

บทที่ ๓

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้มีความเสื่อมถอยทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนเริ่มเห็นห่างจากพระธรรมวินัยวิถีชีวิตของสังคมไทยแต่เดิมเคยแนบแน่นอยู่กับพระพุทธศาสนานั้นดูเหมือนจะจืดจางลงทุกขณะเพราะกระแสของ วัตถุนิยม บริโภคนิยม และทุนนิยม เข้ามามีบทบาทในสังคมไทยมากขึ้น ทำให้พระธรรมวินัยห่างจากกายจากใจของคนในสังคมและจะลดน้อยถอยห่างลงไปทุกที ๆ และสิ่งหนึ่งที่เชื่อว่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ก็คือ การปฏิบัติธรรมฟังธรรมให้เกิดมีสติปัญญา เพื่อจะได้นำไปใช้ในการแก้ปัญหา กรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชันเป็นกรรมฐาน แบบไหว-นิง ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหว อริยาบถ น้อยใหญ่ เพื่อสร้างสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นการปฏิบัติที่เรียบง่าย สามารถจะปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย หากมีความตั้งใจจะปฏิบัติจริง เป็นกรรมฐานอีกแบบหนึ่ง ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย ในการศึกษาวิจัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหัวข้อหลักที่จะทำการศึกษาวิจัยในบทที่ ๓ ไว้ ดังนี้

๓.๑) ประวัติความเป็นมาของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๓.๒) หลักคำสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๓.๓) วิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๓.๔) การควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๓.๑ ประวัติความเป็นมาของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ

อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑) ที่ตั้ง วัดวิปัสสนาผาชัน ตั้งอยู่ที่ถนนทางหลวงชนบทหมายเลข ๒๑๑ (ถนนสายริมโขง หนองคาย-เลย) ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๓๐ สังกัดคณะสงฆ์ มหานิกาย ก่อตั้งเมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๐๕ โดยมีรายชื่อเจ้าอาวาส ดังนี้

๑.พระมหาศรีจันทร์ สุนทรโร พ.ศ. ๒๕๐๕- ๒๕๔๖ (ผู้ก่อตั้งวัดวิปัสสนาผาชัน)

๒.พระครูวิบูลยธรรมทัศน์ (พระอาจารย์ประยูร เตชธมฺโม) พ.ศ. ๒๕๔๖- ปัจจุบัน

๒) ประวัติและบทบาททางคณะสงฆ์ของหลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทรโร ผู้ก่อตั้งวัดวิปัสสนาผาชัน พ.ศ. ๒๔๗๗ สอบนักธรรมชั้นเอก ได้ในสำนักเรียน วัดศรีคุณเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย พ.ศ. ๒๔๘๓ สอบประโยค ป.ธ. ๕ ได้ในสำนักเรียน วัดศรีคุณเมือง อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย พ.ศ. ๒๔๘๑ ได้รับแต่งตั้งเป็น พระวินัยธรณ์ ประจำจังหวัดหนองคาย พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้รับแต่งตั้งเป็นครูใหญ่ทั้งแผนก ธรรมบาลี ประจำศาสนศึกษา จังหวัดหนองคาย และ เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ประจำจังหวัดหนองคาย หลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทรโร ได้เล่าเรื่องสภาวะอารมณ์ที่ท่านได้ประสบช่วงที่ท่านเข้าเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐานกับอาจารย์ใหญ่ พระมหาปาน อานนโท (พระมหาปาน อานนโท เป็นเจ้าสำนักวัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง พ.ศ. ๒๔๙๘-๒๕๑๑ นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณะประชาธิปไตยประชาชนลาว ได้ไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ในสมัย พระพิมลธรรม (อาจ อสภมหาเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในสมัยนั้น โดยมี พระภาวนาพิรามเถระ (สุก ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ และ พระอาจารย์อาสภเถระธัมมาจริยะ จากประเทศพม่า เป็นผู้สอนกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะเวลา ๗ เดือน จากนั้นท่านได้นำเอาหลักปฏิบัติที่ท่านได้ผ่านการฝึกอบรมแล้วมาสอนกรรมฐานใน จังหวัดหนองคาย และใกล้เคียงและใน นครหลวงเวียงจันทน์ด้วย) ช่วงที่ท่านหลวงปู่มหาศรีจันทร์ ท่านได้เข้าปฏิบัติเก็บอารมณ์ในห้องกรรมฐานเดิมตั้งใจจะเข้าเก็บอารมณ์ ๓ ปี^๑ แต่เพียงปีเศษท่านก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ในรูปนาม ที่เกิดดับโดยที่อาจารย์ใหญ่ พระมหาปาน อานนโท ผู้สอบอารมณ์ยอมรับว่าท่านเข้าใจสภาวะธรรมหลากหลายที่เกิดดับและสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเข้มแข็งท่านอาจารย์ พระมหาปาน จึงให้ท่านออกจากห้องกรรมฐานมาช่วยกันสอนผู้อื่นหลังจากนั้นท่านกับอาจารย์ใหญ่ พระมหาปาน อานนโท ก็ได้ร่วมกันเผยแพร่หลักคำสอนในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เรื่อยมาและยังได้ตั้งสำนักการปฏิบัติกรรมฐานขึ้นหลายแห่งในพื้นที่จังหวัดหนองคาย ซึ่งได้แก่ วัดมฤคทายวัน บ้านดงแหม ตำบลน้ำสวย อำเภอสระ

^๑ กลุ่มเผยแพร่แสงเทียน, *มรดกธรรมของหลวงปู่มหาศรีจันทร์*, (เชียงใหม่: บริษัทนพบุรี จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ก-ข.

ใคร วัดเนินพระเนาว์ ในเขตอำเภอเมือง หนองคาย เป็นต้น เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง และสนใจ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพื้นที่สะดวกไปมาในการปฏิบัติ สุดท้ายท่านได้มาก่อตั้งวัด วิปัสสนาพาชนขึ้นที่ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ โดย ท่านมีปณิธานมุ่งมั่นแน่วแน่ที่จะเผยแผ่คำสอนวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ที่สนใจ ในหลักการปฏิบัติกรรมฐานให้ถูกต้องตามหลักทางพระพุทธศาสนา

๓.๑.๑ พัฒนาการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๕-ปัจจุบัน (๒๕๕๙)

๑) ด้านการปกครอง ระบบโครงสร้างการบริหารจัดการภายในวัด เพื่อสะดวกต่อการบริหารจัดการและความเป็นระเบียบเรียบร้อยให้กับบุคคลที่มาอยู่ร่วมกันภายในวัดโดยหลักการ แล้วยึดกฎระเบียบพระธรรมวินัยเป็นหลักและอยู่ด้วยกันโดยภารดรภาพนั้นให้ถือยึดหยุ่นตามความเหมาะสมโดยให้ขอคำแนะนำปรึกษาจากประธานสงฆ์ของวัด

๒) ด้านการศึกษา หมายถึง การให้ความรู้ความเข้าใจในหลักพุทธธรรม ทั้งด้าน ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ด้านการปฏิบัติมุ่งให้ความรู้ความเข้าใจทั้งด้านสมถะและวิปัสสนากรรมฐานโดย อาศัยหลักสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นหลักมีกลุ่มเป้าหมายทั้งที่เป็นพระภิกษุ สามเณร แม่ชี และ เปิดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามโครงการต่าง ๆ ภายในวัดสำหรับ ประชาชนทั่วไปมีนักเรียนนักศึกษาหน่วยงานราชการตามความเหมาะสมเป็นระยะเวลาครั้ง ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง ๗ วันบ้างโดยเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา (วันพระ) และวันสำคัญที่เกี่ยวข้องกับ สถาบันพระมหากษัตริย์ได้ดำเนินติดต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ในปัจจุบันก็มีผู้ปฏิบัติฝ่ายอุบาสก อุบาสิกาญาติโยมที่มีที่พักอาศัยอยู่ในตำบลบ้านหม้อและใกล้เคียงในอำเภอศรีเชียงใหม่มาเข้าร่วม ปฏิบัติ ครั้งวันบ้าง มาเข้าเฝ้ากลับบ้าง ๒-๓ วันบ้าง ๕-๗ วันบ้าง ไม่เคยขาดอยู่ระหว่าง ๑๐-๒๐ คน ส่วนพระภิกษุมีน้อยมากไม่เกิน ๑๐ รูปเพราะการปฏิบัติมีการถามตอบสอบถามของโยคีผู้เข้า ปฏิบัติ ฟังธรรมและวางระเบียบกำหนดกฎเกณฑ์ของการปฏิบัติเอาไว้ชัดเจน การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานจะต้องทำความเข้าใจติดต่อกันทั้งกลางวันและกลางคืนจึงจะเกิดผลจึงอาจจะไม่เหมาะ สำหรับบุคคลผู้มาหาประสบการณ์แต่เหมาะสำหรับบุคคลผู้ต้องการจะปฏิบัติธรรมเพื่อรู้ธรรมเห็น ธรรมจริง ๆ ตามหลักคำสอนของทางพระพุทธศาสนาวัดวิปัสสนาพาชน ได้เกิดขึ้นโดย พระมหาศรี จันทร์ สุนทโร เป็นผู้ก่อตั้งเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ หลังจากท่านได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติ ปัฏฐาน ๔ ผ่านการปฏิบัติมาแล้วท่านได้รับการแต่งตั้งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระประจำ จังหวัดหนองคายและได้ตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลายแห่งในเขตจังหวัดหนองคายแห่ง สุดท้ายคือสำนักวัดวิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคายพระมหาศรี จันทร์ สุนทโร ได้มีปณิธานมุ่งมั่นแน่วแน่เพื่อเผยแผ่คำสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานท่านมีความ เชื่อมั่นในแนวทางปฏิบัติที่มีในคัมภีร์พระไตรปิฎกตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าทุกอย่าง

ดังใน มหาสติปัฏฐาน ๔ แก่คณะศิษยานุศิษย์และผู้มีศรัทธาทั้งหลายให้เข้าใจในหลักคำสอนและการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าให้เห็นในสภาวะตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^๒ ท่านได้แสวงหาที่หลายแห่งเพื่อจัดตั้งสำนักปฏิบัติและก็ได้พื้นที่แห่งนี้ที่ชาวบ้านเรียกว่า “ผาชัน” เป็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมมากเพราะติดกับริมฝั่งแม่น้ำโขงมีอากาศเย็นสบายร่มรื่นด้วยป่าไม้ มีความสงบวิเวก ปราศจากผู้คนรบกวนเหมาะสำหรับทำกรรมฐานเจริญสมณธรรมของผู้มีความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ ท่านพระมหาศรีจันทร์ สุนทรโร จึงสร้างสำนักปฏิบัติขึ้นในนาม วัดวิปัสสนาผาชัน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๕ เป็นต้นมาสอนลูกศิษย์เรื่อยมาจนถึงวาระสุดท้ายของท่าน ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ก็ได้ละสังขารจากโลกนี้ไป ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสในปัจฉิมโอวาทไว้ว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปตามกาลเวลาเป็นธรรมดา ขอให้ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมจงตั้งมั่นอยู่ในความไม่ประมาทเถอะ” หลังจากท่านได้ละสังขารแล้วก็มีพระครูวิบูลยธรรมทัศน์ (พระอาจารย์ประยูร เตชธมโม) เป็นผู้สานต่อสืบทอดเจตนารมณ์ของท่านเป็นผู้สอนกรรมฐานแนะนำลูกศิษย์ดำเนินการต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้ ส่วนในภาคปฏิบัติไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรจะเหมือนเดิมทุกอย่างตามที่ท่านสอนให้แต่ระยะเวลาของผู้ปฏิบัติจะไม่กำหนดแล้วแต่ความสามารถจะปฏิบัติได้กี่วัน กี่เดือน กี่ปี อันนี้ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยบุญบารมีจะส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติจะเป็น นักบวช หรือฆราวาส จะเป็นชายหรือหญิง ก็เปิดโอกาสให้ได้ปฏิบัติเหมือนกันหมดและผู้ปฏิบัติต้องทำอย่างจริงจังเพื่อให้เกิดความรู้ถ้าทำเล่นหรือทดลองท่านจะไม่รับท่านให้เหตุผลว่า การทำเล่นกับตั้งใจทำจะให้ผลต่างกัน^๓

๓.๑.๒ เตรียมตัวอย่างไรก่อนไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน เริ่มต้นจะต้องแสดง อาบัติ/สมาทานศีล (รักษาศีล ๘) และฝึกหัดวิธีการปฏิบัติให้ได้จนเกิดความชำนาญไม่หลงลืมทุก อริยาบถจะเป็น อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กราบไหว้ ทาน ข้าว ดื่มน้ำ คู้เข้าเหยียดออก ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา กำกับด้วย สติสัมปชัญญะ ปัจจุบันขณะปฏิบัติทุกอริยาบถเพราะถ้าทำวิธีปฏิบัติไม่ได้หรือได้แต่ไม่ชำนาญ หลง ๆ ลืม ๆ การปฏิบัตินั้นจะไม่ได้ผลอะไรเลยจะมีแต่ความยุ่งยากในระหว่างปฏิบัติอยู่นั้นนี้ คือ จุดอ่อนของนักปฏิบัติที่เป็นช่องทางให้มารเข้าเล่นงานได้ตรงกันข้ามถ้าฝึกหัดได้ดีมีความชำนาญคล่องแคล่วไม่หลงลืมการปฏิบัติก็จะมี ความยุ่งยากเพราะวิธีการปฏิบัติเปรียบเป็นกำแพงเจ็ดชั้นเป็นอาวุธพิเศษที่ป้องกันมารและประหารให้ตาย ฉะนั้น ถ้านักปฏิบัติท่านใดถึงพร้อมดังกล่าวมานี้เชื่อว่าจะมีความสมบูรณ์พร้อมแล้วที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ระบบวิธี การรับรู้อารมณ์ การกำหนด วัตถุประสงค์ และวิปัสสา

^๒ คู่มือวิธีปฏิบัติ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวหลวงปู่มหาศรีจันทร สุนทรโร), (กรุงเทพมหานคร: ส่วนวารสารวิชาการ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙), หน้า ๓.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่อย่างไรก็ตาม หลักเบื้องต้นในการปฏิบัติโยคีควรทำตนเสมือนคนไข้อาการหนักไม่มีเรี่ยวแรงช่วยการเคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า สำนวนนัยน์ตาเสมือนคนตาบอดที่ไม่สนใจสิ่งรอบด้านโดยการหรีดตาลงครึ่งหนึ่งไม่ลืมตาเต็มที่รูปที่เห็นจึงเป็นเพียงเงา ๆ ลาง ๆ มัว ๆ เท่านั้นทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักรแต่รูปการเห็นเช่นนี้เรียกว่ารูปปรมัตต์ส่วนนามปรมัตต์คือจิตที่กำหนดรู้อยู่การกำหนดเห็นรูปอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงา ๆ ลาง ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจนนี้ได้ชื่อว่าสักแต่เพียงเห็นจึงเป็นการเห็นรูปปรมัตต์แท้ ๆ เพื่อสติจะได้เกิดความเคยชินสามารถกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมาธิ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้นจนรู้แจ้งความเป็นจริงของรูปนามตามสภาวธรรมที่มีการเกิดดับอย่างรวดเร็ว

ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ขยับกายอย่างช้า ๆ เนิบ ๆ แล้วสติจะไม่สามารถกำหนดตามรู้ทันปัจจุบันอารมณ์ หรืออาการเกิดดับของรูปนามได้ทำให้การปฏิบัติไม่บังเกิดผลและเพื่อเป็นการสร้างวิริยะและขันติให้เกิดขึ้นโยคีจึงไม่ควรนอนเกินกว่า ๔ ชั่วโมงต่อวันในขณะที่ปฏิบัติถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่วังนอนควรกำหนดต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหลับ^๔

๓.๑.๓ การเตรียมกายเตรียมใจก่อนปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหลายท่านกังวลว่าเมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง จึงจะเหมาะสม รวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้ เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดี จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติธรรม ณ ที่ใดควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติ หรือสถานที่ที่จะไปปฏิบัติโดยคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ คือ

- ๑) ไม่ไกลไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก
- ๒) มีการคมนาคมสะดวก
- ๓) เป็นสถานที่เงียบสงบทั้งกลางวันและกลางคืน
- ๔) มีเสียงรบกวนหรือกลิ่นอันไม่พึงประสงค์น้อย
- ๕) ผู้คนไม่พลุกพล่านหรือมีคนไปมาหาสู่ที่นั่นน้อย
- ๖) ไม่เป็นสถานที่ตากอากาศหรือสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้จิตวอกแวกหรือเกิดความรำคาญได้ง่าย
- ๗) มีธรรมชาติร่มรื่น มีอากาศถ่ายเทดีแสงแดดส่องถึงไม่ชื้น หรือแห้งแล้งจนเกินไป
- ๘) สัตว์เลื้อยคลานและแมลงต่าง ๆ รบกวนน้อยจะได้ไม่ต้องกังวลเดือดร้อนรำคาญใจ
- ๙) ถ้าเป็นพระภิกษุจะต้องไม่มีความกังวลเกี่ยวกับการบิณฑบาต
- ๑๐) ความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามสมควรแก่สถานภาพ เช่น อาหารและยารักษาโรค เป็นต้น

^๔ อ้างแล้ว, หน้า ๑๕-๑๖.

๑๑) มีพระวิปัสณาจารย์ที่มี ศีลาจริยวัตร งดงามเป็นบัณฑิตมีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสมควรรวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานและเป็นผู้ที่สามารถแนะนำ ปรับแต่งอินทรีย์บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานที่ถูกต้องได้

๑๒) เรื่องอาหารนักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ที่ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่า เขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉัน) กันก็มื่อที่ครั้งเป็นมังสวิรัตหรือทั่ว ๆ ไปมีน้ำปานะหรือ เครื่องดื่มเสริมในช่วงใดบ้าง

๑๓) เรื่องการนอนนักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละที่เราจะต้องนอนน้อยลงเพียง ๔-๖ ชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งเราจะต้องเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๑๔) เรื่องเวลาของการปฏิบัติต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ที่เราจะไปให้ ถ้าวุ่นจะได้ไม่เป็นกังวลใจเพราะเราจะต้องตื่นเช้า (๐๓.๓๐ น.) และกว่าจะเข้านอนเวลา (๒๒.๐๐ น.)

๑๕) เรื่องการพูดคุยตลอดเวลาของการเข้าปฏิบัติจะให้งดการพูดคุยโดยไม่จำเป็น ยกเว้นขณะส่งและสออารมณ์เท่านั้น

๑๖) เรื่องอิริยาบถจะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างช้าไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำให้ยอมรับตั้งแต่ต้นเมื่อมาอยู่ที่สำนักปฏิบัติต้องทิ้งความเคยชิน สะดวกสบายแต่ให้มุ่งเน้นใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้อากัปภิกิริยาอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของ ร่างกายโดยปราศจากความรีบร้อนใด ๆ ทั้งสิ้น

๑๗) เรื่องการสำรวมทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วนักปฏิบัติ จะต้องเอาใจใส่ตั้งสติกำหนดการรับรู้ทุกอย่าง เพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ถ้า รักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้นจะเป็นผลให้การปฏิบัติประสบความสำเร็จกับความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น

๑๘) เมื่อตัดสินใจที่จะปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานเรื่องที่ต้องเตรียมใจไปคือ

(๑) เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศลาบรรดาศักดิ์ ลดทูลีมานะทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขน หรือสิ่งที่เป็นมายา ไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน อย่างนำมาทวนในในห้องกรรมฐาน

(๒) เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อมถ้าคุณหัดให้ใช้สีขาวเป็นหลัก เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิดไม่ต้องนำไปด้วยยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัวไม่ร้ายแรงและไม่เป็นโรคติดต่ออันเป็นที่รังเกียจของ สังคม ควรนำยารักษาไปด้วย และต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วยเผื่อกรณีฉุกเฉิน

(๔) งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน หรือ ฟังวิทยุ โทรทัศน์ เครื่องสื่อสารโทรศัพท์จะต้องฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

(๕) อย่าลืมนั่งสมาธิและอ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติจะได้ไม่มี ปัญหาภายหลัง

๓.๒ หลักคำสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์

วิปัสสนากรรมฐานเป็น วิธีเดียวเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าใช้ดำเนินไป เพื่อตรัสรู้ มีความพิเศษ และมีอยู่เฉพาะในบวรพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถผัดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดแต่ง ต่อเติม เสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการ ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระองค์เองและทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่ พระอัญญาโกณฑัญญะ เป็นต้น มาด้วยพระองค์เองไม่ว่าพระสาวกจะมีปัญญาเป็นเลิศมากน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ ก็ต้องได้รับถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ไม่สามารถที่จะคิดขึ้นเองได้ถ้าการถ่ายทอดดังกล่าวเกิดขาดช่วงไปแม้ว่าพระปริยัติธรรมจะเจริญออกมาให้ศึกษาอยู่ก็ตาม มนุษย์ธรรมดาที่ปัญญาสูงเท่าใดก็ไม่สามารถคิดค้นวิชานี้ได้ ดังนั้น สถานที่แห่งใดที่วิชาวิปัสสนากรรมฐานขาดช่วงหายไปจึงต้องไปศึกษาจากแหล่งอื่นที่การสืบทอดอยู่แล้วจึงกลับมาถ่ายทอดสืบทอดยังสถานที่นั้นต่อไปอีกวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิชาที่ยากยิ่งที่จะเข้าใจได้เพราะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ด้วยการอ่านการฟัง การพูดหรือการแสดงให้เห็นได้แต่ต้องลงมือปฏิบัติให้เกิดความชำนาญด้วยภาวนามยปัญญา ดังนั้น การสอนไม่ว่าจะในยุคใดไม่ว่าจะสอนได้ดีเท่าใดก็ตามก็มีขีดจำกัดให้ไม่สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้แจ่มแจ้งทั้งหมดได้ในบรรดาผู้ปฏิบัติที่ได้รับการฝึกฝนจนเห็นผลจากการปฏิบัติมีความรู้ทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ถ้าอยู่ในกลุ่มของผู้ที่มีคุณวิเศษทางปฏิสัมภิทาก็สามารถจะแสดงพระปริยัติธรรมได้อย่างกว้างขวางแต่หากไม่อยู่ในกลุ่มดังกล่าวจะต้องเรียนภาคทฤษฎีจากผู้รู้หรือจากตำราจึงจะมีความรู้แจ้งและเข้าใจได้อย่างง่ายเพราะเมื่อรู้เห็นแจ้งแล้วก็ตามไม่อาจจะพูดสอนได้ต้องศึกษาพระปริยัติธรรมหลังจากปฏิบัติแล้วจึงจะสามารถเป็นครูบาอาจารย์สอนผู้อื่นให้รู้ตามได้^๕

วัดวิปัสสนาพาณิชย์ใช้วิธีการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ คือ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐาน อารมณของสติปัฏฐาน และ วิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมติกกมมาย ทุกขโทมนสฺसानัง อตถงคมาย ญายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฐานา”^๖ “ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอรหิมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน”

^๕ อ้างแล้ว, หน้า ๒๑-๒๒.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒/๒๘๗.

๓.๒.๑ การเข้าใจขณิกสมาธิกับวิปัสสนากรรมฐาน

๑) สมาธิในวิปัสสนากรรมฐาน คือ ขณิกสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นปรากฏขึ้นในปัจจุบันทางทวารทั้ง ๖ อย่างต่อเนื่อง และไม่ขาดสายจนเห็นอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำหนดเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ขณิกสมาธิ ในวิปัสสนากรรมฐานหากมีการกำหนดอย่างต่อเนื่องจะมีกำลังเท่าอุปจารสมาธิใน สมถกรรมฐาน และเมื่อกำหนดติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ขณิกสมาธิ นี้จะแก่กล้ามากขึ้น ๆ จนมีกำลังคล้าย ๆ กับ อัปปนาสมาธิ ในปฐมฌาน เมื่อถึงจุดนี้แล้ว นิเวศน์ ๕ ก็จะสงบลง

๒) การกำหนด หมายถึง การเอาสติเข้าไปจดจ่อเฝ้าดูสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วย วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา โดยปราศจากการนึกคิดพิจารณาปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุกขณะที่มีการกำหนด ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์หลักอยู่อาจจะมียุทธธรรมอื่นที่ปรากฏชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามาควรละจากอารมณ์ไปกำหนดรู้อารมณ์? แทรกเข้ามาจนกระทั่งดับไปเสื่อมไปหรือไม่ชัดเจนแล้วค่อยมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป

๓) สมาธิ ๓ ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง สมาธิในวิปัสสนา หรือ ตัววิปัสสนานั้นเอง แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ข้อที่ทำให้ความสำเร็จหลุดพ้น คือ

(๑) สุญญตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ

(๒) อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ

(๓) อัปปณิหิตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งใจปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ

๔) พลังของวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานใช้พลังที่เกิดจากองค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการใน โพธิปักขิยธรรม (ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้) ดังนี้

(๑) สติปัฏฐาน ๔ คือ เมื่อสติดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิตในสภาวะธรรมก็จะปรากฏขึ้นแล้วปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็จะปรากฏขึ้นเองเท่ากับเราได้สั่งสมหน่วยกิต หรือ เมล็ดพันธุ์แห่งวิปัสสนาไว้ในกระแสจิต เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

(๒) สัมมปปธาน ๔ คือ การถึงพร้อมด้วยความเพียรที่จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเข้าไปรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏทาง กาย เวทนา ทางจิต และทางธรรม จัดว่ามีความเพียร เพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะกำหนดรู้อาการนั้น ๆ เราไม่ได้ทำอกุศลเก่าให้เป็นเชื้อต่อสิ่งที่ปรากฏอยู่ในขณะนั้น

(๓) อิทธิบาท ๔ คือ ความสมบูรณ์แห่งความสำเร็จรู้ลักษณะพิเศษ หรือ ลักษณะทั่วไปของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ที่ถึงพร้อมด้วยปหาน อิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการ ละเพราะไม่มี ความโลภ ความโกรธ หรือ ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นรบกวนจิต ถึงพร้อมด้วยภาวนา อิทธิ คือ การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่างสมบูรณ์ และ สัจฉิกิริยา อิทธิ คือ ความบริบูรณ์แห่งการกระทำ ให้แจ้ง นิโรธสัจ ในขณะที่บรรลุความดับสูญของ รูปนาม ที่กำหนดอยู่

(๔) อินทรีย์ ๕ คือ การเข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะที่ใดขณะนั้นก็เหมือน พระราชาปกครองประเทศเพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน ๕ ประการ คือ

(๑) ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ใน การเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของ พระรัตนตรัย กรรม และผลของกรรมโดยไม่หวั่นไหว หรือ เกิดความ สงสัยในสิ่งเหล่านั้น

(๒) วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ใน ความเพียรที่ไม่ย่อท้อ เพื่อไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม

(๓) สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการ ยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

(๔) สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สมาธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ใน การตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นนอกจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่

(๕) ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้นจิตที่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา จะเป็นจิตที่สงบ ร่มเย็น ไม่ถูกกิเลสต่าง ๆ รบกวนจิต ส่วนจิตที่ ไม่มีอินทรีย์เหล่านี้ ย่อมถูกกิเลสต่าง ๆ รบกวน อุปมาเหมือนการโดยสารเรือข้ามฟากถ้าเรือรั่วน้ำก็จะ ไหลเข้าเรือ เรือก็จะจมลงน้ำเหมือนกิเลสที่ไหลเข้ามาในเรือและเรือก็ คือ จิตนั่นเอง

(๕) พละ ๕ คือ สภาวะธรรมที่มีกำลังกำจัดธรรมที่ตรงข้ามชื่อว่า พละ ได้แก่

(๑) ศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของ ตัณหา

(๒) วิริยะที่มีกำลังย่อมกำจัดความเกียจคร้าน

(๓) สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาท

(๔) สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน

(๕) ปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอวิชชา

(๖) โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ โดยรู้แจ้งว่า ทุกขสัจจะเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยสัจจะ เป็นธรรมที่ควรละ นิโรธสัจจะ เป็นธรรมที่ควรทำให้ แจ้ง และ มรรคสัจจะ เป็นธรรมที่ควรอบรม ดังนี้ คือ

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ สติ
- (๒) ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ การรู้เห็นธรรม
- (๓) วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความเพียร
- (๔) ปีติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความอิ่มใจ
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความสงบ
- (๖) สมานิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความตั้งมั่น
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการรู้แจ้ง คือ ความวางเฉย เมื่อ

ผู้ปฏิบัติเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันภายในกายกับจิตนี้ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง มีความเพียรในการปฏิบัติธรรม มีปีติความอิ่มใจ มีปัสสัทธิ ความสงบกาย ความสงบใจมี สมานิ ตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันและมี อุเบกขา วางเฉยโดยตามรู้สิ่งที่จิตรับรู้ได้อยู่เสมอ

(๗) มรรคมมีองค์ ๘^๗ คือ ทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้น คือ พระนิพพานเมื่อผู้ปฏิบัติระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือ สภาวะธรรม อริยมรรคมมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าว คือ

- (๑) สัมมาวายามะ เป็นความเพียรจดจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน
- (๒) สัมมาสติ เป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมอย่างชัดเจนโดย

ปราศจากสมมติบัญญัติใด ๆ

- (๓) สัมมาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรือ

อนาคต

- (๔) สัมมาทิฐิ เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ตามลำดับวิปัสสนาญาณ

- (๕) สัมมาสังกัปปะ เป็นการน้อมจิตสู่สภาวะธรรมเหมือนการเล็ง

เป้าในเวลาอันรวดเร็ว

- (๖) สัมมาวาจา เป็นการงดเว้นจากวจีทุจริต ๔

- (๗) สัมมากัมมันตะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓

- (๘) สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และ วจีทุจริต

๔ ที่ต่อเนื่องด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบเมื่อทำให้แจ้งตามลำดับนี้แล้วความชัดเจนแห่งปัญญาย่อมแผ่ส่งตลอดทุกขีได้

๓.๒.๒ ระบบของวิปัสสนากรรมฐาน ระบบของวิปัสสนากรรมฐานเป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ของนักปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ในที่สุด อินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระในตัว ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ใน

^๗ ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖-๑๒๗.

อารมณ์ หมวดธรรมนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าพละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุนแก่ อริยมรรค ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย

๑) ศรัทธา ความเป็นใหญ่ในด้านศรัทธาความเป็นใหญ่ความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา

๒) วิริยะ ความเป็นใหญ่ด้านความเพียรทางจิต การฝึกจิตให้มีความขยัน

๓) สติ ความเป็นใหญ่ในด้านระลึกรู้ เป็นอาวุธที่ให้ประหารกิเลส ซึ่งมีพื้นฐานมาจาก โสกะ โทสะ โมหะ เป็นสาเหตุให้จิตขุ่นมัว

๔) สมาธิ ความเป็นใหญ่ด้านสมาธิหรือความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

๕) ปัญญา ความเป็นใหญ่ด้านปัญญากล่าวคือความรู้ด้วยการรู้แจ้งในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบันจึงถือว่าเป็นใหญ่

คำว่า “ อินทรีย์ ” เป็นคำที่ชาวพุทธกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมรู้จักกันดีในฐานะที่เป็นหมวดธรรมอย่างหนึ่ง เมื่อเวลาปฏิบัติกรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์ มักจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติว่าพยายามปรับอินทรีย์ ให้เสมอกันจิตจะได้ไม่แกว่งไปด้านใดด้านหนึ่งระหว่าง ศรัทธากับปัญญา ระหว่าง วิริยะกับสมาธิ โดยมี สติเป็นธรรม สำหรับประสานประคองธรรมทั้ง ๔ อย่างให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอวิธีการปรับอินทรีย์เป็นการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานถ้าปฏิบัติย่อหย่อนจนเกินไปในด้านใดด้านหนึ่ง หรือ ปฏิบัติเคร่งจนเกินไป ในอริยาบถใดบทหนึ่งนอกจากจะเสียเวลาและเป็นการลองผิดลองถูกแล้วก็จะเกิดความท้อแท้ท้อถอยจนกระทั่งไม่สามารถไปสู่เป้าหมายในการปฏิบัติธรรมได้ ดังนั้น การปรับอินทรีย์ ๕ หรือ การตกแต่งคุณธรรม ๕ ประการให้เกิดความสมดุลสม่ำเสมอไม่ล้ำหน้ากันและกันโดยวิธีการปรับ ศรัทธาให้พอดีกับปัญญา ปรับวิริยะให้พอดีกับสมาธิ ด้วยเหตุผลที่ว่า ถ้า ศรัทธามากเกินไปจะทำให้ โสกะครอบงำจิตถ้า ปัญญามากเกินไปจะทำให้ วิจิกิจฉาครอบงำจิต ดังนั้น ต้องปรับให้พอดีกัน ถ้าวิริยะมากเกินไปจะทำให้เกิดความ ฟุ้งซ่านครอบงำจิตถ้า สมาธิมากเกินไปจะทำให้เกิดความง่วงครอบงำจิตส่วน สติเป็นตัวควบคุมธรรมทั้ง ๔ เหมือนนายสารถิผู้ขับรถม้า ต้องให้ม้าวิ่งไปเสมอกันแล้วจะถึงจุดหมายปลายทางสมความปรารถนา

ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ สติ สัพพตถ ปตติตา ”^๘ แปลว่า สติเป็นสิ่งที่ต้องการปรารภในในทุกสถานในกาลทุกเมื่อการปฏิบัติกรรมฐานจึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้พอดีกันเหมือนกับการปรุงอาหารของพ่อครัวจะต้องใส่เครื่องปรุงให้พอดีกันอาหารนั้นจึงจะอร่อยผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันถ้าต้องการเจริญก้าวหน้าในมรรคานี้จะต้องปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันจึงจะบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมสมความปรารถนา

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๓.

๓.๒.๓ ความสำคัญของอินทรีย์ ๕ ในด้านความสำคัญ อินทรีย์ ๕ เปรียบเหมือนพระราชามีอำนาจสูงสุดของประเทศทุกคนก็ต้องตกอยู่ภายใต้พระราชอำนาจ อินทรีย์ ๕ ก็เช่นเดียวกันหากเข้าถึงความเป็นอินทรีย์ คือ เข้าถึงความเป็นใหญ่ในขณะใดขณะหนึ่งก็เหมือนพระราชปกครองประเทศเพราะมีกำลังมากในการประกอบกิจของตน ๕ อย่าง คือ

๑) ศรัทธาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สัทธินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการเชื่อมั่นเลื่อมใสในคุณของ พระรัตนตรัย กรรม และผลของกรรม โดยไม่หวั่นไหว หรือเกิดความสงสัยในสิ่งเหล่านั้น

๒) วิริยะที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (วิริยอินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในความเพียร ที่ไม่ย่อท้อไม่ให้เกิดความเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม

๓) สติที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สตินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมในปัจจุบันได้อย่างชัดเจน

๔) สมาธิที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (สมาธิินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบันไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่นจากอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่

๕) ปัญญาที่เข้าถึงความเป็นอินทรีย์ (ปัญญินทรีย์) ย่อมเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวะธรรมความเป็นจริงไม่หลงมกมายในสภาวะธรรมเหล่านั้น

ผลที่เกิดจากการปรับอินทรีย์ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายควรสังเกตว่าเราเจริญศรัทธาเพียงใด เจริญวิริยะ สติ สมาธิและปัญญาเพียงใดถ้ายังน้อยก็ควรเร่งเจริญให้มากขึ้นอย่าปล่อยให้กาลเวลาผ่านไปด้วยความประมาท “ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญ อินทรีย์ ๕ เหมือนฝนตกทั่วท้องฟ้า น้ำฝนที่ตกทั่วท้องฟ้าย่อมก่อให้เกิดน้ำจำนวนมากทำให้เกิดผลชัดเจนอาจทำให้น้ำในมหาสมุทรท่วมทันได้ไม่เหมือนน้ำที่ไหลจากแก้วที่ละหยด ๆ ที่ไม่อาจส่งผลใด ๆ ต้องใช้ระยะเวลาจนกว่าจะเต็มหม้อในกรณีเดียวกันนักปฏิบัติควรอบรม อินทรีย์ ให้เพิ่มพูนอย่างนี้จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม คือ การกำจัดกิเลสที่เป็น ความโลภ ความโกรธ และ ความหลง สามารถบรรลุคุณธรรมพิเศษในพระพุทธศาสนาได้ ดังพุทธดำรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ย่อมเจริญ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และ ปัญญินทรีย์ อันมีขม รากะ เป็นที่สุด มีการขม โทสะ เป็นที่สุด มีการขม โมหะ เป็นที่สุด” และ พุทธดำรัสที่ตรัสกับภิกษุรูปหนึ่งว่า “ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญ สัทธินทรีย์ ให้ถึงความสงบให้ถึงความตรัสรู้เจริญ วิริยอินทรีย์ ให้ถึงความสงบให้ถึงความตรัสรู้เจริญ สตินทรีย์ ให้ถึงความสงบให้ถึงความตรัสรู้เจริญ ปัญญินทรีย์ ให้ถึงความสงบให้ถึงความตรัสรู้ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล ภิกษุจึงชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์”

ผลที่เกิดจากการปรับ อินทรีย์ ๕ ได้อย่างสมดุลมีประโยชน์สูงสุดต่อผู้ปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดสมาธิรุดหน้าอย่างรวดเร็วส่งผลให้บรรลุคุณธรรมอื่น ๆ ดังพุทธดำรัสในทุติยผลสูตรว่า “ ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วพึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ มีอะไรบ้าง คือ (๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน (๒) ถ้าไม่บรรลุอรหัตตผล

ในปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย (๓) ถ้าในปัจจุบันและเวลาใกล้ตายยังไม่บรรลุก็จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้อเนกปริณิพพายี (๔) ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปริณิพพายี (๕) ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพพายี (๖) ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปริณิพพายี (๗) ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทกังโสโตกนิพภูคามี เพราะอุทกัมภาคัยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป

ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ ๕ นั้นผู้ปฏิบัติต้องเรียนรู้พื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐานก่อนว่ามีขั้นตอนปฏิบัติอยู่ ๒ ขั้นตอน คือ (๑) ศีลวิสุทธิ คือ ความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่าศีลเป็นพื้นฐานขั้นแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (๒) จิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจนในการเห็นสภาวะของจิตองค์ประกอบสำคัญของ จิตตวิสุทธิ คือ สมาธิ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ แบบ ได้แก่

๑) สมถสมาธิ เป็นโลกียะสมาธิ หรือเป็นสมาธิล้วน ๆ ที่ได้จากสมถะภาวนามี วิริยะ สติ ศรัทธา เหมือนสามัญบุคคลทั่วไปไม่เกิดภาวนาปัญญาไม่สามารถรู้ถึงไตรลักษณ์ได้ด้วยภาวนามัยปัญญาแต่จะเข้าใจ พระไตรลักษณ์ได้ด้วย จินตมยปัญญา คือ คิดเอา นึกเอา น้อมเอา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถะสมาธิจนถึงระดับที่เกิดฌานสมาธิแล้วจะส่งผลไปเกิดในพรหมโลกมีอายุยืนมากตั้งแต่นั้นมหากบปไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันมหากบปพอหมดอำนาจของฌานสมาธิลงมาเกิดในโลกมนุษย์แล้วหากไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดีอาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารถบันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

๒) วิปัสสนาสมาธิ หรือ วิปัสสนาขณิก เป็นโลกุตระสมาธิ กล่าว คือ มรรคสมาธิกับผลสมาธิ ผู้ปฏิบัติที่ปรารถนา โลกุตระสมาธิ จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา กล่าว คือ ประกอบไปด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา มรรค ๘ เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้นตามลำดับเห็น พระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามัยปัญญาโดยการกำหนดรู้ รูปนาม ที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเองให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเพียงแต่ตามรู้ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิดการปรุงแต่งของกิเลสที่อาศัยสภาวะธรรมเหล่านี้มิให้เกิดขึ้นเท่านั้น

จิตตวิสุทธิใน สมถกรรมฐาน ตามธรรมดาเมื่อจิตมีความใสสะอาดเนื่องจากมลทินตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิก็เป็นจิตตวิสุทธิความหมดจดแห่งจิต ความใสสะอาดแห่งจิตทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่สภาวะของจิตที่มี วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคตา อุเบกขา และสภาวะของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิตลอดจนนามรูปที่เกิดขึ้นเรียกว่าจิตตวิสุทธิเป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาวะจิตอย่างหนึ่งสมถสมาธิได้วิสุทธิทั้ง ๒ อย่างคือ ศีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ^๙ เป็นทั้งเหตุและผลจิตตวิสุทธิเป็นผลเป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นแต่ยังไม่เป็นวิปัสสนา จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากรรมฐานมีสมาธิเป็นพื้นฐานสมาธิในที่นี้มีที่มาอยู่ ๒ แบบ คือ

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๕/๒๘๓

๑) ปฐมัม วิปัสสนา โหตุ ปจฺจาสมโถ ในการปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วย วิริยะทางจิตในระบบของมรรค จึงเป็นสมาธิที่เกิดด้วยระบบของวิปัสสนา

๒) ปฐมัม สมโถ โหติ ปจฺจาวิปัสสนา ในขั้นแรกทำ สมถสมาธิ ก่อนภายหลังจึงยกจิตขึ้นสู่ วิปัสสนาโดยนำสมาธิมาประกอบด้วยวิริยะ หรือ ความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของ วิปัสสนาในอัตราส่วนที่เท่ากันเรียกว่าเป็น “ การปรินิพพาน ” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิใน ระบบวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงมีใช้สมาธิล้วน ๆ เหมือนในสมถะกรรมฐานแต่เป็นสมาธิที่ปรุงแต่งด้วย มรรควิธี และมีการจัดสรรในระบบปรินิพพาน ๕ คือ มีทั้ง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ใน อัตราส่วนเท่า ๆ กัน เรียกว่า “ อินทรีย์สมคูล ”

การพัฒนา อินทรีย์ จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณกล่าว คือ การปฏิบัติของผู้ ปฏิบัติจะมีความก้าวหน้ามาก หรือ น้อยขึ้นอยู่กับ วิสุทธิ^{๑๐} ได้แก่ ศีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ กับ วิปัสสนาญาณ เนื่องจาก อินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ด้วย มรรควิธีเพราะสติในองค์ของ มรรค ๘ จะเป็นตัวที่เข้าไปประหารกิเลส จิตตวิสุทธิ ที่เกิดขึ้นในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเห็นทั้งการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของรูปและนามก็ คือ เห็นพระไตร ลักษณ์นั้นเองสามารถจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนบุคคลเราเขาออกไปบุคคลที่ไม่ได้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานจนเกิดวิปัสสนาญาณย่อมมี สักกายทิฐิ มีความเห็นความเข้าใจที่ผิดสำคัญผิดว่าเป็น ตัวตนเราเขา เห็นเรา เห็นเขา เขารู้เรารู้ เป็นต้น ตราบใดที่ยังไม่สามารถจัดความเข้าใจผิดนี้ทิ้งไป ถึงแม้ผลบุญกุศลจะส่งให้ไปเกิดใน มนุษย์โลก เทวโลก ก็ตามแต่เมื่ออกุศลได้ช่องแล้วก็ย่อมส่งผลให้ไป เกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิจึงต้องกำจัด สักกายทิฐิ ซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิงในระบบของวิปัสสนานั้นเมื่ออินทรีย์มีการ พัฒนาแก่กล้ามากขึ้นก็ยังมีอำนาจประหารกิเลสได้มากขึ้นจนกระทั่งถึงขั้นเป็นพระโสดาบันสามารถ ถึงซึ่ง มรรค ผล นิพพานได้

๓.๒.๔ อารมณวิปัสสนากรรมฐาน “ วิปัสสนาภูมิ ” หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือ กรรมฐานของวิปัสสนา หรือ อารมณของวิปัสสนา วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็น อนิจจัง เห็นโดยความเป็น ทุกข์ เห็นโดยความเป็น อนัตตา คือ เห็นว่าอารมณ์ที่มาปรากฏนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งโดยความเป็น สภาวะธรรมชาตอย่างหนึ่ง ซึ่งอาศัยสติเป็นตัวรับอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้นโดยที่อารมณ์ กรรมฐานเรียกเป็นอารมณ์ปรมาตมิทวารว่า ชันธ อายตนะ ธาตุ มีด้วยกัน ๖ อย่าง คือ

๑) ชันธปรมาตมิ

๒) อายตนะปรมาตมิ

๓) ธาตุปรมาตมิ

^{๑๐} กลุ่มเผยแพร่แสงเทียน มรดกธรรมของหลวงปู่มหาศรีจันทร์, หน้า ๑-๓.

๔) อินทรีย์ปรมัตถ์

๕) อริยสัจปรมัตถ์

๖) ปฏิจจสมุปบาทปรมัตถ์^{๑๑}

อารมณ์ปรมัตถ์ทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยเฉพาะ เป็นอารมณ์ปัจจุบัน หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ชันธปัจจุบัน อายตนะปัจจุบัน ธาตุปัจจุบัน อินทรีย์ปัจจุบัน อริยสัจปัจจุบัน ปฏิจจสมุปบาทปัจจุบัน ดังนี้ ก็ได้เพราะอารมณ์วิปัสสนาเป็นอารมณ์ปัจจุบัน หรือ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ เท่านั้นจะไปเอาอารมณ์อดีต อนาคต มาเพ่งพิจารณาไม่ได้ให้เอาเฉพาะ ปรมัตถ์ปัจจุบันมาเพ่งจึงจะถูกต้องถ้าไปเอาอารมณ์อดีตอนาคตมาเพ่งแล้วไซร้ก็จะเป็นการเพ่งคั่นคว่ำแบบวิทยาศาสตร์ไปการเพ่งพิจารณาแบบวิปัสสนานั้นให้เพ่งเฉพาะอารมณ์ที่กำลังปรากฏอยู่ คือ กำลังอารมณ์ปรมัตถ์ปัจจุบันที่มีอยู่ เป็นอยู่ ปรากฏอยู่ ยังมีได้ดับไปนั้นดังจะอธิบายต่อไปแต่ในที่นี้จะอธิบายเฉพาะชันธปรมัตถ์พอเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและปฏิบัติ ดังนี้

๑) ชันธปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบันนั้นเกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ คือ ตากำลังเห็นรูป หรือ สี ต่าง ๆ อยู่ หูกำลังได้ยินเสียงต่าง ๆ อยู่ จมูกกำลังได้รับกลิ่นต่าง ๆ อยู่ ลิ้นกำลังได้รับรสต่าง ๆ อยู่ กายกำลังได้รับเย็นร้อนอ่อนแข็งอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ใจกำลังนึกถึงเรื่องต่าง ๆ อยู่นี้เป็นตัวชันธปรมัตถ์ปัจจุบันหมายเอากำลังเกิดอยู่ กำลังมีอยู่ กำลังเป็นอยู่ กำลังปรากฏอยู่ เพื่อให้เข้าใจง่าย คือ จิตมีลักษณะรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้หมายความว่า ความรู้เท่านั้นเป็นจิตกำลังรู้สีทางตา กำลังรู้เสียงทางหู กำลังรู้กลิ่นทางจมูก กำลังรู้รสทางลิ้น กำลังรู้เย็น ร้อน ร้ออ่อน ร้อแข็งทางกายอยู่ กำลังคิดรู้สิ่งต่าง ๆ ทางใจอยู่นี้จัดเป็น ชันธปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบันอยู่

๒) ความรู้ หรือ รู้ คำเดียวนี้แยกเป็นเวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ วิญญาณ ๑ อันเกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ซึ่งจัดเป็น นามเจตสิก และ นามจิต รวมกันแล้วรวมความเรียกว่าความรู้ หรือ รู้แต่เมื่อแยกออกจากกันแล้วจัดเป็นชันธปรมัตถ์ได้ ดังนี้ คือ นามเจตสิก ได้แก่ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ หรือ เวทนาชันธ์ สัญญาชันธ์ สังขารชันธ์ ส่วนนามจิตได้แก่ วิญญาณหรือวิญญาณชันธ์รวมความแล้วความรู้ หรือ รู้ คำเดียวจัดเป็น นามเจตสิก และ นามจิต จัดเป็นชันธ์ ๔ คือ เวทนาชันธ์ สัญญาชันธ์ สังขารชันธ์ วิญญาณชันธ์ เป็นนามธรรมเป็นนามชันธ์ ปรมัตถ์

๓) สี หรือ รูป ๑ เสียง ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ เย็นร้อนอ่อนแข็ง ๑ สิ่งต่าง ๆ ที่คิดรู้ คิดเห็นในอาการไหว อาการนิ่ง แห่งกาย ๑ ที่กำลังมีอยู่ ปรากฏอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ เกิดอยู่ ให้รู้ให้เห็น อยู่ ให้ชอบให้ชังอยู่ ให้รัก ให้เกลียดอยู่ ให้ยินดียินร้ายอยู่ นั้นแต่ละอย่างจัดเป็น รูปธรรม หรือ รูป ชันธปรมัตถ์

^{๑๑} คู่มือวิธีปฏิบัติ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวหลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทโร), หน้า ๓๐.

๔) ความรู้สี ๑ ความรู้เสียง ๑ ความรู้กลิ่น ๑ ความรู้รส ๑ ความรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง ๑ ความรู้สิ่งต่าง ๆ เมื่อนึกคิด ๑ แต่ละอย่างเป็นขั้น ๕ ปรหมัตต์เป็นขั้น ๕ ปัจจุบันก็เรียกเป็นรูปธรรมปรหมัตต์ เป็นนามธรรมปรหมัตต์ เป็นรูปธรรมปัจจุบัน เป็นนามธรรมปัจจุบันก็เรียก หรือ จะเป็นรูปนามปรหมัตต์ เป็นรูปนามปัจจุบันก็เรียก ความรู้สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ธรรมารมณฺ์ ดังกล่าวนีเป็นขั้น ๕ หรือ เป็นรูปนามปัจจุบันโดยแท้ ส่วนความรู้สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ธรรมารมณฺ์ ที่จางหายดับไปแล้วนั้นเป็นขั้น ๕ หรือ รูปนามอดีตและความรู้ที่ยังไม่เกิด สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ธรรมารมณฺ์ ที่ยังไม่ปรากฏขึ้นนั้นเป็นขั้น ๕ หรือ รูปนาม อนาคต ดังนั้น ขั้น ๕ หรือ รูปนามที่เป็นอดีต อนาคต ทั้งสองอย่างนี้ไม่จัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

๕) ขั้น ๕ หรือ รูปนามปรหมัตต์ หรือ ปัจจุบัน ดังกล่าวนีจัดเป็น ขั้นเหตุ หรือ รูปนามเหตุ หรือ จะเรียกว่า ปรหมัตต์เหตุ หรือปัจจุบันเหตุก็ได้ อนึ่ง จะเรียกขั้นนอก หรือรูปนอกก็ได้เพราะอาศัยเหตุภายนอก คือ รูป หรือ สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ ธรรมารมณฺ์ อันเป็นเหตุก่อนให้เกิดขั้น หรือ รูปนาม ให้เกิดปรหมัตต์ หรือ ปัจจุบันขึ้น เมื่ออารมณ์เกิดขึ้นขั้นเหล่านี้จึงเกิดขึ้น เมื่ออารมณ์จางหายไปขั้นเหล่านี้จึงดับหายไปเช่นเดียวกันและขั้นเหล่านี้เกิดขึ้นในทวารใดก็จะดับไปในทวารนั้นแล้วก็เกิดขึ้นในทวารต่อไปจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้ง ๖ ทวาร หมายความว่า ทวารหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ทวารอื่นก็เกิดขึ้นไม่ได้จนกว่าขั้นในทวารนั้นดับลงแล้วขั้นในทวารอื่นจึงเกิดขึ้นและมิได้เกิดขึ้นในลำดับทวารอีกด้วยสุดแล้วแต่ทวารใดมีอารมณ์มากกระทบก็เกิดขึ้นในทวารนั้นบางทีก็เกิดขึ้นในทวารเดียวหลาย ๆ ครั้งก็ได้เพราะความเกิดขึ้นแห่งขั้นเหล่านี้เร็วมากและดับลงก็เร็วมากเมื่อสติไม่มีกำลังพอจะตามรู้ไม่ทันเลยหรือบางท่านเข้าใจผิดไปก็มีเช่นเข้าใจว่าขั้นหรือรูปนามเกิดขึ้นพร้อมกันหลาย ๆ ทวารก็มีความจริงแล้วขั้นมิได้เกิดขึ้นพร้อมกันหลายทวารเลยเกิดขึ้นได้ที่ละทวารเท่านั้นแล้วดับลงทีละทวารเช่นเดียวกัน

๖) ขั้นปรหมัตต์ปัจจุบัน ที่ได้กล่าวนีแล้วอย่างยืดยาวนี้เป็น ขั้นปรหมัตต์ปัจจุบันเหตุ เมื่อไปยินดียินร้าย ไปชอบไปชัง ไปรักไปเกลียด ไปชมเชยตณิน ไปเพเลตเพเลค้อนขอตออยู่กับขั้นปรหมัตต์ปัจจุบันเหตุ นั้นเกิดครู่หนึ่งไป หรือ ขณะหนึ่งนี้เป็นเหตุให้ติดอยู่ใน วัฏทุกข์ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงเกิดตายไม่มีที่สิ้นสุดจึงให้มีสติกลับเข้ามารู้ ขั้นปรหมัตต์ปัจจุบัน ผลต่อไปทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะมีสติบริบูรณ์

๗) ขั้นปรหมัตต์ปัจจุบันผล คือ อาการไหว-นิ่ง หรือ ลักษณะไหว-นิ่ง หรือ กิริยาไหว-นิ่ง แห่งประสาททั้ง ๕ คือ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท ซึ่งปรากฏมีขึ้น เกิดขึ้นขณะที่ประสาททั้ง ๕ กำลังรับอารมณ์ทั้ง ๕ คือ สี เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะอยู่ การไหว-นิ่ง เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ จัดเป็นปรหมัตต์ขั้นปัจจุบันภายใน

๘) ขั้นปรหมัตต์ปัจจุบันผล คือ อาการไหว อาการนิ่งแห่งกาย หรือ กิริยาไหวกิริยานิ่งแห่งกาย หรือ ลักษณะไหวลักษณะนิ่งแห่งกาย ซึ่งปรากฏมีขึ้น เกิดขึ้น ขณะยืน เดิน นั่ง นอน คู้

เหยียดเคลื่อน สกกลกาย ของเราทุกคนเพราะอาศัย สกกลกาย ซึ่งเป็นธรรมารมณ์ภายในกระทบกันกับ มโนจิตแล้วเกิดอาการ กิริยา ลักษณะไหว-นิ่ง ปรากฏขึ้นที่ สกกลกาย จัดเป็นขันธปรมัตถ์ภายใน

๙) อาการ กิริยา ลักษณะ ไหวและนิ่ง นี่เป็นรูปขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล คือ ความรู้ หรือ รู้ไหว รู้นิ่ง นี่เป็นนามขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผลอัน ได้แก่ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ หมายความว่า ไหวและนิ่ง เป็นรูปขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล ภายในความรู้ หรือ รู้นี้เป็น นามขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล ภายในเช่นเดียวกัน ไหว-นิ่ง ที่เป็น นามขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล เกิดขึ้น ในขณะ มโน คือ จิตไหวตัวกระทบประสาทรูปทั้ง ๕ คือ จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท ชิวหาประสาท กายประสาท นี้จัดเป็น ขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล อย่างหนึ่ง

๑๐) ไหว-นิ่ง ที่เป็นขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผลเกิดขึ้นในขณะ มโน คือ จิต ไหวตัว กระทบกับธรรมารมณ์ คือ สกกลกาย ที่ทำให้กายเกิด การยืน การเดิน การนั่ง และ นอนก็ คือ อาการ กิริยา ลักษณะการไหว-นิ่ง ที่ปรากฏขึ้นนั้นจัดเป็น ขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล อย่างหนึ่ง

กล่าวโดยสรุป ไหว-นิ่ง ทั้งสองอย่างดังกล่าวมานี้เกิดขึ้น ปรากฏขึ้น มีขึ้น เป็นขึ้น ในขณะ หนึ่ง ๆ ในภายใน สกกลกาย ทั้งสิ้นนี้เรียกว่า เป็นขันธปรมัตถ์ปัจจุบันผล หรือ จะว่ารูปธรรม นามธรรม ปรมัตถ์ผล หรือ รูปนามปัจจุบันผล ก็ไม่ผิดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยแท้เป็นหลัก เป็นอารมณ์เป็น ฐานที่จะผูกสติไว้กับรูปนามได้ตลอดเวลา

๓.๒.๕ ใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ในการกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัด วิปัสสนาพาชนใช้วิธีการในมรรคมีองค์ ๘ มัชฌิมาปฏิปทาในระบบมัคคสมังคีที่สามารถอธิบายได้ ดังนี้^{๑๒}

๑) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นว่าถูกต้องว่าเป็น หรือ ไม่เป็นอารมณ์กรรมฐาน เห็น ถูกต้องว่าเป็น รูปนามปรมัตถ์ หรือ รูปนามบัญญัติ

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๓) สัมมาวาจา วาจาถูกต้องคือใช้คำที่กำหนดให้ตรงกับอาการของรูปนามนั้น ๆ

๔) สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้องคือกำหนดอารมณ์กรรมฐานถูกต้องตามอาการ

๕) สัมมาอาชีวะ ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกรับรู้ที่อารมณ์ กรรมฐานในปัจจุบันขณะนั้นตั้งแต่ อุปาทะ ลีติ ภังคะ

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ อารมณ์กรรมฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจเพียรกำหนด ในที่นั้นโดยไม่ทอดทิ้ง

๗) สัมมาสติ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนดอารมณ์ใดก็ ประหารกิเลสที่อารมณ์นั้น

^{๑๒} อ้างแล้ว, หน้า ๓๖.

๘) สัมมาสมาธิ มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอารมณ์กรรมฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง ๘ ถึงแม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ก็ทำงานพร้อมกันเรียกว่า มัคคสามังคี เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดตามอาการหรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้นมรรคทั้ง ๘ จะเข้าทำหน้าที่พร้อมกัน

วิธีการกำหนดทั้งอารมณ์หลัก และ อารมณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ถูกต้อง การกำหนด คือ การบริกรรม หรือ ภาวนา ตามอาการ ตามสภาวะ ให้ตรงกับ อาการ หรือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะนั้น คำถามก็คือ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบก็คือ

๑) กำหนดนาม-รูปปรมาัตถ์ กำหนดอาการ ความรู้สึก

๒) กำหนดโดยใช้สติจับอยู่ที่ความรู้สึก นาม-รูปปรมาัตถ์

๓) กำหนดตามอาการ เช่น ถ้ากำลังคิดอยู่ก็กำหนดรู้ว่าคิดไม่ให้เลยไปถึงเรื่องราวที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไร มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หายกำหนดตั้งแต่มีความรู้สึกรู้ว่ามีการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการนั้นจะหายไปขั้นตอนการกำหนด เมื่ออารมณ์รองยังไม่ปรากฏผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์หลักไปก่อน เช่น (๑) การนั่ง ให้กำหนดรู้ลมหายใจเป็นอารมณ์หลัก (๒) การเดินจงกรม ให้กำหนดรู้อาการยืน เดิน และการกลับตัวตามอาการนั้น ๆ ที่ปรากฏ (๓) อิริยาบถทั่วไป ให้กำหนดอารมณ์หลัก ก่อนตามกิจที่ทำแต่ เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม ให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของอารมณ์รองตั้งแต่ความรู้สึกว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้ มรรคมิองค์ ๘ จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไปป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้นทำให้จิตใจผ่องใสปราศจากกิเลส ความขุ่นมัวตลอดจนรักษาความผ่องใสไว้กิเลสของจิตให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์รองดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รองเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รองอีกทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ มรรค ๘ จะเข้าทำหน้าที่ทั้งกับอารมณ์หลัก และอารมณ์รอง

๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ

อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

วัตถุประสงค์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรเพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมี ๒ ประการ คือ

๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพันทุกข์เข้าถึง มรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล

อหัตมรรค อหัตผล เหล่านี้ถือเป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเนืองนิตย์สูงสุดไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึง โลกุตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอื่น ได้แก่ นรก เปรตอสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และ พรหมได้โดยเด็ดขาด^{๑๓}

๒) วัตถุประสงค์รอง มี ๔ ประการ คือ

(๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

(๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

(๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่า คือ อะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลจริงแท้จริงหรือไม่

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สัตตานิ วิสุทธียา โสกะปริเทวานัน สมตักกมาย ทุกขโทมนสสานัน อตถคัมมาย ญายสส อธิคัมมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทิท จตฺตารอ สติปัฏฐานา”^{๑๔} “ดูกรภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน” องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา คือ การตามกำหนดรู้ อาการของกาย อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และ นอน การตามรู้อริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การเงย การหันซ้ายแลขวา เป็นต้น

๓.๓.๑ อริยาบถยืน การปฏิบัติกรรมฐานของวัดวิปัสสนาผาชัน หรือ นิยมเรียกกันว่าการยืนเจริญสติใช้วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักกล่าว คือ การใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่ต้องใส่ใจคำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่งเป็นต้นวิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานแบบทั่ว ๆ ไป ซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง วัดวิปัสสนาผาชันเน้นการใช้สติกำกับถ้าขาดสติก็จะไม่เกิดประโยชน์ถึงแม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักปานใดก็ตามหลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎก ซึ่งปรากฏเรื่องราวการทำความเพียรการเดินจงกรมของ พระโสณโกฬวิสะ ที่ได้บำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้าเดิน

^{๑๓} อ่างแล้ว, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

จกรรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้างแต่ไม่สำเร็จมรรคผลจึงเกิดความท้อแท้ที่จะปฏิบัติต่อไป พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนหลักการปฏิบัติให้ใหม่โดยยึดหลักดำเนินสายกลางคือปฏิบัติไม่ตึงเกินไป หรือไม่หย่อนจนเกินไปให้ปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดีพิจารณาสภาพของแต่ละอาการ เคลื่อนไหวนั้นอย่างมีสติ สัมปชัญญะ ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เท่าทันปัจจุบันบริบอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ให้มีความสมดุลกันความเสมอกันแห่งอินทรีย์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ

๑) อิริยาบถยืนวิปัสสนา มีอยู่ ๑๖ ท่า^{๑๕}

การยืนวิปัสสนานั้นจะต้องนั่งพับเพียบเสียก่อน เอาฝ่ามือขวาวางทับเข้าขวา เอาฝ่ามือซ้ายวางทับเข้าซ้าย เป็นท่าเตรียมพร้อม ท่าที่ ๑. พลิกมือขวา ๒. ยกขึ้น ๓. มาลำตัว ๔. ถูก ลำตัว ๕. พลิกมือซ้าย ๖. ยกขึ้น ๗. มาลำตัว ๘. ถูกลำตัว ๙. โนมตัว ๑๐. ยืนเข้า ๑๑. ขาขวา ออกตั้ง ๑๒. ขาซ้ายออกตั้ง ๑๓. นั่งทับสันเท้า ๑๔. ยกเข้าขวา ๑๕. ยกเข้าซ้าย ๑๖. ยืนขึ้น นี่ คือ อิริยาบถยืนของวิปัสสนา ส่วนตัวยืนนิ่งเฉยอยู่นั้นไม่ใช่ยืนวิปัสสนาและการยืนธรรมดาแบบ ชาวโลกทั่วไปก็ไม่ใช่การยืนวิปัสสนาการยืนวิปัสสนานั้นจะต้องทำเป็นจังหวะเป็นพัก ๆ เคลื่อนไหว แล้วให้หยุดนิ่งไว้ก่อนแล้วค่อยเคลื่อนไหวใหม่แล้วหยุดนิ่งไว้อีกทำเป็นพัก ๆ เป็นจังหวะอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไปเท้าทั้งสองห่างกัน เล็กน้อยปรับให้ได้ขนาดพอดีของผู้ปฏิบัติ กายตรง ลำคอตรง ขณะยืนให้ดูสง่าและทำการหายใจเข้า ออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายโพรหลัง หรือ วางมือขวาบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อ เก็บมือ ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก (หรือ ๒ เมตร) ไม่มองไปไกล ๆ หรือ ก้มมองดูเท้าขณะที่เดิน ไม่ มองดูนั้นดูนี้ให้มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายตลอดเวลา หรีตาลงครั้งหนึ่งในขณะที่ยืน ให้มีสติรู้ ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำฝ่ามือทั้งสองชิดเข้ากับขาทั้งสองข้างเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาวอกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้าง ขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวา ออกมา และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้น ให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหว มือขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาเข้ามา ให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่ระดับสะดือแล้วหยุด ขณะที่ เคลื่อนมือขวามาแนบกับสะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

^{๑๕} คู่มือวิธีปฏิบัติ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวหลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทโร), หน้า ๔๙-๕๑.

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

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือซ้ายแนบทับบนฝ่ามือขวาที่แนบอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ขณะที่ฝ่ามือซ้ายเคลื่อนลงมาทับฝ่ามือขวา แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ เคลื่อนมือขวามือขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวามือขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้าง แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาให้แขนเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาลงลงมา แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ เคลื่อนมือขวาเข้าไปชิดกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาเข้าไปชิดกับขาข้างขวา แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้าง แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาให้แขนซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่ลดมือซ้ายลงมาข้างลำตัว แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ เคลื่อนมือซ้ายเข้าไปชิดกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายเข้าไปชิดกับขาข้างซ้าย แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

๓.๓.๒ อริยาบถเดิน (จงกรม) การเดินจงกรม หมายถึง เปลี่ยนอริยาบถ นั้นเองให้เข้าใจว่าเดินจงกรม เพื่ออะไร? (เพื่อ) เปลี่ยนอริยาบถ คือ นั่งนานมันเจ็บแข้ง เจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย (เดินมาก) มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่า เปลี่ยนอริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งบ้างนอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง อริยาบถทั้ง ๔ ให้เท่าๆกัน แบ่งเท่าๆกัน หรือ ไม่แบ่งเท่าๆกันก็ได้ เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกานี้ น้อยมากอะไร ก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่ง เหนื่อยแล้ว ลูกเดินก็ได้ เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขนเอามือกอดหน้าอกไว้ หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมาก้าวทำไปก้าวทำมา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า "ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ" ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น เดินจงกรม ก็อย่าไปเดินไวเกินไป อย่าไปเดินช้าเกินไป เดินให้พอดีเดินไปก็ให้รู้... นี่

เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สีกตัวเลย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจน ตาย มันเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เดินอย่างนั้น เดินก้าวไป ก้าวมา "รู้" นี้ (เรียกว่า) เดินจงกรม.

การปฏิบัติกรรมฐานโดยวิธีเดินจงกรมนี้ เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัย พุทธกาลมา จนถึงสมัยปัจจุบันนี้ ดังจะเห็นได้จากสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ได้ใช้การเดินจงกรมนี้เป็นเครื่องมือในการ พัฒนา สติ สมาธิ และปัญญา แก่ผู้ปฏิบัติโดย “ ปรับประยุกต์ ” วิธีการเดินจงกรมแบบหยาบละเอียด แตกต่างกันไปตามแต่ละสำนักที่สอนสำหรับการเจริญสติ ในอิริยาบถ การเดินจงกรมของวัดวิปัสสนา ฝายนั้นเน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไหว ไปด้วยก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อน อย่าให้สั้น หรือ ยาวจนเกินไป คือ ระยะทางยาวประมาณ ๘ – ๑๐ เมตร หรือ ให้ได้ประมาณ ๒๐ ก้าวเดินให้ พอดีกับสติที่รู้ตามอย่าเร็ววันกอย่าช้านัก ไม่มีแมลงรบกวน ไม่มีวัชพืช ไม่ขรุขระ สะอาดเรียบ เมื่อ กำหนดสถานที่ที่จะเดินจงกรมได้แล้วเริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนก่อน ยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้ม ไม่เงยจนเกินไปเท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยให้ได้ขนาดพอดีเอามือประสานกันไว้ข้างหน้า หรือ กอดอกไว้ หรือจะเอามือมาโพรไว้ข้างหลังก็ได้ตามองข้างหน้าไม่เกิน ๔ ศอก (๒ เมตร) แล้วเดินไป ธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไปให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าวโดยไม่ใช้ คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวานั้นการใช้สติเข้าไปรู้การเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองเพราะรำพึงการปฏิบัติ ด้วยวิธีการเดินจงกรมเพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติก็ไม่เกิดประโยชน์แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสัก เพียงใดก็ตาม

๓.๓.๓ อิริยาบถนั่ง มี ๑๘ ท่า ในเบื้องต้น ก่อนจะนั่งจะต้องยืนกำหนดเตรียมความพร้อม ย่อตัวลงนั่ง ด้วยการใช้บริกรรม หรือ นับจังหวะมือ ดังนี้ ท่านั่งที่ ๑. นั่งทับสันเท้า ๒. เข่าขวาลง ๓. เข่าซ้ายลง ๔. โนมตัว ๕. ยืนเข่า ๖. พับขาขวา ๗. พับขาซ้าย ๘. นั่งทับลง ๙. ยกมือขวา ๑๐. ไปมือขวา ๑๑. ลงมือขวา ๑๒. ถึงเข่าขวา ๑๓. คว่ำมือขวา ๑๔. ยกมือซ้าย ๑๕. ไปมือซ้าย ๑๖. ลงมือซ้าย ๑๗. ถึงเข่าซ้าย ๑๘. คว่ำมือซ้าย

การเจริญสติในอิริยาบถนั่งของวิปัสสนากรรมฐานวัดฝายนั้นมีการสร้างจังหวะในการกำหนด รู้โดยในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติในอิริยาบถที่สบายจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือ นั่งบนเก้าอี้ก็ได้โดยไม่ต้องหลับตาเอาฝ่ามือทั้งสองข้างวางค้ำไว้กับขาบนเข่าทั้งสองข้างแล้วเริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือ ข้างขวาก่อน ดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาดั้งขึ้นขึ้น แล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาดั้งขึ้นขึ้น แล้วหยุด ให้มีสติ เข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัว แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวายกขึ้นถึงระดับ หน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาเข้ามาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่สะดือ แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวา โดยให้ฝ่ามือขวาแนบอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้น แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่ยกมือซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับมือขวาอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับมือขวาอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ เคลื่อนมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างให้ขนานกับขาข้างขวา แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้าง แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาตั้งไว้ให้ฝ่ามือชนที่เข่าข้างขวา แล้วหยุด ขณะที่ลดมือขวาลงมาตั้งที่เข่าข้างขวา แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือขวาลงที่เข่าด้านขวา แล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือขวาลงที่เข่าด้านขวา แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาขนานกับลำตัวจนถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาจนถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปขนานกับขาข้างซ้าย แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาให้ฝ่ามือตั้งไว้ที่เข่าด้านซ้าย แล้วหยุด ขณะที่ลดมือซ้ายลงมาตั้งไว้ที่เข่าด้านซ้าย แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้าย แล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายลงที่ขาข้างซ้าย แล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

กล่าวโดยสรุปวิธีการนั่งเจริญสติ หรือ การทำความรู้สึกตัว สติ หมายถึง ความระลึกได้ หรือ พุทธิกอย่างหนึ่ง คือ “ให้รู้สึกตัว” ให้รู้สึกตัว ในการเคลื่อนการไหว กระปริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ จิตใจมันนึกมันคิดก็รู้ การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว พอดีมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปอยู่กับความคิด มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้ ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติ อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้ เพื่อให้เกิดญาณปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงตามความเป็นจริง ได้แนะนำให้เราเคลื่อนไหวตลอดเวลา และ รู้ การเคลื่อนไหวนั้น โดยมีกล

อุบายหรือเทคนิคในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยการเดินจงกรม และการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ การสร้างจังหวะเมื่อเรามีเวลาว่าง จะเดินจงกรมสลับกับการนั่ง สร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่ง เหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้ ดังรูปภาพต่อไปนี้



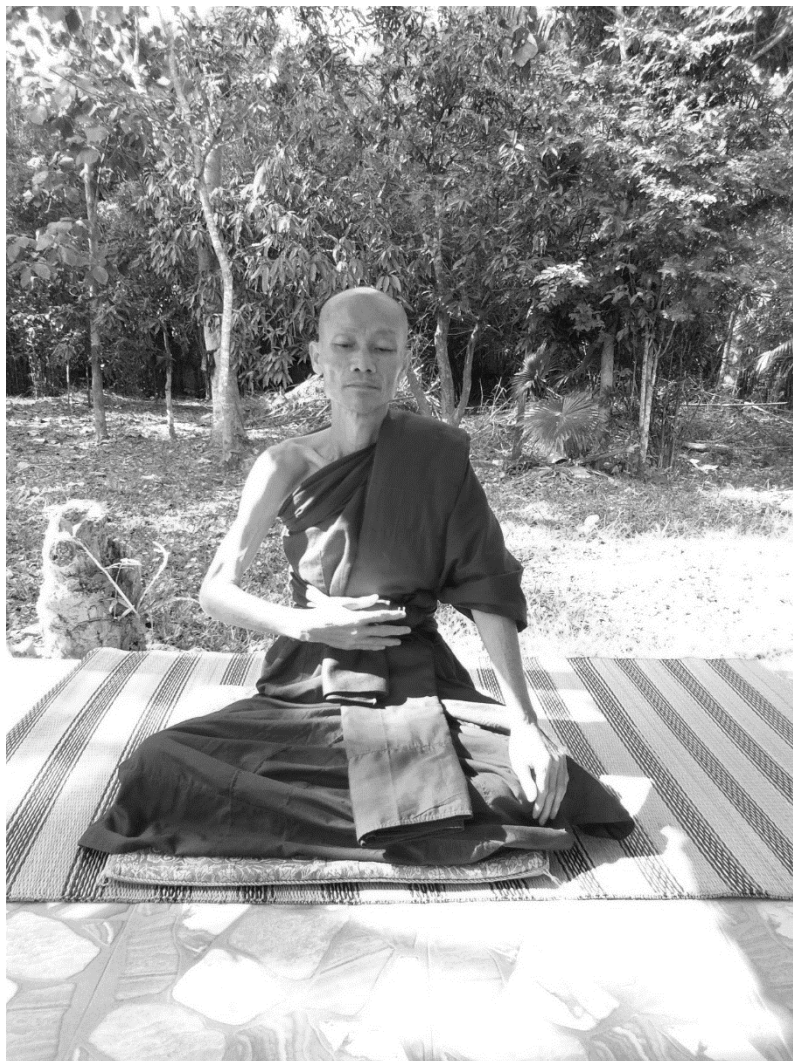
๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่าไว้ ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



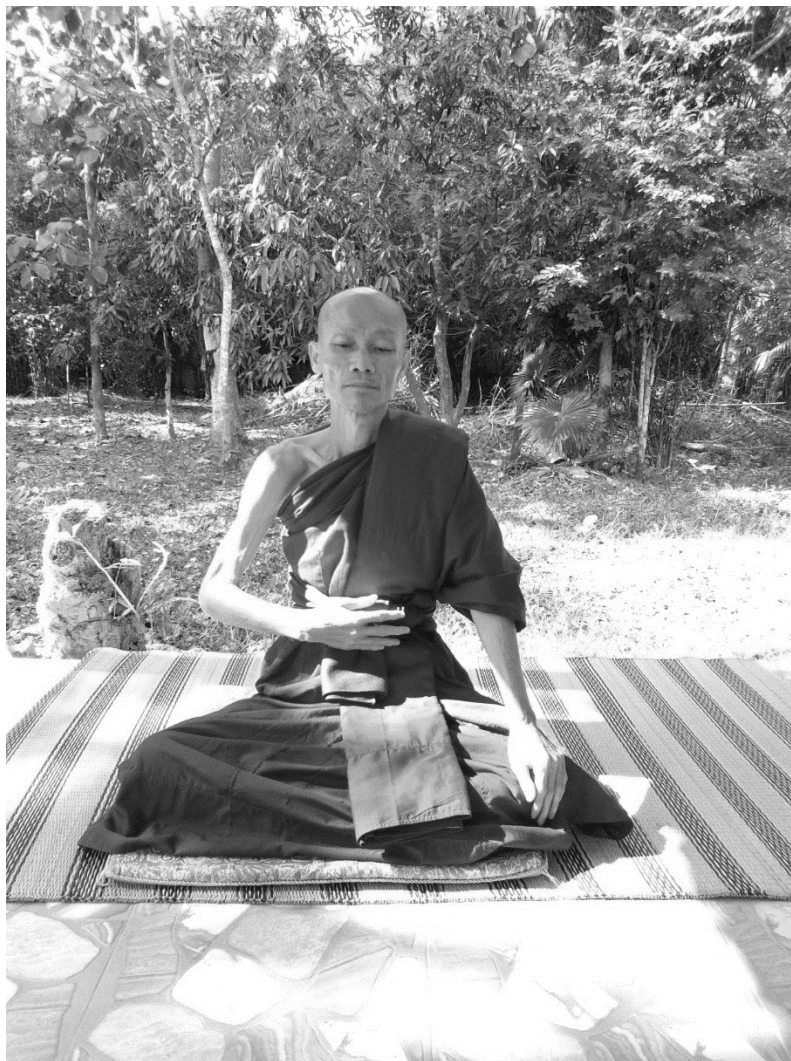
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น.. ทำซ้ำๆ ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



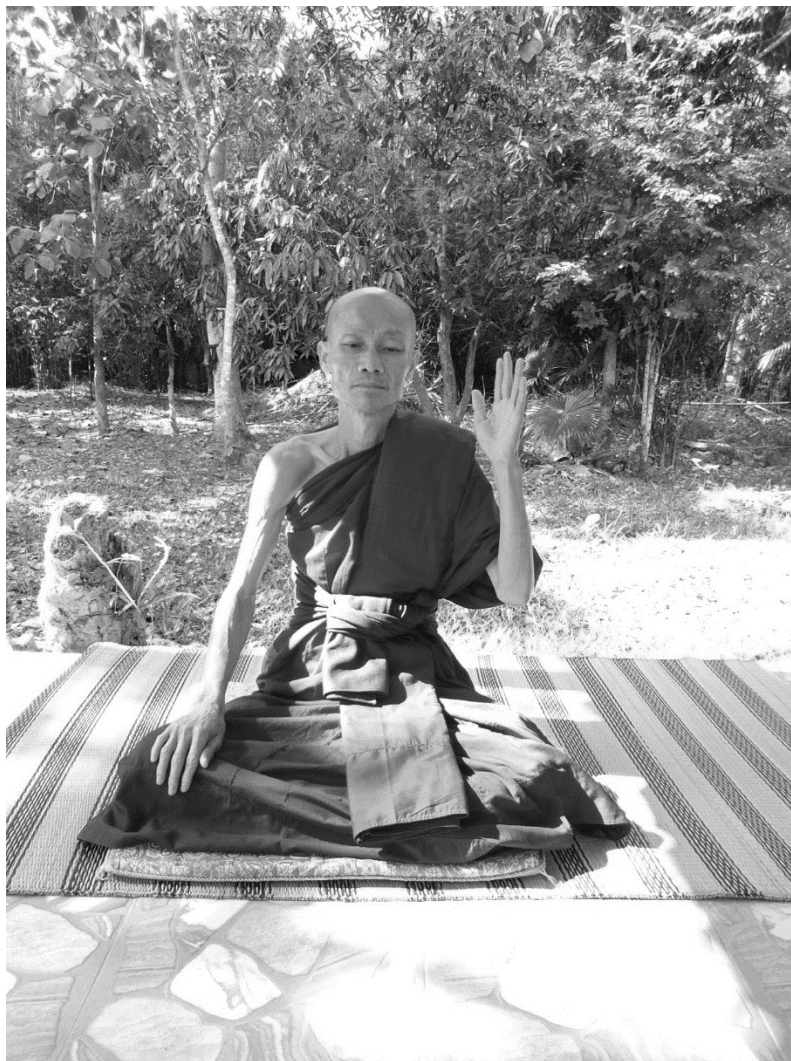
๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว... ให้มีสติเข้าไปรู้... หยุดก็ให้รู้สึกตัว



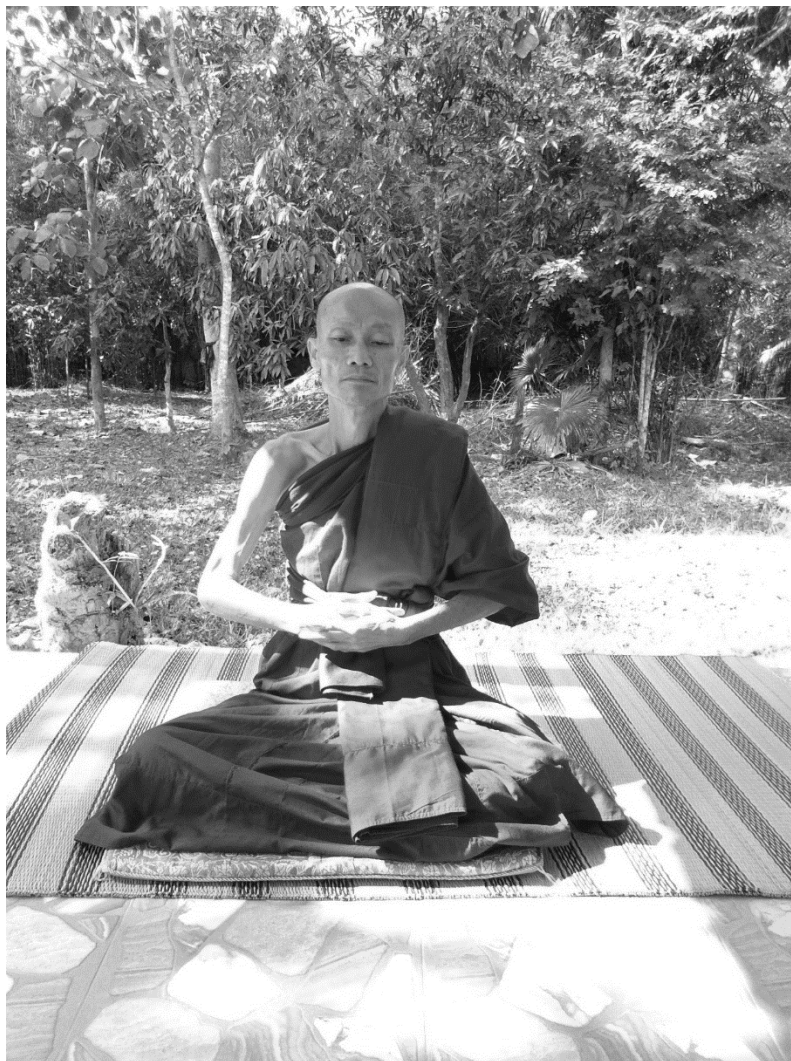
๔. เอามือขวามาที่สะดือ... ให้มีสติเข้าไปรู้ ให้รู้สึกตัว



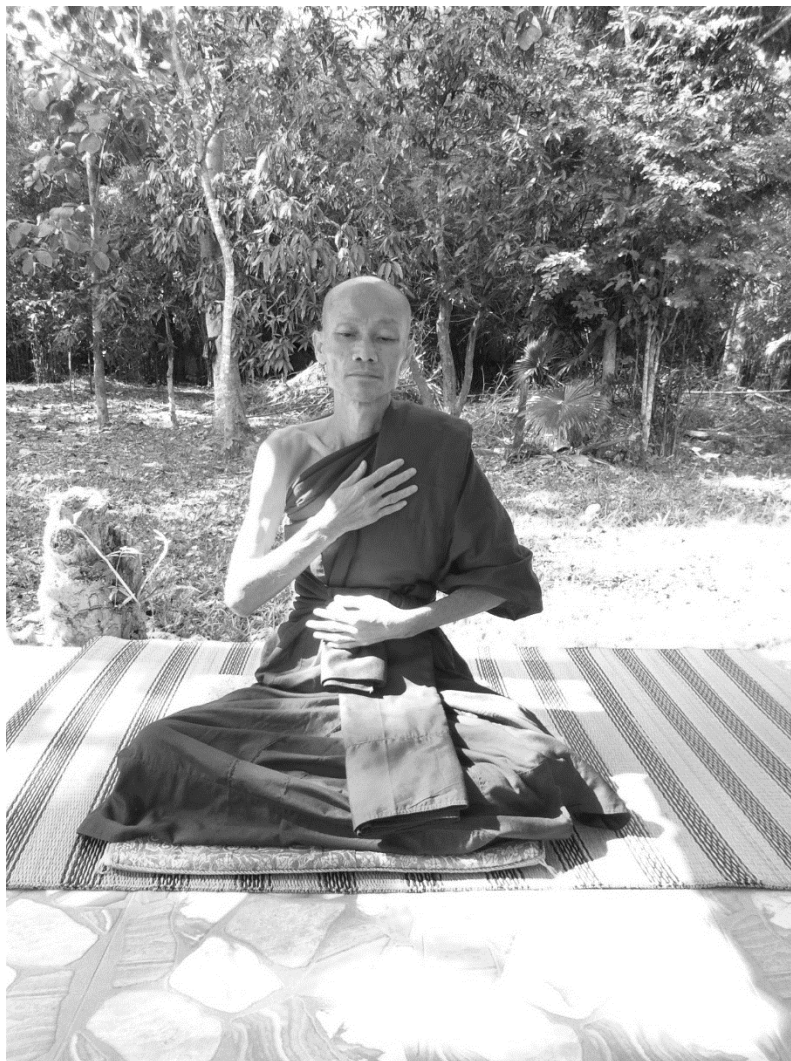
๕. พลิกมือซ้ายขึ้นก็ให้มีสติไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



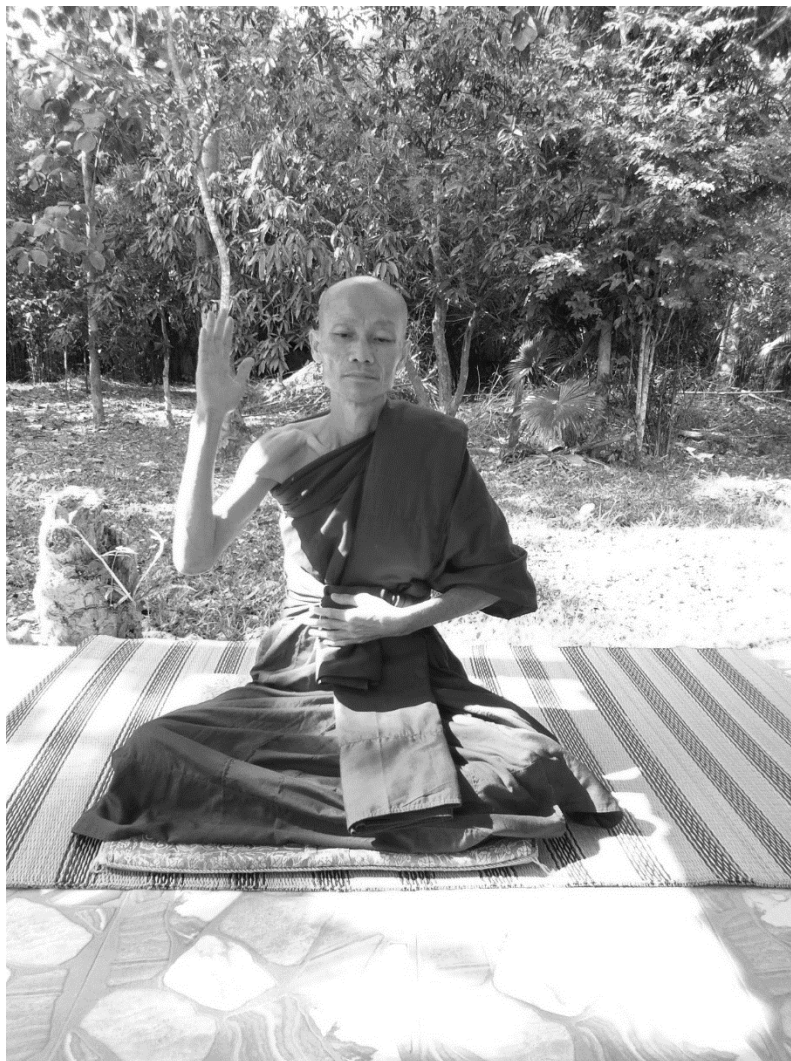
๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



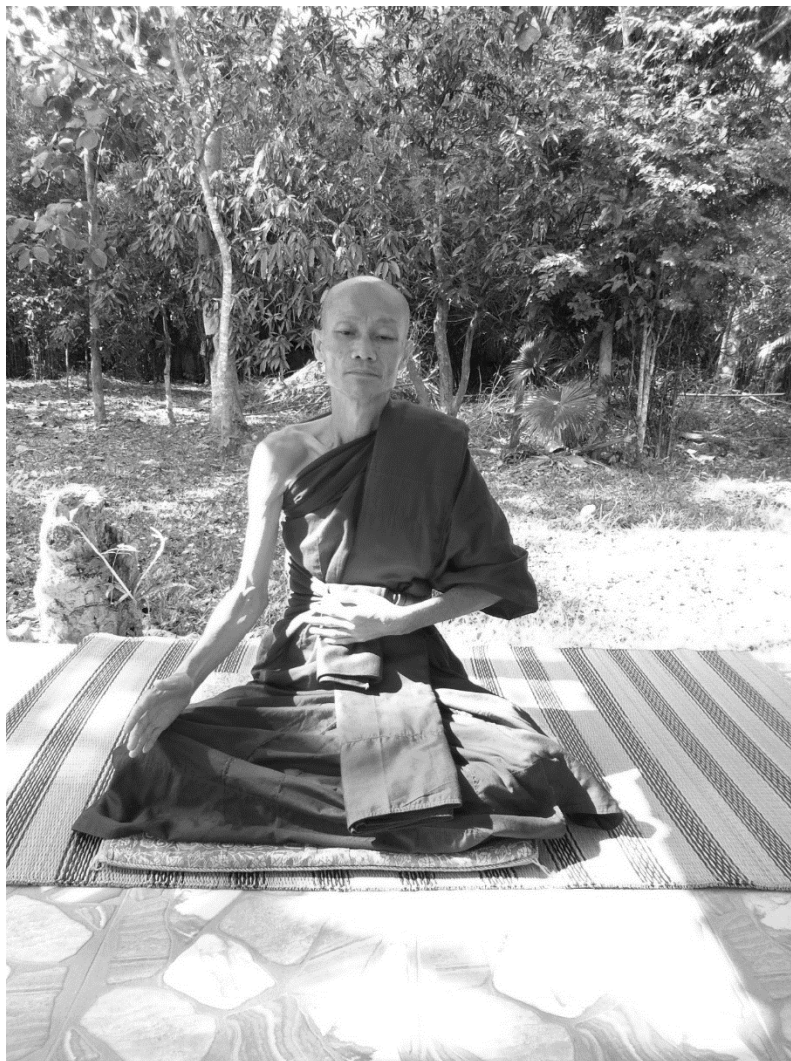
๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



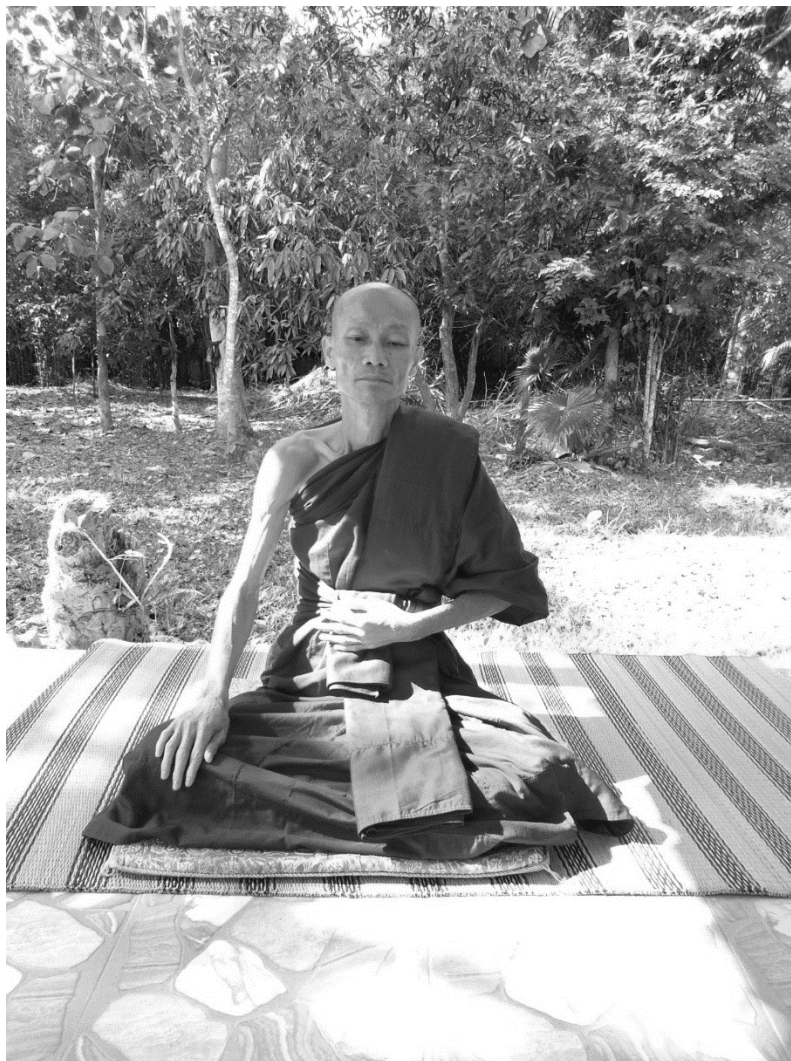
๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก.. ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



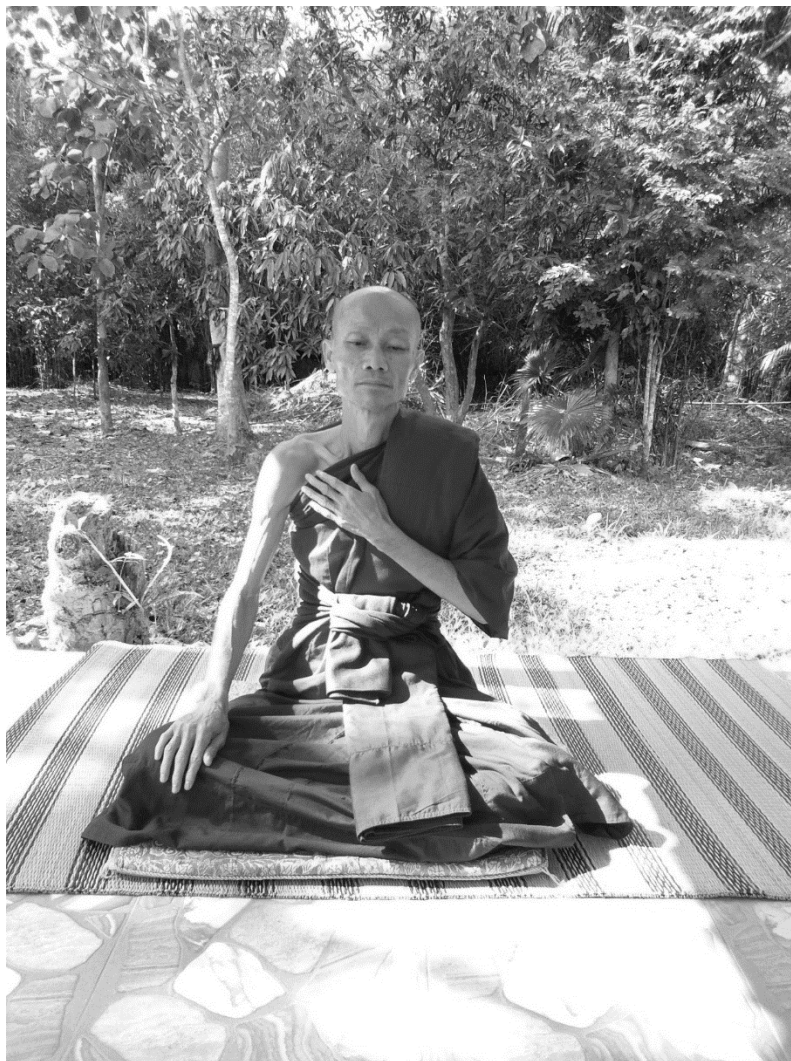
๙. เอามือขวาออกตรงข้าง... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



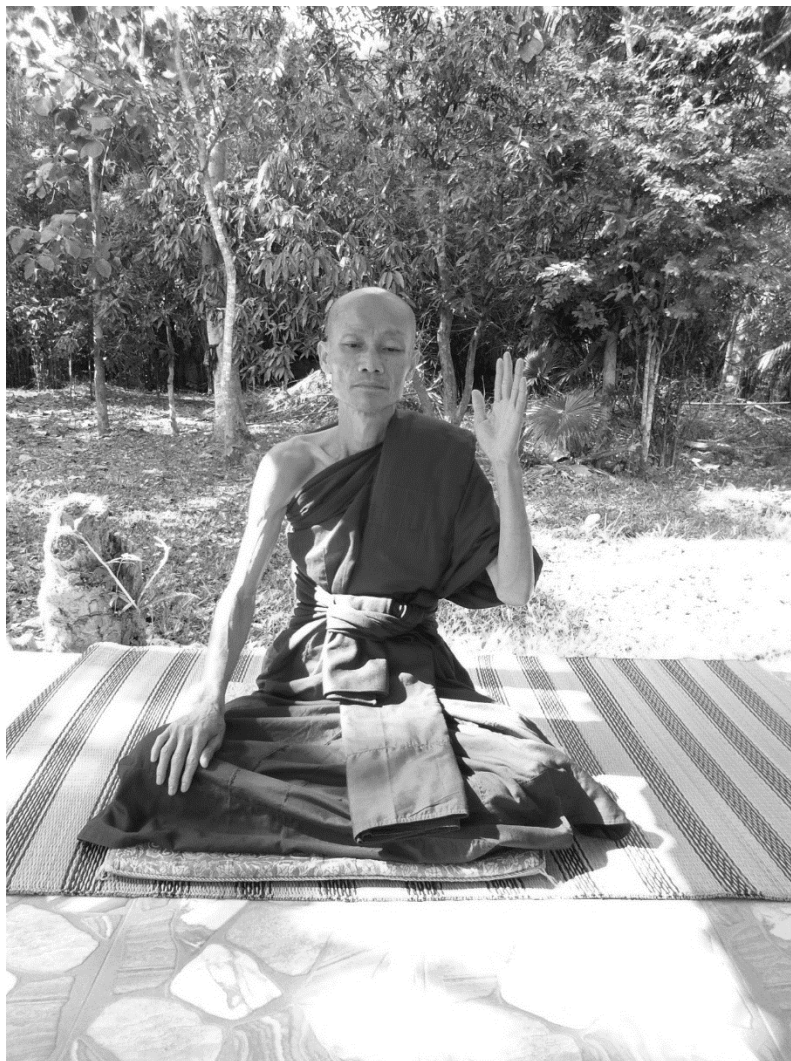
๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตั้งตรงไว้... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



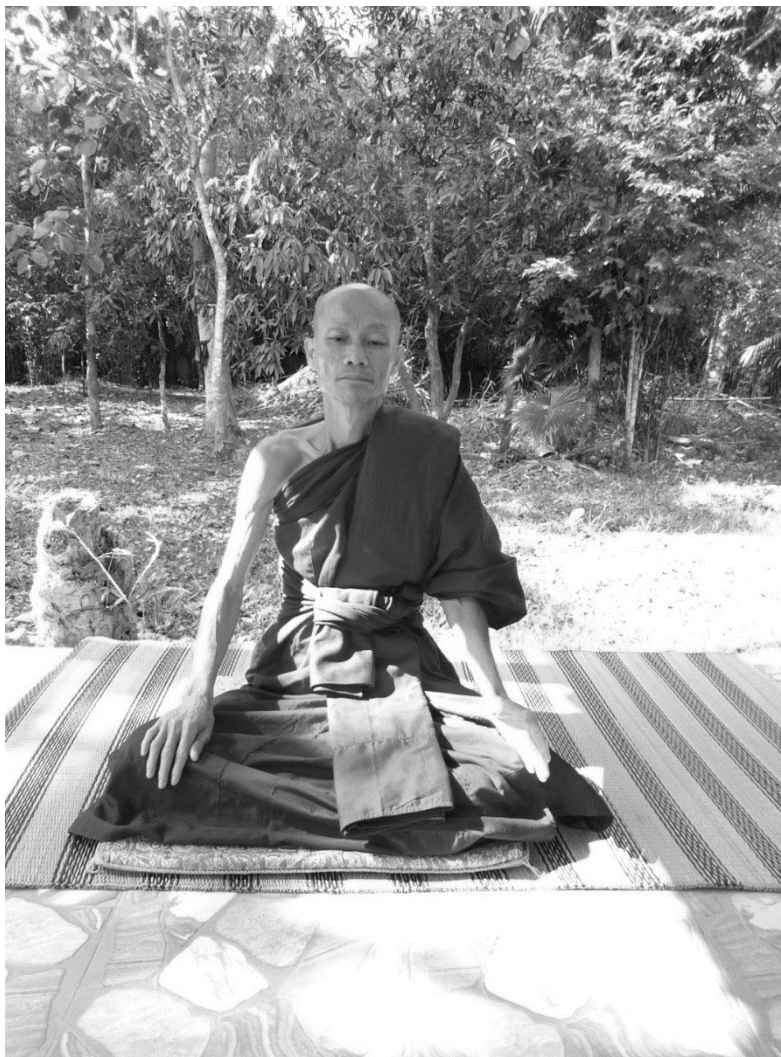
๑๑. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



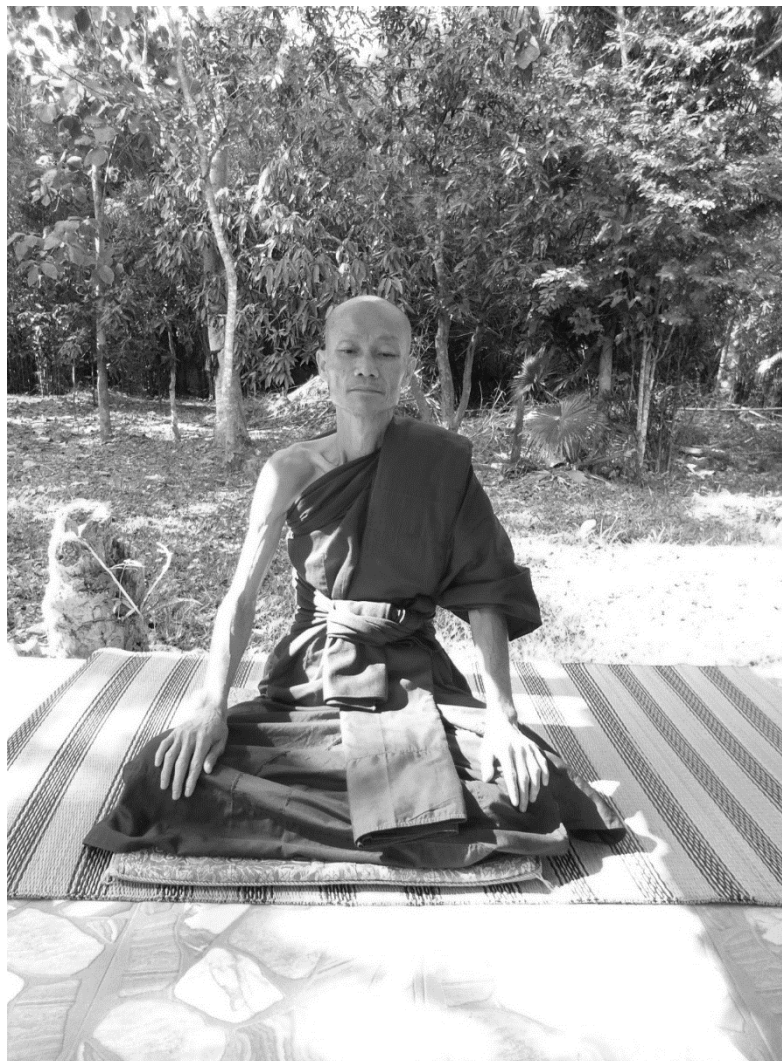
๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นไปหน้าอก... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตั้งตรงไว้... ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)



คว่ำมือซ้ายลง ก็ให้มีสติเข้าไปรู้ (รู้สึกตัว)

เมื่อปฏิบัติได้ครบ ๑ รอบ แล้วผู้ปฏิบัติต้องทำในรอบใหม่ต่อไปอีก ให้ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นสมควรแก่เวลา และเปลี่ยนไปปฏิบัติ ในอิริยาบถอื่น การเจริญสติในอิริยาบถนั่งนี้ถือเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือที่ ยกขึ้น ลง เข้า ออก โดยไม่เพเลอสติเลยก็จะเป็นการบ่มสติให้เจริญได้ถึง ๑๔ ครั้งใน ๑ รอบเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติจะมีกำลังมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติในขั้นสูง ๆ ขึ้นไป

๓.๓.๔ อิริยาบถนอน วิธินอนวิปัสสนา มีอยู่ ๒๕ ท่า^{๑๖}

การปฏิบัติใน อิริยาบถนอนวิปัสสนานี้ก็มีวิธีการปฏิบัติเหมือนกับ อิริยาบถนั่งแต่จะแตกต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้น และจังหวะสุดท้ายลักษณะของร่างกายใน อิริยาบถนี้อยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้น ไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ข้อสำคัญ คือ การเคลื่อนไหวทุกครั้งผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่าง และให้มีสติให้มีความรู้สึกทั่วตัวพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้ง ๆ นั้นด้วยเมื่อเตรียมท่าพร้อมเรียบร้อยแล้วให้ปฏิบัติ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้น แล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาตั้งขึ้นขึ้น และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ พลิกมือข้างขวาขึ้นขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวขวากขึ้นถึงระดับหน้าอก และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือขวาลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาลงมาแนบที่สะดือ และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปเริ่มเคลื่อนไหวมือซ้าย โดยให้ท่าเหมือนกันกับข้างขวา คือ

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงขึ้นกับพื้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นขึ้น และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายขึ้นถึงระดับหน้าอก และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือวางทับกับมือขวาที่แนบอยู่ที่สะดือ แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายลงมาทับกับมือขวาที่สะดือ และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนมือขวาโดยท่า ดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเคลื่อนขึ้นมาให้ขนานลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่ยกมือขวาขึ้นมาถึงระดับหน้าอก และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างให้ขนานกับขาข้างขวา แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือขวาออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างขวา และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือขวาลงมาวางให้ฝ่ามือตั้งชันกับพื้น แล้วหยุด ขณะที่ลดมือขวาลงมาวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือตั้งชันกับพื้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำฝ่ามือขวาลงกับพื้น แล้วหยุด ขณะที่คว่ำฝ่ามือขวาลงกับพื้น และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๕๗.

ลำดับต่อไปให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้าย โดยมีวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวา ดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเคลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาถึงระดับหน้าอก และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาข้างซ้าย แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้าง และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือซ้ายลงมาวางตั้งให้ฝ่ามือชนกับพื้น แล้วหยุด ขณะที่ลดฝ่ามือซ้ายลงมาตั้งชันอยู่บนพื้น และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงกับพื้น แล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือซ้ายลงกับพื้น และหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้วต้องการจะลุกขึ้น เพื่อเปลี่ยนการเจริญสติในอิริยาบถอื่นก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่การเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้ คือ เริ่มจากการคุกขาขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาไว้ คุกขาซ้ายตั้งหัวเข่าชันขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองกดขาทั้งสองไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม เหวี่ยงตัวขึ้นให้นั่งตัวตรง โดยใช้ท่อนแขนเป็นหลักในการดันตัวขึ้น ให้เหยียดตัวขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน จากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียมและคุกขากลับมานั่งเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง หรือ อิริยาบถ อื่นต่อไป

๓.๓.๕ อิริยาบถย่อ ^{๑๗} อิริยาบถย่อมีความสำคัญพอ ๆ กับอิริยาบถหลักเพราะเป็นตัวเชื่อมการปฏิบัติให้ดำเนินติดต่อกันไปไม่ให้ขาดระยะ ซึ่งจะส่งผลให้สติมีกำลังมากขึ้นในการรับรู้การเคลื่อนไหวของกายในการก้าวไปข้างหน้าในการยก จับ สิ่งของต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกจากปฏิบัติกรรมฐานใน อิริยาบถหลักทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนแล้ววัฏวิปัสสนา ผาชันยังแนะนำให้เจริญสติใน อิริยาบถย่อต่าง ๆ เช่น การกราบ การไหว้ การกิน การฉัน การดื่มน้ำ เดินหน้า ถอยหลัง แลซ้ายแลขวา กระพริบตาอ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก กลืนน้ำลาย เป็นต้น หรือ แม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันให้มีสติเข้าไปรู้ในการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการซักผ้า ถูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน ทำกิจการงานต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้น การเจริญสติในอิริยาบถย่อต่าง ๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอ ๆ กับการปฏิบัติในอิริยาบถหลักเพราะเป็นตัวเชื่อมให้การปฏิบัติดำเนินไปติดต่อกันไม่ให้เกิดขาดระยะ ซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็วเข้าไปรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งและเมื่อสติมีกำลังพอผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ของกายได้ทุกขณะโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องบังคับให้รู้ก็สามารถมีสติรู้สึกรู้ตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง

^{๑๗} อ้างแล้ว, หน้า ๖๐-๖๑.

กล่าวโดยสรุป ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ทุกสภาวะทุกอย่างให้ต่อเนื่อง กำหนดทุกอิริยาบถ ทุกเวลา ทุกสถานที่ขณะปฏิบัติกรรมฐานในระหว่างที่กำหนดรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้น หากมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ กล่าวคือทุกครั้งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส หรือทุกครั้งที่เกิดนึก จิตคิด ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ใด ๆ จะเป็นรูปหรือเป็นนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้ให้หมดทุกสภาวะทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่จิตรับรู้ในขณะนั้น ๆ หรือ ที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะ ซึ่งได้แก่ อากาเรเคลื่อนไหวทางกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์หรือเวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิดและสภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ตลอดจน อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ที่กำลังปฏิบัติอยู่

๓.๓.๖ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนา ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนา ตามดู ตามรู้ทัน เวทนา ด้วยการกำหนดรู้ คือ การดู การรู้ อากาเร กิริยา ลักษณะ หรือ ตามอาการตามสภาวะให้ตรงกับอาการกับสภาวะนั้น ๆ คือ การตามกำหนดรู้อาการ ของเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏอยู่ในการเจริญ เวทนานุปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถฝึกกำหนด และรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามทวารต่าง ๆ ที่ผ่านทางอายตนะทั้ง ๖ ได้พอสมควรแล้วผู้ปฏิบัติจะสังเกตได้เองว่าอารมณ์ที่รับรู้ตาม ทวารต่าง ๆ นั้นมีลักษณะที่แตกต่างกันตามธรรมชาติและเริ่มรู้จักความหมายของ รูปและนาม ตามความเป็นจริงยิ่งขึ้นในระยะแรกของการกำหนดรู้ยังมีความรู้สึกพอใจไม่พอใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสุข หรือความทุกข์ เมื่อเกิดอารมณ์ที่ สุขสบายเป็นสุขเวทนา ก็ติดในอารมณ์นั้นอยากได้อารมณ์นั้นอีกและหลงยึดติดในอารมณ์นั้นว่าเป็นสภาวะธรรมที่ดี หรือ เมื่อมี เวทนา เกิดขึ้นมีอารมณ์เจ็บปวดเป็นทุกข์รุนแรงถึงจะกำหนดรู้ได้แต่การกำหนดรู้ที่หนักไปทางไม่ชอบไม่ชอบอยากได้อีกและหลงว่าอารมณ์นั้นเป็นสภาวะธรรมไม่ดีในการพัฒนานั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติกลับมาทำความเข้าใจตัวเองอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันด้วยการเคลื่อนไหวมือ หรือ สร้างจังหวะอย่าหลงติดกับความสุข หรือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความรู้สึกตัวมากขึ้น เวทนา ที่เกิดขึ้นก็จะจางคลายไปกลับมาสู่ภาวะปกติผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้และเห็นตามความเป็นจริงได้ในบางลักษณะว่าอารมณ์กำหนดรู้นั้นมีช่วงเวลาที่ตั้งอยู่ได้ไม่นาน คือ ตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วก็ดับไปและอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นในระดับนี้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนา กำหนดรู้ได้ดีในบางขณะ คือ กำหนดรู้ และ เห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป บางอารมณ์ก็รู้ชัดเจนเกิดขึ้น บางอารมณ์ก็รู้ชัดเจนตั้งอยู่ บางอารมณ์ก็รู้ชัดเจนดับไป หากผู้กำหนดรู้มีสติที่ว่องไว และสมาธิที่แนบแน่นในอารมณ์นั้นจะสามารถกำหนดรู้ได้ทั้งสามลักษณะ

การกำหนดรู้ในขั้นตอนนี้ จัดเป็นอารมณ์บัญญัติ และปรมาตมปนกัน คือ มีทั้งรับรู้ ปรุงแต่งอารมณ์ และเห็นความเป็นจริงของอารมณ์ต่าง ๆ ของรูปนามส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์ทุกข์สภาวะที่เห็นชัดเจนผู้ปฏิบัติอาจกำหนดเห็น ทุกข์ลักษณะ ในสภาพต่าง ๆ ต่างกัน หรือ ชัดเจน คือ พบกับ

อาการทุกข์ เวทนา อย่างมากกำหนดอาการใดอาการนั้นยิ่งเป็นทุกข์ยิ่งกำหนด ทุกข์เวทนา ยิ่งปรากฏชัดชัดมากกว่าสภาวะธรรมดาเรียกว่าพบอารมณ์ ไตรลักษณ์ เป็นครั้งแรกจนผู้ปฏิบัติไม่ยากกำหนดรู้ต่อไป หรือ ไม่อยากปฏิบัติ หรือ เลิกปฏิบัติไปเลยแต่ เมื่อพยายามกำหนดรู้ต่อไปจะเห็นอาการ อนิจจังลักษณะ คือ การเปลี่ยนไปของทุกข์ลักษณะในอาการต่าง ๆ เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นในอาการทุกข์และอนิจจังที่เกิดขึ้นต่าง ๆ พอสมควรแล้วจิตจะเกิดปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเป็นธรรมดาของธรรมชาติที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไปไม่อยู่ในบังคับบัญชาใด ๆ ทั้งสิ้นและไม่ใช่อัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

สรุปการกำหนดรู้เวทนานั้นต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งเจือปนด้วยความชอบใจหรือไม่ชอบใจจึงจะสามารถขัดเกลากิจจากการเห็นผิดในอารมณ์ต่าง ๆ ได้การกำหนดรู้เวทนา ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องประกอบด้วย สติ ที่มีกำลังว่องไว และ พลังสมาธิ ที่จับอารมณ์นั้นชัดเจนเมื่อสามารถจับอารมณ์กำหนดรู้ใน รูปนาม ได้เนื่อง ๆ จิตจะรู้เห็น “ อาการ ” ของรูปนามที่ล้วนมีลักษณะสามัญธรรมดาทั่วไปที่เรียกว่า “ สามัญญลักษณะ ” คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เรียกว่าเห็นอาการของรูปนามเป็นอารมณ์

๓.๓.๗ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ของวัดวิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาจิตตามดูตามรู้ทันจิต ด้วยการกำหนดรู้ การดู การรู้ อาการ กิริยา ลักษณะ หรือ ตามอาการตามสภาวะให้ตรงกับอาการกับสภาวะนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นคือ การใช้สติ ดูจิตในขณะที่กำลังปฏิบัติกรรมฐานหรือ ขณะเคลื่อนไหว อิริยาบถอยู่ เช่น ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น อย่าไปห้ามความคิด เพราะความคิดเป็นหน้าที่ธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งของจิต เมื่อรู้เท่าทันความคิดแล้วก็ปล่อยวางทันที หมายถึง จิตเข้าไปรู้เห็นสภาวะอาการที่ความคิดเกิดขึ้นดับไป วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องปลูกเร้าความรู้สึกตัว และ ตื่นตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวใน อิริยาบถ ภายจนเกิดความชำนาญเมื่อมีความคิดความปรุงแต่งเกิดขึ้นที่จิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น เกิดขึ้นให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันใน อาการ กิริยา ลักษณะ ที่ปรุงแต่งของจิตเมื่อกำหนดรู้เท่าทันแล้วก็ปล่อยวางทันทีจากนั้นให้เอาสติมากำหนดรู้กายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่การใช้สติกำหนดรู้ความคิดและการใช้สติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวจะต้องทำคู่กันไปตามอาการ หรือ สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีกำลังสติมากขึ้นการกำหนดรู้เท่าทันความคิดที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้นสติก็จะเข้าไปเห็นความคิด ซึ่งเกิดขึ้นจากอำนาจ ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อสติรู้เท่าทันเห็นกระบวนการปรุงแต่งแห่งจิตความคิดปรุงแต่งทั้งหลายก็จะดำเนินไปไม่ได้การเข้าไปรู้เห็นความคิดได้ทุกขณะที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่ถูกความคิดปรุงแต่งครอบงำเกิดปัญญาแจ้งเห็นจริงในรูปนามเมื่อเกิดรู้แจ้งเห็นจริงแล้วย่อมจะคลายความเข้าใจผิดคลายความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้บุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า

รูปนามชั้น ๕ ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวกดี ประณีตก็ดี ไม่ใช่ตัวตนของเราเมื่อบุคคลเห็นด้วย ปัญญา เช่นนี้แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นตัวตนของเรา เมื่อจิตหลุดพ้นญาณ หรือ ปัญญา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงก็จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเอง

๓.๓.๘ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนา ของวัดผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ธัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นเป็นตวัวินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกว่า เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปฏิฐาน ๔ หรือไม่ ธัมมานุปัสสนาเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุด เป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยาก ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความฉลาดในการพิจารณาอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมากหมายความว่ามีความปัญญาพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้น หรือ ปัญญาที่ตามพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานอื่น ได้แก่ พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ในที่นี้ได้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมใช้กำลังสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ เป็นต้น จนรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นของ รูปนาม นั้นว่าเป็นของ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนด จิตพ้นจากความหลงผิด ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาก็ คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การดูกิริยา อาการ ลักษณะ ตามสภาวะธรรมนั้น ๆ วิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติ ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนั้นผู้ปฏิบัติย่อมจะต้องพบปัญหาต่าง ๆ อยู่ไม่น้อย ดังนั้น ถ้าวางท่าที่ไม่ถูกต้อง หรือ ไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติ และ วิธีการแก้ปัญหาก็ถูกต้องอาจจะทำให้เกิดความท้อแท้ หดใจ หรือ ทำให้การปฏิบัติผิดพลาดออกนอกกลุ่มนอกทางได้ง่าย ฉะนั้น เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์ได้แสดงปัญหาพร้อมทั้งวิธีการแก้ไขไว้ ดังนี้

๑) วิธีการแก้ไขความตึงเครียด ในการปฏิบัติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับคำแนะนำแนวทางปฏิบัติจากพระวิปัสสนาจารย์ แล้วมักจะมีความตั้งใจปฏิบัติ มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ อยากจะมีตามลำดับสภาวะที่ได้รับแนะนำ ซึ่งนำมาเป็นการวางท่าที่ไม่ถูกต้องต่อการปฏิบัติ ทำให้เกร็ง เคร่งเครียด เมื่อลงมือปฏิบัติจริงจึงมีอาการเคลื่อนไหวของกายมากเกินไปเพราะความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมีจึงก่อให้เกิดอาการเครียด เช่น ปวดศีรษะ แ่นหน้าอก แสดงอาการออกมาแสดงว่าการปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติดำเนินต่อไปไม่สะดวก

วิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว คือ ผู้ปฏิบัติต้องตัดความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากได้ด้วยวิธีกำหนดสติอยู่กับกายเคลื่อนไหวของกายในปัจจุบันทุกขณะ ถ้ามีความคิดขึ้นมาอย่าไปห้ามความคิด อย่าไปกลัววิตกกังวลกับความคิด เพราะความคิดเป็นหน้าที่ธรรมชาติของจิตแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิดเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความคิดแล้วก็ปล่อยวางทันทีจากนั้นให้กลับมากำหนดกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือ ทำจังหวะสร้างความรู้สึกตัวเบา ๆ

ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้องให้ทอดสายตาสรรพาสบาย ๆ เพียงแต่ให้มีสติเข้าไปรู้ คือ ให้รู้สึกตัวอาการตั้ง เครียด แขนหน้าอก และ ปวดศีรษะก็จะค่อย ๆ ลดลงเป็นปกติ

๒) วิธีการแก้ไขความง่วง ความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญเบื้องต้น อีกข้อหนึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ จะต้องพบในขณะเจริญสติความง่วงชนิดนี้ไม่ได้มีมาจากสาเหตุการพักผ่อนไม่เพียงพอแต่เป็นการ แสดงตัวของ ถีนมิทธะ อย่างรุนแรงที่จะต้องเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติทุกคนถ้าไม่มีวิธีการแก้ไขมักจะ พ่ายแพ้แก่ความง่วงนอนได้ง่าย

วิธีการแก้ไขความง่วง คือ เบื้องต้นตอนกลางคืน ผู้ปฏิบัติต้องพักผ่อนให้เพียงพอถึงเวลา นอนก็ต้องนอนเมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วถึงตอนปฏิบัติต้องทำความเพียรในการเจริญสติสร้าง ความรู้สึกให้มากขณะที่กำลังทำความเพียรถ้าเกิดง่วงนอนมากควรแก้ด้วยการเปลี่ยนวิธีปฏิบัติจาก อิริยาบถ ที่กำลังนั่ง หรือ เดินจงกรมอยู่ไปทำงานอย่างอื่น เช่น ถอนหญ้า ซักผ้า ล้างหน้า อาบน้ำ เป็นต้น หรือ แก้ด้วยแข็งใจกัดฟันสู้ตรง ๆ สร้างจังหวะ หรือ เดินจงกรมจนกว่าความง่วงจะจางคลาย ไป

๓) วิธีการแก้ไขความสงบความสงบแบ่งออกเป็นสองประการ คือ ความสงบประการแรก ได้แก่ อาการที่จิตแน่วแน่งสงบตั้งลงใน องค์ฌาน คือ วิทก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อันเป็นผลมาจากการเจริญสมณะกรรมฐานจิตของผู้ปฏิบัติมักจะติดอยู่กับความสงบใน ฌาน เมื่อออกจาก ฌาน มา เผชิญกับอารมณ์ภายนอกยังเกิดอารมณ์ความพอใจ และไม่พอใจความสงบประการแรกจึงไม่สามารถ ทำลาย โลภะ โทสะ โมหะ ได้ส่วนความสงบประการที่สอง คือ เกิดจากที่จิตสงบจาก โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลมาจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว อิริยาบถ กายและการรู้เห็นใจที่นึกคิด เรียกว่า “ วิปัสสนากรรมฐาน ” ความสงบประการแรกเป็นความสงบแบบไม่รู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติมักจะติดใจ ยืนติดอยู่จนเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสติต่อไปการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์ เพื่อให้ เกิดความสงบเช่นนั้นแต่มีจุดประสงค์ เพื่อบ่มเพาะสติปัญญาให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันให้มาก เพื่อจะได้เกิดสติปัญญาเห็นปัจจุบันของรูปนาม ดังนั้น ผู้เจริญสติอย่ายอมให้จิตสงบนิ่งตั้งอยู่ในองค์ ฌาน ต้องพยายามเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาด้วย การเดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้าง เคลื่อนไหวโดย อิริยาบถอื่นบ้าง ข้อสำคัญต้องมีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวให้มาก

๔) วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตรุณวิปัสสนา หรือ วิปัสสนาอ่อน ๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ เป็นสภาพที่น่าชื่นชมแต่แท้จริงแล้วเป็นโทษเป็น เครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา หรือ เรียกโดยย่อว่า อุปกิเลส ได้แก่ ความรู้ในเรื่องราวต่าง ๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองสำคัญผิดว่ารู้เข้าใจธรรมะขั้นสูงจนเกิดความรู้สึกอยากจะพูด อยากจะแนะนำผู้อื่นด้วยสำคัญว่าตัวถูกต้องกว่า และ ดีกว่าผู้อื่นมีจิตกล้าแข็งไม่ยอมใคร อาการเช่นนี้

เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทำให้จิตใจพลัดเปลี่ยนไปกับการนึกคิดปรุงแต่งเข้าไปรู้เรื่องราวต่าง ๆ จนลืมที่จะรู้สึกอยู่กับอาการปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติขั้นสูงขึ้นไปอาการ วิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติเข้าใจอารมณ์รูปนามแล้ว วิธีแก้ วิปัสสนูปกิเลส คือ ให้กลับมาทำความเข้าใจความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องมากขึ้นอย่าให้ขาดระยะถ้าจิตคิดเรื่องใดให้รู้เท่าทันความคิดนั้นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องปลุกเร้าความรู้สึกตัวและตื่นตัวอยู่กับการเคลื่อนไหว อิริยาบถกายจนเกิดความชำนาญจากนั้นให้เอาสติมาดูความคิดและความรู้สึกที่เกิดจากจิตจากอาการต่าง ๆ เช่น ความพอใจ ความไม่พอใจ กังวลสงสัย ดีใจ เสียใจ โกรธ เกลียด เป็นต้น ถ้ามีความคิดเกิดขึ้นอย่าไปห้ามความคิด เพราะความคิดเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของจิตแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิดเมื่อกำหนดรู้เท่าทันความคิดแล้วจิตก็จะปล่อยวางเองถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้สติก็จะมีกำลังว่องไวมากขึ้นความคิดก็จะลดน้อยลงไป

๕) วิธีการแก้ไขวิปาส วิปาส คือ ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิดคาคจากความ เป็นจริง^{๑๘} หมายถึง ความคลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจผิด หลงผิดต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงและเป็นเครื่องกีดกันไม่ให้มองเห็นสภาวะอันแท้จริง มีอยู่ ๓ อย่าง คือ

(๑) สัญญาวิปาส คือ หมายรู้คลาดเคลื่อน เช่น คนตกใจเห็นเชือกเป็นงูคนหลงทางเห็นทิศเหนือเป็นทิศใต้ เป็นต้น

(๒) จิตวิปาส คือ ความคิดคลาดเคลื่อน เช่น คนบ้าคิดว่าเหู้าเป็นอาหารของตน คนเห็นเงาในที่มืดสลับคิดว่าเห็นผีหลอก เป็นต้น

(๓) ทิณฐวิปาส คือ ความเห็นคลาดเคลื่อน มาจากความสับสนเนื่องจาก สัญญาวิปาสและจิตวิปาสนั่นเองคือเมื่อหมายรู้ผิดอย่างไรก็เห็นผิดตามนั้นเมื่อคิดคลาดเคลื่อนไปอย่างไรก็พลอยเห็นผิดเชื่อผิดพลาดไปตามนั้น ดังนี้ เป็นต้น

วิปาส นั้นเกิดขึ้นกับปุถุชนคนทั่วไปอย่างไม่รู้ตัว คือ สัญญาความหมายรู้ จิตที่คิด และ ทิณฐ ความคิดเห็นในสิ่งต่าง ๆ ไม่ตรงตามความจริงมองคลาดเคลื่อนในสภาวะที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง (นิจวิปาส) ในสภาวะที่เป็นทุกข์ว่าสุข (สุขวิปาส) ในสภาวะที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา (อัตตวิปาส) และ ในสภาวะที่ไม่งามว่างาม (สุภวิปาส) ประเด็นสำคัญที่ พระพุทธศาสนาต้องการจะอธิบาย คือ การรับรู้ดังกล่าวนี เป็นความคลาดเคลื่อนเป็นความ วิปาส ที่ส่งผลให้มองโลกผิดไปจากความจริง เป็นอุปสรรคต่อการฝึกอบรมเจริญปัญญา วิปาส เป็นสิ่ง หรือ สภาวะที่ปิดบังตาปุถุชนมิให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามสัจภาวะ หรือ ตามความเป็นจริงตามที่มันเป็น เมื่อไม่เห็นตามความเป็นจริงจึงดำเนินชีวิตไปตามหนทางแห่งทุกข์ และเต็มไปด้วยปัญหาต่าง ๆ จนเป็นเหตุให้จิตแปรปวน ทุกข์ใจ คับแค้น รันทด หดหู่ ท้อถอย และ ไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้จนมีอาการแสดงออกทางพฤติกรรม กระสับกระส่ายโน้มไปในอาการทางจิตส่งผลให้เกิดอาการโรคจิตโรคประสาทและอื่น ๆ ตามมา ซึ่งมี

^{๑๘} อ้างแล้ว, หน้า ๕๖-๕๗.

ผลต่อการดำเนินชีวิตมากน้อยตามแต่อาการที่ปรากฏกลายเป็นเครื่องปิดกั้นไม่ให้เห็นความจริงด้านอื่น ๆ เมื่อใคร่ครวญวิเคราะห์ให้ดีคนก็ถูกสัญญาหลอกเอา หรือ ปิดบังปัญหาเอาไว้และชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้มีใช้น้อย วิปาสส เหล่านี้ย่อมเป็นอุสสรค์ต่อการฝึกอบรมเจริญปัญญาแต่เราก็สามารถกำจัดการมันได้เสียด้วยการพัฒนาความรู้ และเจริญปัญญาตามหลักพุทธศาสนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้หลัก โยนิโสมนสิการ แบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยแยกแยะองค์ประกอบตรวจสอบดูสถานะโดยมีสติพร้อมอยู่ทุกเมื่อความรู้และความคลาดเคลื่อนของความรู้เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการแก้ วิปาสส เมื่อศึกษาถึงหลักความรู้และความคลาดเคลื่อนของความรู้ก็สามารถแก้ต้นเหตุของความคลาดเคลื่อนของความรู้ได้เมื่อมีความรู้ที่ไม่มี ความคลาดเคลื่อนจึงเป็นความรู้ที่ดีไม่วิปาสส ดังข้อความที่ว่า “ ความรู้ที่ไม่มี ความคลาดเคลื่อน ก็คือ ความรู้ระดับญาณ หรือเกิดจากญาณอันเป็นผลของจิตที่เป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีกิเลสเท่านั้น ดังพระบาลีว่า

“ โส เอว สมานิตเต จิตเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปปกฺกิลเส มุทฺฎุเต กมฺมนิเย จิตฺเต อานนฺยุชปฺตเต ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติญาณาย จิตฺตํ อภินินฺนามติ”^{๑๙}

“ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมองเหมาะแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ” วิปาสส คือ ความสำคัญผิด คิดผิด เห็นผิด ตามหลักที่ว่า

- ๑) สัญญาวิปาสส จิตวิปาสส ทัญญูวิปาสส ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
- ๒) สัญญาวิปาสส จิตวิปาสส ทัญญูวิปาสส ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข
- ๓) สัญญาวิปาสส จิตวิปาสส ทัญญูวิปาสส ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา
- ๔) สัญญาวิปาสส จิตวิปาสส ทัญญูวิปาสส ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม

วิปาสส เหล่านี้เกี่ยวข้องอยู่ในส่วนของกระบวนการรับรู้ต่อโลกและกระบวนการคิดโดยวิปาสส จะเกิดขึ้นจากการคิดที่เกิดจากการเห็นว่า เที่ยง สุข ตัวตน งามและปรุงแต่งไปตามนั้นทำให้นำไปสู่ความเข้าใจผิด หลงผิด ประพจน์ผิดไม่ถูกต้องต่อโลกต่อชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหา คือ ความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นกับการดำเนินชีวิตโดยปกติแล้วจิตของคนทั่วไปมักจะเพลิดเพลนในอารมณ์ของกามคุณที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เช่น อยากเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไพเราะได้ดมกลิ่น ลิ้มรสอาหารอร่อย ได้สัมผัสที่ถูกต้องและนึกคิดเรื่องราวที่ตนชอบใจแต่การทำความเพียรทางใจเป็นการควบคุมจิตให้อยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันคือกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การเห็น เป็นต้น ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันก็จะละความจำผิด ความคิดผิด ความเห็นผิด ว่าเป็นตัวตน เรา เขา บุรุษ สตรีเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยไม่ใช่เราไม่ใช่เขาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอุปสรรคเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเพื่อเป็นประโยชน์แก่ออกุศลแก่การปฏิบัติ

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๐๖/๔๖๐.

กล่าวโดยสรุปผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ ทุกสภาวะทุกอย่าง กำหนดทุก อริยาบถ ทุกเวลา ทุกสถานที่ ขณะปฏิบัติกรรมฐานในระหว่างที่กำหนดรู้อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้นหากมีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ กล่าว คือ ทุกครั้ง ที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส หรือ ทุกครั้งที่จิตนึก จิตคิด ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ใด ๆ จะเป็นรูป หรือ เป็นนาม ก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้ให้หมด ทุกสภาวะทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่จิตรับรู้ในขณะนั้น ๆ หรือ ที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันขณะ ซึ่งได้แก่ อาการเคลื่อนไหวทางกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์ หรือ เวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และ สภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ใน อริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ตลอดจน อริยาบถย่อย ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการ กำหนดรู้ อริยาบถย่อย ไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็น การก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองซ้ายแลขวา การคุกการเหยียด การหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า การถ่ายหนักถ่ายเบา เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดแทรกขึ้นมาได้ต้องตามกำหนดรู้ทุกสภาวะ ให้ละเอียดต่อเนื่องกันไปทุก ๆ อาการเคลื่อนไหวในทุก ๆ อริยาบถให้หมดให้ละเอียดให้เป็นปัจจุบันขณะภายในเวลาไม่นานก็จะสามารถรู้แจ้งไตรลักษณ์ได้อย่างแน่นอน

๓.๔ การควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของ วัดวิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

การปฏิบัติจะดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการควบคุม และตรวจสอบสอดส่องดูแลการปฏิบัติ เพื่อให้ผลออกมาถูกต้องตามแนวทางที่ครูบาอาจารย์ได้วางเอาไว้ สำหรับการเจริญสติตามแนวทางของวัดวิปัสสนาพาชนมีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ดังนี้

๑) การควบคุมตรวจสอบโดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานโดยตรง ในการเจริญสติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประสบความสำเร็จนั้นจะขาดครูบาอาจารย์ไม่ได้ ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านจะเป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแลให้คำแนะนำชี้ทางที่ผิดบอกทางที่ถูกให้แก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ จึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดหมายได้รวดเร็วขึ้น เช่น ปฏิปทาของพระอาจารย์ประยูร เตชธมโม (ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดวิปัสสนาพาชนคอยควบคุมอบรมกรรมฐานแก่โยคีผู้ปฏิบัติธรรม) ที่ปรากฏแก่บรรดาลูกศิษย์ว่า “ ท่านคอยเอาใจใส่ดูแลต่อลูกศิษย์และโยคีผู้มาปฏิบัติทั้งฆราวาสและบรรพชิต โดยไม่เห็นแก่ความยากลำบากท่านเสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายกำลังทรัพย์บำเพ็ญตนเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยเพื่อผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมจะได้รู้ธรรมะจริงธรรมแท้” ดังนั้น ท่านจึงควบคุมการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ซึ่งมีหน้าที่หลักดังนี้ คือ

(๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติ และ อธิบายหลักการ อื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่หลัก และ สำคัญยิ่งซึ่งจะเห็นได้จากที่ท่านได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติหลังจากทำ วัตรเช้าเย็น อยู่เสมอโอวาทที่แสดงโดยมากจะเป็นการ

แนะนำวิธีการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนวทางลำดับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองและเป็นเรื่อง que ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเอง และเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

(๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจาก พระวิปัสสนาจารย์ แล้วจะต้องมีความรับผิดชอบสามารถควบคุมดูแลตนเองได้ด้วยเพราะการปฏิบัติเป็นเรื่องที่ต้องลงมือทำด้วยตนเองคนอื่นจะทําแทนให้ไม่ได้ผู้ปฏิบัติที่ดีต้องคอยควบคุมตรวจสอบตักเตือนตนเองให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทต้องกินน้อย นอนน้อย พุดน้อย เท่าที่จำเป็นต้องคำนึงอยู่เสมอว่าการประกอบกิจกรรมทุกอย่างเป็นการปฏิบัติธรรมด้วย เช่น การรับประทานอาหาร การเข้าห้องนํ้า การเดินไปมา การอาบน้ำ เป็นต้นกิจกรรมเหล่านี้จะต้องทําด้วยความมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ และเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมดูแลและทําให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดหมายได้เร็ว

(๓) สอบถามปัญหา และให้คำแนะนำ (สอบอารมณ์) เป็นหน้าที่สำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของโยคีผู้ปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้า หรือ ถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติเพราะการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นไปจนถึงที่สุดผู้ปฏิบัติจะต้องประสบปัญหาอย่าง เช่น ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย ความง่วงปวดศีรษะแน่นหน้าอกและวิปัสสนาภิเลสต่าง ๆ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้อาจจะทําให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้ หดหู่ท้อใจ หรือ อาจจะสำคัญผิดติดใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางแห่งการเจริญสติ ดังนั้น การได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องจาก พระวิปัสสนาจารย์ที่เอาใจใส่สอดส่องดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดเช่นนี้ย่อมทําให้การเจริญสติไม่เนิ่นช้าและไม่หลงทางดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดได้เร็ว ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์โดยรายงานว่าได้ปฏิบัติอะไรบ้าง หรือ ได้ประสบกับอะไรบ้างในวันหนึ่ง ๆ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติโยคีผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละวันจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อเล่าจบแล้วฟังฟังคำแนะนำตักเตือนจากพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อได้รับโอวาทเสร็จแล้วให้โยคีกราบด้วยเบญจางค์ประดิษฐ์และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้งทุกขั้นตอนแล้วจึงกำหนดสติ ทําลูก ท่ายืน ทําเดินกลับไปทําท่อนโดยอาการสํารวม

๓.๔.๑ ข้อตกลง และ ระเบียบที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

๑) ท่านจะต้องมีศรัทธาปฏิบัติธรรมโดยมีจุดประสงค์แน่วแน่ คือ เพื่อรู้ธรรม ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อหาประสบการณ์ ไม่ใช่มาปฏิบัติ เพื่อทดลองดู ไม่ใช่มาปฏิบัติ เพื่อหาที่อยู่จำพรรษา

๒) ต้องพร้อมที่จะปฏิบัติตามหลัก และ วิธีการปฏิบัติที่ทางสำนักแห่งนี้สอนเท่านั้น ไม่ปฏิบัติตามใจตนไม่ปฏิบัติตามหลัก หรือ วิธีที่เคยปฏิบัติมา ดังนั้น เมื่อมาปฏิบัติที่สำนักแห่งนี้ท่าน

จะต้อง ละ วางหลัก และ วิธีการปฏิบัติที่เคยปฏิบัติมาทั้งหมดไว้ก่อน และจะต้อง วาง ละ ธรรม หรือ สภาวธรรมที่เคยปฏิบัติได้ทั้งหมดไว้ก่อนและเริ่มต้นปฏิบัติใหม่จาก รูปนาม ปัจจุบัน

๓) ต้องพร้อมที่จะประพฤติดุติปฏิบัติตามกฎระเบียบตามโอวาทที่ครูบาอาจารย์ของสำนักนี้อย่างเคร่งครัดไม่ทำตนเป็นผู้ว่ายากไม่เรื่องมากไม่จู้จี้จ้านไม่วุ่นวาย

๔) ไม่ติดบุหรี่ กาแฟ หรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ มีสุขภาพจิตดีไม่เคยวิปริตมีสติควบคุมอารมณ์ตนเองได้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้โดยไม่มีปัญหา

๕) ห้ามทำความรบกวนใด ๆ อันเกิดจากรูป กลิ่น เสียง รส สัมผัส ห้ามทำตัวเป็นอาจารย์กรรมฐานสอบแก้กรรมรับปรึกษาการปฏิบัติให้กับโยคีด้วยกันเป็นอันขาดและห้ามพูดกล่าวอวดอ้างตน หรือ พยายามผลให้ผู้อื่นว่าได้บรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้ไม่ว่าจะทางตรง หรือ ทางอ้อม

๓.๔.๒ ข้อควรระวังอย่างยิ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรม

๑) การปฏิบัติธรรม หรือ เจริญสติปัญญา ๔ คือ การทำงานทางจิต เพื่อให้ขณะจิตของตนเองได้ ดังนั้น ไม่ควรปล่อยจิตปล่อยใจให้เป็นไปตามอารมณ์ หรือความต้องการของตนเองพึงปฏิบัติอย่างมีระเบียบวินัยตามระเบียบการปฏิบัติของทางสำนักอย่างเคร่งครัด ทุกเวลา ทุกสถานที่ トラบใดที่ยังอยู่สำนักนี้

๒) ต้องมีความศรัทธาเชื่อมั่นในพระธรรมและปฏิบัติอย่างมีเป้าหมาย คือ ตั้งเป้าหมายไว้ว่าเราจะเพียรปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุธรรมสูงสุดที่จะพึงได้พึงถึงเต็มกำลังสติปัญญาสูงสุดความสามารถอย่าปฏิบัติเล่น ๆ ได้เท่าไรเอาเท่านั้นอย่าปล่อยให้เวลาเสียไปวัน ๆ อย่าปฏิบัติแบบทอดลองดู หรือ เพียงแค่ศึกษาแต่ต้องปฏิบัติด้วยความเคารพอย่างจริงจังจริงใจ

๓) อย่าสงสัย วิพากษ์ วิจารณ์ วิเคราะห์ กลัวกังวลใด ๆ ในสถานะที่เกิดขึ้นทุกอย่าง อย่าอยากไม่อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ให้มีสติกำหนดรู้สถานะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น อย่ายึด อย่าติ่ง อย่าขึ้นบังคับ ดัดแปลงแก้ไข หรือ กระทำการเปลี่ยนแปลงใด ๆ อย่างกำหนดแบบโน้มนำจิต หรือ จินตนาการในสถานะว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งเป็นการสร้างสถานะขึ้นมาเอง

๔) จดฟังอย่าสนใจอย่าใส่ใจอย่ารู้สภาวะธรรมของผู้อื่นอย่าถามผู้อื่นเรื่องสภาวะธรรมต่าง ๆ อันเป็นลำดับญาณ จดเล่ารายงานสภาวะธรรมของตนเอง หรือ ของคนอื่นให้ผู้อื่นฟัง อย่าทำตัวเป็นอาจารย์กรรมฐานสอบอารมณ์ให้โยคีให้เก็บจิตใจให้มีสติอยู่กับตัวเองให้มากที่สุด เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๓.๔.๓ กฎระเบียบในการอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ต้องปฏิบัติตามเพื่อความเจริญในธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า และประสบผลสำเร็จโดยเร็วไว้ให้ปฏิบัติตาม ดังนี้

๑) ต้องปฏิบัติตนให้อยู่ตามพระวินัยบัญญัติทั้งสี่หมวดกล่าว คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทรีสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจยสันนิสิตศีล และกฏระเบียบต่าง ๆ ของทางวัดอย่างเคร่งครัด

๒) ต้องเชื่อฟังคำสอนโอวาทของเจ้าสำนักและตั้งใจใส่ใจประพฤติปฏิบัติตามวิธีการและแนวทางที่เจ้าสำนักบอกสอนด้วยความเคารพไม่นำหลักการแนวทางปฏิบัติที่เคยได้ศึกษา หรือปฏิบัติมาจากที่อื่นมาปะปนในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ที่นี่

๓) ไม่เป็นบุคคลวิกลจริต สามารถควบคุมตนเองและปฏิบัติตามระเบียบของวัดได้

๔) ติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อกรอกใบสมัครและแจ้งการเข้าพักอาศัย

๕) อ่านระเบียบข้อบังคับ ทำความเข้าใจเพื่อจะปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

๖) เตรียมตัวขอกรรมฐานตามเวลาที่เจ้าหน้าที่แจ้งให้ทราบ

๗) พระสงฆ์ควรเทศนาบัตติก่อน ส่วนฆราวาสสมาทานศีล ๘ ก่อน

๘) ให้ความเคารพเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์

๙) ควรสำรวมอินทรี คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะที่อยู่ปฏิบัติที่วัดนี้

๑๐) ไม่อ่าน เขียน งดพูดคุย สนทนา ฟังวิทยุ เทป ใช้โทรศัพท์เว้นแต่ได้รับอนุญาต

๑๑) ไม่ควรนำสิ่งของที่มียาค่าติดตัวมาด้วยหากเกิดสูญหายทางวัดไม่อาจจะรับผิดชอบให้ได้

๑๒) ไม่เล่นการพนัน บอกหวย ดูหมอ หรือ เล่นไสยศาสตร์

๑๓) ไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด

๑๔) ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้นไม่ส่งอารมณ์การปฏิบัติกันเอง

๑๕) กรุณาปฏิบัติตามระเบียบนี้อย่างเคร่งครัดถ้าท่านไม่สามารถกระทำตามระเบียบนี้ได้ขออนิมิตต์/เชิญกลับ เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีศรัทธาจะพัฒนาตนมาประพฤติปฏิบัติจะเป็นกุศลยิ่ง

๓.๔.๔ ตารางเวลาการปฏิบัติ (สำหรับโยคี)

๓.๓๐ - ๐๔.๐๐ น. ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว (กำหนดสติ) เข้าสู่ศาลาปฏิบัติ เติ่นจงกรม นั่งสมาธิ ตามหลักและวิธีปฏิบัติของสำนักนี้

๐๔.๐๐ - ๐๖.๔๕ น. ทำวัตรเช้า หรือ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (รวม)

๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ฉันทภัตตาหารเช้า ฟังออกจากสมาธิก่อน ๑๕ นาที เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่หอนั่ง ในบางวันอาจมีการธรรมเพื่ออนุโมทนาเจ้าภาพอาหารเช้า

๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (รวม) ฟังออกจากสมาธิก่อนเวลา ๑๕ นาทีเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่หอนั่ง

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ฉันทัดอาหาร เสร็จแล้วกลับที่พักทำภารกิจส่วนตัวให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด เช่น อาบน้ำ ชักผ้า เป็นต้น

๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. กำหนดสรงน้ำ / อาบน้ำ (กำหนดฉันทาน้ำปานะ)

๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ทำวัตรเย็น / ฟังธรรมบรรยาย (เฉพาะวันพระ)

๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒๒.๐๐ น. กลับที่พักผ่อนพักนอนกำหนด

หมายเหตุ วันพระงดสอบอารมณ์ (ตารางเวลาอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

๓.๔.๕ สรุปผลที่ได้จากการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ดังนี้

๑) ประวัติความเป็นมาเบื้องต้น: วัดวิปัสสนาพาณิชย์ สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ตั้งอยู่ที่ถนนหลวงชนบทหมายเลข ๒๑๑ (ถนนสายริมโขง-หนองคาย-เลย) ตำบลบ้านหม้อ ห่างจากอำเภอสรีเชียงใหม่ ประมาณ ๗ กิโลเมตร ห่างจากตัวจังหวัดหนองคาย ประมาณ ๗๐ กิโลเมตร ก่อตั้งเป็นวัดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ โดย พระมหาศรีจันทร์ สุนทรโร (เจ้าอาวาส พ.ศ. ๒๕๐๕-๒๕๖) และปัจจุบันได้มี พระครูวิบูลยธรรมทัศน์ เป็นเจ้าอาวาสบริหารกิจการคณะสงฆ์ และงานวิปัสสนากรรมฐาน

๒) หลักการสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ได้ใช้ วิธีการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘ เป็นต้น เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติ

๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ วัดวิปัสสนาพาณิชย์ได้ประยุกต์ “วิธีการ” ปฏิบัติกรรมฐานขึ้นใหม่ เพื่อให้ง่าย และ สะดวกแก่บุคคลที่มาเข้าปฏิบัติ ซึ่งแต่ละบุคคลก็มีพื้นฐานฐานะสถานภาพต่างกันหลาย ๆ อย่าง เช่น การศึกษา วัย และ อายุ หน้าที่การงาน เป็นต้น แต่ “หลักการ” ปฏิบัติก็อยู่ภายในกรอบของ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท ซึ่งหลักการคณาจารย์ของสำนักก็ได้มาจาก วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ในสมัย พระพิมลธรรม (อาจ อสภมหาราษฎร์) อดีตอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในสมัยนั้นโดยมี พระภาวนาพิราเมธาร (สุก ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ และ พระอาจารย์อาสภเถระธัมมาจริยะ จากประเทศพม่า เป็นผู้สอนกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้วก็มี การประยุกต์วิธีการ ขึ้นใหม่โดยคณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นมาให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของบุคคลและ เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลสตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัด

วิปัสสนาพาชน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบ เคลื่อนไหวหรือไหวหนึ่ง เป็นจุดเด่นที่แตกต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือ การสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกาย และมีสติรู้เท่าทันจิต ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญาเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ขั้น ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น วัดวิปัสสนาพาชนใช้วิธีการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ คือ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ใช้วิธีการกำหนดรู้ ในอิริยาบถ ทั้งอารมณ์หลัก และ อารมณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การกำหนด คือ การใช้สติปริกรรม หรือ ภาวนาตามอาการ ตามสภาวะให้ตรงกับอาการหรือสภาวะนั้น ๆ คำถามก็ คือ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบก็ คือ (๑) กำหนดนาม-รูปปรมาณู กำหนดอาการความรู้สึก (๒) กำหนดโดยใช้สติจับอยู่ที่ความรู้สึก นาม-รูปปรมาณู (๓) กำหนดตามอาการ เช่น ถ้ากำลังคิดอยู่ก็กำหนดรู้ว่าคิดไม่ให้เลยไปถึงเรื่องราวที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไร มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หาย กำหนดตั้งแต่มีความรู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการนั้นจะหายไปขั้นตอนการกำหนดเมื่ออารมณ์ยังไม่ปรากฏผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์หลักไปก่อนเช่น (๑) การนั่ง ให้กำหนดรู้ลมหายใจเป็นอารมณ์หลัก (๒) การเดินจงกรม ให้กำหนดรู้ตามอาการ การยืน การเดิน และการกลับตัวตามอาการนั้น ๆ ที่ปรากฏในปัจจุบัน (๓) อิริยาบถทั่วไป ให้กำหนดอารมณ์หลักก่อนตามกิจที่ทำแต่เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รองเกิดขึ้น เช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือธรรม ให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของอารมณ์รองตั้งแต่ความรู้สึกว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้มรรคมีองค์ ๘ จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไปป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้นทำให้จิตใจผ่องใสปราศจากกิเลสความขุ่นมัวตลอดจนรักษาความผ่องใสไว้กิเลสของจิตให้คงอยู่ต่อไปเมื่ออารมณ์รองดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันทีเมื่ออารมณ์รองเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รองอีกทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ มรรค ๘ จะเข้าทำหน้าที่ทั้งกับอารมณ์หลักและอารมณ์รองการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรได้เพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจึงมี ๒ ประการ คือ

๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่โสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรคอนาคามีผล อรหัตมรรคอรหัตผลเหล่านี้ถือเป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเนืองนิตย์สูงสุดไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระสามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรตอสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

๒) วัตถุประสงค์รอง มี ๔ ประการ คือ

(๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

(๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

(๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลจริงแท้จริงหรือไม่

๔) การควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการควบคุมตรวจสอบโดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานโดยตรงในการเจริญสติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประสบความสำเร็จนั้นจะขาดครูบาอาจารย์ไม่ได้ ซึ่งครูบาอาจารย์ท่านจะเป็นกัลยาณมิตรคอยควบคุมดูแลให้คำแนะนำชี้ทางที่ผิด บอกทางที่ถูก ให้แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ จึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดหมายได้รวดเร็วขึ้น แนะนำวิธีการปฏิบัติ และ อธิบายหลักการ อันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้ que เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่หลัก และ สำคัญยิ่ง ซึ่งจะเห็นได้จากที่ท่านได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติหลังจากทำ วัตรเข้าเียน อยู่เสมอโอวาทที่แสดงโดยมากจะเป็นการแนะนำวิธีการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนวทางลำดับของ สภาวธรรม ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองและเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและ เพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป