

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

การฝึกปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์เพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ ได้มาก คือ ช่วยพัฒนากาย และ พัฒนาจิต ให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้น ที่สำคัญ คือ การฝึกกรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน และ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ ผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วัดวิปัสสนาพาณิชย์ได้ประยุกต์ “วิธีการ” ปฏิบัติกรรมฐานขึ้นใหม่ เพื่อให้ง่ายและสะดวกแก่บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติ ซึ่งมีแต่ละบุคคลก็มีพื้นฐานฐานะสถานภาพต่างกันหลาย ๆ อย่าง เช่น การศึกษา วัย และอายุ หน้าที่การงาน เป็นต้น แต่ “หลักการ” ปฏิบัติก็อยู่ภายในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท<sup>๑</sup> ซึ่งแนวทางปฏิบัติคณาจารย์ของสำนักก็ได้มาจากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหารเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ในสมัย พระพิมลธรรม (อาจ อสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในสมัยนั้นโดยมี พระภาวนาพิรามะเถระ (สุก ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ และ พระอาจารย์อาสภเถระธัมมาจริยะ จากประเทศพม่า เป็นผู้สอนกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้วก็มีมีการประยุกต์วิธีการขึ้นใหม่โดยคณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นมาให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของบุคคลและ เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ จุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติ

---

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิบูลยธรรมทัศน์, เจ้าอาวาสวัดวิปัสสนาพาณิชย์ (พระวิปัสสนาจารย์), ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย.

กรรมฐานแบบ “ เคลื่อนไหวหรือไหวนิ่ง ” เป็นจุดเด่นที่แตกต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือ การสร้างสติสัมปชัญญะ โดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับ การเคลื่อนไหวกาย และมีสติรู้เท่าทันจิต ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติก็ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม หรือ ขั้น ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ดังที่กล่าวมาแล้วในช่วงต้นผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

๔.๑.๑ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาตามดูตามรู้ทันกายด้วยการกำหนดรู้ คือ การดูการรู้ อากาการ กิริยา ลักษณะ ตามอาการตามสภาวะให้ตรงกับอาการกับสภาวะนั้น ๆ คือ การตามกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้ิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การเงย การหันซ้ายแลขวา เป็นต้น ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะการเจริญสติด้วยการตั้งสติระลึกรู้ในสิ่งที่กระทำอยู่หรือเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจาและทางใจว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้น ๆ จะต้องฝึกให้เกิดความคุ้นเคยในการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำอยู่ในชีวิตประจำวันที่เป็นปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกรู้อยู่ในกายานุปัสสนาปัจจุบันขณะการปฏิบัติในเบื้องต้น ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ (๑) องค์บริกรรม (ไหว-นิ่ง หรือนับจังหวะ) (๒) ดูอาการเคลื่อนไหว (๓) จิตเข้าไปรู้ในอาการนั้น

๑) วิธีการยืน<sup>๒</sup> ปฏิบัติใหม่ ๆ ต้องใช้การบริกรรมช่วย (แบบไหวนิ่ง หรือ นับจังหวะมือ) ในเบื้องต้นก่อนจะยืนวิปัสสนานั้นจะต้องนั่งพับเพียบเสียก่อนเอาฝ่ามือขวาวางทับเข้าขวาเอาฝ่ามือซ้ายวางทับเข้าซ้ายเป็นท่าเตรียมพร้อม ท่าที่ ๑. พลิกมือขวา ๒. ยกขึ้น ๓. มาลำตัว ๔. ถูกลำตัว ๕. พลิกมือซ้าย ๖. ยกขึ้น ๗. มาลำตัว ๘. ถูกลำตัว ๙. โนมตัว ๑๐. ยืนเข้า ๑๑. ขาขวาวางออกตั้ง ๑๒. ขาซ้ายออกตั้ง ๑๓. นั่งทับสันเท้า ๑๔. ยกเข้าขวา ๑๕. ยกเข้าซ้าย ๑๖. ยืนขึ้น ผู้ปฏิบัติยืนตัวตรงธรรมดาตามปกติ กายตรง ลำคอตรง ลักษณะยืนให้ดูสง่าไม่ก้มหน้า เหยงหน้ามากไปเท่าทั้งสองข้างกันเล็กน้อยวางน้ำหนักตัวให้พอดีของผู้ปฏิบัติทอดสายตามองต่ำประมาณ ๔ ศอกหรือ ๒ เมตร การยืนมีสองอย่าง คือ ยืนดูลมหายใจเข้าออก ๑ และยืนปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ๑ พอยืนเสร็จจัดทำทางให้เข้าที่แล้วให้มีสติรู้ตัวอยู่กับกายหรือตาลองครั้งหนึ่ง (ถ้ายืนกำหนดรู้ลมหายใจให้หลับตา) พร้อมทั้งจะกำหนดจังหวะมือและให้มีสติรู้ว่ายืนอยู่เท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่แขนทั้งสองเหยียดตรง

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ พระครูวัฒนปัญญาวัธ, เจ้าอาวาส วัดกัสสปะมธุโลม ตำบลบ้านถ่อน อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

ตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำฝ่ามือทั้งสองชิดเข้ากับขาทั้งสองข้างเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาเข้ามาให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่ระดับสะดือแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวามาแนบกับสะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแล้วแขนข้างซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวข้างซ้ายขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาให้ฝ่ามือซ้ายแนบกับบนฝ่ามือขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนลงมาทับฝ่ามือขวาแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ เคลื่อนมือขวาขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวารับมาจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวากลับไปด้านข้างแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาให้แขนเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวาลดลงมาแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ เคลื่อนมือขวาเข้าไปชิดกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวากลับไปชิดกับขาข้างขวาแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวซ้ายรับมาจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวซ้ายออกไปด้านข้างแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาให้แขนซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่ลดมือซ้ายลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ เคลื่อนมือซ้ายเข้าไปชิดกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายเข้าไปชิดกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว) การปฏิบัติใหม่ ๆ จะต้องปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาทีสลับกับการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกขณะที่ยืนปฏิบัติอยู่

๒) วิธีการเดินจงกรม<sup>๓</sup> ก็เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากที่ปฏิบัติการยืน การนั่ง การนอน ก่อนจะเดินจงกรมจะต้องกำหนดสถานที่ระยะทางที่จะเดินจงกรมเสียก่อนอย่าให้สั้นหรือยาวเกินไปถ้ามีสถานที่กว้างระยะทางการเดินยาวประมาณ ๘-๑๐ เมตรหรือประมาณ ๒๐ ก้าวและไม่มีแมลงมารบกวน ไม่มีวัชพืช ไม่ขรุขระ สะอาดเรียบเมื่อได้สถานที่แล้วเริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนจัดตนเองให้เข้าที่เข้าทางให้เรียบร้อยพร้อมที่จะเดินเท้าห่างกันเล็กน้อยเอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือจะเอาไพร่กันไว้ข้างหลังก็ได้เดินไปธรรมดาเป็นธรรมชาติไม่ช้าหรือเร็วเกินไปให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าขวาและเท้าซ้าย ขณะที่กำลังก้าวไปโดยไม่มีความหวาดหรือประหม่นการใช้สติเข้าไปรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองคือ อาการ กิริยา ลักษณะ การปฏิบัติจะต้องไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาทีสลับกับอิริยาบถอื่นปรับให้เท่ากัน

๓) วิธีการนั่ง<sup>๔</sup> ในเบื้องต้น ก่อนจะนั่งจะต้องยืนกำหนดเตรียมความพร้อมย่อตัวลงนั่ง ด้วยการใช้บริการหรือนับจังหวะมือ ดังนี้ ท่าที่ ๑. นั่งทับสันเท้า ๒. เข่าขวาลง ๓. เข่าซ้ายลง ๔. โนมตัว ๕. ยืนเข่า ๖. พับขาขวา ๗. พับขาซ้าย ๘. นั่งพับลง ๙. ยกมือขวา ๑๐. ไปมือขวา ๑๑. ลงมือขวา ๑๒. ถึงเข่าขวา ๑๓. คว่ำมือขวา ๑๔. ยกมือซ้าย ๑๕. ไปมือซ้าย ๑๖. ลงมือซ้าย ๑๗. ถึงเข่าซ้าย ๑๘. คว่ำมือซ้าย อิริยาบถนี้สำคัญมากถ้านั่งไม่ถูกวิธี ไม่ถูกต้องแล้วจะทำให้การปฏิบัติไม่อาจบรรลุผลได้การนั่งขัดสมาธิโดยใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือจะใช้เท้าซ้ายทับเท้าขวาก็ได้แล้วแต่ถนัด หรือจะนั่งเรียงขาก็ได้ ผู้ปฏิบัติต้องตั้งกายให้ตรง ลำตัวตรง คอตรง ศีรษะตรง เพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวกและเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว หากผู้ปฏิบัตินั่งตัวงอไม่ถูกวิธีแล้วจะทำให้ปฏิบัติลำบากไม่มีความเพียรทำให้เกิดอาการง่วงเหงา หาวซึม นิเวศธรรมจะเข้าครอบงำง่ายการเจริญสติในอิริยาบถนี้ของวิปัสสนากรรมฐานวัดผาชันมีการสร้างจังหวะในการกำหนดรู้โดยในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติในอิริยาบถที่สบายจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้โดยไม่ต้องหลับตาเอาฝ่ามือทั้งสองข้างวางค้ำไว้กับขาบนเข่าทั้งสองข้างแล้วเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อน ดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาดังขึ้นขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาดังขึ้นขึ้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระครูสีตลาภิรม, พระวิปัสสนาจารย์, รองเจ้าคณะอำเภอศรีเชียงใหม่, เจ้าอาวาสวัดศรีเชียงใหม่ ตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระวายุ วรญาณ, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาขึ้นถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาเข้ามาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่สะดือแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาโดยให้ฝ่ามือขวาแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับมือขวาอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับมือขวาอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ เคลื่อนมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวากออกไปด้านข้างให้ขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวากออกไปด้านข้างแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาตั้งไว้ให้ฝ่ามือชนที่เข่าข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่ลดมือขวาลงมาตั้งไว้ที่เข่าข้างขวาแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือขวาลงที่เข่าด้านขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือขวาลงที่เข่าด้านขวาแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาให้ฝ่ามือตั้งไว้ที่เข่าด้านซ้ายแล้วหยุด ขณะที่ลดมือซ้ายลงมาตั้งไว้ที่เข่าด้านซ้ายแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายลงที่ขาข้างซ้ายแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

๔) วิธีการนอน<sup>๕</sup> การปฏิบัติในอิริยาบถนอนวิปัสสนานี้ก็มีวิธีการปฏิบัติเหมือนกับอิริยาบถนั่งแต่จะแตกต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้ายลักษณะของร่างกายในอิริยาบถนี้อยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะข้อสำคัญคือการเคลื่อนไหวทุกครั้งผู้ปฏิบัติควร

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ พระชัยยา ชยธมฺโม, ๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่างและให้มีสติให้มีความรู้สึกทั่วตัวพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ๆ นั้นด้วยเมื่อเตรียมท่าพร้อมเรียบร้อยแล้วให้ปฏิบัติ ดังนี้

ท่าที่ ๑. พลิกมือขวา ๒. ยกขึ้น ๓. มาลำตัว ๔. ถูกลำตัว ๕. พลิกมือซ้าย ๖. ยกขึ้น ๗. มาลำตัว ๘. ถูกลำตัว ๙. เอียงตัว ๑๐. ขาขวาออก ๑๑. ขาขวาออก ๑๒. เอียงตัวกลับ ๑๓. ขาซ้ายออก ๑๔. ขาซ้ายออก ๑๕. นอนเหยียดตัว ๑๖. ยกมือขวา ๑๗. ไปมือขวา ๑๘. ลงมือขวา ๑๙. ถึงมือขวา ๒๐. คว่ำมือขวา ๒๑. ยกมือซ้าย ๒๒. ไปมือซ้าย ๒๓. ลงมือซ้าย ๒๔. ถึงมือซ้าย ๒๕. คว่ำมือซ้าย

การเจริญสติในอิริยาบถนอนผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้น ข้างลำตัวฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้นเมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติดังนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาดังชันขึ้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ พลิกมือข้างขวาชันขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาลงมาแนบที่สะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนมือข้างซ้ายโดยให้ท่าเหมือนกันกับข้างขวาคือ

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงชันกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายชันให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายชันถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือวางทับกับมือขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายลงมาทับกับมือขวาที่สะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนมือขวาโดยทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเคลื่อนขึ้นมาให้ขนานลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือขวามาถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างให้ขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาวางให้ฝ่ามือตั้งชันกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่ลดมือขวาลงมาวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือตั้งชันกับพื้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำฝ่ามือขวาลงกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่คว่ำฝ่ามือขวาลงกับพื้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยมีวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเคลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขึ้นมาถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาวางตั้งให้ฝ่ามือชนกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่ลดฝ่ามือซ้ายลงมาตั้งชันอยู่บนพื้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายลงกับพื้นแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว) เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้วต้องการจะลุกขึ้นเพื่อเปลี่ยนการเจริญสติในอิริยาบถอื่นก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้คือ เริ่มจากการคุกขาขวาลงมาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาไว้ คุกขาซ้ายตั้งหัวเข่าชันขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองกดขาทั้งสองไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม เหวี่ยงตัวขึ้นให้นั่งตัวตรง โดยใช้ท่อนแขนเป็นหลักในการดันตัวขึ้น ให้เหยียดตัวขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน จากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียมและคุกขากลับมานั่งเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งหรืออิริยาบถอื่นต่อไป

๕) วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย นอกจากปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถหลักทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนแล้ววัฏวิปัสสนาผาชันยังแนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การกราบ การไหว้ การกิน การฉัน การดื่มน้ำ เดินหน้า ถอยหลัง แลซ้ายแลขวา กระพริบตาอ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก กลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันให้มีสติเข้าไปรู้ในการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการซักผ้า ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน ทำกิจกรงานต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้น การเจริญสติในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอ ๆ กับการปฏิบัติในอิริยาบถหลักเพราะเป็นตัวเชื่อมให้การปฏิบัติดำเนินไปติดต่อกันไม่ให้ขาดระยะ ซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็วเข้าไปรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งและเมื่อสติมีกำลังพอผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ของกายได้ทุกขณะโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องบังคับให้รู้ก็สามารถมีสติรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง

กล่าวโดยสรุปผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ทุกสภาวะทุกอย่าง กำหนดทุกอิริยาบถ ทุกเวลา ทุกสถานที่ขณะปฏิบัติกรรมฐานในระหว่างที่กำหนดรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้นหากมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ กล่าวคือทุกครั้งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส หรือทุกครั้งที่เกิดนึก จิตคิด ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ใด ๆ จะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้ให้หมดทุกสภาวะทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่จิตรับรู้ในขณะนั้น ๆ หรือที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะ ซึ่งได้แก่อาการเคลื่อนไหวทางกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์หรือเวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิดและสภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจน

สภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ตลอดจน อิริยาบถย่อย ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อยไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าการถอยไปข้างหลัง การมองซ้ายแลขวา การคู้การเหยียด การหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า การถ่ายหนักถ่ายเบา เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดแทรกขึ้นมาได้ต้องตามกำหนดรู้ทุกสภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องกันไปทุก ๆ อาการความเคลื่อนไหวในทุก ๆ อิริยาบถ ให้หมดให้ละเอียดให้เป็นปัจจุบันภายในเวลาไม่นานก็จะสามารถรู้แจ้ง ไตรลักษณ์ ได้อย่างแน่นอน

๔.๑.๒ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นนามการกำหนดรู้เวทนามีจุดประสงค์เพื่อรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา<sup>๖</sup> คือ สภาพที่รับรู้และสัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าว คือ สภาพที่ทนได้ยาก ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บปวดหนักปฏิบัติไม่ควรเคลื่อนไหวกาย เพื่อหลีกเลี่ยงเวทนาแต่ควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลางไม่มีความต้องการที่จะให้ทุกขเวทนาหาย หรือ คิดว่าจะระงับให้ได้เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วย ความโลภ และ ความโกรธ กิเลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดวิปัสสนาผาชันในเบื้องต้น ให้ผู้ปฏิบัติฝึกกำหนด และ รู้จักอารมณ์ต่าง ๆ เช่น รู้สี รู้กลิ่น รู้รส เย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นต้น ที่เกิดขึ้นตามทวารต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยดู อาการ กิริยา ลักษณะ เช่น ความสุข ความสบาย หรือ ความปวดเป็นทุกข์อย่างรุนแรงขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสภาวะธรรมที่ดีชอบใจ หรือ สภาวะธรรมที่ไม่ดีไม่ชอบอย่าให้ตนเองหลงติดกับความสุข หรือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นให้ทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกาย หรือ สร้างจังหวะมือให้มากจนกว่า เวทนาที่เกิดขึ้นจะจางคลายไปสู่ภาวะปกติในบางลักษณะผู้ปฏิบัติสามารถเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ไม่นานแล้วอารมณ์ใหม่ก็เข้ามาแทนที่ในระดับนี้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาการกำหนดรู้ได้ดีเรียกว่าพบอารมณ์ ไตรลักษณ์ เป็นครั้งแรกเมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรอินทรีย์แก่กล้าขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดปัญญาเห็นอาการ อนิจจังลักษณะ คือ การเปลี่ยนไปของทุกข์ลักษณะในอาการต่าง ๆ

สรุปการกำหนดรู้ เวทนา นั้นต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของ อาการ กิริยา ลักษณะของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันขณะนั้น ๆ ไม่เจือปนด้วยความชอบใจ หรือ ไม่ชอบใจจึงจะสามารถขัดเกลาจิตจากการเห็นผิดในอารมณ์ต่าง ๆ ได้การกำหนดรู้เวทนาที่มีคุณภาพนั้นจะต้องประกอบด้วยสติที่มีกำลังว่องไวและพลังสมาธิที่จับอารมณ์นั้นชัดเจนเมื่อสามารถกำหนดรู้อารมณ์ในรูปนามได้เนื่อง ๆ

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ พระครูสีตลาภิรม, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.



แล้วจิตจะรู้เห็นอาการของรูปนามที่เรียกว่าสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตาเรียกว่าเห็นอาการของ รูปนาม เป็นอารมณ์

๔.๑.๓ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิต หรือ มโน หรือ วิญญาณนี้เป็นนาม<sup>๗</sup> ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนรู้เห็นได้ยากไม่มีตัวตนเหมือนรูปการฝึกจิตมีจุดประสงค์ เพื่อฝึกพัฒนาจิตของตนให้มีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติ เพื่อกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จิตที่คิด ฟุ้งซ่าน สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ วิธีการปฏิบัติ ขณะที่กำลังกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหว อิริยาบถ อยู่ถ้ามีอาการทางจิตอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ความคิดเกิดขึ้นให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดรู้ความคิดในบางขณะกำหนดรู้ครั้งเดียวสองครั้งยังไม่สามารถระงับได้ให้เฝ้ากำหนดรู้จนกว่าจะจางหายไปยังไม่หายให้เอาสติกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหว อิริยาบถหลัก หรือ ย่อยจนกว่าจะระงับหายไปบางขณะผู้ปฏิบัติมีสติแก่กล้าพลังสมาธิตั้งมั่นจะเห็นอาการของจิตที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้น คือ อารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่เกิดขึ้นสติก็จะทำหน้าที่เข้าไปเห็นความคิดที่เกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของ ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ จนกระทั่งความคิดปรุงแต่งจิตจางลงดำเนินต่อไปไม่ได้ในบางครั้งเมื่อตั้งสติกำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหากยังปรุงแต่งไปกับอารมณ์นั้น อยู่ผลที่ได้ทำให้เป็นทุกข์ คือ เกิดสภาวะจิตตกเป็นอกุศลผู้ปฏิบัติจึงต้องหมั่นเพียรพยายามตั้งสติกำหนดรู้ใหม่และกำหนดรู้ตามความเป็นจริงมากขึ้นบ่อย ๆ ครั้งเรียกว่ามีความเพียรมีสติในการรู้อารมณ์ว่าอารมณ์ใดเป็นกุศล อารมณ์ใดเป็นอกุศล เมื่อรู้ว่าอกุศลเกิดจึงเพียรขจัดออกไปจากจิตและ เพียรระงับมิให้กุศลที่ยังไม่เกิดมาเกิดอีก หรือ เมื่อรู้ว่าอารมณ์ใดเป็นกุศลก็เพียรรักษาไว้มิให้กุศลนั้นขาดหายไป ก็จะสามารถกำหนดรู้ และ ขจัดอารมณ์ปรุงแต่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ ได้ในขณะที่จิตรู้ชัดในอารมณ์นั้นอยู่การพัฒนาในระดับนี้ถ้าเราปฏิบัติติดต่อกันไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะก็จะเกิดการสะสมและมีพลังสมาธิเพิ่มขึ้นจนเข้าไปรู้เห็นความคิดทุกขณะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่ถูกความคิดปรุงแต่งครอบงำต่อไปและเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทำให้การปฏิบัติธรรมดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปการกำหนดรู้ จิตตานุปัสสนา นั้นถ้าสติสามารถจับอารมณ์ได้ทันในช่วงนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่เดียวเดียวแล้วดับไปแม้ในช่วงสั้น ๆ จะส่งผลให้จิตรู้ความเป็นจริงของรูปนามคือไม่ว่าจะกำหนดรู้อารมณ์ใดอารมณ์นั้นก็ล้วนแสดงอาการของไตรลักษณ์ทั้งสิ้นคืออาการอนิจจังลักษณะ อาการทุกขังลักษณะและอนัตตาลักษณะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติปัญญาเข้าถึงพระไตรลักษณ์การกำหนดรู้เช่นนี้เรียกว่ารู้นามปรมาัตถ์อารมณ์อย่างชัดเจนสามารถพัฒนานำไปสู่มรรคผลนิพพานได้

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูสีตลาภิรม, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

๔.๑.๔ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นทั้ง นาม และ รูปเป็นตัว วิวินิจฉัย การปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกว่า เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ หรือไม่ ธัมมานุปัสสนาเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยาก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความฉลาดในการพิจารณาอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมากหมายความว่าเมื่อมีปัญหาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้น หรือ ปัญญาที่ตามพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอัน ได้แก่ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ในที่นี้ได้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมใช้กำลังสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิเวธ ๕ ขั้น ๕ เป็นต้น จนรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวธรรมที่เกิดขึ้นของ รูปนามนั้นว่าเป็นของ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด จิตพ้นจากความหลงผิด ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาก็คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำหนดรู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การดูกิเลส อาการ ลักษณะ ตามสภาวธรรมนั้น ๆ วิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติ ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นผู้ปฏิบัติย่อมจะต้องพบปัญหาต่าง ๆ อยู่ไม่น้อย ดังนั้น ถ้าวางท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือ ไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติและวิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องอาจจะทำให้เกิดความท้อแท้ หดกำลังใจ หรือ ทำให้การปฏิบัติผิดพลาดออกนอกกลุ่มนอกทางได้ง่าย ฉะนั้น เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์ได้แสดงปัญหาพร้อมทั้งวิธีการแก้ไขไว้ ดังนี้

๑) วิธีการแก้ไขความตึงเครียด ในการปฏิบัติเบื้องต้นผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับคำแนะนำแนวทางปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วมักจะมีความตั้งใจปฏิบัติ มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากจะมีตามลำดับสภาวะที่ได้รับแนะนำ ซึ่งนำมาเป็นการวางท่าที่ไม่ถูกต้องต่อการปฏิบัติ ทำให้เกรง เคร่งเครียด เมื่อลงมือปฏิบัติจริงจึงจึงมีอาการเคลื่อนไหวของกายมากเกินไปเพราะความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมีจึงก่อให้เกิดอาการเครียด เช่น ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงอาการออกมาแสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติดำเนินต่อไปไม่สะดวก

วิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวคือผู้ปฏิบัติต้องตัดความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ด้วยวิธีกำหนดสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายในปัจจุบันทุกขณะถ้ามีความคิดขึ้นมาอย่าไปห้ามความคิด อย่าไปกลัววิตกกังวลกับความคิดเพราะความคิดเป็นหน้าที่ธรรมชาติของจิตแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิดเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความคิดแล้วก็ปล่อยวางทันทีจากนั้นให้กลับมากำหนดกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือทำจังหวะสร้างความรู้สึกรู้สึกตัวเบา ๆ ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้องให้ทอดสายตาสบาย ๆ เพียงแต่ให้มีสติเข้าไปรู้ คือให้รู้สึกตัวอาการตึงเครียด แน่นหน้าอกและปวดศีรษะก็จะค่อย ๆ ลดลงเป็นปกติ

๒) วิธีการแก้ไขความง่วง ความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญเบื้องต้น อีกข้อหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพบในขณะที่เจริญสติความง่วงชนิดนี้ไม่ได้มีมาจากสาเหตุการพักผ่อนไม่เพียงพอแต่เป็นการแสดงตัวของ

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิบูลยธรรมทัศน์, เจ้าอาวาสวัดวิปัสสนาผาชัน (พระวิปัสสนาจารย์), ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

ถิ่นมิทธะ อย่างรุนแรงที่จะต้องเกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นเจริณูสติทุกคนถ้าไม่มีวิธีการแก้ไขมักจะพ่ายแพ้แก่ความง่วงนอนได้ง่าย วิธีการแก้ไขความง่วง คือ เบื้องต้นตอนกลางคืนผู้ปฏิบัติต้องพักผ่อนให้เพียงพอถึงเวลานอนก็ต้องนอนเมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วถึงตอนปฏิบัติต้องทำความเพียรในการเจริญสติสร้างความรู้สึกให้มากขณะที่กำลังทำความเพียรถ้าเกิดง่วงนอนมากควรแก้ด้วยการเปลี่ยนวิธีปฏิบัติจากอิริยาบถ ที่กำลังนั่ง หรือ เดินจงกรม อยู่ไปทำงานอย่างอื่น เช่น ถอนหญ้า ซักผ้า ล้างหน้า อาบน้ำ เป็นต้น หรือ แก้ด้วยแข็งใจกัดฟันสู้ตรง ๆ สร้างจังหวะ หรือ เดินจงกรมจนกว่าความง่วงจะจางคลายไป

๓) วิธีการแก้ไขความสงบ ความสงบแบ่งออกเป็นสองประการ คือ ความสงบประการแรกได้แก่อาการที่จิตแน่วแน่งสงบตั้งลงในองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปิตี สุข เอกัคคตา อันเป็นผลมาจากการเจริญสมณะกรรมฐานจิตของผู้ปฏิบัติมักจะติดต่อกับความสงบใน ฌาน เมื่อออกจากฌานมาเผชิญกับอารมณ์ภายนอกยังเกิดอารมณ์ความพอใจและไม่พอใจความสงบประการแรกจึงไม่สามารถทำลาย โลภะ โทสะ โมหะได้ ส่วนความสงบประการที่สองคือ เกิดจากที่จิตสงบจาก โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลมาจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอิริยาบถกายและการรู้เห็นในที่นึกคิดเรียกว่า “ วิปัสสนากรรมฐาน ” ความสงบประการแรกเป็นความสงบแบบไม่รู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติมักจะติดใจยินดีอยู่จนเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติต่อไปการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์ เพื่อให้เกิดความสงบเช่นนั้นแต่มีจุดประสงค์ เพื่อบ่มเพาะสติปัญญาให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันให้มาก เพื่อจะได้เกิดสติปัญญาเห็นปัจจุบันของ รูปนาม ดังนั้น ผู้เจริญสตีย่อมให้จิตสงบนิ่งตั้งอยู่ในองค์ฌานต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาด้วยการ เดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้าง เคลื่อนไหวโดยอิริยาบถ อื่นบ้างข้อสำคัญต้องมีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวให้มาก

๔) วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตรึงวิปัสสนาหรือวิปัสสนาอ่อน ๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุ มรรค ผล แล้วเป็นเหตุขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปใน วิปัสสนาญาณ เป็นสภาพที่น่าชื่นชมแต่แท้จริงแล้วเป็นโทษเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา หรือ เรียกโดยย่อว่า อุปกิเลส ได้แก่ ความรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองสำคัญผิดว่ารู้เข้าใจธรรมะขั้นสูงจนเกิดความรู้สึกลอยๆจะพุดอยากจะแนะนำผู้อื่นด้วยสำคัญว่าตัวถูกต้องกว่าและดีกว่าผู้อื่นมีจิตกล้าแข็งไม่ยอมใคร อาการเช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทำให้จิตใจพลัดเพลี่ยงไปกับการนึกคิดปรุงแต่งเข้าไปรู้เรื่องราวต่าง ๆ จนลืมที่จะรู้สึกอยู่กับอาการปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติขั้นสูงขึ้นไปอาการวิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติเข้าใจอารมณ์รูปนามแล้ว วิธีแก้ วิปัสสนูปกิเลส คือ ให้กลับมาทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องมากขึ้นอย่าให้ขาดระยะถ้าจิตคิดเรื่องใดให้รู้เท่าทันความคิดนั้นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องปลุกเร้าความรู้สึกตัวและตื่นตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวอิริยาบถกายจนเกิดความชำนาญจากนั้นให้เอาสติมาดูความคิดและความรู้สึกที่เกิดจากจิตจากอาการ

ต่าง ๆ เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ กังวลสงสัย ดีใจ เสียใจ โกรธ เกลียด เป็นต้นถ้ามีความคิดเกิดขึ้นอย่าไปห้ามความคิดเพราะความคิดเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของจิตแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิดเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความคิดแล้วจิตก็จะปล่อยวางเองถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้สติก็จะมีกำลังว่องไวมากขึ้นความคิดก็จะลดน้อยลงไป

สรุปผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ ดังนี้

๑) วิธีการปฏิบัติใช้การกำหนดรู้การเคลื่อนไหว อิริยาบถ หลักตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว อิริยาบถย่อย เป็นหลัก

๒) การมีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหว อิริยาบถหลัก และ อิริยาบถย่อย

๓) การตั้งสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่กับ อิริยาบถหลัก

ในวิธีการปฏิบัติใช้การกำหนดรู้ ทั้งอารมณ์หลัก และ อารมณ์รองให้ตรงตามอาการ หรือสภาวะนั้น ๆ คำถามก็ คือ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอะไร ที่ไหน อย่างไร นานเท่าใด คำตอบก็ คือ กำหนดนาม-รูป คือ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ที่เกิดขึ้นกำหนดตามอาการ ความรู้สึก โดยใช้สติจับอยู่ที่ความรู้สึกของ นาม-รูป ที่เป็นอารมณ์หลัก หรือ กำหนดตามอาการ ในอารมณ์รอง เช่น ถ้าความคิดเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ที่กำลังคิดอยู่ไม่ให้เลยไปถึงเรื่องราวที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไรตั้งแต่ความรู้สึกว่ามีความคิดเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการนั้นคลายหายไป ในการปฏิบัติ เมื่ออารมณ์รองยังไม่เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์หลักไปก่อน เช่น การนั่งให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก เมื่อมีความคิดความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นให้มากำหนดรู้กายเคลื่อนไหวมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม ให้กำหนดอาการยืน เดิน และ การกลับตัวตามอาการนั้น ๆ เป็นหลัก เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นให้ดูความคิดที่เกิดขึ้นตั้งอยู่จนกระทั่งคลายไปใน อิริยาบถย่อย ทั่วไปก็ปฏิบัติในลักษณะที่เหมือนกัน เมื่อปฏิบัติดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ การพัฒนาจิตในระดับนี้ มรรค ๘ ก็จะเกิดขึ้นเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ ให้ดับไปป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วก็จะละได้ และ สร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วก็จะรักษาไว้ได้

## ๔.๒ สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของโยคีวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้ออำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๔.๒.๑ ผลการศึกษาวิจัยข้อมูลภาคสนาม จากการศึกษาวิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์นั้นลักษณะของการปฏิบัติจะมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) การปฏิบัติเดี่ยวในห้องกรรมฐานจะเป็น ๑๐ วัน ๒๐ วัน ๓๐ วัน หรือ เป็นจะเป็นกี่เดือน กี่ปี ก็ได้ขึ้นอยู่กับผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคลโดยทางวัดจะอำนวยความสะดวกมีการส่งปันโตชักผ้าให้โยคีมีหน้าที่ปฏิบัติอย่างเดียวและมีพระวิปัสสนาจารย์มาสอบอารมณ์แนะนำวันหนึ่ง หรือสองวันมา

ครั้ง ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะเป็นพระภิกษุแต่มีครั้งละ ๓ รูปบ้าง ๕ รูปบ้าง ๙ รูปบ้างถือว่าน้อยมาก อุบาสกอุบาสิกาก็มีมาเหมือนกันครั้ง ๓-๕ คนผู้ที่เข้าปฏิบัติในห้องกรรมฐานจะให้ฝึกวิธีการปฏิบัติ ตั้งแต่การกราบการเดินการนั่งการนอนให้เข้าใจและทำให้ชำนาญเสียก่อนจึงจะอนุญาตให้เข้าห้องกรรมฐานและจะต้องอยู่ไม่ต่ำกว่า ๑๐ วัน

๒) การปฏิบัติรวมอยู่ที่ศาลาปฏิบัติ เช่น ในวันสำคัญทาง พระพุทธศาสนา ในวันสำคัญของทางราชการ หรือ วันปกติก็จะมีญาติโยมที่มาวัดประจำ และ คณะครู นักเรียน มาปฏิบัติกันครั้งละครั้งวัน บ้าง ๑ - ๓ วันบ้าง ครั้งละ ๑๐ วันบ้าง จะวนเวียนหมุนอยู่ในลักษณะนี้ ซึ่งพอจะสรุปผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวิตวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๑. จากการสัมภาษณ์พระครูวิบูลยธรรมทัศน์ (พระอาจารย์ประยูร เทชธมโม)<sup>๙</sup> เจ้าอาวาสวัด วิปัสสนาผาชันท่านบอกว่าเบื้องต้น ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นที่จะต้องทราบถึง กฎระเบียบต่าง ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไรและมีอะไรบ้างที่เราจะต้องทำความเข้าใจให้ ถูกต้องเสียก่อนทั้งนี้ก็เพื่อให้เรานั้นปฏิบัติได้ถูกต้อง ซึ่งเมื่อเราปฏิบัติได้ถูกต้องอย่างจริงจัง เคร่งครัดแล้วจะเป็นสิ่งที่นำไปสู่ผลที่ดีของการปฏิบัติเพราะว่าวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีใช่เป็นเพียง พิธีกรรมที่มีพื้นฐานของการปฏิบัติที่มกมาย หรือ การปฏิบัติเพื่อความบันเทิงสนุกสนาน หรือ เพียง เพื่อมาพักผ่อนสังสรรค์กัน เพื่อหลีกหนีปัญหาความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตประจำวันเท่านั้นแต่วิปัสสนา กรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความมีเหตุผลมีผลตามความเป็นจริงมีหลักการและ วิธีการที่ต้องชัดเจนตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ โดยมี สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้นมี สัมมาสมาธิ เป็น เบื้องปลายตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ วิปัสสนากรรมฐานจึงมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑) เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

๒) เป็นหลักการในการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นวิธีการที่ทำให้จิตให้บริสุทธิ์หมดจดสะอาด สว่าง สงบ สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ใน ชีวิตประจำวันด้วยการรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิตด้วยเหตุนี้วิปัสสนากรรมฐานจึงมี จุดมุ่งหมาย เพื่อการพัฒนาจิตในระดับต้น (ศีล) ระดับกลาง (สมาธิ) ระดับสูง (ปัญญา) หากได้รับ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถขจัดความตรึงเครียดและแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

วิธีการปฏิบัติ จะยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกเป็นหลักเทคนิค หรือ วิธีการแม้ไม่ ปรากฏในพระไตรปิฎกก็ตามแต่จะเป็นการประยุกต์ขึ้นใหม่ เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติแต่เมื่อมีศรัทธา แล้วย่อมเป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมประเภทผู้เข้าปฏิบัติในปัจจุบันจึงมี ๔ กลุ่ม คือ (๑) กลุ่มวัยรุ่นนักเรียนนักศึกษา (๒) กลุ่มวัยกลางคนแม่บ้าน (๓) กลุ่มผู้สูงอายุ (๔) กลุ่มพระภิกษุ ซึ่งมีน้อยมาก

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ พระครูวิบูลยธรรมทัศน์, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

กลุ่มนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติก็เพื่อมุ่งนำไปพัฒนาสติปัญญาในการศึกษาเล่าเรียนตามหลักสูตรที่ถูกบังคับในช่วงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาบ้าง วันที่เกี่ยวข้องกับพระมหากษัตริย์บ้างระยะเวลาการปฏิบัติก็มีตั้งแต่ ๑ ชั่วโมงจนถึง ๓ วันส่วนเข้ามาปฏิบัติจริง ๆ ๗ วัน ๑๐ วันก็มีแต่มีน้อยมากกลุ่มแม่บ้านกลุ่มนี้จะมาสังเกตการก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติส่วนมากจะเข้ามาทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและเมื่อได้ฟังธรรมและหลักวิธีการปฏิบัติแล้วเกิดศรัทธาจึงชวนกันมาปฏิบัติตามแต่จะมีโอกาสครั้งละ ๗ วัน ๑๐ วัน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการแก้ปัญหาครอบครัวกลุ่มผู้สูงอายุมีไม่มากส่วนมากก็คนแก่ที่มาวัดประจำ ๕ - ๑๐ คนนำไปปฏิบัติก็เกิดผลดีในระดับหนึ่งแล้วนำไปบอกต่อให้ลูกหลานในชุมชนชักชวนกันมาปฏิบัติเพื่อหวังประโยชน์ในภพหน้าแต่ก็ยังถือว่าน้อยอยู่ส่วนกลุ่มพระภิกษุก็มีมาส่วนมากจะเป็นการมาทดลองและไม่ค่อยตั้งใจปฏิบัติเท่าที่ควรและไม่ค่อยเห็นความสำคัญไม่เคารพในการศึกษาไม่เคารพในหลักวิธีการปฏิบัติผลที่ได้จากการปฏิบัติแต่ละรูปจึงไม่เหมือนกันบางคนบางรูปมาปฏิบัติตามเพื่อนมกเพื่อนชวนมาเข้าไปอยู่ในห้องปฏิบัติเฉย ๆ ก็มีจุดประสงค์ก็เพื่อมาพักผ่อน หรือมาเที่ยวเท่านั้นผลการปฏิบัติก็ไม่เกิด

๒. พระครูสีตลาภิรม (หลวงพ่อเย็น สุติปัญโญ)<sup>๑๐</sup> พระวิปัสสนาจารย์ ได้กล่าวว่าการปฏิบัติกรรมฐาน คือ ข้อปฏิบัติตามกฎระเบียบต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลรู้จักใช้ปัญญาให้เห็นจริง รู้จริง ตามที่เป็นจริง ได้อย่างถูกต้อง โดยใช้สติและสัมปชัญญะความเพียรให้ต่อเนื่องสัมพันธ์กัน เช่น รูปนาม หรือ ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เรารู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ให้รู้จัก อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม เมื่อเกิดรู้แจ้งเห็นจริงจากการลงมือปฏิบัติแล้วย่อมคลายความหลงผิดเข้าใจผิด ย่อมละ มิจฉาทิฐิ ได้การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เรารู้จักดี รู้จักชั่ว รู้ว่าอะไรควรทำก่อนหรือ ทำทีหลังและทำให้มีความละเอียดเกรงกลัวต่อบาปกรรมและเชื่อผลของกรรมผลการปฏิบัติกรรมฐานนั้นย่อมแตกต่างกันไปตามกำลังสติปัญญาและความเพียรของโยคีบุคคลแต่ เมื่อบุคคลใดทำให้มากเจริญให้มากย่อมได้รับผลการปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรมนั้นเป็นการพัฒนาศักยภาพของจิตในปัจจุบัน

๓. พระครูวัฒนปัญญาวุธ<sup>๑๑</sup> ได้เล่าประสบการณ์การปฏิบัติกรรมฐานให้ฟังว่าท่านได้เข้าปฏิบัติอยู่ในห้องกรรมฐาน ๔๕ วันทำให้ได้ความรู้หลายอย่าง ซึ่งเกิดขึ้นจากปฏิบัติและเห็นความสำคัญของสติปัญญาและได้รู้จักสติปัญญา ๔ ก็เพราะเข้ามาปฏิบัติในฐานะพระสงฆ์เป็นผู้เฒ่าในด้านต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้และความเข้าใจทั้งในฝ่ายปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ สติปัญญาเป็นปัจจัยหลักในการศึกษาพระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติและเผยแผ่ให้พุทธศาสนิกชนได้รู้และเข้าใจถูกต้องถ้าเราไม่รู้วิธีการปฏิบัติ ปฏิบัติไม่เป็นไม่ถูกแล้วเราก็ไม่สามารถจะนำเอาหลักธรรม หรือ หลักการปฏิบัติไปเผยแผ่ไม่ได้จะอาศัยอ่านในคัมภีร์ ซึ่งมันก็ไม่รู้

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ พระครูสีตลาภิรม, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ พระครูวัฒนปัญญาวุธ, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

แจ้งเห็นจริงเหมือนกับการลงมือปฏิบัติเป็นปฏิปทาที่สำคัญพระสงฆ์จะต้องฝึกฝนอบรมตนเป็นการพัฒนาตนเองทั้งในด้านกาย ศีล และปัญญา ทางด้านกายเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ติดต่อเกี่ยวข้องโดยผ่านอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส การสัมผัส และ ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ ทำให้กุศลอกงาม ทางด้านศีลเป็นการพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือ ก่อความเดือดร้อนเสียหาย เกื้อกูลกันสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทางด้านปัญญาเป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิสวดขึ้นแจ่มใสเบิกบานมีความซื่อสัตย์เคารพพระธรรมวินัยเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้

๔. พระมหาวรายุ วรญาณ<sup>๑๒</sup> พระนิสิตรัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้เล่าประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (อย่างต่อเนื่อง ๑๐ เดือน) ให้ฟังว่าตอนแรกที่เข้าสู่การอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากทางวัดรู้สึกอึดอัดขัดเคืองในใจในกายเป็นอย่างมาก ซึ่งรู้สึกว่ามี ความลำบากเกิดขึ้นต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อมกับวิธีการปฏิบัติ เช่น ตื่นแต่เช้าตั้งแต่ตี ๓ ครึ่งกว่าจะนอนก็ประมาณ ๓ ทุ่มครึ่งทุกวันและมีการปฏิบัติติดต่อกันหลาย ชั่วโมงในแต่ละวัน ซึ่งในขณะปฏิบัตินั้นจะต้องฝึกสติกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการกราบ การยืน การเดิน การนั่งการนอน กำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก ก็ทำได้บ้างผลอบ้างใจลอยบ้างในการปฏิบัติในตอนแรกจึงพบว่ามีความทุกข์เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจตลอดเวลาและมีความคิดที่จะต่อต้านการปฏิบัติด้วยแต่พอปฏิบัติไปได้นานพอสมควรได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ก็ทำให้ความรู้สึก ต่อต้าน อึดอัด ขัดเคือง เป็นทุกขนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายลงก็เลยตั้งใจพยายามฝึกหัดปฏิบัติยิ่งขึ้นจึงเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติเห็นเหตุเห็นผลของการปฏิบัติมองเห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติยิ่งขึ้นเมื่อผ่านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแล้วรู้สึกมีความภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสศึกษาได้ลงมือปฏิบัติได้เกิดความรู้ความเข้าใจมองเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติโดยส่วนตัวแล้วนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มีสติมีความรอบคอบรู้สึกตัวมากขึ้นและนำไปสอนแนะนำสำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานในเบื้องต้น ด้วยเพราะการปฏิบัติไม่ได้ลงทุนลงแรงอะไรมากมายหากมีศรัทธามุ่งมั่นตั้งใจจริงแล้วก็ย่อมจะสำเร็จผลดังที่เราตั้งใจไว้

๕. พระชัยยา ชยธมโม<sup>๑๓</sup> ได้เล่าประสบการณ์ปฏิบัติว่าการเข้ามาสู่วัดวิปัสสนาฆาณจุตมุงหมายแรกก็ เพื่อบวชตามประเพณีเข้าพรรษาแต่ด้วยกฎระเบียบของวัดผู้ที่เข้ามาอาศัยอยู่ในวัดได้จะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติกรรมฐานจากทางวัดเป็นเวลา ๑ เดือนเสียก่อนจึงจะยอมให้เข้ามาอยู่ในวัดได้จึง

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ พระวายุ วรญาณ, ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระชัยยา ชยธมโม, ๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

จำเป็นต้องเข้าฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานตามกฎระเบียบ ซึ่งความรู้สึกในตอนแรกไม่ชอบการปฏิบัติทั้งยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติ ไม่ชอบและกลัวต่อการปฏิบัติเนื่องจากรู้สึกว่าจะถูกบังคับให้ทำเหมือนถูกกักขังให้อยู่ภายในบริเวณที่กำหนดให้รู้สึกว่ามีอิสรภาพต้องประพฤติอยู่ในตารางที่กำหนดไว้จึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นและไม่อยากปฏิบัติตามแต่พอได้รับคำแนะนำแก้ไขจากพระวิปัสสนาจารย์แล้วทำให้ความทุกข์กายทุกข์ใจน้อยลงและตั้งใจปฏิบัติทำให้รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เช่น ความคิด มีการรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่ไม่ได้เสมอไปมีความระมัดระวังสำรวมมากขึ้นหลังจากผ่านการปฏิบัติแล้วทำให้พฤติกรรมตนเองเปลี่ยนไป เช่น มีความละเอียดต่อความซุกซนบาปกรรม ควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้สงบเรียบร้อยไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนและผู้อื่น

๖. พระนที นนทรโก<sup>๑๔</sup> ก่อนเข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการของวัดผมไม่เคยรู้จักวิธีการปฏิบัติมาก่อนรวมทั้งยังไม่รู้ว่าปฏิบัติไป เพื่ออะไรแต่ก็เข้าใจว่าเป็นการทำสมาธิจึงเข้าปฏิบัติตามกฎระเบียบของวัดช่วงแรกปฏิบัติอยู่ข้างนอกที่ศาลาใหญ่ ๑๕ วันเพราะว่าเป็นพระบวชใหม่ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลยในระยะแรกยอมรับว่าเป็นเรื่องที่ยากลำบากอย่างมากอดีตพระวิปัสสนาจารย์ได้สอนให้รู้จักวิธีการปฏิบัติ คือ การกำหนดกราบ การยืน การเดิน การนั่ง การเก็บมือ การนอนในระยะต่าง ๆ ให้คล่องแคล่วเสียก่อนจึงเข้าปฏิบัติเดี่ยวในห้องกรรมฐานอีก ๑ เดือนการปฏิบัติธรรมค่อนข้างก้าวหน้าเป็นที่พอใจเนื่องจากได้รับการอบรมกรรมฐานและอุบายวิธีการปฏิบัติจากหลวงพ่พระครูวิบูลยธรรมทัศน์เจ้าอาวาสจึงทำให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติมากขึ้นท่านบอกว่าการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องเหลวไหลเสียหายน้อยแต่ได้บุญเยอะเพราะอุปกรณ์การปฏิบัติมีอยู่แล้วที่ตัวของเราแล้วทุกคนแนวทางปฏิบัติก็ยึดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแต่ในเบื้องต้นจะแตกต่างกันเพียงวิธีการเท่านั้นเพราะในยุคปัจจุบันนี้คนเราจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงกับสภาพแวดล้อมทางสังคมอยู่ตลอดเวลาทั้งที่เป็นสิ่งที่พอใจและไม่พอใจหลายอย่างถ้าเรารู้จักหลักวิธีการปฏิบัติแล้วสภาพความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์กายทุกข์ใจก็จะลดน้อยถอยลงได้ก็คือการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในสังคมก็จะสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมที่มีอารมณ์หลากหลายได้อย่างไม่เป็นทุกข์

๗. พระภานุพงษ์ ปสนโน<sup>๑๕</sup> เล่าให้ฟังว่าอยู่ในห้องกรรมฐาน ๒๐ วันก่อนจะตกลงใจปฏิบัติรู้สึกกลัวและเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ปฏิบัติยากเพราะได้ยินมาว่าการปฏิบัติธรรมถ้าทำไม่ถูกวิธีแล้วจะทำให้เป็นบ้าได้ในขณะปฏิบัติใหม่ ๆ จะรู้สึกว่ายุ่งยากลำบากใจไม่สามารถกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ได้วุ่นวายใจมากแทบจะทนไม่ได้แต่เมื่อผ่านไปได้ ๗ วันพระวิปัสสนาจารย์ท่านบอกว่าศรัทธาต้องมาก่อนถ้าขาดศรัทธาแล้วผลการปฏิบัติจะไม่เกิดขึ้นพอผ่าน ๑๐ วันสามารถกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ได้บ้างความฟุ้งซ่านต่าง ๆ ก็ลดลงไปจิตใจสงบมากขึ้นหลังจากผ่านการปฏิบัติแล้วทำให้รู้สึกว่าสามารถรู้เท่าทัน

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระนที นนทรโก, ๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ พระภานุพงษ์ ปสนโน, ๑ สิงหาคม ๒๕๕๙.



อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็รู้เท่าทันแล้วทำให้ระงับข่มความโกรธที่เกิดขึ้นได้และทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตมากยิ่งขึ้นคือทำให้รู้ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนและสิ่งที่มีชีวิตที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยก็ไม่แน่นอนเหมือนกันสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้โดยเฉพาะการรู้จักปล่อยวางในสิ่งต่าง ๆ เช่น เราคาดหวังสิ่งใดไว้เมื่อไม่ได้เป็นไปตามที่เราคาดหวังไว้เราก็ไม่ทุกข์มากเกินไปเพราะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่ไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๘. ผอ.สลัด ดวงจันทร์<sup>๑๖</sup> บอกว่าได้นำนักเรียนมาทำกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของทางราชการมาหลายปีแล้วจากการได้สนทนากับท่านพระครูท่านได้บอกถึงความสำคัญของสติว่าคนเราหากอยู่โดยปราศจากสติก็เหมือนกับคนที่ตายแล้วทำให้เกิดข้อคิดหลายอย่าง เช่น เรายังมีความประมาทอยู่มากและทางวัดก็ได้แนะนำให้ปฏิบัติด้วยตนเองและพานักเรียนปฏิบัติด้วยในช่วงที่มีชั่วโมงกิจกรรมหรือว่าเด็กนักเรียนว่างให้ได้วันละเล็กน้อยสะสมเอาไว้ดีกว่าจะไม่รู้อะไรเลยก็ทำมาเรื่อย ๆ เริ่มตั้งแต่เดินจงกรมไม่เป็นไม่ถูกทำมือกำหนดจังหวะอย่างไรกราบอย่างไรเดินอย่างไรใหม่ ๆ ก็รำคาญแต่พอนานเข้ารู้สึกว่าจะเข้าใจมากขึ้นเพราะเห็นผลการปฏิบัติทำให้ใจเย็นขึ้นและรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบทั้งปัญหาเรื่องงานและชีวิตครอบครัวที่มีภาระหน้าที่ต้องคอยดูแลมีความกังวลน้อยลงเมื่อคิดวางแผนงานก็มีความระมัดระวังรอบคอบมากขึ้นและสามารถแก้ปัญหาของงานให้บรรลุผ่านไปได้ดีมีใจเป็นกลางทำให้ไม่เมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้นรู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิดมีความทุกข์ความวิตกกังวลน้อยลงและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

๙. นายมนตรี โวหารเดช<sup>๑๗</sup> บอกว่ามีอาชีพเป็นพ่อค้าพาครอบครัวมาทำบุญแม่บ้านเห็นคนที่มาปฏิบัตินั่งขาวหม่ขาวคูแล้วสงบสำรวมนำเลื่อมใส่ก็อยากจะปฏิบัติบ้างจึงพาแม่บ้านมาปฏิบัติ ๒ ครั้งแล้วครั้งแรก ๗ วันครั้งหลังนี้ ๑๐ วันถ้าวันหยุดจะพาลูกมาปฏิบัติด้วยสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรมทำให้เราได้ข้อคิดดี ๆ หลายอย่าง คือ ๑) ทางกายทำให้สุขภาพดีขึ้นและผมสามารถเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ได้ ๒) ทางใจในด้านอารมณ์ทำให้มีสติมากขึ้นสามารถควบคุมอารมณ์ได้และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นการพัฒนาตัวเราเอง

๑๐. นายบุญกอง ขาวผาตั้ง<sup>๑๘</sup> บอกว่าพาครอบครัวมาทำบุญที่วัดนี้เป็นประจำเวลาว่างอะไรก็ไปตามที่เราจะช่วยให้และแม่บ้านก็ชอบปฏิบัติธรรมลูกหลานก็ชอบปฏิบัติธรรมวันพระก็พากันมาสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำและท่านพระครูจะให้ปฏิบัติด้วยหลังจากสวดมนต์ทำวัตรเย็นแล้ววันละชั่วโมงเป็นอย่างต่ำมาหลายปีแล้วผลของการปฏิบัติธรรมจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันคือในเรื่องของ

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ นายสลัด ดวงจันทร์, ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านผาตั้ง อำเภอสังคม จังหวัดหนองคาย, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ นายมนตรี โวหารเดช, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ นายบุญกอง ขาวผาตั้ง, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

ความเป็นอยู่คือเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อทำให้รู้สิ่งไหนเป็นประโยชน์สิ่งไหนเป็นประโยชน์  
ไม่วุ่นวายใจเหมือนแต่ก่อนรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

๑๑. นายพิเชษ หาคำ<sup>๑๙</sup> บอกว่าทำงานอยู่ที่ห้องสมุดประชาชนประจำอำเภอแต่ก่อนเครียดมาก  
ได้รับคำแนะนำจากเพื่อนที่เคยมาปฏิบัติบอกว่าการปฏิบัติธรรมทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาดัง  
ได้คือทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็กก็ลองมาปฏิบัติดูใหม่ ๆ ก็อดอดรำคาญแต่พอเราเริ่มรู้เรื่องของการ  
ฝึกและใช้สติเป็นตัวกำกับกระทำให้ในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอนหรือขณะ  
ปฏิบัติงานใด ๆ อยู่ก็ตามทำให้เรามีความรอบคอบมากขึ้นกว่าเดิมโดยนำมาปรับกับการใช้งานคือก่อน  
จะลงมือทำงานก็จะตั้งสติก่อนว่าสิ่งใดที่ยังค้างอยู่หรือมีปัญหาที่ต้องแก้ไขก่อนหลังจึงทำให้รู้สึกที่ไม่  
เครียดเวลามีปัญหาไม่เหมือนเมื่อก่อนเพราะในชีวิตประจำวันนั้นจากการที่ต้องอยู่กับคนหมู่มากและ  
หลากหลายพฤติกรรมสิ่งที่เราต้องคอยระมัดระวังมากที่สุดก็คืออารมณ์ของเราเองกับสิ่งที่เข้ามา  
กระทบตอนนี้ก็พอจะควบคุมอารมณ์ตนเองได้บ้างและก็ฝึกที่บ้านทุกวันตามแต่สมควรเวลา

๑๒. นายปัญญา จันทะเหล็ก<sup>๒๐</sup> นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนถ่อนวิทยา อำเภอท่าบ่อ จังหวัด  
หนองคาย บอกว่ามีหลวงลุงบวชจำพรรษาอยู่ที่นั่นแนะนำให้ปฏิบัติเพราะจะเป็นประโยชน์ในการเรียน  
หนังสือและการดำรงชีวิตประจำวันแต่ก่อนจะปฏิบัติจะเป็นคนคิดมาก คิดเล็กคิดน้อย เอาแต่ใจ  
ตนเองนอนไม่หลับหลวงลุงบอกว่านั้นแหละคือความทุกข์ถ้าอยากหายให้มาปฏิบัติธรรมหลังจากที่  
ได้เข้าปฏิบัติแล้ว ๒ ครั้งครั้งแรก ๗ วันครั้งหลัง ๑๐ วันและนำมาปฏิบัติที่บ้านผลที่ได้จากการฝึก  
ปฏิบัติทำให้ใจเย็นมีสติสมาธิมากขึ้นเข้าใจความทุกข์ที่เกิดจากความคิดของตนเองเข้าใจผู้อื่นมีความ  
กล้าตัดสินใจมากขึ้นความกลัวลดลงใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายมีสมาธิในการเรียนหนังสือดีขึ้น

๑๓. นายมงคล ชัยชมภู<sup>๒๑</sup> บอกว่ามากับปัญญาเป็นเพื่อนกันได้ข้อคิดหลายอย่างได้รู้ในสิ่งที่เรายัง  
ไม่รู้เกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่สำคัญคือรู้จักตัวเราเองคือหันกลับมาดูใจเราว่าใจเรา  
คิดอะไรแล้วรู้สึกอย่างไรเพราะถ้าเรามีสติรู้ตัวได้มากเท่าไรก็มีผลให้เราควบคุมอารมณ์ภายในใจเรา  
ได้เร็วมากเท่านั้นและมีผลในการทำงานในการใช้ชีวิตประจำวันของเราได้ดีขึ้นทำให้มีประสิทธิภาพใน  
การทำงานในการเรียนมากยิ่งขึ้นและรักตนเองเข้าใจตนเองมากขึ้น

๑๔. นางสาวสุพรรณฯ สิ้นสวัสดิ์<sup>๒๒</sup> บอกว่าเธอเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ อยู่ที่โรงเรียนสังคมิวิทยา อำเภอ  
สังคม จังหวัดหนองคายได้มาปฏิบัติที่วัดนี้ในวันพระเพราะมาสดมภ์ทำวัตรเย็นกับยายและน้องเป็น  
ประจำจะไม่ขาดถ้าไม่มีธุระที่อื่นพระท่านจะพาปฏิบัติทุกครั้งหลังจากที่ทำวัตรเย็นจบวันละชั่วโมงเป็น  
อย่างต่ำส่วนปฏิบัติแบบต่อเนื่องนั้นได้เข้าปฏิบัติ ๒ ครั้งแล้วครั้งแรก ๗ วันครั้งที่สอง ๑๐ วันผลที่ได้

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ นายพิเชษ หาคำ, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ นายปัญญา จันทะเหล็ก, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ นายมงคล ชัยชมภู, ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ นางสาวสุพรรณฯ สิ้นสวัสดิ์, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

คือทำให้ได้ทำในสิ่งที่ยังไม่เคยทำ ทำให้ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้เหมือนกับการเรียนวิชาอีกวิชาหนึ่งใจเย็นขึ้นทำให้เรามีสติสมาธิในการเรียนหนังสือในการทำงานผลลัพธ์ออกมามีคุณภาพยิ่งขึ้นมองโลกในแง่ดีเข้าใจน้อง ๆ มากขึ้นไม่สนใจแต่งตัวไม่ซื้อของฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็นอีกอย่างทำให้เราสบายใจเข้าใจโลกมากขึ้น

๑๕. เด็กหญิงเกศริน ชาวผาตั้ง<sup>๒๓</sup> บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนบ้านผาตั้ง อำเภอสังคม จังหวัดหนองคายได้มาปฏิบัติด้วยกันพร้อมกับย่าและพี่สาวน้องสาวจากแต่ก่อนเป็นไม่ค่อยกล้าแสดงออกเพราะเป็นคนใจร้อนชอบไว้วางใจเก็บอารมณ์ไม่เป็นกลัวจะพูดผิดแต่พอได้ปฏิบัติธรรมทำให้เรามีสติที่กล้าที่จะแสดงออกทำให้มีความจำดีขึ้นเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนทำให้การเรียนการทำงานดีขึ้นรู้จักควบคุมตัวเองไม่โกรธง่ายมีเหตุผลมากขึ้นมีความละเอียดรอบคอบและได้ความรู้หลาย ๆ อย่าง เช่น หลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาลคือสติปัฏฐาน ๔ ยังได้นำเอาความรู้ไปแนะนำให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก เช่น การแผ่เมตตา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

๑๖. เด็กหญิงสุกานดา สีนสวัสดิ์<sup>๒๔</sup> บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนบ้านผาตั้งได้มาสวดมนต์ทำวัตรกับยายกับพี่สาวตั้งแต่อยู่ประถมปีที่ ๔ เข้าปฏิบัติพร้อมกัน ๗ วัน ๑๐ วันได้ความรู้หลายอย่างอ่านหนังสือสวดมนต์ทำวัตรภาษาบาลีได้ดีทำให้พฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเด็กที่ยังไม่ค่อยรู้เท่าทันในการกระทำของตนเองมักจะถูกผู้ใหญ่ในการกระทำของตนเองอยู่เสมอหลังจากตั้งใจปฏิบัติยายบอกว่าพฤติกรรมดีขึ้น เช่น รู้จักความอดทน รู้จักความเพียรความจำดีขึ้นรู้จักความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นช่วยเหลือเพื่อนตามกำลังที่เราจะช่วยให้ถ้าไม่ได้ไปโรงเรียนหรือวันหยุดจะทำงานช่วยแม่ไม่ได้ไปเล่นเหมือนคนอื่นคือจะทำตัวให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

๑๗. นางสาวสุธิดา สีนสวัสดิ์<sup>๒๕</sup> บอกว่าแต่ก่อนก็มาทำบุญอย่างเดียวพอช่วงหลังนี้อยากจะปฏิบัติเพราะมีเวลามากขึ้นหลังจากที่เราปฏิบัติแล้วทำให้เราเข้าใจอะไรหลายอย่างดีขึ้นคือมีสติมากขึ้นแล้วนำไปจัดการกับชีวิตให้เป็นระเบียบมากขึ้นทำให้มีสติกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้งานใส่ใจกับสิ่งที่เราทำ ไม่วอกแวกไปกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างไม่พะวงหน้าพะวงหลังตัดความกังวลออกไปใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาททำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น

๑๘. นางหนูทิน อ่อนสา<sup>๒๖</sup> บอกว่าแต่ก่อนคิดว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องของพระสงฆ์เท่านั้นและเป็นเรื่องยากเป็นเรื่องไกลตัวที่คนธรรมดาจะปฏิบัติได้ โยมก็มีหน้าที่มาทำบุญทำทานบำรุงปัจจัย ๔ เท่านั้นแต่พอได้ฟังธรรมฟังคำสอนของพระครูแล้วท่านบอกว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องเฉพาะตัวของบุคคลเพราะทุกคนล้วนมีความทุกข์เกิดขึ้นอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเรายังไม่รู้จักรักทุกข์เท่านั้นที่

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ เด็กหญิงเกศริน ชาวผาตั้ง, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๔</sup> สัมภาษณ์ เด็กหญิงสุกานดา สีนสวัสดิ์, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ นางสาวสุธิดา สีนสวัสดิ์, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๙.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ นางหนูทิน อ่อนสา, ๒ กันยายน ๒๕๕๙.

สำคัญเราจะนำไปจัดการกับการดำเนินชีวิตของเราได้ว่าเราจะเดินไปทางไหนแล้วท่านก็พูด ยกตัวอย่างหลายอย่างให้เข้าใจก็ทำเรื่อยมาถูกบ้างผิดบ้างท่านจะคอยบอกแนะนำให้จนเข้าใจว่าการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนการใช้ชีวิตปกติธรรมดาเพียงแต่เราใส่ใจตั้งสติกำหนดรู้เท่าทัน อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางตาทางหูทางใจ เช่น ความเครียด หงุดหงิด คิดมาก ความพอใจ หรือไม่พอใจในขณะที่ทำงานหรือไปเดินเล่นก็ให้มีสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้ไม่ เหนื่อยง่ายไม่เครียดด้วยสุขภาพกายก็ดีสุขภาพจิตก็ดีมีสติมากขึ้นจะพูดจะทำอะไรก็ตั้งสติก่อนกลัวจะ ไปกระทบคนอื่นหรือทำให้คนอื่นโกรธไม่พอใจตนเอง

๑๙. นางคำ สิ้นชัย<sup>๒๗</sup> บอกว่ามาวัดทุกวันเพราะว่าบ้านอยู่ไม่ห่างจากวัดนี้เท่าไรไม่เคยสนใจที่จะ ปฏิบัติกรรมฐานเพราะคิดว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องของพระเท่านั้นโยมมีหน้าที่มาจ้งหันก็ พอแล้วหรือเห็นเพื่อนมาปฏิบัติก็เฉย ๆ เพราะคิดว่าตนเองคงทำไม่ได้หนังสือก็อ่านไม่ได้เพราะไม่ได้ เรียนหนังสือจะมาปฏิบัติมาสวดมนต์ทำวัตรกับเพื่อนคงจะไม่ได้แน่แต่เพราะท่านพระครูบั้งคับให้มา ปฏิบัติและท่านก็พูดประโยชน์ของการปฏิบัติให้ฟังหลายอย่างจึงมาปฏิบัติดูใหม่ ๆ ไม่รู้เรื่องอะไรเลย แต่ก็พยายามทำตามที่ท่านบอกได้บ้างถูกบ้างผิดบ้างทำทุกวันอย่างเดินมาวัดนี้ท่านก็บอกให้มีสติ กำหนดรู้ขณะเดินย่างการเคลื่อนไหวของกายใจที่คิดจนเคยชินคือก่อนออกจากบ้านตั้งสติก่อนค่อย เดินมาวัดทุกวันนี่รู้สึกว่ารู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นมีความโกรธความไม่พอใจก็สามารถข่ม ไว้ได้คือไม่แสดงออกมาโต้ตอบเข้าใจลูกหลานมากขึ้นลูกหลานบอกว่าพฤติกรรมเปลี่ยนไปเดินจงกรม ก็ได้เป็นชั่วโมงนั่งก็ได้เป็นชั่วโมงเห็นความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างของร่างกายตนเองโยมอายุ ๗๖ แล้วไม่ค่อยป่วยเพื่อนไปหาหมอเป็นความดันเป็นเบาหวานเป็นโน่นเป็นนี่โยมก็ไม่เป็นจำบทสวดมนต์ ได้บ้างแผ่เมตตาก็ได้ ซึ่งแต่ก่อนไม่รู้เรื่องอะไรเลย

๒๐. นางตุ้ ศรีชา<sup>๒๘</sup> บอกว่าได้มีโอกาสเข้ามาทำบุญในช่วงที่มีคนมาปฏิบัติธรรมในวันหยุดได้เห็นผู้ ปฏิบัตินั่งขำข่มขาก็เกิดศรัทธาอยากเข้ามาปฏิบัติบ้างเพราะส่วนมากโยมจะเน้นหนักไปในทาง ทำบุญบริจาคทานการสวดมนต์ไหว้พระการปฏิบัติกรรมฐานยังไม่เข้าใจเลยแต่ได้ยินท่านพระครูพูดว่า ในชีวิตยุคปัจจุบันคนเราต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงกับสภาพแวดล้อมทางสังคมอยู่ตลอดเวลาเห็น ได้จากข่าวสารทางหนังสือพิมพ์หรือโทรทัศน์ทั้งที่เป็นที่น่าพอใจไม่พอใจหลายอย่าง ซึ่งไม่รู้จะเกิด ขึ้นกับเราเมื่อไหร่ถ้าเรารู้หลักวิธีการปฏิบัติแล้วเราจะรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ ตลอดเวลาจะทำให้ความทุกข์กายทุกข์ใจน้อยลงอย่าได้ประมาทจึงได้เข้าร่วมปฏิบัติมาหลายปีแล้ว ตามแต่โอกาส เช่น ในวันพระมานอนค้างที่วัดหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาหรือของทางราชการ จะพาลูกหลานมาปฏิบัติพร้อมกับเป็นเจ้าภาพอาหารด้วยตามกำลังเมื่อเข้าใจวิธีการปฏิบัติแล้วสิ่งที่

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ นางคำ สิ้นชัย, ๒ กันยายน ๒๕๕๙.

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ นางตุ้ ศรีชา, ๒ กันยายน ๒๕๕๙.

ได้รับคือความสุขกายสบายใจความสงบความอบอุ่นภายในครอบครัวได้รับความเป็นมิตรความไว้วางใจจากเพื่อนบ้านมากขึ้น

๒๑. นางสาวสมหมาย ชาวผาตั้ง<sup>๒๙</sup> บอกว่ามีความสนใจในทางปฏิบัติอยู่แล้วได้ฟังจากวิทยุบ้างแต่ยังไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำเต็มที่เต็มกำลังเพราะมีภาระอยู่แต่ก็เข้าร่วมหลาย ๆ กิจกรรมเท่าที่มีโอกาส เช่น วันพระจะมาสวดมนต์ให้พระทำวัตรเย็นเป็นประจำและปฏิบัติด้วยวิธีการปฏิบัติที่ง่ายไม่มีพิธีอะไรให้ยุ่งยากเพียงแต่ให้เรามีสติอยู่กับกายกับใจเราเท่านั้นได้ความรู้หลายอย่างได้รับความสงบทางกายทางใจเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีคือมีสติมากขึ้นก่อนจะทำอะไรก็ไตร่ตรองและคิดให้รอบคอบก่อนเสมอ

๒๒. นางหนูคล้าย ร้อยแก้ว<sup>๓๐</sup> บอกว่าแต่ก่อนยังไม่ค่อยรู้และเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐานเท่าไรนักแต่พอได้ประพฤติปฏิบัติดูแล้วเกิดความรู้ความเข้าใจบ้างแล้วนำมาเอาไปแก้ไขตนเองทำให้ความเป็นอยู่ทางกายทางใจดีขึ้นมองเห็นคุณค่าประโยชน์ของการปฏิบัติมีอะไรเกิดขึ้นก็พยายามใช้สติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน เช่น ความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ เป็นต้น รู้จักปล่อยวางทำให้ความทุกข์น้อยลงไม่ม่งมายเหมือนแต่ก่อน

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของโยคีวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ประโยชน์ในปัจจุบันเป็นการชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกายกรรม วาจากรรม มโนกรรมให้บริสุทธิ์ผุดผ่องสะอาด สงบ สว่าง ๓ ทางคือทางศีล ทางสมาธิ และทางปัญญาสามารถควบคุมรักษาจิตของตนให้อยู่ในภาวะที่ต้องการได้ดังนี้

๑) ทางศีล ไม่ประพฤติทุจริตทางกาย วาจา เป็นผู้มีศีล เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพให้ดูน่าเคารพ เลื่อมใส เข้มแข็ง หนักแน่น สุภาพอ่อนโยน ทำให้เป็นคนรู้จักประมาณในการบริโภค มีความละเอียดซื่อสัตย์ต่อบาปกรรมเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมและช่วยลดปัญหาของสังคม ทำให้สังคมเกิดความสามัคคี อยู่ด้วยกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข และเป็นภูมิคุ้มกันโรค ดังอานิสงส์ของการเดินจงกรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๕ ข้อ เป็นต้น

๒) ทางสมาธิ เป็นการรักษาจิตทำให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่านช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดรู้จักควบคุมตนเองเกิดความอดทน ทำให้มีความเพียรในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เป็นต้น

๓) ทางปัญญา ทำให้เป็นผู้มี สัมมาทิฐิ เรียนรู้ในสิ่งที่ประโยชน์ละสิ่งที่เป็นโทษทั้งทางโลกและทางธรรมมีความเมตตากรุณา รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ควรละเว้นที่สำคัญคือได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาคู่ครองตนเอง

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ นางสาวสมหมาย ชาวผาตั้ง, ๒ กันยายน ๒๕๕๙.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ นางหนูคล้าย ร้อยแก้ว, ๒ กันยายน ๒๕๕๙.

### ๔.๓. องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัย

องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย มีดังนี้

๔.๓.๑ หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของบุคคลเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติแต่เมื่อมีศรัทธาแล้วย่อมเป็นสิ่งที่ง่ายแก่การปฏิบัติจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันไปทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานแต่มีจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือเพื่อให้จิตใจสงบเกิดสติปัญญาก็ถือว่าไม่ออกนอกทางจากการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาในที่นี้จะขอยกรูปแบบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นที่คุ้นเคยในปัจจุบัน ซึ่งมี ๕ สายหลัก ดังนี้

- ๑) วิธีการปฏิบัติสายภาวนาพุทโธ บริกรรมภาวนา พุทโธ
- ๒) วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ กำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก
- ๓) วิธีการปฏิบัติแบบวิชาวชิระกาย บริกรรมภาวนา (สัมมาอะระหัง)
- ๔) วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ บริกรรมภาวนาพอง-ยุบพร้อมกับดูอาการเคลื่อนไหวของท้องที่พอง-ยุบ
- ๕) วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวหรือไหว-นิ่ง ดูการเคลื่อนไหวของกายและบริกรรมไหว-นิ่งหรือนับจังหวะโดยใช้มือเป็นอุปกรณ์ในการฝึก

๔.๓.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวหรือไหวหนึ่งจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่นคือการสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่าทันจิตและมีหลักการปฏิบัติที่มีเนื้อหาสาระอยู่ภายในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยสาระสำคัญใช้เพียงสติกำกับดูอาการเคลื่อนไหวของอริยาบถกายและดูใจที่นึกคิดเพราะความคิดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ความโลภ ความโกรธ ความหลง ตัณหา อุปาทาน ล้วนปรากฏขึ้นมาจากความคิด ดังนั้น วิธีการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจึงต้องมีสติมีความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อใจคิดก็ให้เห็นความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเมื่อใดที่กายเคลื่อนไหวให้มีสติรู้สึกตัวทันทีและให้รู้อย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญคือการนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย) เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ใช้การ

กำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของกายและจิตที่นึกคิดเพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกรู้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการเคลื่อนไหวของกาย มืองค์บริกรรม (ไหวหนึ่ง หรือนับจังหวะ) มีสติ จิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูการเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการทำจังหวะเคลื่อนไหวอิริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม ไหว-นิ่ง หรือนับจังหวะ โดยการกำหนดดู รู้กิริยาอาการของกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้สึกตัวอยู่กับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอิริยาบถ โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้เท่าทันความนึกคิดที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอิริยาบถ โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกายและจิต

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม สิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้นแก่ใจทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อาการของกาย เวทนา จิต และธรรม

สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาฯ ชันตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย มีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ชันธ ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน มีสติเป็นใหญ่ ดังที่พระพุทธองค์กล่าวว่า ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ ว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียง เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และ ทิณฐิ อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติ และระลึกรู้ เพื่อให้เกิดปัญญา