอย่างในการดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^๗ หรืออาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานต้องมีคุณสมบัติ คือท่านใดก็ตามที่ให้กัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ท่านผู้นั้น ชื่อว่า ผู้สามารถให้กัมมัฏฐาน ผู้ประสงค์จะเจริญกัมมัฏฐานพึงเข้าหาท่านผู้สามารถให้กัมมัฏฐานได้ อาจารย์ผู้เช่นนี้เป็นผู้ไม่แนะนำ ในทางที่ไม่สมควร พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องความมีภักตยานมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์^๘ และภักตยานมิตรมี ๒ ประเภท คือ

๑. ภักตยานมิตรผู้ทรงคุณธรรมสูง ได้แก่ เป็นผู้ทรงความรู้ด้านพระวินัยปิฎกพระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก เรียกว่า การได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา

๒. ภักตยานมิตรผู้เข้าใจกฎแห่งกรรม มีความรู้ด้านวิชาการทางโลก และรู้เรื่องอริยสัจ ๔ ภักตยานมิตรผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุก ๆ ประการ นั้น คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีพระดำรัสรับรองว่า “อานนท สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติความเกิดได้ด้วยอาศัยภักตยานมิตรคือเราตถาคตนั้นเทียว”^๙

วิธีการสอนของของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม ตามแนวการสอนแบบพองหนอยุบหนอ หรือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และท่านได้แสดงไว้ในหนังสือแสงสว่างทางปฏิบัติ ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เป็นหนทางของการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอัครสาวกซ้ายขวา พระมหาสาวก ๘๐ พระองค์ หรือ พระอรหันต์สาวกเจ้าทั้งหลายดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานก็เพราะปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้^{๑๐}

๓.๒.๒ กำหนดการสอน

หลักสูตรของโครงการนี้มีระยะเวลาการสอน ๕, ๗, ๑๕, ๒๐, ๓๐ วัน กำหนดการสอนดังต่อไปนี้

^๕ อัง. สดตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๘๗, อัง. สดตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^๖ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๖๑.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๒๓.

^๙ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค, พระอุปติสสเถร รจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๔๙.

^{๑๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๑.

^{๑๑} พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๓ , หน้า ๒๐๗.

วันแรกของการปฏิบัติ

- ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. เดินทางจากบ้าน-วัด เข้าสู่วัดนาหลวงด้วยตัวเอง
 ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ลงทะเบียน เข้าที่พัก
 ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นแปล ชี้แจงกฎระเบียบผู้ปฏิบัติ
 ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. พิธีบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๘ และสมาทานกัมมัฏฐาน
 ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทการปฏิบัติธรรม
 ๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม
 ๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว
 ๒๒.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สองของการปฏิบัติ

- ๐๔.๐๐ - ๐๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม
 ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. ทำวัตรเช้าแปล
 ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว
 ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม
 ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. พัก
 ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม / สอบอารมณ์
 ๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น. รับประทานอาหาร / พักทำภารกิจส่วนตัว
 ๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นแปล
 ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ธรรมบรรยายแนวทางปฏิบัติธรรม/พระวิปัสสนาจารย์
 ๑๙.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม
 ๒๑.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว
 ๒๒.๐๐ น. กำหนดเข้านอน

วันที่สุดท้ายของการปฏิบัติ

- ๐๔.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. ปฏิบัติธรรม/ทำวัตรเช้าแปล
 ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัว/เก็บ-ทำความสะอาดที่พัก
 ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. รับประทานอาหารเช้า
 ๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ปฏิบัติธรรม
 ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. พิธีปิด
 - บรรยายสรุป
 - แสดงความรู้สึก
 - ขอขมาพระรัตนตรัย
 - ลาศีล ลาบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๕
 ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน

๓.๓.๓ ระเบียบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- โยคีโปรดฝึกการตรงต่อเวลาจนเป็นอุปนิสัย

- โยคีโปรดดใช้โทรศัพท์ตลอดโครงการ เพื่อการเจริญสติที่ต่อเนื่อง
- โยคีเวลาพัก ห้ามจับกลุ่มคุยกัน ให้ใช้เวลาว่างปฏิบัติต่อเนื่อง
- ห้ามโยคีสอบอารมณ์กันเอง หากมีสิ่งใดสงสัย ให้แจ้งพระวิปัสสนาจารย์ผู้ดูแล
- ในเวลาพักกลางคืน เข้าที่นอน ๒๒.น ห้ามโทรศัพท์ เวลานอน หรือจับกลุ่มคุยกัน เพราะจะรบกวนเพื่อนผู้ปฏิบัติอื่นๆ
- โยคีที่ปฏิบัติจะออกนอกสถานที่จะต้องขออนุญาตพระเจ้าหน้าที่ก่อน
- กรณีมีแขกมาเยี่ยมต้องแจ้งพระเจ้าหน้าที่ก่อน และห้ามนำผู้ไม่ได้เข้าปฏิบัติมาพักค้าง

ด้วย

- ที่นอนแยกชายหญิง และพักในสถานที่ทำงานพระเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย โปรดสำรวมอิริยาบถให้มาก

- ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- โยคีเจ็บไข้ ไม่สบาย ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่โดยทันที ห้ามรักษาหรือให้ยาตนเอง
- ห้ามโยคี เรี่ยไร บอกรับ ขยายตรง จัดทัวร์หรือโฆษณาสินค้าใดๆ แก่โยคีด้วยกัน

เด็ดขาด เว้นแต่ได้รับอนุญาต

- ให้โยคีกำหนดอิริยาบถย่อยนอกเวลาปฏิบัติและเวลารับประทานอาหารด้วย
- ห้ามโยคีตั้งตนเป็นอาจารย์ให้กรรมฐานเพื่อน ดูดวง หรือบริการนวดใดๆทั้งสิ้น
- ห้ามโยคีแจกเอกสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมอื่นๆ โดยที่ไม่ได้รับอนุญาต
- ห้ามนำเด็ก อายุต่ำกว่า ๕ ขวบมาด้วย จะเป็นภาระแก่ท่านเองและแก่ผู้อื่นด้วย
- ห้ามนำสัตว์เลี้ยงมาในเขตปฏิบัติเด็ดขาด
- ให้ถือว่ามาปฏิบัติขัดเกลา กิเลสง่าย อยู่ง่าย ไม่เลือกที่พัก อาหาร ให้รับตามที่จัดให้

เท่านั้น

- โปรดช่วยกันปิดไฟ ปิดน้ำ รักษาความสะอาดแก่สถานที่ช่วยกัน
- โยคีต้องสอบอารมณ์วันละ ๑ ครั้ง ทุกคน
- หากผู้ใดก่อความเดือดร้อน แก่ผู้อื่น ก่อความเสียหาย และผิดระเบียบดังกล่าวมานี้

หรือประพฤติดนไม่สมควรแก่ผู้มาปฏิบัติธรรม ผู้จัดการ อบรมขอสงวนสิทธิ์ในการให้เดินทางกลับโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

๓.๒.๔ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่า วิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำ ที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

๑. ข้อควรปฏิบัติในการสอบอารมณ์

ก่อนอื่นอาจารย์ผู้ทำ การสอบอารมณ์ต้องปรับความเข้าใจกับผู้ถูกสอบอารมณ์ให้เข้าใจเสียก่อนว่า อาจารย์ไม่ใช่มาจับผิดลูกศิษย์ลูกหา ขออย่าได้โกหก อย่าได้ปกปิดอาจารย์เลย ขอให้พูด

ตามความเป็นจริง^{๑๒} ตามสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวเอง พระเดชพระคุณหลวงพ่อกุญแจ จะเตือนเสมอว่า “คู่มือสอบอารมณ์เป็นดาบสองคม ถ้าไม่สนใจปฏิบัติจริงเพื่อพ้นทุกข์จริง ๆ หลวงพ่อกุญแจไม่ให้อาจารย์ผู้ที่ได้ไปแล้วไม่รักษา ปลอ่ยให้ลูกศิษย์เห็น อ่านแล้วทิ้งเกะกะ เหมือนเศษกระดาษเวลาปฏิบัติ จ้องเกินไปจิตใจกระพือ” ผู้ได้ไปควรเก็บรักษาไว้ให้ดี

๒. ตัวอย่างการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่า สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้อารมณ์ให้โยคีผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบ ถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ใน อนัตตลักขณสูตร^{๑๓} เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยงหาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้าพระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระภาติของพระพุทธองค์ แล้วก็บรรลธรรมเป็นพระอรหันต์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี^{๑๔}

สำหรับโยคีที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำนักปฏิบัติธรรมทั่วไปนั้นพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุญแจ จะมีการสอบอารมณ์หรือสอบถามการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร

กำหนดได้ปัจจุบันดีไหม นั่งแล้วเป็นอย่างไร จะได้แก้อารมณ์หรือบอกแนวการกำหนดให้ถูกกับอารมณ์ปัจจุบัน และจะได้แก่อารมณ์ที่ผิดทางให้เข้าสู่ทางมรรค ๘ ตัวอย่างการสอบอารมณ์ ดังนี้

การสอบถาม ญาณแรก หรือ นามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ปัญญากำหนดพิจารณา รู้จักแยกแยะนามออกจากกัน อาจารย์ผู้สอบอารมณ์ถามเขาว่า “กำหนดง่ายไหม” ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดง่าย” ก็แสดงว่าเขาโง่ เพราะการกำหนดบทกัมมฐานนั้นกำหนดยาก ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดสบาย คิดก็ไม่คิด” ก็แสดงว่าคนนั้นสติหย่อน สติตามจิตไม่ทัน เว้นแต่ได้ฌานการไม่คิดมีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ ๑) สติตามจิตไม่ทัน ๒) เข้าฌาน ถ้าเขาว่าไม่คิด ควรถามเขาว่า “เวลาคนอื่นคุยกันได้ยินเสียงไหม ได้ยินเสียงดังมากน้อยขนาดไหน หดหืดไหม ได้ยินเสียงดังๆ สะดุ้งตกใจหรือเปล่า” ถ้าตกใจแสดงว่ายังไม่ได้ฌานแม้แต่ฌานเดียว ถ้าเขาตอบว่า “กำหนดยาก” ก็เข้าล้อคของเราถามต่อไปอีกว่า “ท้องพองกับท้องยุบเป็นอันเดียวกันหรือไม่” การตอบไม่คงที่ก็มี วันนี้ตอบอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้ตอบอีกอย่างหนึ่งก็มี ถ้าเขาตอบว่า “อาการพอง-ยุบเป็นอันเดียวกัน” แล้ว ก็ยกตัวอย่างขึ้นมา เช่น การเดินจงกรม กำหนดขว้าง-ซ้ายข้าง อันเดียวกันหรือไม่ ถ้าเขาตอบว่าอันเดียวกัน ถามต่อไปอีกว่า “เท้าขวากับเท้าซ้ายนี้ก้าวไปพร้อมกันหรือไม่”

^{๑๒} สำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, การสอบอารมณ์. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

^{๑๓} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๘๗.

^{๑๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔-๙๖.

ก. งามทางจิต

“เวลากำหนดท้องฟองท้องยุบเอาอะไรมากำหนด” ถ้าเขายังไม่รู้ให้ถามเขาว่า “คนตายพูดได้ไหม” ตอบว่า “ไม่ได้” ถามว่า “ไม่ได้เพราะอะไร” ตอบว่า “เพราะไม่มีจิต” ถามว่า “เวลากำหนดท้องฟอง-ยุบนี้ ใจที่กำหนดท้องฟอง-ยุบ เป็นใจเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นใจเดียวกัน” ถามว่า “แล้วใจบุญกับใจบาป ใจโลก ใจโกรธ ใจหลง ใจเดียวกันหรือเปล่า” ใจกำหนดท้องฟองท้องยุบต้องเป็นคนละขณะกันจึงจะใช่ สอบท้องฟอง-ท้องยุบ ขว้าง-ซ้ายอย่างเสร็จแล้ว ถ้ามีเวลามาก ก็สอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สอบไปหมดทุกทาง

ถ้าพื้นฐานของการปฏิบัติดี มานะ ทิฐิก็ลดลงไปด้วย ถ้าพื้นฐานไม่ดีไม่ค่อยได้ผลหนักๆ เข้าก็หาว่าอาจารย์สั่งเราไม่ได้ เสียผู้เสียคนเกิดทิฐิวิปลาสไปก็ได้ ถ้ามานะ ทิฐิกล้า เจ็บปวดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่กล้าสู้ ถ้ามานะ ทิฐิลดลง ไปจุดศรัทธาก็ได้ไม่กลัวตายสอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ข. งามทางตา

“สีขาวยกับตาเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอันเดียวกัน” แล้วให้เอาผ้าปิดตาไว้ ถามเขาว่า “เห็นหรือไม่” ถ้าตอบว่า “เห็น” หยัดสอบแค่นั้น แต่อย่าบอกว่าเป็นคนละอันกัน อย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้

ค. งามทางหู

“หูได้ยินเสียงนกร้องไหม เสียงกับหูเป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “เป็นอันเดียวกัน” ถามว่า “คุณฟังเสียงวิทยุเทปอยู่ที่บ้านสนุกไหม เสียงวิทยุเทปติดหูมาไหม” ถ้าตอบว่า “ติด” ก็ถามว่า “ไหนลองฟังเสียงวิทยุเทปดูซิ” แล้วก็แนะให้สังเกตว่าขณะที่ฟังเสียงแล้วดีใจ เสียใจกลุ้มใจมีหรือเปล่า แนะนำให้สังเกตกำหนดดูให้รู้

ง. งามทางจมูก

“จมูกกับกลิ่นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” ถามว่า “กลิ่นติดจมูกมาหรือไม่”

จ. งามทางลิ้น

“ลิ้นกับรสอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบว่า “อันเดียวกัน” ถามว่า “รสเผ็ด รสเค็มเป็นต้น ที่เกิดจากอาหารที่เราบริโภคติดอยู่ที่ลิ้นหรือไม่”

ฉ. งามทางกายสัมผัส

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

ในการสอบอารมณ์ ถ้ามีเวลามาก ให้ถามรูปกับนามควบคู่กันไป เช่น งามตากับรูปและความรู้สึก ๓ อย่างนี้เป็นอันเดียวกันหรือไม่

ตากับสี เกิดความรู้สึกขึ้น ให้ถามว่า “ตาเป็นรูปหรือเป็นนาม สีเป็นรูปหรือเป็นนาม ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม ตา สี และความรู้สึกทั้ง ๓ อย่างนี้ เป็นอันเดียวกันหรือไม่” หูกับเสียง เกิดความรู้สึกขึ้น ถามเขาว่า “หูเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงเป็นรูปหรือเป็นนาม เสียงที่ได้ยินเป็นรูปหรือเป็นนาม และหู กับเสียงและการได้ยินเสียงทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

จุมูกกับกลิ่น เกิดความรู้สึกขึ้นถามเขาว่า “จุมูกเป็นรูปหรือเป็นนาม กลิ่นที่ได้รับเป็นรูปหรือเป็นนาม และจุมูก กับกลิ่น และความรู้สึกที่รับกลิ่น ทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

ลั่นกับรส เกิด ความรู้สึกขึ้นถามเขาว่า “ลั่นเป็นรูปหรือเป็นนาม รสเป็นรูปหรือเป็นนาม และลั่น กับกลิ่น และความรู้สึกที่รับรู้รสทั้ง ๓ เป็นอันเดียวกันหรือไม่”

กายกับผัสสะ เกิดความรู้สึกขึ้น ถามเขาว่า “กายเป็นรูปหรือเป็นนาม ผัสสะเป็นรูปหรือเป็นนาม ความรู้สึกเป็นรูปหรือเป็นนาม และกาย ผัสสะ และความรู้สึกทั้ง ๓ นี้เป็นอันเดียวกันหรือไม่” ถ้าเขาตอบถูก ก็เทศน์โปรดเขาต่อ เช่น การปฏิบัติธรรมนี้ต้องตั้งใจสำเหนียกรูปนามที่เกิดขึ้นให้เห็นชัดให้เห็นรูป กับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน จึงจะใช้ได้ สิ่งเหล่านี้สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งเหล่านี้เป็นรูป (ลิ้นสัมผัสกับโอหารส)

ถ้าผู้ถูกสอบอารมณ์ถามขึ้นว่า “ผมตอบถูกไหม” พึงตอบเขาไปว่า “จะถูกหรือไม่ไม่เป็นไรหรอก อาจารย์ต้องการทราบถึงความรู้สึกในเวลานี้เท่านั้น” สอบอารมณ์ขั้นต่อไป คือสอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับขั้น ๕ หมายความว่าขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องโณภูัพพะ ใจรู้ธรรมารมณ์การกระทบกันของอายตนะเหล่านี้แต่ละครั้ง ขั้น ๕ (ย่อก็คือ รูปนาม) ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันทุกครั้งเช่น

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

หูกับเสียง จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้ยินเสียงแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ เสียงได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นเสียงดีหรือว่าเป็นเสียงไม่ดีจัดเป็นสังขารขั้น และการฟังเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โสตวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

จุมูกกับกลิ่น จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้กลิ่นแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ กลิ่นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นกลิ่นดีหรือว่าเป็นกลิ่นไม่ดี

จัดเป็นสังขารขั้น และการดมกลิ่นเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า ฆานวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้นลิ้นกับรส จัดเป็นรูปขั้น เมื่อได้รับรสแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจหรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำรสได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าเป็นรสดีหรือว่าเป็นรสไม่ดี จัดเป็น

สังขารขั้น และการลิ้มรสเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า ชิวหาวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้นกายกับโณภูัพพะ จัดเป็นรูปขั้น เมื่อกายถูกต้องโณภูัพพะแล้วรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ การถูกต้องโณภูัพพะได้ จัดเป็นสัญญาขั้น ถ้าใจปรุงแต่งให้รู้ว่าการถูกต้องโณภูัพพะนั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น และความถูกต้องเป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า โณภูัพพะวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ใจกับธรรมารมณ์ หทัยวัตถุ จัดเป็นรูปขั้น ธรรมารมณ์เป็นนาม เมื่อใจถูกต้องกระทบอารมณ์ เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ จัดเป็นเวทนาขั้น ความจำ การกระทบอารมณ์นั้นได้ จัดเป็นสัญญาขั้น การปรุงแต่งใจให้รู้ว่าเป็นอารมณ์นั้นดีหรือไม่ดี จัดเป็นสังขารขั้น การรับรู้อารมณ์เป็นจิตดวงหนึ่ง เรียกว่า มโนวิญญาณจิต จัดเป็นวิญญาณขั้น

ถ้าไม่มีสติกำหนด ชั้น ๕ ไม่เกิดถ้ารูปนามชั้น ๕ ไม่ชัด มานะ ทิฏฐิจะแรงกล้ามาก เราจะต้องแก้ด้วยวิธีพูดให้เขาเจ็บใจมากๆ แล้วความโกรธก็จะเกิดขึ้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว สมาธิก็ลดลงทันที สภาวะต่างๆ ช่วงนั้นจะหายไป แล้วเขาก็เกิดความรู้สึกผิดชอบชั่วดีได้

ถ้ารูปนามชั้น ๕ ชัด ตายก็ยอมตาย ขาขาดเอวขาดเกาไป เมื่อรูปนามชัด จะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไรดี มีแต่รูปนามเท่านั้น บางท่านจะไม่ยอมเรียกชื่อตนเอง เพราะเห็นแต่รูปแต่นามเท่านั้น ใช้นัตตาแทนชื่อตัวเองบ้าง

ญาณนี้อ่าปล่อยให้ผ่านเร็วมากนัก ให้ใจเย็น ๆ สบให้ละเอียด ๆ ถ้าจะไปเพิ่มบทกัมมัฏฐานเข้าไป จะเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าผ่านแล้วก็เพิ่มบทจงกรมเข้าไปอีก ญาณจะผ่านช้าหรือเร็วแล้วแต่บารมี

ญาณที่ ๑ ถ้าตายในขณะที่อยู่ในญาณ หรือเวลาที่จะตาย เรามีสติกำหนดท้องพองท้องยุบ ภาวนาพองหนอ ยุบหนอ เวลาตายจะไม่ไปสู่อบายภูมิ ๑ ขาดิ ถ้าไม่ประมาท เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์เป็นเทวดา ก็จะเป็นสัมมาทิฏฐิ

เมื่อโยคีปฏิบัติจนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ สมควรที่จะฟังลำดับญาณแล้ว พระเดชพระคุณหลวงพ่ोज้าคุณ ท่านก็จะเทศน์ลำดับญาณให้ผู้สมควรฟังลำดับญาณต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่ ญาณ ๑ – ญาณ ๑๖ เรียกว่า โสฬสญาณ^{๑๕} ให้โยคีวินิจฉัยตนเองว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ผ่านมาได้ผ่านในลำดับญาณที่เท่าไรหรือที่ผ่านมาอาการที่เกิดขึ้นกับโยคินั้นคล้ายญาณที่เท่าไรเพราะของแบบนี้มันเป็น ปัจจัตตัง คือ รู้ได้เฉพาะตน ท่านจะเตือนเสมอว่าอย่าไปอวดอ้างว่าตนเองได้ญาณที่เท่าไร ญาณที่เท่าไร คนที่ไม่ปฏิบัติเขาจะหัวเราะเขา และคนที่เคร่งวินัยก็จะต่อว่าอวดคุณอุตตริมนุสสธรรมที่ไม่มีในตัว ถ้าเราได้เราผ่านก็ถือว่าเป็นบุญญาวาสนาของเรา

๓.๒.๕ วิธีสมาทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม กำหนดไว้ว่าในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นผู้มีความประสงค์จะขึ้นพระกัมมัฏฐานพึงปฏิบัติ ดังต่อไปนี้ คือ

๑) จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไปทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธานในสถานที่นั้น ๆ

๒) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน

๓) จตุธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๔) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน^{๑๖} ถ้าเป็นสามเณร อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล^{๑๗} เสียก่อน (ศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๑๐ ตามสมควรแก่อัชฌาสัยแก่เหตุและปัจจัย)

๕) มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ว่า

“อิมายัง ภคชะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้

^{๑๕} สำนักปฏิบัติธรรมประจำ จังหวัดอุบลราชธานีแห่งที่ ๓ วัดพิชโสภาราม, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์ (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.watpitvipassana.com> (๑๒ ก.ค. ๒๕๕๔).

^{๑๖} พระครูอรุณธรรมรังษี (เอี่ยม สิริวณฺโณ), มนต์พิธี สำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ อักษรสมัย (๑๙๙๙) มปป.), หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

แต่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน ณ โอกาสต่อไป

๖) มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมาหัง อาจะริยะ อุตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”

ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวแก่ท่าน เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน ณ โอกาสต่อไป

๗) ขอพระกัมมัฏฐาน

“นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไป

๘) แผ่เมตตา

การแผ่เมตตานี้มีหลายแบบด้วยกัน แล้วแต่โยคีผู้ปฏิบัติจะเลือกเอาว่าจะแผ่แบบไหน ประการแรกแผ่เมตตาให้ตนเองให้ผู้มีพระคุณทั้งหลาย แผ่โดยทิศ ๑๐^{๑๘} แผ่ให้แก่สรรพสัตว์และเจ้ากรรมนายเวร แผ่ไปทุกทิศ แผ่ไปไม่มีประมาณ การแผ่เมตตา ๓ อย่าง ๑) แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล เรียกว่า อนนธิโสภรณา ๒) แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคล เรียกว่า โอธิโสภรณา ๓) แผ่ไปในทิศทั้งหลาย เรียกว่า ทิสภรณา^{๑๙}

๙) เจริญมรณานุสติ^{๒๐}

การเจริญมรณานุสติ นี้ก็เพื่อจะทำให้ผู้ปฏิบัติรีบเร่งทำความดี ไม่มัวเมาประมาทในชีวิต มัวเมาประมาทในวัยของตนเอง ขวนขวายในการสร้างกุศลให้มาก ๆ เข้าไว้ เพราะความตายรอเราอยู่ข้างหน้า เราทุกคนเดินหน้าไปสู่ความตายตลอดเวลา เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายเกิดมาก็เดินบ้ายหน้าต่อความตายมิได้หวนกลับมาเลยแม้สักน้อยเดียว เปรียบเหมือนพระอาทิตย์โผล่ขึ้นมาแล้วก็โคจรบ้ายหน้าต่อที่ตกไปทำเดียว มิได้กลับมาหาที่ ๆ โคจรไปแล้วนั้น ๆ แม้สักน้อยหนึ่งหรือมิฉะนั้น เปรียบเหมือนสายน้ำ เล็ก ๆ ที่ไหลลงจากภูเขามีกะแสร่เชี่ยว มีปกติพัดเอาสิ่งพอที่จะพัดไปได้ ย่อมไหลหลุดไปทำเดียว มิได้หวนกลับแม้สักน้อยหนึ่ง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “สัตว์อยู่ในครรรค์เพียงคืนเดียวซึ่งเป็นคืนแรก ย่อมบ้ายหน้าไป (สู่ความตาย) เหมือนเมฆฝนตั้งขึ้นแล้ว ก็ย่อมเคลื่อนไปเรื่อยไป

^{๑๘} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๑๕.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๖.

^{๒๐} อะธูวัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

ธูวัง มะระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อะนียะตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอที่ได้มีโอกาสมาสมาทานพระกัมมัฏฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ฯ

ไม่หวนกลับมา”^{๒๑} เมื่อสัตรบายหน้าไปสู่ความตายอย่างนี้ เหมือนอย่างความเหือดแห้งไปแห่งแม่น้ำน้อยอันถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน เหมือนผลไม้ที่หล่นจากต้นเมื่อถูกลมกระแทกเข้าเวลาเช้า ดุจภาชนะดินที่แตกไปด้วยการถูกทุบด้วยไม้ค้อน เหมือนความเหือดแห้งไปแห่งหยาดน้ำค้างทั้งหลายที่ต้องแสงพระอาทิตย์แผดเผา ความตายนี้ย่อมคร่าเอาชีวิตถ่ายเดียว คร่าเอาไปแล้วมิได้ปล่อยให้กลับคืนมา ดังเพชฌฆาตกวัดแกว่งดาบอยู่ที่คอ เพราะมาพร้อมกับความเกิดและเพราะคร่าชีวิตไป ฉะนั้นพระโยคีผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยปรากฏดังเพชฌฆาต^{๒๒} เพราะว่าการตายนี้ ไม่เลือกหน้าว่าเป็นพระภิกษุ สามเณร หรือชาวบ้าน อยู่ในวัยใดก็ตายด้วยกันทั้งนั้น^{๒๓}

๑๐) ตั้งสัจจาอธิษฐาน^{๒๔}

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๑) ตั้งความปรารถนา^{๒๕}

๑๒) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ

๑๓) ถ้าอยู่ป่าอยู่ถ้ำ อยู่บนภูเขา ให้สวดกรณียเมตตสูตร^{๒๖} และสวดขันธปริตตคาถา^{๒๗} ด้วย (วิรูปักเข)^{๒๘}

สาเหตุที่ต้องมีการสวดกรณียเมตตสูตร เพราะในเมตตสูตรนั้นได้กล่าวถึงภิกษุผู้ปรารถนาวิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสกับภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่เรียนกัมมัญฐานจากสำนักของพระบรมศาสดาแล้วเดินทางไปไกลถึง ๑๐๐ โยชน์ ไปเจริญวิปัสสนาในไพรสณฑ์ แล้วเกิดทำให้เจ้าที่ภูตผีปีศาจ ที่อยู่อาศัยในป่านั้นมาก่อน เกิดความไม่พอใจแล้วมาหลอกหลอนให้เกิดความหวาดกลัว เรื่องทราบถึงพระ

^{๒๑} พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๙๙.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๐.

^{๒๓} พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๑, หน้า ๑๐๗.

^{๒๔} เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสฺยจะ สวากา

เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปฺปญฺฐานะสํญญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฺปญฺฐาน.

^{๒๕} อิมายะ อัมมานุอัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อัทธา อิมายะ ปะฏิปัตติยา ขาติชะราพะยาธิมะระณาทีหิ ปะฏิมาจฺจิสสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชาติทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมათานเอาซึ่งพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นธัมมทานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาทตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป ฯ

^{๒๖} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖/๒๐, พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๓.

^{๒๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๗/๒๕๕-๒๕๖/๗๔-๗๕, พุ.ธ. (ไทย) ๒๗/๑๐๕-๑๐๖/๙๒.

^{๒๘} พระบรมปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๒, หน้า ๓๕-๖๕.

พุทธองค์ พอภิกษุเหล่านั้นประสพจะหนีกลับเพราะกลัวผีและได้รับความเดือดร้อน พอไปถึงสำนัก พระพุทธองค์ก็เลยให้บพแม่เมตตาจิตเป็นอาวูธประจำกาย สำหรับผู้อยู่ป่าใช้ และตรัสรับสั่งให้ภิกษุเหล่านั้นกลับไปที่พักเดิม แล้วภิกษุเหล่านั้นก็กลับไปที่พักเดิมแล้วสวดและเจริญภาวนา จนสามารถบรรลุเป็น พระอรหันต์กันทุกองค์ และภุมมปิศาจเหล่านั้นก็กลับมาเป็นมิตร มารักษาอันตรายต่าง ๆ ให้ภิกษุเหล่านั้นอีกด้วย สวดบทขันธปริตตคาถาเป็นคาถาที่ฤาษีโพธิสัตว์สอนดาบสทั้งหลายให้มีเมตตาต่อ พญายูทั้ง ๔ และสัตว์สองเท้า สี่เท้า หลายเท้า ให้แม่เมตตาไปในสัตว์เหล่านั้น

๓.๒.๖ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานควรปฏิบัติ ดังนี้

วันแรก ให้กัมมัฏฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

๑) เดินจงกรม ให้ยืนตัวตรง เอามือขวาวางไขว้ทับมือซ้ายก็ได้ วางไว้ตรงๆ ก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า ทอดสายตาไปประมาณ ๔ - ๕ ศอก ให้ลึมหายาหลับตาให้สติ จับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า ยืนหนอ ๆ (๓ หน)^{๒๙} ต่อนั้นไปให้สติจับอยู่ที่สันเท้า เดินช้าๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ใจนึกว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้ตรงกัน ขณะว่า ย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ หากเสียงยาวแล้วหยุดหนึ่งขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เช่นเดียวกัน ให้สันเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณสัก ๒ - ๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อสุดถนนหรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืน ภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้าๆ ประมาณสัก ๓ ครั้ง หรือ ๔-๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวา หรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับ สันเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปซ้าย ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้หมุนไปประมาณสัก ๔-๕ นิ้ว ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพ้นพื้นแล้วหมุนไปตามพร้อมกับภาวนาว่า กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกัน ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ ๓ หรือ ๔ คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการที่จะหยุด แล้วยืนตรงอยู่กับที่ภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ว่า ๓ ครั้งหรือ ๔ ครั้งแล้วเดินจงกรมต่อไปโดยภาวนาว่า ขวา - ย่าง - หนอ ซ้าย - ย่าง - หนอ

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เมื่อเดินพอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็ให้นั่งติดต่อกันไปเลย จึงจะไม่ขาดระยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะแก่กล้าดี

๒) นั่ง ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อนเดินจงกรม เมื่อเดินครบกำหนดแล้วให้นั่งลงเวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น ถ้าจำเป็น จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้องเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการพองว่า “พองหนอ” ใจที่นึก

^{๒๙} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาญาณ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

กับห้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันจึงจะได้ปัจจุบันได้ เวลาหายใจออก ห้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับห้องที่ยุบต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้จิตจับอยู่ที่ อากาณู อากาณูพของห้องเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งห้องให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือเกินกว่านั้นก็ยังดี

๓) เวทนา คือ ความสบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ หรือ เมื่อยหนอๆ หรือ คันหนอๆ ตามอาการเวทนานั้นๆ สุดแต่แต่เวทนาอย่างไหนจะเกิดขึ้น เมื่อเวลาหายแล้วให้เอาสติกลับไปกำหนดที่ห้องภาวนา พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ตนกำหนดไว้ หรือที่ตนได้กะไว้

๔) จิต ในเวลาที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ถึงทรัพย์สมบัติ หรือ คิดถึงกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้ว ให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีกแม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้ใช้สติกำหนดที่หัวใจ โดยทำนองเดียวกันอย่างนี้ คือ ถ้าดีใจก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ ถ้าโกรธให้กำหนดว่า โกรธหนอ โกรธหนอ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เมื่อความโกรธหายไปแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปอีก จนกว่าจะหมดเวลา

๕) เสียง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หู ภาวนาว่าได้ยินหนอ ๆ จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

๖) นอน เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะที่ภาวนานั้นให้สติจับอยู่กับอาการที่เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาไว้ที่ห้อง พร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปจนกว่าจะหลับ ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไปตอนพองหรือหลับไปตอนยุบ

วันแรก ให้บทเรียนไปปฏิบัติเพียงย่อ ๆ เท่านั้นก่อน วันต่อไปให้นักปฏิบัตินั้นไปส่งอารมณ์ คือให้ไปสอบกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานนั้น

วันที่ ๒ เมื่อพระอาจารย์สอบกัมมัฏฐานแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน ๑ บทคือกำหนดตั้งใจ หมายความว่า เมื่อพระอาจารย์ได้สอบถามอารมณ์โดยละเอียด นับแต่ การเดิน การนั่ง เวทนา จิตและการนอน แล้วถามสภาวะต่อไป เช่นถามว่า พองกับยุบอันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏชัดอันไหนไม่ปรากฏชัด เป็นอันเดียวกัน หรือเป็นคนละอัน พองหนอ ครึ่งหนึ่งมีกิริยะ เป็นต้นเมื่อสอบเสร็จแล้วจึงเพิ่มบทเรียนได้

การเพิ่มบทเรียนวันนี้ ได้แก่ให้กำหนดตั้งใจ^{๓๐} ตั้งใจได้แก่ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุกอยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ อยากถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น จะยกมาพอเป็นตัวอย่าง เช่น เวลาจะลุกให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ ภาวนาว่า อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ เวลาลุกขึ้นให้ ภาวนาว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ลุกหนอเวลาจะเดิน ให้ภาวนาว่า อยากเดินหนอ

^{๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ทาง ๗ สาย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๑.

อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ แล้วจึงเดิน เวลาเดินก็ให้ภาวนา ขวาท่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ดังที่เคยปฏิบัติมาแล้วนั้น

เมื่อเราจะทำอะไรทุก ๆ อย่างให้กำหนดตั้งใจทุก ๆ ครั้ง เวลาจะรับประทานอาหารก็ให้ภาวนาว่า อยากหนอ ๆ เวลารับประทานอาหารให้ภาวนาว่า รับประทานอาหารหนอ ๆ หรือจะว่าย่อ ๆ ว่า ทานหนอ ๆ ดังนี้ก็ได้ ให้เอาสติไว้ที่ขากรรไกรข้างล่าง

วันที่ ๓ หรือ วันที่ ๔-๕ ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่กำหนด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย^{๓๑} วิธีปฏิบัติดังนี้

- เวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ภาวนาว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ
- เวลาหูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู ภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ
- เวลาจมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก ภาวนาว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ
- เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า รสหนอ รสหนอ รสหนอ
- เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็งให้ตั้งสติไว้ตรงที่ถูกภาวนาว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ๆ
- วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรม

ระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ” ทุกครั้งที่ปฏิบัติ ต้องให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ ก่อน เดินประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วจึงเดินระยะที่ ๒ ประมาณ ๓๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง จึงนั่งภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

วันต่อไป เวลากำหนดยุบหนอนั้น ถ้ารู้สึกว้างจืดหวิวไว้นาน ท้องจึงจะพองขึ้นมา ให้เพิ่มคำว่า นั่งหนอ ต่อได้ ตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น รูปนั่งปรากฏในใจดุจส่องกระจกดูตัวเอง เห็นชัดแวบเดียวเท่านั้นเมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิมก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ก. เวลาเดินจงกรม ได้ ๒ ระยะคือ

ระยะที่ ๑ ขวาท่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ

ข. เวลานั่งปฏิบัติ จะได้ ๒ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ พอง-หนอ ยุบ-หนอ

ระยะที่ ๒ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

(ตอนยุบได้ ๒ ระยะ เพราะเพิ่มนั่งเข้าไปต่อยุบอีก ๑ บท)

วันต่อไปเมื่อญาณที่ ๓-๔ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เดินจงกรมระยะที่ ๓ ว่า ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม ก็จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขวาท่าง-หนอ ซ้าย-ย่าง-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยก-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยก-หนอ ย่าง-หนอ เขยิบ-หนอ ให้เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

วันต่อไป เวลากำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เมื่อถึงตอนที่ว่า นั่งหนอ นั้น ถ้ายังทั้งระยะห่างอยู่ คือท้องยังไม่พองขึ้นมาง่าย ให้เพิ่ม ถูกหนอ ได้อีก ถ้าผู้ใดกำหนดเพียงพองหนอยุบหนอ

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

ก็ได้สมาธิอยู่แล้วไม่จำเป็นจะต้องเพิ่มนั่งนอนถูกนอนลงไปอีก หรือคนเฒ่าคนแก่ หรือเด็กก็ไม่ควรเพิ่ม แม้เวลาเดินจงกรม จะใช้เพียงระยะที่ ๑ ว่า ขว้างนอน ซ้ายย่างนอน ก็ได้ เวลานั้นจะใช้เพียงว่า พองนอน ยุบนอน ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนมากกว่านั้นอาจจะทำให้ฟั่นเฟือนและจะไม่ได้ผลดีเมื่อเพิ่มถูกนอน เข้าไปอีก จะได้วิธีปฏิบัติเต็มที่ คือ พองนอน-ยุบนอน-นั่งนอน-ถูกนอนหมายเหตุ คำว่า ถูกนอน ในที่นี้ หมายถึงเอาถูกที่ก้นย่อ^{๓๒} คือก้นย่อหรือก้นกบถูกกับพื้นแล้วเอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น ยุบ นั่ง ถูก ทั้ง ๓ คำนี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อภาวนาว่า ถูกนอน แล้วท้องจึงจะพองขึ้นมา

เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเต็มระยะที่ ๔ ดังนี้

ยกสันนอน ยกนอน ย่างนอน เหยียบนอน

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม ก็จะได้ปฏิบัติดังนี้คือ

ระยะที่ ๑ ขว้าง-นอน-ซ้าย-ย่าง-นอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน-เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ - ๑๕

นาที

เมื่อญาณที่ ๘ - ๙ - ๑๐ เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มบทเรียนให้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรม

ระยะที่ ๕ ดังนี้

ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ถูกนอน

เมื่อต่อกันเข้าบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้าง-นอน ซ้าย-ย่าง-นอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน-เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ถูกนอน ให้เดินประมาณ ๑๐

นาที

เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๖

ดังนี้

ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ถูกนอน - กดนอน ประมาณ ๑๐ นาที

เมื่อต่อเข้ากับบทเรียนเดิม จะได้วิธีการปฏิบัติในการเดินจงกรมดังนี้ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้าง - ย่าง - นอน ซ้าย - ย่าง - นอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - เหยียบนอน ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสันนอน - ยกนอน - ย่างนอน - ลงนอน - ถูกนอน ให้เดินประมาณ ๑๐

นาที

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กตหนอ ให้เดินประมาณ ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามาก ให้เดินระยะละ ๑๐ นาที รวมเป็น ๑ ชั่วโมง แล้วจึงนั่งสมาธิ ถ้ามีเวลาน้อย ก็ให้นักปฏิบัติลดลงได้เอง คือจะเดินระยะละ ๕ นาทีก็ได้ น้อยกว่านั้น มากกว่านั้นก็ได้ มีหลักสำคัญอยู่ว่า ถ้าเดินมากสมาธิดี ถ้าเดินน้อยสมาธิอ่อน และได้ผลซ้ำส่วนการนั่งนั้นเพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้า ให้เข้มแข็ง ให้เพิ่มถูกได้อีกถึง ๖ แห่ง คือ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย) เป็นอันได้ความว่า บทเรียนนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารเพิกขานญาณ ก็จะได้แก่

ถ้าขึ้นมาพอสมควร เมื่อญาณนี้ครบองค์ ๖ ประการแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติให้ประมาท ให้ตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัดระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะจนจะได้ผลดีเต็มที่แล้วย่อมนอนใจ อย่าชะล่าใจ อย่างนี้กว่ายังอยู่ไกลอยู่ อันที่แท้ใกล้จะได้ผลดีอยู่แล้วถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลย ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น ก็จะเห็นผลแต่ถ้าผู้ใดประมาทขาดการปฏิบัติติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะเลยไป ๕ วัน ๑๐ วัน หรือ ๑๕ วันก็ได้ อาจจะไม่ได้ผลเต็มที่ก็เป็นได้ ถ้าหากว่าผู้นั้นตกอยู่ในความประมาท ดังนั้น ระยะเข้าด้ายเข้าเข็มจึงควรระมัดระวังให้มากที่สุดเท่าที่จะระวังได้ จนกระทั่งชีวิตก็ยอมสละได้

ค. การอธิษฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะชัดดีแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนผู้สอนพึงให้อธิษฐานดังนี้ คือ วันที่ ๑ ให้เดินจงกรมระยะ ๑ - ๖ แล้วนั่งลงขัดสมาธิอธิษฐานว่า “ธรรมวิเศษที่เกิดขึ้นแล้วขออย่าให้เกิดอีกธรรมวิเศษเบื้องต้นยังไม่เกิด ขอจงให้เกิดขึ้นภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้” ^{๓๓} แล้วให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้านั่งกำหนดเหนื่อยแล้ว ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมอีก นั่งอีก ให้ปฏิบัติติดต่อกันสลับกันอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะถึงเวลานอนวันนี้ ถือว่าเป็นวันสำคัญมากในชีวิตของเรา ดังนั้น ถ้าไม่่วงงวยงนอนง่าย เมื่อนอนตื่นมาก็ให้ปฏิบัติต่อไปอีกจนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมงจึงจะต่อบทเรียนที่ ๒ ได้

วันที่ ๒ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป จนกว่าจะครบ ๒๔ ชั่วโมง จึงจะต่อบทเรียนใหม่ได้

วันที่ ๓ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุกชั่วโมงที่นั่ง

วันที่ ๔ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๒ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ให้อธิษฐานทุก ๓๐ นาทีที่นั่ง

วันที่ ๕ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายใน ๑๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก นั่งกำหนดไปจนครบ ๑๕ นาที ภายใน ๑๐ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

มาก” นิ่งกำหนดไปจนครบ ๑๐ นาที “ภายใน ๕ นาทีนี้ ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก” นิ่งกำหนดไปจนครบ ๕ นาที

วันที่ ๖ ให้เดินจงกรมระยะ ๑-๖ แล้วนั่ง อธิษฐานว่า “ภายในชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเรียบไปได้นานประมาณ ๕ นาที” แล้วกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป บทนี้ต้องเดินนาน นิ่งนาน จึงจะได้ผลดี เพราะต้องการสมาธิให้เป็นพิเศษกว่าธรรมดา

ถ้าจิตสงบได้ ๕ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ ต่อไปให้อธิษฐานเพิ่มว่า “ขอให้จิตสงบเรียบไปได้นานประมาณ ๑๐ นาที” ถ้าได้ ๑๐ นาทีตามที่ได้อธิษฐานไว้ก็ให้อธิษฐานเพิ่มขึ้นไปอีกเรื่อยๆ จนได้ ๑ ชั่วโมง ๒-๓-๔-๕-๘-๑๒-๒๔ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น เพราะบางคนได้ถึง ๓๐-๔๐-๗๒ ชั่วโมงก็มีทั้งนี้ สุดแต่ความขยัน ความอดทน และความเป็นผู้มีสมาธิดี เพราะบุญกุศล วาสนาบารมีของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน

ความสำคัญได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการเอาใจมาหยุดนิ่งและสงบอยู่ที่กาย เวทนา จิตและธรรม หรือกล่าวอีกว่าเป็นการเอาใจมาอยู่ที่กายตลอดเวลา เมื่อกายอยู่ที่ตรงไหน ใจก็อยู่ที่ตรงนั้น และการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องยุ่ง หรือวุ่นวาย เป็นเรื่องที่ทำให้ใจเย็นตลอดเวลา การเจริญวิปัสสนาเป็นธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเอก เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติเพื่อให้พ้นไปจากกิเลสและกองทุกข์ ถึงสันติสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่จะซาบซึ้งและเห็นความอัศจรรย์ของพระพุทธศาสนาก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

นอกจากพระราชสิทธิอาจารย์ (หลวงพ่อดองใบ ปภสสโร) ได้สอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบท่านยังยกเรื่องการสอนมูลกัมมัฏฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง มาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานให้พระภิกษุผู้บวชใหม่และผู้ปฏิบัติธรรมได้ศึกษาและเพื่อจะนำไปใช้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

มูลกัมมัฏฐานถือได้ว่าเป็นกัมมัฏฐานอีกหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่นำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการสอนผู้ที่เข้าบวชใหม่ (นาค) ตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกาและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ทั้ง ๕ ประเภที่มีอยู่กับทุกคน และยังทำให้เป็นสิ่งที่หลงใหล ชอบใจ ของคนส่วนมาก ยกเว้นผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ที่ดับยั้งกิเลสแล้วจะไม่ติดอยู่ในเรื่องเหล่านี้ ส่วนปุถุชนที่หนาด้วยกิเลสย่อมมองว่าเป็นสิ่งน่ารัก น่าปรารถนา และมีความต้องการอยากให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับตัวเองไปนาน ๆ โดยลืมนึกถึงความจริงว่า ทุกสิ่งในโลกใบนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้ของอำนาจไตรลักษณ์ ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้มีการนำเอา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เหล่านี้มาเป็นอุปกรณ์ในสอนอบรมจิตใจของพระภิกษุสงฆ์ที่เพิ่งเข้าสู่เพศนักบวช จะต้องเรียนรู้และถือเอาเป็นหลักที่จะให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์โดยให้ถือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่ยึดเอามูลกัมมัฏฐานมาพิจารณาอย่างรอบคอบ ทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกายที่มีลักษณะไม่สวย ไม่งาม มีความน่าเกลียด มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลางและมีความดับไปในที่สุด อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติคลายจากความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายตัวตนบุคคลอื่น โดยเฉพาะจิตใจผู้ที่จะบวชเป็นพระภิกษุจะต้องถอนจิตใจของตนให้ออกจากความรักสวรั้งามในร่างกายให้ได้ จึงจะทำให้การบวชหรือการประพฤติปฏิบัติธรรมจะมีความสงบและมีความเจริญก้าวหน้า ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลเจริญธรรมอย่างเลิศแล้วให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวช เพื่อประโยชน์ เพื่อความ

เกษมจากโยคะ (กิเลส) เพื่อสติสัมปชัญญะที่ยิ่งใหญ่ เพื่อความอยู่สำราญในปัจจุบัน เพื่อให้แจ้งวิชา วิมุตติและผล”^{๓๔}

จากพุทธพจน์ที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมูลกัมมัญฐาน ที่ถูกต้องและทำให้มากแล้ว ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอันเลิศ ที่บุคคลได้ปฏิบัตินั้นชื่อว่าได้สัมผัสอมฤต แล้วการนำเอามูลกัมมัญฐานใช้เป็นอุปกรณ์เพื่อปริกรรมและพิจารณาให้เห็นความจริงว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล ไม่งาม เป็นของน่าเกลียด เป็นกัมมัญฐานชั้นพื้นฐาน ที่พระอุปัชฌาย์ใช้สอนแก่นาค ก่อนที่จะได้มอบผ้าไตรให้ไปนุ่งห่มเพื่อให้อุปสมบทต่อไป เรียกชั้นนี้ว่า บอกกัมมัญฐาน เป็นที่พระอุปัชฌาย์มุ่งสอนขึ้นเบื้องต้นให้การพิจารณากายเพื่อเป็นการชักย้อมจิตใจของผู้บวชเพื่อให้เหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาเยาะ ที่พูดถึงเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเราเคยหลงเคยโง่ในเรื่องความสวยงามของผมหันที่อยู่บนศีรษะ ตบแต่งกันอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อหลอกหลวงคนอื่นให้นิยมเรา ว่าผมหอมของเราสวย นี่ถูกสำหรับฆราวาสที่เป็นปุถุชนคนหนาไปด้วยกิเลส แต่ถ้าผู้มีปัญญาก็จะมองว่าโดยแท้จริงมันไม่น่าจะหลงใหลบูชาขนาดนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องปฏิกุศลสัญญา ให้มองเห็นโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียดของสิ่งต่างๆ เหล่านี้

๓.๔ สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแบบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวนาราม จะให้เกิดผล และมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น โยคีจะต้องลงมือประพฤติปฏิบัติด้วยตัวเอง อย่างเคร่งครัดหลังจากที่ได้รับการแนะนำจากครูบาอาจารย์จนเป็นที่พอใจแล้ว จึงลงมือปฏิบัติตามขั้นตอน ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นพัฒนาชีวิต คือรูปนามให้เกิดความสมดุล เพราะเป็นหน้าที่ของมนุษย์ที่ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสะดวก สบาย สงบเย็น ทั้งกายและใจไปพร้อมกัน ปิดอบายทั้งภายนอกและภายใน ภายนอก คือ อกุศล ๑๐ อกุศลภายใน คืออกุศลกรรม ในการเจริญสติธรรมอันเป็นทางพ้นทุกข์ ต้องละเลิกสิ่งที่มีคุณมีโทษเจือปน หรือโทษฝ่ายเดียวอบายมุขขยายทางนิพพาน คำว่า นิพพาน เป็นชื่อของความดับเย็นที่เกิดจากกุศลจิตที่ไม่มีโลภโกรธหลง ครอบงำไว้ จิตเย็นเมื่อเป็นนิพพาน เย็นจิตชุ่มฉ่ำ มีอมตะธรรมรักษา เย็นรักษาใจ ย่อมตั้งอยู่ได้นาน เย็นรักษาใจจะว่างโล่งโปร่งใสเสมอ ดับทุกข์ในวัฏสงสาร คือ ทุกข์มีเหตุมาจากกิเลส กรรม วิบาก ที่มีลักษณะดุจวงล้อที่มีการหมุนเวียนไปไม่รู้จักจบสิ้น

กิเลสทำกรรมไว้ซึ่งแสดงออกมาทางกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม กิเลสนี้มีอยู่ ๓ ชั้น คือ หยาบ ละเอียด สุขุม กิเลสชั้นหยาบสุขสำราญของกายใจ คือ สุขกาย (กายิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยปัญญา (วิปัสสนา) หมายถึงผู้ที่อบรมวิปัสสนาภาวนาอย่างเต็มทีนั่นเอง ส่วนสุขใจ (เจตสิกสุข) เพราะหลุดพ้นด้วยจิต (สมณะ) หมายถึงผู้ที่อบรมสมณะภาวนาเต็มทีนั่นเอง นอกจากนี้ยังมี โลภิกขุสุข คือสุขด้วยการเสพอารมณ์รูปราคะ อรูปราคะและ โลกุตตระสุข คือ สุขด้วยการเสพมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นั่นเอง สว่างไสวทางสติปัญญา คือ ก่อนทำ พูด คิด พินิจด้วยสติเสมอ เผลอไม่มีปัญญา ต้องฉลาดทันอกุศลทุกคราวไป ตัดค้นหาในทางจิต คือ ตัดกามตัณหา ด้วยปหานะ ๓ มิให้กำเริบได้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กำหนดละ ขณะถูกต้องนั่นเอง ตัดภวตัณหา ด้วยปริยญา มิให้กำเริบได้ ดับ

^{๓๔} อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

อวิชา เมื่อพระโยคีต้องเจริญภาวนา ๒ คือ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีญาณเกิดขึ้นในดวงจิต
 หยั่งรู้ชั้น ๕ ว่าเป็นทุกข์แท้ ๆ สร้างสรรค์ญาณวิชา ผู้เจริญวิปัสสนาได้บริบูรณ์แล้วจะเกิดญาณ
 ส่วนผู้เจริญสมณะบริบูรณ์แล้วก็จะเกิดญาณ ๑๐ เมื่อญาณเหล่านี้เกิดขึ้นแก่พระโยคีแล้วจะสิ้นไปแห่ง
 อาสวะอุปาทาน หมายถึง การเจริญภาวนา ๒ ประการ คือ เจริญภาวนาทั้งสมณะและวิปัสสนาอย่าง
 ต่อเนื่อง ในการปฏิบัตินั้นก็ควรให้เหมาะสมกับจริตนิสัยและอินทรีย์เป็นผู้พร้อมทั้งวิชาอย่าง เมื่อ
 เจริญธรรมอย่างต่อเนื่องไม่หยุดก็จะบรรลุธรรมขั้นสูงตามลำดับ