

บทที่ ๓

รูปแบบและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทย

๓.๑ สำนักวิปัสสนากรรมฐานและรูปแบบวิปัสสนากรรมฐานทั่วโลก

ปัจจุบันสำนักวิปัสสนากรรมฐานในระดับสากลทั่วโลก มี ๔ สายใหญ่ๆ ดังนี้^๑

สายที่ ๑ สำนักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพระโสภณมหาเถระ หรือ พระอาจารย์มหาสีสยาตอ (Venerable Mahasi Sayadaw) พระภิกษุชาวพม่าที่ใช้รูปแบบการกำหนดเดินจงกรม ๖ ระยะ, นั่งสมาธิบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” และให้กำหนดอิริยาบถต่างๆ ต่อเนื่องทั้งวัน โดยได้รับการถ่ายทอดมาจากประเทศอินเดีย เผยแผ่มาจนถึงพม่า ซึ่งมีสำนักวิปัสสนาอยู่ในทวีปเอเชีย อเมริกา ออสเตรเลีย และยุโรป

สายที่ ๒ สำนักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของท่านสตียา นารายัน โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ฆราวาสชาวอินเดียที่เดินทางมาค้าขายที่พม่า และได้ไปฝึกวิปัสสนากับพระอาจารย์อุบาซิ่น (Venerable U Ba khin) ภิกษุชาวพม่า ด้วยรูปแบบสติปัฏฐานแบบไม่มีองค์บริกรรมในทำนองสมาธิอย่างเดียว ประมาณ ๑๐ ชั่วโมง ปัจจุบันท่านโกเอ็นก้า ได้ขยายสำนักไปทั่วโลกหลายสิบประเทศรวมถึงประเทศไทยด้วย

สายที่ ๓ สำนักพระธรรมทูตไทยสายธรรมยุติ แบบอานาปานสติภาวนา บริกรรมว่า “พุท-โธ” ที่เริ่มด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม และอิริยาบถย่อย โดยปฏิบัติตามสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ในวัดไทยทั่วโลกซึ่งเผยแผ่โดยพระสงฆ์สายธรรมยุติ และพระธรรมทูตของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

สายที่ ๔ สำนักของพระธรรมทูตสายมหานิกาย แบบวิปัสสนาภาวนา บริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามรูปแบบเดียวกันของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ซึ่งได้ถ่ายทอดแก่พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานานาจริยะ วิปัสสนาจารย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และเป็นต้นแบบของวิปัสสนากรรมฐานในการปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่สนับสนุนวัดไทยในต่างแดนด้วยการส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่ทั่วโลก

๓.๒ รูปแบบและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย

๓.๒.๑ ประวัติและพัฒนาการของกรรมฐานและวิปัสสนาธุระในประเทศไทย^๒

ก่อนจะกล่าวถึงประวัติและพัฒนาการของวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ควรกล่าวถึงคนไทยก่อน คนไทยเรามีเล่าไว้และมีหลักฐานเป็น ๒ นัย คือ ประวัติศาสตร์ว่ามาจากตอนใต้ของจีน แต่โบราณคดีบอกว่าเราอยู่ที่นั่นมาแต่ไหนแต่ไร แต่ในดินแดนสุวรรณภูมิแถบนี้ปรากฏซากมนุษย์ ๒๐,๐๐๐ ปี แต่เผ่าพรรณได้สูญสิ้นไปสมัยใดไม่ทราบ ศูนย์กลางของชนชาติไทยราว ๔,๐๐๐ ปีที่แล้วอยู่ภาคเหนือของแม่น้ำแยงซีเกียง ต่อมา ร่นลงมาทางใต้ เรียกว่า “เผ่าไทย” ที่ตั้งของเมืองไทยอยู่ในยุคนานและเสฉวน เมื่อราว ๒,๐๐๐ ปีที่แล้วในเขต

^๑ สถาบันพิมลธรรม, บันทึกประวัติแลอรรถภาพสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถระ) ในมงคลวาระ ๑๑๑ ปี แห่งชาตกาล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ขอนแก่น: หจก.โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, ๒๕๕๗), หน้า ๓๑.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๓๐..

ลุ่มเจ้าพระยา มีมนุษย์เผ่าละว้า ตั้งบ้านเรือนอยู่อย่างเรียบง่าย ต่อมา ชาวอินเดียได้เข้ามาสอนอารยธรรม และตั้งอาณาจักรขึ้นปกครองชาวพื้นเมืองละว้า

พระพุทธศาสนาเริ่มถูกเผยแพร่เป็นครั้งแรกประมาณ ปีพ.ศ. ๒๓๕ สมัยพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นผู้อุปถัมภ์ ด้วยการส่งพระธรรมทูต ๒ ท่าน คือ พระโสณะและพระอุตตระ เดินทางสู่ดินแดนแถบนี้ที่เรียกว่า “สุวรรณภูมิ” ซึ่งมีมากกว่า ๗ ประเทศ ได้แก่ ไทย พม่า ญวน กัมพูชา และมาเลเซีย โดยมีพวกละว้าและมอญโบราณอาศัยอยู่ แต่หลักฐานใน “หนังสือ ๒,๔๐๐ ปีในแหลมทอง” ได้แสดงไว้ว่า แท้จริงชนชาติไทยมีภูมิลาเนาตั้งเดิมอยู่ก่อน ๒,๐๐๐-๓,๐๐ ปีมาแล้วในบริเวณแหลมทองหรือสุวรรณภูมิ และนับว่าเป็นครั้งแรกในดินแดนนี้ได้เริ่มนับถือพระพุทธศาสนา

ผืนแผ่นดินจุดแรกของอาณาจักรสุวรรณภูมิ หรือที่เรียกกันว่า “แหลมทอง” ซึ่งท่านพระโสณะกับพระอุตตระ ได้เดินทางจากชมพูทวีปเข้ามาประดิษฐานนั้น จดหมายเหตุของหลวงจีนเหียนจิ่ง เรียกว่า “ทวารวดี” สันนิษฐานว่าได้แก่จังหวัดนครปฐม เพราะมีโบราณสถานและโบราณวัตถุต่างๆ เช่น พระปฐมเจดีย์ ศิลารูปธรรมจักร เป็นต้น ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐานประจักษ์พยานอยู่ว่าพระพุทธศาสนาที่เข้ามาในครั้งนี้เป็นแบบเถรวาทดั้งเดิม

ยุคอาณาจักรฟูนัน กษัตริย์พระองค์แรกของไทยที่นับถือพระพุทธศาสนา มีพระนามว่า “ขุนหลวงมั่ว” ในช่วงปีพ.ศ. ๖๐๐ สมัยอาณาจักรอัยลาวที่รับเอาอารยธรรมมาจากอินเดียเต็มที่ ยุคนี้การศึกษาพระพุทธศาสนารุ่งเรืองมาก ด้านคำสอนและศาสนวัตถุ โดยมีแบบเถรวาทและมหายานร่วมกับศาสนาพราหมณ์

ในยุคลพบุรี ศตวรรษที่ ๑๕-๑๘ พม่าได้โจมตีพวกมอญโดยยึดเอานครปฐมไป พระเจ้าอโนรธา กษัตริย์ ได้กวาดต้อนพระสงฆ์และศิลปินสาขาต่างๆ กลับสู่พม่าจำนวนมาก โดยทั้งบริเวณให้พวกขอมครอบครอง ต่อมามีการสร้างพระพุทธรูปปางต่างๆ และสร้างศาสนสถานเพิ่มเติม ในยุคนี้นี้มีศาสนสถานที่มีชื่อมาก เช่น ปราสาทเขาพระวิหาร ปราสาทหินพิมาย และพระปรางค์สามยอด ชาวบ้านที่เป็นพวกขอมจะนับถือพราหมณ์ (ลัทธิศิวะ) และพุทธศานามหายานผสมผสานกัน

ช่วงศตวรรษที่ ๑๘ เกิดอาณาจักรน่านเจ้า ปกครองโดยราชวงศ์เม็งราย เมื่อพระเจ้าเม็งราย, พ่อขุนรามคำแหง, และพระเจ้าจางเมืองได้ร่วมสาบานว่าจะไม่เป็นศัตรูกัน พร้อมกับจะร่วมรบปราบอาณาจักรมอญแถบลุ่มแม่น้ำปิง จนในที่สุดสำเร็จและได้จัดตั้งนบุรีศรีนครพิงค์ เชียงใหม่ เป็นเมืองหลวงที่เป็นปฐมกษัตริย์ของอาณาจักรล้านนาไทย

ยุคต่อมาคือสมัยสุโขทัย ดินแดนที่ปกครองโดยพ่อขุนศรีอินทราทิตย์ (พระร่วง) ด้วยการบริหารแบบพุทธศาสนา ได้ตั้งมั่นในสุโขทัยและเลิกล้มนับถือพุทธศานามหายานแบบขอม ท่านยังนำเอาระบบการปกครองตามแนวพุทธศาสนาเถรวาทมาใช้ โดยได้รับพระไตรปิฎกแบบสมบูรณจากพระสงฆ์ชาวลังกา (ลังกาวงศ์) ยุคนี้เริ่มปรากฏในประวัติศาสตร์บันทึกว่า มีพระสงฆ์ฝ่ายอริยาสี คือ มุ่งเน้นวิปัสสนาธุระมาก โดยพบได้จากซากวัดที่สุโขทัย เชียงใหม่ และสำนักวิปัสสนากรรมฐานสาขาที่วัดพระยืน จังหวัดลำพูน แม้พระสงฆ์สมัยนั้น จะได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบ้าง แต่สำหรับชาวบ้านส่วนมากยังมุ่งเน้นการทำมาหากินมากกว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ต่อมาสมัยอยุธยา ในศตวรรษที่ ๒๓ ปรากฏเรื่องวิปัสสนาธุระ โดยสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (ศุข) หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “สังฆราชไก่เถื่อน” (เจ้าอาวาสองค์ที่ ๔ ของวัดมหาธาตุฯ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา) ซึ่งเคยจำพรรษาที่วัดลานลอย อำเภอรุ่งเกา ส่วนพระสงฆ์ด้านวิปัสสนาธุระ

ฝ่ายอริยวาสีอีกท่าน คือ พระวิสุทธาจารย์เถระ (เจ้าอาวาสวัดประดู่ทรงธรรม อำเภอกองเก่า) ได้เผยแผ่ วิปัสสนาจนกระทั่งมรณภาพในยุครัชกาลที่ ๖ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์

ครั้นถึงยุคกรุงธนบุรี พระพุทธศาสนาได้เจริญรุ่งเรืองมาก ด้านศาสนสถานเพราะมีการสร้างวัด มากมายและจำนวนพระสงฆ์เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จนต้องตามชำระพระอัฐชี (พระนอกกริต) ด้วยการจับ มาสึก ยุคนี้ คือ ยุคแรกที่ยกฐานะของพระสังฆราช และยังได้ลอกพระไตรปิฎกลงในใบลาน อีกทั้งยังได้คัมภีร์ วิสุทธิมรรค จากประเทศเขมรอีกด้วย ถึงกระนั้น การปฏิบัติธรรมก็ยังคงไม่แพร่หลายแก่ชาวบ้าน โดยที่ ประวัติมีได้กล่าวถึงเรื่องกรรมฐานมากนัก แต่พระเจ้าตากสิน ทรงเคร่งครัดและฟื้นฟูพระพุทธศาสนา เมื่อใดที่ เสรีจลาจลจะทรงเข้าปฏิบัติกรรมฐานที่วัดบางยี่เรือ (วัดอินทารามในปัจจุบัน) เรียกว่า ลักษณะบุญ โดยมิได้อธิบายละเอียดเป็นหลักฐานว่าปฏิบัติด้วยรูปแบบใด

จนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ รัชกาลที่ ๑ ได้มีการทำสังคายนาพระไตรปิฎก เมื่อพ.ศ. ๒๓๓๒ และเริ่ม ก่อสร้างวัดกับพระพุทธรูปหลายแห่ง ต่อมาได้อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (ศุข) มาที่วัดพลับ จังหวัด ธนบุรี เพื่อสถาปนาเป็นวัดหลวงฝ่ายวิปัสสนาธุระ (วัดป่าอริยวาสี) ชื่อ วัดราชสิทธิาราม

พระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังมาจนทุกวันนี้ คือ พระมหาโต ต่อมาได้รับเลื่อนเป็นสมเด็จพระพุฒา จารย์ (โต พรหมรังสี) ท่านเป็นสามเณรนาคนหลวงและได้ฝึกวิปัสสนาธุระในสำนักเจ้าคุณบวรวิริยเถระ วัดสังเวชฯ บางลำพู กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีความรู้สอนศิษย์ให้สอบบาลีเปรียญ ๙ ประโยคได้ แต่ท่านกลับไม่ ยอมสอบไล่ ด้วยเหตุนี้ รัชกาลที่ ๒ ที่เป็นโยมอุปัฏฐากจึงได้มอบเปรียญแก่ท่านทั้งที่ไม่ได้สอบ

ในรัชกาลที่ ๓ ได้ทรงจัดพระราชทานสมณศักดิ์แก่ท่านหลายครั้ง แต่ทุกครั้งที่จะมีมอบตำแหน่ง ให้สมเด็จพระโต ก็หลบหนีด้วยการไปธุดงค์ ท่านจะมีปฏิภาและนิสัยแปลกในการสอนธรรมะ จนกระทั่งถึงสมัย รัชกาลที่ ๔ สมเด็จพระโตที่เรารู้จักกันท่านได้ถูกยกย่องเป็นพิเศษว่าได้มุตติหลุดพ้นแล้ว

ในสมัยนี้เกิดนิกายธรรมยุติกขึ้น โดยพระวชิรญาณภิกขุ (เจ้าฟ้ามงกุฎ) ในสมัยที่ท่านทรงผนวชอยู่ และศรัทธาเลื่อมใสในจริยาวัตรของพระมอญชื่อ ชาย ฉายา พุทธวโส ท่านได้ทรงอุปสมบทใหม่ในปีพ.ศ. ๒๓๗๒ ต่อมาได้ตั้งคณะธรรมยุติกขึ้น ในปีพ.ศ. ๒๓๗๖ แล้วเสด็จกลับมาประทับที่วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร โดยใช้เป็นที่ตั้งและศูนย์กลางของคณะธรรมยุติ

ครั้นถึงสมัยรัชกาลที่ ๔ พระภิกษุฝ่ายกรรมฐานที่มีชื่อเสียงมากที่สุด คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ท่านได้ฝึกกรรมฐานกับพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล วัดเลียบ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งต่อมามีท่านได้ เป็นพระอาจารย์ใหญ่แนวบริกรรม “พุท-โธ” สายธรรมยุติที่มีลูกศิษย์ทั่วประเทศและแพร่หลายตราบจนถึง ปัจจุบัน

ต่อมาในรัชกาลที่ ๕ และรัชกาลต่อๆ มา จนถึงปัจจุบัน พระภิกษุที่ได้ทำประโยชน์อย่างสูงสุด อีกท่านหนึ่งในการเผยแผ่ทั้งปริยัติ (การศึกษาพระอภิธรรม) และปฏิบัติ (วิปัสสนากรรมฐาน แนว “พอง-ยุบ” สายมหานิกาย คือ พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ท่านเป็นผู้ริเริ่ม สนับสนุน พัฒนา และทำให้วิปัสสนา กรรมฐานเผยแผ่สำนักไปกว่า ๔๐๐ แห่งทั่วประเทศ

พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโตและพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นพระภิกษุ ๒ รูป ที่มี คุณูปการอย่างยิ่งต่อวงการวิปัสสนา ซึ่งก่อให้เกิดสำนักปฏิบัติธรรมทั้งในและต่างประเทศ แม้ว่าการปฏิบัติ เบื้องต้นของทั้ง ๒ สายจะแตกต่างกันบ้างแต่ก็มีจุดหมายและได้ผลเช่นกัน ซึ่งทั้ง ๒ สายมีประวัติกรรมฐาน ดังนี้

๓.๒.๒ ประวัติกรรมฐานแบบใช้องค์บริกรรมว่า “พุท-โธ” สายธรรมยุติ (พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต)^๓

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต พระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงมากที่สุดและมีคุณูปการอย่างยิ่งสำหรับประเทศไทย ตามแนวการปฏิบัติกรรมฐาน (สมถยานิกะ) ด้วยองค์บริกรรม “พุท-โธ”

ลำดับเหตุการณ์ที่สำคัญในประวัติศาสตร์ของการใช้องค์บริกรรม “พุท-โธ” แบบคณะสงฆ์สายธรรมยุติ มีดังต่อไปนี้

สมัยสุโขทัย ตามหลักภาวานายแห่งปัญญาสุทธานิ ในอรรถกถา มัชฌิมนิกาย เริ่มมีการปฏิบัติสมถยานิกะ (เจริญสมณะก่อน จึงเจริญวิปัสสนา) โดยพระสงฆ์ ฝ่ายอริยวาส ที่มุ่งเน้นวิปัสสนาธุระตามสำนักกรรมฐานสาขาต่างๆ ในจังหวัดสุโขทัย เชียงใหม่ และลำพูน

สมัยกรุงศรีอยุธยา สมเด็จพระสังฆราชญาณรังสรรค์ (ศุข) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทรงสอนวิปัสสนาธุระจนกระทั่งถึงยุคสมัยรัตนโกสินทร์

สมัยรัตนโกสินทร์ ในรัชสมัยรัชกาลที่ ๑ สมเด็จพระสังฆราชญาณรังสรรค์ (ศุข) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุฯ ย้ายมาที่วัดพลับ จังหวัดธนบุรี และได้รับการสถาปนาเป็นวัดหลวง ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (วัดป่าอริยวาส) โดยต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น วัดราชสิทธิาราม

รัชสมัยรัชกาลที่ ๒ พระมหาโต ต่อมาได้เลื่อนเป็น สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ได้ฝึกวิปัสสนาที่วัดสังเวช บางลำภู กรุงเทพมหานคร และเผยแพร่จนถึงรัชกาลที่ ๔ โดยท่านได้ถูกยกย่องว่าได้วิมุตติหลุดพ้นแล้ว

รัชสมัยรัชกาลที่ ๔ ได้เกิดนิยายพระสงฆ์ใหม่ชื่อ “ธรรมยุติ” จากเดิมที่มีแต่พระสงฆ์มหานิกาย

- สนับสนุนให้เรียนบาลีศึกษา หลักสูตรเปรียญธรรม และนักธรรม (คันถธุระ) สำหรับพระภิกษุ เพราะตรวจสอบได้เป็นรูปธรรม

- มอบหมายให้พระสงฆ์ ฝ่ายมหานิกายสอนวิปัสสนาธุระเอง เพราะไม่มีพระอาจารย์ที่สอนวิปัสสนากรรมฐานได้ตรงตามพระไตรปิฎก

- พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้ฝึกกรรมฐานกับพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล จากนั้นได้เดินธุดงค์ไปภาคอีสาน ปฏิบัติต่อจนได้บรรลุคุณวิเศษ และเผยแพร่กรรมฐานแบบบริกรรม “พุท-โธ” ซึ่งเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสจนถึงปัจจุบัน โดยมีสำนักกรรมฐานทั่วประเทศและทั่วโลก

รัชสมัยรัชกาลที่ ๕ เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ เสนาบดีกระทรวงธรรมการ เสนอว่า การปฏิบัติวิปัสสนาธุระนั้นไม่ได้เป็นไปตามคำสอนในวิสุทธิมรรค จึงเสนอให้ยกเลิกการสอนวิปัสสนาธุระของสายมหานิกาย (๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๙) ด้วยเหตุว่าการปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระได้ขาดหายไปจากหลักสูตรการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๙)

รัชสมัยรัชกาลที่ ๙ (พ.ศ. ๒๔๓๘) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้บรรจุวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบการบริกรรมว่า “พุท-โธ” เป็นหลักสูตรปฏิบัติภาคบังคับ ๑๕ วันที่สอนโดยพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)

^๓ สถาบันพิมลธรรม, บันทึกประวัติแลอรรถภาพสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ในมงคลวาระ ๑๑๑ ปี แห่งชาติกาล, หน้า ๒๔-๒๕

ยุคร่วมสมัย พระเกจิอาจารย์กรรมฐาน สายบริกรรมพุทธ แบบธรรมยุติ (สายบริกรรมพุทธ) จากอดีตจนถึงปัจจุบัน มีดังนี้

๑. พระอริยกวี (อ่อน)
๒. พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนโท)
๓. สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (ติสโส อ่อน)
๔. พระปัญญาพิศาลเถร (หนู ฐิตปญโญ)
๕. หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล
๖. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
๗. พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูล อตุโล)
๘. พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่ocha สุภโท)
๙. พระราชพรหมญาณ (หลวงปู่เกษมสิงห์)
๑๐. พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)
๑๑. พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)
๑๒. พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)
๑๓. พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงปู่วิริยงค์ สิริธโร)
๑๔. พระราชพิพัฒน์ธรร (ถาวร จิตตถาวโร)
๑๕. พระวิสุทธิญาณเถร (หลวงปู่สมชาย ฐิตวิริโย)
๑๖. หลวงพ่อสนอง กตปุญโญ เป็นต้น

๓.๒.๓ ประวัติกรรมฐาน สายมหานิกาย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร)^๔

พระพิมลธรรม (อจ อาสภ – ภายหลังได้รับเลื่อนสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระพุฒาจารย์ อจ อาสภมหาเถร) อดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร ท่านมีวิสัยทัศน์ และคุณูปการอย่างยิ่งสำหรับวงการวิปัสสนากรรมฐาน (วิปัสสนาญาณิกะ) ตามแบบกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยท่านได้เริ่มนำการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคและการเรียนพระอภิธรรมปิฎก (อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริเฉท) มาร่วมเผยแพร่แก่พระสงฆ์เป็นครั้งแรกในประเทศไทย

ลำดับเหตุการณ์สำคัญในประวัติศาสตร์ของคณะสงฆ์ สายมหานิกาย มีดังนี้

สมัยรัชกาลที่ ๕ การปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระได้ขาดหายไปจากหลักสูตรของการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย ในวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๙

พ.ศ. ๒๔๔๑ พระพิมลธรรม (อจ อาสภ) ได้ไปร่วมงานที่ท้องสนามหลวง และได้สนทนากับท่านอุลละหม่อง เอกอัครราชทูต แห่งสหภาพพม่า จึงทำให้ท่านสนใจในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาภาษาบาลี ฉบับอักษรพม่า เพราะมีความสมบูรณ์ทางด้านคัมภีร์

พ.ศ. ๒๔๔๒ สภาการพระพุทธศาสนาแห่งสหภาพพม่าได้ส่งผู้ชำนาญการสอนพระอภิธรรมปิฎก ๒ ท่านมาประเทศไทย คือ ท่านสัทธมมโชติกะ ฉิมจริยะ สอนอยู่ที่วัดระฆังดาราม (มรณภาพ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๙) และท่านเตชินทะ ฉิมจริยะ สอนอยู่ที่วัดปรกพม่า (ได้กลับพม่าในปี พ.ศ. ๒๕๐๔)

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๗.

พ.ศ. ๒๔๙๓ ประเทศไทยได้รับพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา จากประเทศพม่า จำนวน ๓ ชุด โดยมอบให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัย ๑ ชุด, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๑ ชุด, และมอบให้สำนักสอนอภิธรรม วัดระฆังโฆสิตาราม ๑ ชุด

พ.ศ. ๒๔๙๕ พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ได้อ่านหนังสือพระวิสสุทธิมรรคพงศ์ และเห็นว่าเมืองไทยยังไม่มีรูปแบบวิปัสสนาที่สอนตรงตามวิสสุทธิมรรค ซึ่งเรียบเรียงมาจากพระไตรปิฎก ท่านจึงมีดำริให้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ไปฝึกวิปัสสนาตามสำนักต่างๆ ในประเทศไทยและส่งไปที่พม่า เพื่อประโยชน์ในด้านวิปัสสนาธุระ ท่านจึงเป็นผู้ริเริ่ม บุกเบิก สนับสนุน และเผยแผ่วิปัสสนาธุระที่สำคัญที่สุดของฝ่ายมหานิกาย

พ.ศ. ๒๔๙๖ พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ได้ส่งพระมหาบ่าเพ็ญ กับสามเณรไสว ไปศึกษาคันถธุระ และยังได้ส่ง พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ไปฝึกวิปัสสนาธุระ ด้านวิปัสสนากรรมฐานกับพระโสณมหาเถระ (พระมหาสีสยาตอ) ที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนาสาสนียสภา จังหวัดอ่างทอง ประเทศพม่า จนได้สำเร็จเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ต่อมาได้กลับมาสอนที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร พร้อมกับพระธรรมทูตชาวพม่า (วิปัสสนาจารย์) ที่ร่วมเดินทางมาเผยแผ่วิปัสสนาธุระตามคำเชิญของพระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) อีก ๒ ท่าน คือ ท่านพระอินทวังสะ (ไม่นานก็กลับพม่า) ส่วนพระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ สอนวิปัสสนากรรมฐานที่โบสถ์และในคณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ

พ.ศ. ๒๔๙๘ ท่านได้นำวิปัสสนาธุระเสนอต่อคณะสังฆมนตรี และได้มีมติรับหลักการพร้อมกับยกวิปัสสนาธุระ เป็นกองการวิปัสสนาของมหาเถรสมาคมในยุคนั้น

พ.ศ. ๒๕๐๕ พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ ได้ย้ายจากวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ไปสอนสอนวิปัสสนาวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี

พ.ศ. ๒๕๐๗ พระพิมลธรรม (อาจ อาสโภ) ถูกกลั่นแกล้งด้วยข้อกล่าวหาว่าเป็นคอมมิวนิสต์ ถูกบังคับให้สละผ้าเหลือง และถูกจำคุกที่สันติบาลด้วยเหตุผลทางการเมืองในขณะนั้น ต่อมาท่านได้หลุดพ้นจากทุกข้อกล่าวหาและได้รับคืนสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระพุฒาจารย์แต่เป็นที่น่าเสียดายของประเทศไทยที่ท่านไม่ได้กลับเข้ามาทำงานด้านฝ่ายบริหารและพัฒนางานธุระสำคัญที่สุด ๒ ประการของคณะสงฆ์ไทย คือ

๑. คันถธุระ (การศึกษาพระไตรปิฎกและคัมภีร์อภิธรรมตลสังคหะ)

๒. วิปัสสนาธุระ (การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔)

พ.ศ. ๒๕๒๔ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งกองการวิปัสสนาธุระและได้เล็งเห็นความสำคัญ โดยการบรรจุการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักสูตรภาคบังคับแก่พระนิสิตและนิสิตทุกรูป/คน ทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก

พ.ศ. ๒๕๔๑ พระอาจารย์ ดร.ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ ได้รับนิมนต์ให้ไปจำพรรษาที่วัดภักทันทะ ตำบลหนองปรือ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ยุคร่วมสมัย พระวิปัสสนาจารย์และอาจารย์สายมหานิกาย (บางส่วน) ของสายบริการม พอง-ยุบ มีดังนี้

๑. พระอาจารย์ ดร.ภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ

๒. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

๓. พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดำ ฐิตธมฺโม)

๔. พระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง สิริมงคล)

๕. พระครูประจาก สิริวัฒนโณ
๖. พระอาจารย์สมภาร สมภาโร
๗. พระอาจารย์มหาเหล็ก จันทสีโล
๘. พระอาจารย์สว่าง ดิग्ฆวโร
๙. พระมหาทองม้วน สุทะจิตโต
๑๐. พระอาจารย์ไสว ญาณวีโร
๑๑. แม่ชีบุญมี เวชสาร
๑๒. คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นต้น

สำนักวิปัสสนากรรมฐานที่ขยายสำนักไปทั่วโลก คือ สำนักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของ พระโสภณมหาเถระ หรือพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (Venerable Mahasi Sayadaw) พระภิกษุชาวพม่า มีสำนักวิปัสสนาอยู่ในทวีปเอเชีย อเมริกา ออสเตรเลีย และยุโรป และสำนักวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของท่านสตัยนา นารายัน โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ขรราวาสชาวอินเดียที่ขยายสำนักไปทั่วโลกหลายสิบประเทศ รวมถึงประเทศไทยด้วย ซึ่งแต่ละสายต่างก็มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย มีอยู่ ๒ สายใหญ่ๆ คือ สายบริกรรมว่า “พุท-โธ” เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาของสายธรรมยุติกนิกาย ที่เริ่มด้วยการนั่งสมาธิ เติณจกรรม และอิริยาบถย่อย โดยปฏิบัติตามสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต และอีกสายหนึ่งคือ สายบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาของสายมหานิกาย โดยปฏิบัติตามแนวของพระโสภณมหาเถระ หรือพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (Venerable Mahasi Sayadaw) พระภิกษุชาวพม่าที่ใช้รูปแบบการกำหนดเติณจกรรม ๖ ระยะ, นั่งสมาธิบริกรรม และให้กำหนดอิริยาบถต่างๆ ต่อเนื่องทั้งวัน

๓.๓ รูปแบบการบริกรรมของสำนักต่างๆ ในประเทศไทย

๓.๓.๑ สายบริกรรม “พุท-โธ”

๓.๓.๑.๑ อิริยาบถในการนั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พุท-โธ” มีดังนี้^๕

“หายใจเข้า” วิธีนั่งสมาธิ คือ นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ ได้แก่ นั่งเอาเท้าขวาไปทับที่เท้าซ้าย แล้วเอามือซ้ายวางบนตัก แล้วเอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรงๆ แล้วพึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า ภาวนาให้ต่อเนื่องเป็นที่สุด

“หายใจออก” พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออกภาวนาให้ต่อเนื่องเป็นที่สุด เพราะการฝึกจิตที่เข้มได้ยาก ที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่

๓.๓.๑.๒ อิริยาบถในการยืนสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พุท-โธ” มีดังนี้^๖

“หายใจเข้า” วิธียืน คือยืนท่าสงบ สายตาทอดลงต่ำ คือสำรวจตา โดยยืนตัวตรง ยืนตามสบายเป็นปกติ ไม่เกร็งตัว เอามือซ้ายวางบนท้องแล้วเอามือขวาวางทับมือซ้าย พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้าภาวนาให้ต่อเนื่องเป็นที่สุด

^๕ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ. ๙), *การบริหารจิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๙๓.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔.

“หายใจออก” พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก ภาวนาให้ต่อเนื่อง เป็นที่สุด ว่า “พุท-โธ” “พุท-โธ” “พุท-โธ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

๓.๓.๑.๓ อิริยาบถในการเดินจงกรม เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พุท-โธ” มีดังนี้^๗

“หายใจเข้า” วิธีเดิน เริ่มด้วยการยืนในท่าสงบก่อน แล้วก้าวไปข้างหน้าหนึ่ง เอามือซ้าย วางบนหน้าท้อง แล้วเอามือขวาวางทับมือซ้าย เช่นเดียวกับทำยืน แล้วเดินทอดส่ายตาลงไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา แล้วก้าวไปแต่พอดี อย่าให้ชันนัก อย่าให้เร็วนัก และอย่าให้ยาวนัก อย่าให้สั้นนัก ให้ก้าวเท้าขวาออกไป ก่อน พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า โดยภาวนาให้ต่อเนื่องเป็นที่สุด

“หายใจออก” ให้ก้าวเท้าซ้ายไป พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก โดยส่งจิตไปกำหนดอยู่ที่การก้าวของขา หรือที่เหยียบลงกับพื้น แล้วเดินบริกรรมว่า “พุท-โธ” “พุท-โธ” “พุท-โธ” ไปเรื่อยๆ โดยใช้ระยะทางสำหรับการเดินจงกรม อย่างสั้นไม่น้อยกว่า ๒๕ ก้าว อย่างยาวไม่เกิน ๕๐ ก้าว แต่ถ้าสถานที่ไม่อำนวย จะสั้นกว่า ๒๕ ก้าวก็ได้ ด้วยเหตุว่า อาณิสสการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าได้ตรัส อาณิสสไว้ ๕ ประการคือ (๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร (๓) เป็นผู้มีความอดทน (๔) อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วย่อยง่าย และ (๕) สมบัติที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ ได้นาน^๘

๓.๓.๑.๔ อิริยาบถในการนอนทำสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พุท-โธ” มีดังนี้^๙

“หายใจเข้า” วิธีนอนทำสมาธินี้ จะเหมาะสำหรับผู้ชรา ผู้ป่วย หรือผู้มีร่างกายอ่อนมาก หรือ แม้แต่ผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือแม้แต่วิถีนอนก็ให้กลับไปด้วยบริกรรม เพื่อการฝึก จิตให้สงบ “วิธีนอน” ให้นอนด้วยอาการอันสงบ แบบสี่เหลี่ยม^{๑๐} นอนแบบราชสีห์ คือ นอนตะแคงขวา แล้วเอามือขวาไว้ที่ข้างแก้ม เอามือซ้ายวางราบไปตามตัว เอาขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี อย่าคู้ หรือเหยียดจนเกินไป แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก แล้วพึงตั้งสติกำหนดบริกรรมว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า โดยภาวนาให้ต่อเนื่องไปเป็นที่สุด

“หายใจออก” พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก จนพอแก่ความต้องการ หรือกำหนดรู้กองลมกลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาก็กำหนดอีก จนกว่าจะลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ให้ต่อเนื่องไปเป็นที่สุด

๓.๓.๒ สายบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ”

^๗ อ้างแล้ว.

^๘ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๓๑.

^๙ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ. ๙), การบริหารจิต, หน้า ๙๖.

^{๑๐} พรธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๘.

๓.๓.๒.๑ อิริยาบถในการนั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” มีดังนี้^{๑๑}

“พองหนอ” วิธีนั่งสมาธิ คือ นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ ได้แก่ นั่งเอาเท้าขวาไปทับที่เท้าซ้าย แล้วเอามือซ้ายวางบนตัก แล้วเอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรงๆ หลับตาเบาๆ แล้วพืงตั้งสติมาจับที่ท้องเวลาหายใจเข้า รู้สึกว่าท้องพอง แล้วพืงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ” เมื่อเวลาท้องพองคือ เวลาหายใจเข้า แล้วภาวนาให้ต่อเนื่องไปเป็นที่สุด

“ยุบหนอ” พืงตั้งสติเวลาหายใจออกท้องยุบ และพืงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “ยุบหนอ” เมื่อหายใจออกภาวนาให้ต่อเนื่องไปเป็นที่สุด

๓.๓.๒.๒ อิริยาบถในการยืนทำสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” มีดังนี้^{๑๒}

“ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” วิธียืน ให้ยืนตัวตรง ตั้งลำคอ ศรีษะและหน้าให้ตรง ยืนให้เท้าทั้งสองห่างกันพอเหมาะ ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาลงต่ำ คือสำรวจตา เอามือซ้ายวางบนท้อง แล้วเอามือขวาทับบนมือซ้าย แล้งพืงตั้งสติกำหนดบริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ประมาณ ๓ ครั้ง แล้วยืนภาวนาให้ต่อเนื่องไปเป็นที่สุด ด้วยเหตุว่า ผู้เจริญภาวนา เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรายืน พืงตั้งสติกำหนดรู้ตัวว่ายืนอยู่ สติของผู้เจริญภาวนาอยู่ ที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่ารู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น^{๑๓}

สิ่งที่พืงละเว้นในขณะกำหนดอาการแห่งอิริยาบถยืน คือ (๑) ไม่ควรสอดส่ายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่นๆ (๒) ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นๆ โดยไม่จำเป็น (๓) ไม่ควรยืนขาแนบชิดติดกัน ควรยืนและอย่างมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นการปฏิบัติภาวนาในอิริยาบถบรรพพะ แห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๔}

๓.๓.๒.๓ อิริยาบถในการเดินจงกรม เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” มีดังนี้^{๑๕}

“ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” การเดินจงกรม กำหนดไว้ ๖ วิธี ดังนี้ ระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ”, ระยะที่ ๒ “ยกหนอ-เหยียบหนอ” ระยะที่ ๓ “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ”, ระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ”, ระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ”, และระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ”

วิธีปฏิบัติในการเดินจงกรม ให้ยืนท่าสงบก่อน แล้วก้าวไปข้างหน้านิดหนึ่ง เอามือซ้ายวางบนหน้าท้อง เอามือขวาทับมือซ้าย สายตามองต่ำลงไปข้างหน้า ประมาณ ๑ วา แล้วตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ประมาณ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” ประมาณ ๓ ครั้ง แล้วยกเท้าขึ้นเหนือพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติแล้ว

^{๑๑} พระเทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนาโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๕/๓๗๕.

^{๑๔} พระเทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนาโสภณ**, หน้า ๓๗.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

ก้าวเท้าขึ้นไปช้าๆ แล้วมีสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” โดยภาวนาให้ต่อเนื่อง เป็นที่สุด และเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ตั้งสติให้มั่นคงอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น^{๑๖}

การเดินจงกรม ควรเริ่มก้าวเดินอย่าช้าๆ เป็นขั้นเป็นตอน เพื่อปรับอิริยาบถและอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน คือ ให้เดินกำหนดระยะที่ ๑ ก่อน เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบันและมีความชำนาญมากขึ้น จึงค่อยฝึกระยะที่ ๒-๓-๔-๕-๖ ต่อไปตามลำดับ มิได้หมายความว่า ครั้งแรกให้เดินทีเดียว ๖ ระยะ อุปมาเหมือน การหัดเดินของเด็ก ต้องค่อยๆ ฝึกฝนไปตามลำดับจนพัฒนาไปถึงขั้นวิ่งได้ ก็ล้วนต้องอาศัยการฝึกฝนและความกล้าแข็งของกำลัง ฉันทะ การเดินจงกรมแต่ละระยะนั้น ก็ต้องอาศัยความกล้าแข็งของกำลังสติ สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ การเดินจงกรม มิใช่การเดินชมธรรมชาติ หรือเดินเพื่อผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่การเดินจงกรม หมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถ และอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน

ข้อที่ควรระวังในเวลาเดินจงกรม คือ (๑) เวลาเดินไม่ควรก้มศีรษะ (๒) ไม่ควรเพ่งดูสัญญาณของเท้าที่กำลังเดิน (๓) ในขณะที่เดิน ไม่ควรเหลียวซ้ายแลขวา (๔) ไม่ควรพูดคุยกัน (๕) ไม่ควรเอาส้นเท้าลงก่อนในเวลาเดิน^{๑๗}

๓.๓.๒.๔ อิริยาบถในการนอน เพื่อฝึกจิตให้สงบ ตามสายบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” มีดังนี้

การนอน วิธีการกำหนดการนอน คือ กำหนดการนอน ๓ ท่า ได้แก่ (๑) ท่าสี่เหลี่ยมผืนผ้า คือ การนอนตะแคงขวา เอาเท้าซ้ายทับเท้าขวา (๒) ท่านอนตะแคงซ้าย คือเอาเท้าซ้ายทับขาซ้าย (๓) ท่านอนหงาย คือเอามือประสานกัน โดยเอามือขวาวางบนมือซ้าย วางไว้เหนือสะดือแล้วล้มตาหรือหลับตาก็ได้ เวลานอนให้เอนตัวลงนอนอย่างช้าๆ พึงตั้งสติกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “นอนหนอ-นอนหนอ-นอนหนอ” จนกว่าจะนอนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้มีสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติกำหนดที่ท้องพองหรือยุบแล้วภาวนาให้ต่อเนื่องเป็นที่สุด

อิริยาบถนอนนี้ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนา ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอนให้มาก ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอน ต้องฝึกหัดกำหนดให้ชำนาญและคล่องแคล่ว เมื่อฝึกหัดกำหนดได้แล้ว แล้วนำมาใช้ในเวลาอันควร เช่น เวลาเจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย โดยปกติแล้ว คนเราเมื่อเจ็บป่วยหรือเวลาใกล้จะตาย ต้องนอนด้วยกันทั้งนั้น และยิ่งเวลาใกล้จะตายด้วยแล้วทุกขเวทนาย่อมมีมากที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมภาวนาจึงต้องมีสติกำหนดในอิริยาบถนอนให้ได้อย่างชัดเจนและให้ชำนาญคล่องแคล่วให้ถึงที่สุด^{๑๘}

๓.๓.๓ สายบริกรรม “สัมมา-อรหัง”^{๑๙}

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๑๗} อ่างแล้ว.

^{๑๘} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนาโสภณ, หน้า ๒๙.

^{๑๙} พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร), สมถวิปัสสนากรรมฐาน มูลนิธิธรรมกาย, หน้า ๘๓-๘๔.

๓.๓.๓.๑ อริยาบถในการนั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตให้สงบ ในฐานทั้ง ๗ ฐาน ตามสายบริกรรมว่า “สัมมา-อรหัง” มีดังนี้

ฐานที่ ๑ วิธีทำสมถวิปัสสนา ต้องการบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน ดังนี้ คือ “บริกรรมนิมิต” ได้แก่ การกำหนดเครื่องดวงใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมว เท้าแก้วตา ผู้หญิงให้กำหนดเข้าปากช่องจุมุกซ้าย ส่วนผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจุมุกขวา อย่าให้ล้าให้ เหลื่อม จิตของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมา ให้เข้าไปอยู่ในบริกรรมนิมิต ปากช่องจุมุก หญิงซ้าย ชายขวา ข้างนอกดวงโตเท้าแก้วตา ข้างในดวงโตเท้าเมสึดพุทธรักษา แต่ว่าขาวใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าแบบเดียวกัน หญิงกำหนดปากช่องจุมุกซ้าย ชายให้กำหนดปากช่องจุมุกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประกอบบริกรรมนิมิตนั้นว่า

“สัมมา-อรหัง” ตรึงถึงดวงที่ใส จิตหยุดอยู่ กลางดวงที่ใส

“สัมมา-อรหัง” ตรึงถึงดวงที่ใส จิตหยุดอยู่ กลางดวงที่ใส

“สัมมา-อรหัง” ตรึงถึงดวงที่ใส จิตหยุดอยู่ กลางดวงที่ใส

จิตนิ่งอยู่เท่านั้น เป็นการเจริญภาวนาในฐานที่ ๑

ฐานที่ ๒ ในฐานที่ ๒ ให้เลื่อนไปที่เพลตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงที่หัวตา ที่มุลตาออกตามช่องลมหายใจเข้า-ออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประกอบเครื่องหมายที่เพลตานี้ว่า “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๓ ครั้ง แบบเดียวกันในการเจริญภาวนา

ฐานที่ ๓ ในฐานที่ ๓ คือ ให้เลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลตาเข้าไปกลางกึ่งศีรษะข้างใน ไม่ให้ค่อนไปทางซ้าย-ทางขวา, หน้า-หลัง, ล่าง-บน กลางกึ่งพอดี แล้วประกอบเครื่องหมายที่กลางกึ่งศีรษะข้างใน แล้วภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๓ ครั้ง ตรงนี้มีวิธีคือ ต้อหลับตา ให้ตาค้างอยู่ ผู้ปฏิบัติหลับตาอยู่ ตาซ้อนขึ้นข้างบน เหลือบขึ้นข้างบนแล้วเหลือบไปๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง พอกลับไปข้างหลังแล้วค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างในเห็นจอมปราสาท

ฐานที่ ๔ ในฐานที่ ๔ คือ พอตากลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปากช่องเพดาน ที่รับประทานอาหารสำหรับปาก อย่าให้ล้า อย่าให้เหลื่อมพอดี แล้วบริกรรมเครื่องหมายที่ปากช่องเพดาน ที่รับประทานอาหารสำหรับปากนั้นว่า “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๓ ครั้ง ในการปฏิบัติเจริญภาวนาฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ในฐานที่ ๕ คือ ปากช่องคอ ให้เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกึ่งปากถั่วแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ แล้วบริกรรมประกอบเครื่องหมายที่ปากช่องคอว่า “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๓ ครั้ง ซึ่งตรงนี้เป็นฐานที่ตั้งของอายตนะ ล้น ในการเจริญภาวนาในฐานที่ ๕ นี้

ฐานที่ ๖ ในฐานที่ ๖ คือ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ ตรงกับสะดือแต่อยู่กลางตัว ตรงนี้เป็นฐานที่ตั้งของอายตนะกาย แล้วเลื่อนไปกลางตัว สุดลมหายใจเข้า-ออก สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกึ่งพอดี แล้วเจริญภาวนานี้ว่า “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” “สัมมา-อรหัง” ๓ ครั้ง ในการปฏิบัติเจริญภาวนาในฐานที่ ๖ นี้^{๒๐}

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๖.

ฐานที่ ๗ ในฐานที่ ๗ คือ ศูนย์กลางที่ตั้งจิตถาวร อยู่ตรงเหนือฐานที่ ๖ โดยย้อนกลับขึ้นมาข้างบน ๒ นิ้วมือ (นึกซึ่งเส้นด้าย ๒ เส้น ซึ่งให้ตั้งจากสะดือทะเลหลัง จากเอวซ้ายทะเลเอวขวา ตรงเหนือจุดตัดขึ้นไป ๒ นิ้วมือ คือ ฐานที่ ๗ โดย ๒ นิ้วมือในที่นี้ หมายถึง การนำนิ้วชี้กับนิ้วกลางวางซ้อนกัน และฐานที่ตั้งจิตมี ๒ ฐาน คือ (๑) ฐานที่ตั้งจิตถาวร ได้แก่ ฐานที่ ๗ ซึ่งอยู่ตรงกลางกายของเรา (๒) ฐานที่ตั้งจิตชั่วคราว ได้แก่ ฐานที่ ๑ ถึง ฐานที่ ๖ และการที่มีฐานทั้ง ๗ ประการนี้ ทำให้เกิดความสะดวกแก่ผู้เจริญภาวนาที่เริ่มฝึกจิตใหม่ๆ ที่สามารถค่อยๆ ฝึกจิตไปตามฐานทั้ง ๗ แล้วจึงค่อยๆ ทะล่อมจิตไปวางไว้ที่ฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งถาวรของจิต และเลื่อนเครื่องหมายถอยหลัง เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นไป ๒ นิ้ว ตรงนั้นมีศูนย์ ๕ ศูนย์ ได้แก่ (๑) ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุ (๒) ศูนย์ข้างหน้า คือ ธาตุน้ำ (๓) ศูนย์ข้างขวา คือ ธาตุดิน (๔) ศูนย์ข้างหลัง คือ ธาตุไฟ และ (๕) ศูนย์ข้างซ้าย คือ ธาตุลม แล้ววางจิตให้พอดี มีสติกำหนดภาวนาให้เกิดสุข^{๒๑}

๓.๓.๔ สายกำหนด “อานาปานสติ”

๓.๓.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดอานาปานสติ มีวิธีการปฏิบัติกำหนดให้ติดต่อกันเป็นสาย ๑๖ ชั้น คือ

- (๑) เมื่อหายใจออก-หายใจเข้า ยาว ก็รู้ (ปชานาติ)
- (๒) เมื่อหายใจออก-หายใจเข้า สั้น ก็รู้ (ปชานาติ)
- (๓) รู้ (ปฏิสังเวที) กายทั้งปวง จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๔) ทำกายสังขาร ให้ระงับอยู่ (ปัสสัมภะ) จักหายใจออก-หายใจเข้า

๓.๓.๔.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (๕) รู้ (ปฏิสังเวที) ปิตี จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๖) รู้ (ปฏิสังเวที) สุข จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๗) รู้ (ปฏิสังเวที) จิตตสังขาร จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๘) ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า

๓.๓.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (๙) รู้ (ปฏิสังเวที) จิต จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๐) ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๒) ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า

๓.๓.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- (๑๓) ความเห็น (อนุปัสสี) ความไม่เที่ยง อยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๔) ตามเห็นความจางคลาย (วิราคะ) อยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๕) ตามเห็นความดับไม่เหลือ (นิโรธะ) อยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า
- (๑๖) ตามเห็นความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคะ) อยู่ จักหายใจออก-หายใจเข้า ตาม

หลักการกำหนดอานาปานสติ ๑๖ ชั้น^{๒๒}

^{๒๑} อ่างแล้ว.

^{๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบและการปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: หจก.การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

๓.๓.๔.๕ รูปแบบของสายปฏิบัติแบบกำหนดอานาปาสติ ๑๖ ขั้น คือให้กำหนดสิ่งต่างๆ อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เป็นลำดับ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ เริ่มแรกเจริญภาวนาปฏิบัติธรรม พึงมีสติกำหนดลมหายใจยาวอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๒ พึงมีสติกำหนดลมหายใจสั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออกต่อกัน

ขั้นที่ ๓ พึงมีสติกำหนดเจริญภาวนาแห่งกองลมนี้ว่า ลมหายใจนี้เป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกายอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๔ พึงมีสติกำหนดการทำลมหายใจนั้นให้ระงับลงๆ จนถึงที่สุดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก และทั้ง ๔ ขั้นนี้รวมเรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือกำหนดสติในการตามเห็นกาย คือ ลมหายใจกับร่างกายที่สัมพันธ์กันอยู่แล้วควบคุมกำหนดได้ด้วยสติอันตั้งมั่น

ขั้นที่ ๕ พึงมีสติกำหนดลมหายใจให้ระงับได้จนจิตเป็นสมาธิ หรือจนถึงมีญาณเกิดขึ้น มีปิติ คือ ความอิ่มแห่งจิต และความสุขแห่งจิต คือ ความสบายแห่งจิต และพึงมีสติกำหนดอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออกในความรู้สึกแห่งปิตินั้นๆ

ขั้นที่ ๖ พึงมีสติกำหนดเปลี่ยนจากปิติเป็นสุข เพราะปิติและสุขนี้ เป็นสิ่งเนื่องด้วยกัน พึงสติกำหนดความสุขอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๗ พึงมีสติกำหนดทั้งปิติและสุขนี้ที่เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ซึ่งเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต พึงมีสติกำหนดอยู่อย่างละเอียดที่ว่า “เวทนา” คือ ปิติและสุขนี้มีความปรุงแต่งจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ปรุงแต่งสัญญากับวิตก คือ จิตนั่นเอง

ขั้นที่ ๘ พึงมีสติพยายามกำหนดการกระทำให้เวทนานี้ ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตน้อยลงๆ จนกระทั่งไม่มีการปรุงแต่งจิต^{๒๓} และด้วยเหตุว่า ผู้ใด เจริญภาวนาแห่งอานาปาสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ มีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อันผู้ใดอบรมให้บริบูรณ์แล้วทั้งกาย วาจา และจิตของผู้้นั้นย่อมไม่หวั่นไหว^{๒๔}

ขั้นที่ ๙ พึงมีสติกำหนดอยู่ที่ลักษณะของจิตนานาชนิดที่กำลังเป็นไป หรือเปลี่ยนไปอยู่ในเวลานั้น เรียกว่า “กำหนดลงไปที่จิต” ที่ลักษณะของจิตอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออกนั้น

ขั้นที่ ๑๐ พึงมีสติกำหนดอยู่ที่การกระทำจิตให้อยู่ในอำนาจของผู้ฝึกจิตในลักษณะที่เป็นความเบิกบานปราโมทย์

ขั้นที่ ๑๑ พึงมีสติกำหนดความคิดที่จิตอยู่ในอำนาจของผู้ฝึกจิต ในการที่ผู้ฝึกจิตสามารถทำให้จิตตั้งมั่น สงบได้ตามต้องการ

ขั้นที่ ๑๒ พึงมีสติกำหนดความต้องการของผู้ฝึกจิต ทำจิตให้ปลดปล่อยจากสิ่งที่มาหลุ้มรุมจิต พึงมีสติกำหนดจิต จึงเรียกว่า “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” การกระทำหมวดที่ใช้สติกำหนดความเป็นไปในจิตหรือเกี่ยวกับจิต

ขั้นที่ ๑๓ พึงมีสติกำหนดความไม่เที่ยง ที่เรียกว่า “อนิจจังของสังขารทั้งปวง” และโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกจิตรู้สึกอยู่ข้างในที่กำลังกระทำอยู่ มีความเกี่ยวข้องกันอยู่ เช่น ร่างกาย หรือ

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

^{๒๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕๐/๓๓.

ลมหายใจ หรือความเปลี่ยนแปลงทางจิตนั้น พึงมีสติกำหนดความไม่เที่ยงในสิ่งเหล่านี้ มีสติกำหนดความไม่เที่ยงอยู่ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๔ พึงมีสติกำหนดความไม่เที่ยงอย่างต่อเนื่อง จิตก็จางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น (หรือกิเลส) เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๕ พึงมีสติกำหนดที่ “ความที่ทุกข์ดับลงไป” ถ้ามีวิราคะ คือ ความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป พึงมีสติกำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๑๖ พึงมีสติกำหนดความที่อะไรๆ ที่ตัวยึดมั่นถือมั่น ถูกสลัดทิ้งกลับไป เรียกว่า “ปฏิสนธิสัคคะ” ไม่มีอะไรที่มามีถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป พึงมีสติกำหนดเห็นความดับไปแห่งตัวอุปาทาน ความยึดมั่น และความถือมั่นด้วยอำนาจกิเลส หรือเรียกตามธรรมชาติว่า “ตัวกู-ของกู” ให้หมดไป สิ้นไป พึงมีสติกำหนดเห็นตัวกู-ของกู ดับไปอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก เป็นที่สุด^{๒๕}

การศึกษาสติปัฏฐาน ๔ จากอานาปานสติ ได้ผลดีกว่าศึกษาจากมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งกล่าวไว้อย่างยืดยาว มีลักษณะกำกวมพันเผื่อ ไม่มีลำดับติดต่อกันอย่างชัดเจนนัก เพียงแต่อ่านอย่างเดียวก็กินเวลาหลายชั่วโมง ส่วนข้อความจากอานาปานสติสูตรนั้นติดต่อกันเป็นสาย ๑๖ ชั้นจนตลอดเรื่องนับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติไปจนกระทั่งการรู้วาระบรรลุสำเร็จแล้ว และเป็นหลักที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่า ได้อาศัยหลักนี้ในการตรัสรู้ของพระองค์เอง ขอให้ตั้งสติพิจารณาให้ดี และขอฝากข้อสังฆกรรมความจริงแห่งอานาปานสติหลักนี้เป็นมรดกด้วย^{๒๖}

๓.๔ สำนักวิปัสสนาวัดป่าบ้านตาด^{๒๗}

๓.๔.๑ ประวัติความเป็นมา

ถ้าหากจะพูดชื่อไปแล้วหลายคนจะต้องรู้จัก เพราะสถานที่แห่งนี้คือ สถานปฏิบัติธรรมและจำพรรษาของท่านพระธรรมวิสุทธิมงคล หรือหลวงตามหาบัว ญาณสมปนฺโน ศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกรวิปัสสนากรรมฐาน สายพระป่า นั่นคือ “วัดป่าบ้านตาด” (เกษตรศีลคุณ) ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ ๑ บ้านตาด ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

วัดป่าบ้านตาด เริ่มก่อตั้งเมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๘ ต่อมากระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศตั้งขึ้นเป็นวัดในพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๓ ให้ชื่อว่า “วัดเกษตรศีลคุณ” ซึ่งเป็นที่ทราบกันทั่วไปในนามวัดป่าบ้านตาด โดยมีศรัทธาญาติโยมชาวบ้านตาด ถวายพื้นที่ในกำแพงล้อมรอบ ประมาณ ๑๖๓ ไร่ และบริเวณรอบกำแพงที่มีผู้ซื้อถวายอีกหลายแปลง ตลอดทั้งทางวัดซื้อที่เพิ่มอีกประมาณ ๑๔๐ ไร่ รวมประมาณ ๓๐๐ ไร่ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมอันสงบเรียบง่าย ร่มครึ้มไปด้วยต้นไม้สูงใหญ่นานาพันธุ์ เป็นสถานที่พึงพิงของสัตว์น้อยใหญ่ในเขตอภัยทานหลากหลายชนิด อาทิ ไก่ป่า กระรอก กระแต กระต่าย เต่า แอ่น นก ฯลฯ

^{๒๕} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบและการปฏิบัติ, หน้า ๑๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

^{๒๗} แม่ชีกฤษณา, สถานิธรรม, หน้า ๔๗.

เมื่อก้าวย่างเข้าสู่บริเวณวัดจะพบศาลาการเปรียญ ซึ่งเป็นศาลาไม้หลังใหญ่ เดิมที่เป็นศาลาชั้นเดียว ยกพื้นเตี้ย แต่ภายหลังถูกยกให้สูง ๒ ชั้น เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์มากยิ่งขึ้น ด้านบนศาลานั้นจัดให้เป็นที่พักประดิษฐานของพระพุทธรูปองค์ใหญ่ที่เป็นพระประธานของวัด ใช้เป็นที่แสดงธรรม อบรมธรรมแก่พระภิกษุสามเณรภายในวัด ตลอดจนเป็นที่ประชุมทำสังฆกรรมร่วมกัน เช่น สวดพระปาฏิโมกข์ อธิษฐานเข้าพรรษา สวดปวารณา และกรานกฐิน เป็นต้น เพราะที่นี่ไม่มีโบสถ์

ที่วัดแห่งนี้จะมีทั้งพระไทยและพระต่างชาติที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติแบบวิเวกมาบรรพชาและจำพรรษาอยู่จำนวนมาก เช่นเดียวกับนักปฏิบัติที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดบ้านตาด ก็มีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเช่นกัน

๓.๔.๒ รูปแบบการปฏิบัติ

เนื่องจากวิปัสสนาจารย์หลวงตามหาบัว ท่านเป็นศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แนวทางปฏิบัติของที่นี่จึงเป็นแนวทางแบบพระป่า ใช้การบริกรรมสมาธิว่า “พุท-โธ” และการเดินจงกรมเพื่อสร้างสมาธิ จะมีทางสำหรับให้เดินจงกรมบริเวณหน้ากุฏิยาวประมาณ ๒๕ ก้าว และมีแคร่ไม้ไผ่ต้นไม้ใหญ่สำหรับผู้ปฏิบัติได้พักผ่อนอิริยาบถ แต่บางครั้งก็อาจจะมึนนักปฏิบัติบางท่านเดินจงกรมและนั่งสมาธิในตอนกลางคืนจนถึงเช้า กุฏิที่สร้างถาวรมีอยู่ประมาณ ๑๐ หลัง เป็นกุฏิของหลวงตาภิกษุสูงอายุ กุฏิของญาติโยม

ตามปกติญาติโยมทั้งหญิงและชายมักมาขออยู่พักปฏิบัติธรรมภาวนาเป็นช่วงระยะเวลาสั้นๆ โดยเฉลี่ยอยู่ในระหว่างประมาณ ๕๐-๑๐๐ คนจัดแยกเขตกันระหว่างพระภิกษุสามเณร ญาติโยมชายและหญิงอย่างเป็นระเบียบ และเวลากลางคืนกุฏิแต่ละหลังก็จะมองไม่เห็นกัน ประหนึ่งว่าอยู่ท่ามกลางป่าเพียงผู้เดียว

สำหรับวัดป่าบ้านตาดนี้ จะเน้นย้ำถึงเรื่องมหาภัย ๕ ประเภท ที่ไม่ให้พระเกี่ยวข้องกับเตตขาคือ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ วีดีโอ และโทรศัพท์ เพราะถือว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมโดยตรง อีกทั้งไฟฟ้าก็ไม่ให้เข้ามาในวัด มีเพียงเครื่องปั่นไฟเพื่อใช้ในบางกาลที่ประชาชนมาทำบุญมาก เป็นกรณีพิเศษในวันสำคัญทางศาสนาเท่านั้น ในวัดจะเน้นกินน้อย นอนน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก เช่น กุฏิที่พักซึ่งมีอยู่หลายกุฏิ แต่ก็มักจะมีลูกศิษย์มาอยู่ปฏิบัติกันมากมาย

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่คิดว่าจะไปปฏิบัติที่วัดนี้ จึงควรนำไฟฉายหรือเทียนติดตัวไปด้วย เพื่อใช้ส่องทางเวลาเดินจงกรม ซึ่งมักจะเป็นทางดินและอาจมีสัตว์เลื้อยคลานซ่อนตัวอยู่ในความมืด

กฎและข้อห้ามสำหรับนักปฏิบัติที่นี่ มีคร่าวๆ ดังนี้

๑. ร่วมกันรับประทานอาหารเข้าที่ศาลาองค์หลวงตาแสดงธรรม ประมาณ ๐๗.๓๐-๐๘.๐๐ น.

๒. แยกย้ายกันตามอริยาบถ ประมาณ ๑๓.๐๐ น. ร่วมกันตักน้ำปानะที่ท่านจัดไว้ให้ คือ ที่โรงน้ำร้อน

๓. เวลา ๑๕.๐๐ น. ร่วมกันทำความสะอาดลานวัด ปิดกวาดเช็ดกุศาลาและห้องน้ำ

๔. ภายหลังเวลา ๑๖.๐๐ น. ถ้าไม่มีธุระจำเป็นควรพักผ่อนอยู่ตามกุฏิ หรือตามสถานที่ที่ได้จัดเตรียมไว้ให้ ไม่ควรออกมาเดินเล่นพำนักรับบริเวณอื่นนอกเขตของตนเอง

๕. ไม่ส่งเสียงดังรบกวนความสงบของนักปฏิบัติท่านอื่น

๖. การฝ่าฝืนกฎระเบียบที่ท่านกำหนดไว้ หากมีการเตือนแล้วไม่ยอมทำการแก้ไข ตำรวจตระเวนชายแดนที่ดูแลอยู่จะเชิญท่านออกไปนอกเขตวัดโดยทันที

๓.๔.๓ วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมที่วัดป่าบ้านตาด ทางวัดอนุญาตให้พักอยู่ได้ไม่เกิน ๗-๑๐ วัน หากมากกว่านั้นจะต้องขออนุญาตเป็นกรณีๆ ไป และจะมีวิปัสสนาจารย์คอยให้การชี้แนะหลักปฏิบัติในช่วงแรก จากนั้นจึงเป็นการปล่อยให้อาสาปฏิบัติและพึ่งเทศน์จากหลวงตามหาบัวทุกวันตอน ๐๗.๓๐ น.

ทุกคนจะต้องรับศีล ๘ นุ่งขาว ห่มขาว ชายสวมเสื้อขาวกางเกงขาว หลุย สวมเสื้อขาว ผ้าถุงขาว ผ้าสไบขาว และรับประทานอาหารมื้อเดียวตอนเช้า

การเตรียมตัวก่อนเข้าไปปฏิบัติ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การเตรียมจิตใจของท่านเอง เพราะการปฏิบัติแบบพระป่า แน่นนอนว่าจะต้องกินง่าย อยู่ง่าย เพื่อตัดกิเลสทั้งหลายออกจากจิตใจแบบเด็ดขาด แต่สำหรับบางท่านอาจจะเป็นการลำบากเกินไปที่จะต้องฝืนอารมณ์ของตนเอง หากเป็นคนที่เคยปฏิบัติมาก่อนแล้วไปปฏิบัติเพื่อให้เข้มข้น วัดป่าหนองตาดอาจจะเหมาะสำหรับท่าน แต่สำหรับคนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนหากท่านตั้งสัจจะกับตัวเองแล้วสามารถปฏิบัติให้ถึงก็จะทำให้ท่านได้พบกับความสงบที่แท้จริงอย่างที่ท่านไม่เคยสัมผัสมาก่อนเลย

๓.๕ สำนักวิปัสสนาวัดธารน้ำไหล^{๒๘} (สวนโมกขพลาราม)

๓.๕.๑ ประวัติความเป็นมา

วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตั้งอยู่เลขที่ ๖๘ หมู่ที่ ๑ อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี สถานที่ใหญ่ในอำเภอไชยา แวดล้อมไปด้วยแมกไม้และความสงบร่มเย็น “สวนโมกขพลาราม” คือ สถานที่สำคัญแห่งหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนคนรุ่นหลังจะได้มีโอกาสสัมผัสกับจิต-วิญญาณ และคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ บรมครูผู้ได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโก ให้เป็นบุคคลดีเด่นของโลก

สวนโมกขพลาราม สถานที่นี้ ครั้งหนึ่งเคยเป็นสถานปฏิบัติธรรมของท่านพุทธทาสภิกขุ หรือ พระธรรมโกษาจารย์ จากเมื่อปี ๒๔๗๕ ที่ท่านได้ร่วมกับน้องชายตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นที่วัดร้าง ตระพังจิก ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี และให้ชื่อว่าสวนโมกขพลารามซึ่งหมายถึงสวนป่า ซึ่งเป็นกำลังจากการหลุดพ้นจากความทุกข์ ก่อนจะย้ายมาตั้งที่บริเวณเขาพุทธทอง หรือวัดธารน้ำไหล ตั้งแต่ปี ๒๔๘๗ มาจนถึงปัจจุบัน

สวนโมกขพลาราม ในวันนี้ คือ มรดกธรรมที่ท่านพุทธทาสภิกขุสร้างไว้เพื่อเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมจรโลงพระพุทธรูปศาสนาแก่พุทธบริษัทที่แสวงหาความสงบและประสงค์ศึกษาธรรมตามแนวทางของท่าน

สวนโมกขพลาราม มีเนื้อที่ค่อนข้างกว้างใหญ่มาก แต่แบ่งได้เป็น ๒ ส่วน คือ ฝั่งสวนโมกขพลาราม (วัดธารน้ำไหล) และฝั่งสวนโมกขนานาชาติ ทั้งสองส่วนจะตั้งอยู่กันคนละฝั่งของถนนทางหลวงหมายเลข ๔๑

ฝั่งวัดธารน้ำไหล ถือเป็นศูนย์กลางของวัดและเป็นที่ตั้งของโบสถ์ธรรมชาตินิเวศวัดธารน้ำไหล ด้านหน้าจะมีอาคารธรรมทาน ซึ่งเป็นสถานที่ทำการของฝ่ายจัดการอบรมปฏิบัติธรรมทั้งหมด การติดต่อประสานงานเกี่ยวกับการอบรมจึงเริ่มที่ธรรมทานมูลนิธินี้ ภายในมีลานหินโค้ง สระนาฬิกา

^{๒๘} แม่ชีกรุณา, สถานีธรรม, หน้า ๒๐.

โรงพยาบาลทางวิญญาณ ศาลาธรรมโฆษณ์ ภูมิตานพุทธทาส ที่พักสงฆ์ ที่พักอุบาสิก อุบาสิกา ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศที่ได้เข้ามาอาศัยปฏิบัติธรรม

ฝั่งสวนโมกขนานาชาติ เป็นเขตที่ท่านพุทธทาสสร้างขึ้นมาอีกแห่งหนึ่งต่างหากจากฝั่งวัดธารน้ำไหล ลีกเข้าไปจากทางหลวงประมาณ กิโลเมตรเศษ เปิดใช้เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ สถานที่และสิ่งแวดล้อมต่างๆ สร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้สัมผัสความร่มรื่นสงบสงัดของธรรมชาติดลลิตจากการรบกวน ให้มีโอกาสใคร่ครวญธรรมได้อย่างเต็มที่สำหรับผู้ที่มีความตั้งใจฝึกฝนอบรมตนอย่างจริงจัง

๓.๕.๒ รูปแบบการปฏิบัติ

สำหรับการปฏิบัติธรรมที่วัดสวนโมกขพลารามนั้น ทางวัดจะจัดให้มีการอบรมปฏิบัติสมาธิ “แบบอานาปานสติ” เดือนละ ๑ ครั้ง ซึ่งสามารถเข้าอบรมได้ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติโดยหลักสูตรจะมีระยะเวลาทั้งหมด ๗ วัน เริ่มปฏิบัติตั้งแต่วันที่ ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น. ณ ธรรมศรมนานาชาติ (ฝั่งสวนโมกขนานาชาติ)

- ชาวไทย ทุกวันที่ ๒๐-๒๗ ของทุกเดือน
- ชาวต่างชาติ ทุกวันที่ ๑-๑๐ ของทุกเดือน

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรมจะต้องมีอายุ ๒๐-๖๕ ปี มีความตั้งใจจริงและศรัทธาที่จะรับการอบรม พร้อมและเต็มใจที่จะรักษาและปฏิบัติตามกฎระเบียบที่กำหนด ให้ความร่วมมือในการรักษาความสงบด้วยการงดพูด คุยสนทนา ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม และพร้อมที่จะอุทิศเวลา ๗ วันนี้เพื่อการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยทุกคนจะต้องมาลงทะเบียนเข้ารับการอบรมภายในวันที่ ๑๙ ก่อนเวลา ๑๖.๐๐ น. เท่านั้น และจะกลับบ้านได้ภายในวันที่ ๒๗ เวลา ๑๑.๐๐ น.

นอกจากนี้ ยังมีโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ ชื่อ “โครงการฝึกอบรมเพื่อความมีชีวิตพรหมจรรย์ที่หมดจดงดงาม” จัดอบรมปีละ ๒ รุ่น คือ รุ่นแรก ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ถึง ๓๐ มิถุนายน รุ่นที่สอง ตั้งแต่วันที่ ๑ กันยายน ถึง ๓๑ ธันวาคม คุณสมบัติที่สำคัญของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ดังนี้ คือ มีอิสระในการปฏิบัติธรรม โดยไม่ต้องมีภาระผูกพันกับครอบครัว ญาติมิตร หรือหน้าที่การงาน

๓.๕.๓ วิธีการปฏิบัติ

การเตรียมตัวก่อนเข้าปฏิบัติธรรมที่ธรรมมาศรมนานาชาติ จะมีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการที่นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทราบไว้คือ

๑. มุ่งอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง
๒. เป็นอยู่อย่างง่าย กระทำสิ่งที่ยาก
๓. ใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติ (ธรรมะ)

ส่วนของใช้ที่จำเป็นที่ควรนำติดตัวไปด้วย ได้แก่

๑. เสื้อขาว ผ้านุ่งหรือกางเกงขายาวสีดำหรือสีสุภาพ ไม่สั้น
๒. ผ้าสำหรับเปลี่ยนอาบน้ำ และกางเกงสำหรับฝึกกายบริหาร
๓. เสื้อกันหนาว ผ้าห่ม รองเท้าแตะฟองน้ำ
๔. ยาทากันยุง
๕. ไฟฉาย

๖. ยาประจำตัว

๗. ร่ม (เฉพาะฤดูฝน)

๘. ถุงย่าม หรือถุงผ้าแทนพลาสติกที่มีเสียงดังมาก

การปฏิบัติจะมีการบรรยายธรรม และสอนกรรมฐานสลับกับการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สำหรับคนที่คิดจะไปปฏิบัติธรรมที่วัดสวนโมกขพลารามนั้น ขอแนะนำว่า ควรจะเป็นคนที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาบ้าง เพราะที่นี้จะบริโภคอาหารมังสวิรัต มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้ตามความจำเป็นจริงๆ และเมื่อถึงเวลา ๒๒.๐๐ น. ทางวัดก็จะดับไฟฟ้าเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พักผ่อน อีกทั้งผู้ที่มาปฏิบัติต้องมั่นใจว่าสามารถอดทนอดกลั้นได้ตลอดระยะเวลา ๗ วัน เพราะถ้าท่านไม่สามารถงดการใช้เสียงและมาปฏิบัติธรรม ก็จะเป็นการรบกวนผู้อื่นที่จะมาปฏิบัติธรรมนั่นเอง

๓.๖ สำนักวิปัสสนาวัดอัมพวัน^{๒๙}

๓.๖.๑ ประวัติความเป็นมา

วัดอัมพวัน สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ดังมีหลักฐานจากศิลาจารึก ตู้พระไตรปิฎก และหลักฐานอื่นๆ อีกมากมาย แต่เหตุที่ทำให้วัดแห่งนี้ได้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปทั้งไทยและเทศ เริ่มขึ้นเมื่อครั้งที่พระเทพสิงหนราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม) อดีตเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน ได้ดำรงตำแหน่งและได้ทำการพัฒนาวัดจนมีความเจริญก้าวหน้า ด้วยความเชี่ยวชาญในการเทศนา และมหา คัมภีร์เรื่อง “กฎแห่งกรรม” ที่ท่านเป็นผู้ลิขิตขึ้น ได้ทำให้ชื่อเสียงของท่าน รวมทั้งชื่อเสียงของวัดอัมพวันโด่งดังไปถึงต่างแดน เมื่อหนังสือเล่มดังกล่าว ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เล่มแรกจนถึงเล่มล่าสุดและจนกระทั่งทุกวันนี้ เรื่องราวในหนังสือก็ยังคงได้รับการพูดถึงกันอย่างไม่เสื่อมคลาย

๓.๖.๒ รูปแบบการปฏิบัติ

วัดอัมพวัน เป็นสำนักฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย ด้วยพระเดชพระคุณของหลวงพ่ोजรัญ ท่านได้จัดให้มีการฝึกอบรมแก่ผู้ที่อยากจะฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้เราชาวพุทธทั้งหลายได้รับความรู้ที่ถูกต้องในการปฏิบัติ ตลอดจนได้รับการอบรมธรรมต่างๆ เพื่อเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นในที่สุด

หลวงพ่ोजรัญ ท่านเป็นทั้งพระนักพัฒนา พระนักเทศน์ และเป็นวิปัสสนาจารย์ชาวไทย และชาวต่างชาติให้ความเลื่อมใสศรัทธา ดังนั้น ในแต่ละปีที่ทางวัดจัดให้มีการปฏิบัติธรรม จึงมีผู้ให้ความสนใจมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก โดยหลักสูตรการปฏิบัติธรรมของที่นี่จะมีหลักสูตร ๓ วัน กับ ๗ วัน และมีเงื่อนไขการที่นักปฏิบัติควรทราบไว้ดังนี้

๑. หลักสูตร ๓ วัน ท่านสามารถไปลงทะเบียนได้ที่วัด ทุกวันศุกร์ก่อน ๔ โมงเย็น และจะลาศีล (กลับบ้าน) ก่อนบ่ายของวันอาทิตย์ (อาจเป็นวันเสาร์ช่วงเย็น หรืออาทิตย์ช่วงเช้า แล้วแต่ความเหมาะสม)

๒. หลักสูตร ๗ วันท่านสามารถไปลงทะเบียนได้ที่วัด ทุกวันโกน (วันก่อนวันพระ ๑ วัน) ก่อน ๔ โมงเย็น และลาศีลในวันโกนถัดไป โดยต้องอยู่ปฏิบัติต่อเนื่อง ๗ วัน

^{๒๙} แม่ชีกรุณา, สถานีธรรม, หน้า ๑๓.

๓. การพาบุตรหลานไปปฏิบัติธรรมด้วยนั้น สามารถกระทำได้แต่ที่วัดจะไม่มีการแยกการสอน การฝึก หรือที่พักเป็นพิเศษ จะต้องปฏิบัติร่วมกับบุคคลทั่วไป

๔. สำหรับเยาวชนที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะจะต้องนำหนังสืออนุญาตจากผู้ปกครองนำติดตัวไปด้วย

๕. สำหรับหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ที่จะมาปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะ ทางวัดจะให้ฝึกปฏิบัติแยกกับผู้ปฏิบัติทั่วไป และเมื่อครบกำหนดระยะเวลาแล้วทางวัดจะมอบประกาศนียบัตรให้อีกด้วย

๖. ส่วนผู้ที่มีความประสงค์จะอยู่ต่อหลังจากปฏิบัติครบ ๗ วันแล้ว ให้ขออยู่ต่อเป็นกรณีๆ ไป

๓.๖.๓ วิธีการปฏิบัติ

การลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องจองหรือโทรไปแจ้งล่วงหน้า แต่ขอให้ไปตรงกับวันเวลาที่กำหนดเพียงเท่านั้น สำหรับคนที่เข้าปฏิบัติเป็นครั้งแรกก็จะได้รับการสอนจากพระอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ถึงวิธีการปฏิบัติ ในส่วนนี้ท่านจะต้องตั้งใจจดจำและกล้าที่จะถามไถ่เมื่อไม่เข้าใจ เพราะหลังจากนั้นไปก็จะเป็นการปล่อยให้ปฏิบัติอย่างเข้มข้น โดยไม่มีการเข้าแทรกแซง

การปฏิบัติของวัดอัมพวัน จะเริ่มกิจกรรมตั้งแต่ตีสามครึ่ง มีทั้งการนั่งสมาธิ บริกรรม “ยุบหนอ-พองหนอ” เดินจงกรม ฟังธรรมะบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ รับประทานอาหารวันละ ๒ มื้อ ก่อนจะปล่อยให้เข้านอน ตอนประมาณ ๓ ทุ่ม ทุกการปฏิบัติจะเป็นไปอย่างเข้มข้นหากไม่ใช่โอกาสพิเศษที่จะต้องฟังหลวงพ่อดเทศน์ จะออกนอกสถานที่ที่ปฏิบัติไม่ได้เลย และจะไม่มีการฟังเทศน์อะไรทั้งสิ้น นอกจากการทำวัตรเช้า-เย็น เพราะหัวใจของที่นี่คือ การปฏิบัติอย่างจริงจังภายใต้ความสงบ

สำหรับการเตรียมตัวไปปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ชายต้องสวมกางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว ผู้หญิงให้ใส่เสื้อแขนยาว ผ้าถุงสีขาว สไบสีขาว ในกรณีที่ท่านไม่สามารถหาชุดขาวได้ ทางวัดก็มีให้ยืมทุกอย่างโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด นอกจากนี้ ควรนำบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรที่แสดงตนเฉพาะบุคคล และของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น แปรงสีฟัน สบู่ ผ้าเช็ดตัว ฯลฯ ติดไปด้วย และควรงดเว้นการสวมใส่เครื่องประดับ และการใช้เครื่องประทีปผิวกุณิน เพราะท่านจะต้องรักษาศีล ๘ และตั้งใจปฏิบัติธรรมเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

๓.๗ สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมกาย^{๓๐}

๓.๗.๑ ประวัติความเป็นมา

สำนักวิปัสสนาภาวนา วัดพระธรรมกาย มีบูรพาจารย์คือ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย และพระธัมมชโย (พระเทพญาณมหามุนี) เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐาน ผู้สืบทอดวิชชาธรรมกาย เมื่อท่านได้สละเพศฆราวาสเข้าสู่เพศบรรพชิตเพื่ออุทิศ

^{๓๐} มุลนิธิธรรมกาย, ๗๐ ปี พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดเทศน์) ประวัติวัดพระธรรมกายกับ ๑๐ โครงการฟื้นฟูธรรมโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๙๗) จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

เป็นพุทธบูชา ได้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๒ ที่อุโบสถวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ โดยมีพระเทพวรเวที (ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระมหาธีรราชมงคลาจารย์ (ช่วง วรปุณฺโญ ป.ธ. ๙) เจ้าอาวาสวัดปากน้ำภาษีเจริญ เป็นพระอุปัชฌาย์

ต่อมาพระธัมมชโย (พระเทพญาณมหามุนี) ได้เริ่มอบรมสั่งสอนธรรมปฏิบัติแก่สาธุชน ผู้มาปฏิบัติธรรมที่บ้านธรรมประสิทธิ์ ซึ่งอยู่ในบริเวณวัดปากน้ำภาษีเจริญ และมีผู้มาปฏิบัติธรรม เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมากอย่างรวดเร็ว ทำให้บ้านธรรมประสิทธิ์คับแคบลง จึงเป็นเหตุให้พระธัมมชโย (พระเทพญาณมหามุนี) และคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัด พระธรรมกาย มองหาพื้นที่เพื่อสร้างวัดขึ้นใหม่เพื่อรองรับผู้มาปฏิบัติธรรมซึ่งมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และยังเป็นการสืบทอดเจตนารมณ์ของหลวงพ่อดอกปากน้ำ ที่ท่านได้ฝากฝังไว้กับคุณยายว่าให้เผยแพร่ วิชาธรรมกายให้แผ่ขยายไปทั่วโลก ด้วยเหตุว่า การให้ธรรมเป็นทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง^{๓๑}

ต่อมาได้มีคุณหญิงประหยัด แพทย์พงศาวิสุทธาธิปัตย์ ผู้มีจิตเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ได้บริจาคที่ดิน จำนวน ๑๙๖ ไร่เนื่องในโอกาสวสันตวิสาขบูชาครบรอบ ๘๐ ปีของท่าน ให้สำหรับสร้าง วัดในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ทราบถึงเรื่องนี้ต่างพากันอนุโมทนาในบุญกุศลของท่าน ในครั้งนี้เป็นอย่างมาก

เมื่อมีที่ดินสำหรับก่อตั้งวัดแล้ว จึงเริ่มขุดดินก้อนแรกในวัฏมาฆบูชา ปีพ.ศ. ๒๕๑๓ โดยสร้างเป็นสำนักสงฆ์ตามระเบียบของการสร้างวัด ใช้ชื่อว่า “ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม” ต่อมา เมื่อทำการขออนุญาตสร้างวัดถูกต้องพระราชบัญญัติคณะสงฆ์แล้ว จึงเปลี่ยนชื่อเป็น “วัดวรุณธรรม กายาราม” ต่อมาเพื่อให้สอดคล้องกับกายเผยแผ่วิชาธรรมกาย จึงได้เปลี่ยนชื่อวัดใหม่อีกว่า โดยใช้ชื่อว่า “วัดพระธรรมกาย” ในปีพ.ศ. ๒๕๒๐

พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดอกปากน้ำ) ตั้งมโนปณิธานอันยิ่งใหญ่ที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดที่ว่า “สร้าง...วัด ให้เป็น วัด, สร้าง..พระ ให้เป็น พระแท้, สร้าง..คน ให้เป็น คนดี”^{๓๒}

๓.๗.๒ รูปแบบในการปฏิบัติ

รูปแบบในการปฏิบัติวิปัสสนาของสำนัก วัดพระธรรมกาย มีดังนี้

(๑) กราบบูชาพระรัตนตรัย เพื่อเป็นการเตรียมตัว เตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

(๒) คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ แล้วระลึกถึงความที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดี ล้วนๆ

(๓) นั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งให้อยู่ในจังหวะพอดี ไม่ฝืนร่างกายจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง อย่าให้หลังโค้งงอ แล้วหลับตาสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบ กล้ามเนื้อตา แล้วตั้งใจมั่นเพื่อความสงบแห่งใจที่ได้ฝึกมาดีแล้วนำสุขมาให้^{๓๓}

^{๓๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๓/๑๓๑๑.

^{๓๒} มูลนิธิธรรมกาย, ๗๐ ปี พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดอกปากน้ำ) ประวัติวัดพระธรรมกายกับ ๑๐ โครงการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาโลก, หน้า ๑.

^{๓๓} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙/๑๒๑๑.

(๔) นีกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตา เย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ลูกแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า “บริกรรมนิมิต” นีกสบายๆ นีกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิหอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นีกภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสสติว่า “สัมมา-อรหัง” หรือค่อยๆ น้อมนีกถึงดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนีกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับบริกรรมภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง”

เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสเกิดขึ้นแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้นให้เหมือนหนึ่งว่านิมิตนั้นเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนีกเสียดายให้วางอารมณ์สบายๆ แล้วนีกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นปรากฏที่อื่นที่ไม่ใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับและเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกายให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิตด้วยที่ความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวเล็กๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจ เอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ดวงตรงกลางนั้นเรื่อยๆ ใจจะปรับปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน การระลึคนีกถึงนิมิตหรือดวงปฐมมรรค สามารถได้ทุกที่ทุกหนทุกแห่ง ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำกิจการใดๆ เพราะดวงธรรมนี้ คือที่พึ่งอันเป็นที่สุดแล้วของมนุษย์และผู้ปฏิบัติภาวนาเป็นที่สุด^{๓๔}

๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติ

การภาวนาต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับทำได้แคไหนให้พอใจแค่นั้น วซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไปจนถูกกับทำให้ต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกภาวนาสมาธิเกิดผลจนได้พบกับดวงปฐมมรรคที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกถึงอยู่เสมออย่างนี้แล้ว ผลแห่งภาวนาสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้การภาวนาสมาธิ มีความละเอียดคลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

การปฏิบัติภาวนาบริกรรม “สัมมา-อรหัง” มีข้อควรระวัง คือ

(๑) อย่าใช้กำลัง คือ ไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแ่น ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

(๒) อย่าอยากเห็น คือทำใจให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากการบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้น อุปมาเหมือนการขึ้นและการตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจเร่งเวลาได้

^{๓๔} พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร), สมณวิปัสสนากรรมฐาน มุลนิธิธรรมกาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ปทุมธานี: บริษัทการพิมพ์ทองเอนเตอร์ไพรส์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๕-๑๐๗.

(๓) อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิ เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมภายในกายอาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือกสิณแสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกต่อไปผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายอรุปรพรรณ จนเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจึงเจริญวิปัสสนากาวนาในภายหลัง ดังนั้น จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่อย่างใด

(๔) เมื่อเลิกการนั่งสมาธิแล้วให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งบริกรรมภาวนาพร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันไปตลอด

(๕) นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไป ไม่ต้องตามหา แต่ให้ภาวนาประกอบจิตต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบนิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก^{๓๕}

๓.๘ ศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางของอาจารย์สตัยา นารายัน โกเอ็นก้า^{๓๖}

๓.๘.๑ ประวัติความเป็นมา

วิปัสสนา หมายถึง การมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งสาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน แต่ได้รับการค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อกว่า ๒๖๐๐ ปีมาแล้ว

นี่คือจุดเริ่มต้นของศูนย์วิปัสสนาแห่งหนึ่งที่เกิดขึ้นจากความตั้งใจของปรมาจารย์ชาวอินเดียนามว่า “สตัยา นารายัน โกเอ็นก้า” เมื่อมาถึงตอนนี้ตรงนี้บางท่านอาจสงสัยว่าท่านสตัยา นารายัน โกเอ็นก้า ผู้นี้เป็นใครและมีความสำคัญอย่างไรต่อวงการวิปัสสนาบ้านเรา ทั้งที่ในปัจจุบันความรู้และแนวทางการปฏิบัติของท่าน ได้ถูกเผยแพร่ไปทั่วทุกสารทิศมาเป็นเวลานาน

ท่านสตัยา นารายัน โกเอ็นก้า เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน ผู้มีชื่อเสียงมากที่สุดท่านหนึ่งของโลก การฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทางของท่านเป็นที่นิยมแพร่หลายมาก ได้มีการฝึกอบรมในแนวทางนี้มาแล้วในกว่า ๘๐ ประเทศทั่วโลก ศูนย์วิปัสสนาที่เปิดการฝึกอบรมเป็นประจำตามแนวทางของท่าน มีอยู่ทั้งในเอเชีย ยุโรป อเมริกา และนิวซีแลนด์ รวมทั้งที่มีการจัดการฝึกอบรมตามสถานที่ชั่วคราวต่างๆ ตามแต่จะได้รับการร้องขอ

อาจารย์สตัยา นารายัน โกเอ็นก้า เป็นชาวอินเดียที่เกิดในประเทศพม่า เดิมเป็นนักธุรกิจที่มีชื่อเสียง และประสบความสำเร็จมาก เมื่ออายุได้ ๓๑ ปี ท่านได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับวิปัสสนาจารย์ผู้มีชื่อเสียงของพม่า คือ ท่านอาจารย์อุบาซิน ตามคำแนะนำจากเพื่อนของท่าน คือ ท่านอุซานตุน อดีตประธานศาลฎีกาพม่า และประธานสมาคมพุทธศาสนิกสัมพันธ์โลก ท่านได้รับการฝึกสอนภายใต้การดูแลเอาใจใส่ของท่านอาจารย์อุบาซิน เป็นเวลาถึง ๑๔ ปี

๓.๘.๒ รูปแบบการปฏิบัติ

รูปแบบการปฏิบัติในแนวทางนี้ เป็นการปฏิบัติ “แบบเวทนานุปัสสนา” ซึ่งได้สืบทอดกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล โดยพระโสณเถระและพระอุตตระเถระ เป็นผู้นำมาเผยแพร่ในดินแดนสุวรรณภูมิและ

^{๓๕} พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), สมถวิปัสสนากรรมฐาน มุลนิธิธรรมกาย, หน้า ๑๑๐-๑๑๑.

^{๓๖} แม่ชีกรุณา, สถานีธรรม, หน้า ๕๗.

ได้รับการรักษาให้บริสุทธิ์ในรูปแบบดั้งเดิมด้วยความเคร่งครัดอย่างยิ่งยวด และถ่ายทอดกันอยู่ในวงแคบจากครูถึงศิษย์ เฉพาะในหมู่สงฆ์ที่ฝึกฝนในการปฏิบัติอย่างจริงจัง จนกระทั่งถึงพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นที่เคารพนับถืออย่างกว้างขวางยิ่งในประเทศพม่า ในคสวามสามารถทั้งทางปริยัติและการปฏิบัติของท่าน คือ พระญาณธช หรือที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนาม “เลติชยาตอร์” ท่านได้นำวิธีการปฏิบัตินี้มาถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ที่เป็นคฤหัสถ์ จนกระทั่งตกทอดมาถึงท่านอาจารย์ยูบาชิน ท่านอาจารย์ยูบาชิน มีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะนำพระธรรมรัตนะกลับคืนสู่อินเดีย ท่านกล่าวว่าประเทศพม่าเป็นหนี้บุญคุณอย่างล้นพ้นต่ออินเดียในการที่ได้รับวิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์จากประเทศอินเดีย และบัดนี้ถึงเวลาที่ชาวอินเดียควรจะได้รับสมบัติอันล้ำค่านี้กลับคืนไป และเผยแผ่ต่อไป เพื่อประโยชน์สุขของมวลมนุษยชาติทั้งมวล

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นผู้ที่ได้รับมอบภารกิจนี้ในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ท่านได้เดินทางไปสู่อินแดนแห่งบรรพบุรุษของท่าน และได้เร่ร่อนไปสอนวิปัสสนาตามที่แตกต่างกัน แทบจะทั่วประเทศไทย ศิษย์รุ่นแรกของท่านมีจำนวนเพียง ๑๔ คน แต่เวลาผ่านไป ๒๖ ปี ท่านได้พิสูจน์ให้ผู้คนที่ทั้งหลายเห็นความมหัศจรรย์แห่งการปฏิบัติตามแบบอย่างที่คุณพ่อองค์ทรงสอน ซึ่งสามารถยังผลให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทันที

ด้วยเหตุนี้เอง ชาวอินเดียเป็นจำนวนมาก จึงพากันมาฝึกปฏิบัติกับท่านและเมื่อได้ผลดีก็บอกกันต่อไป ไปเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๙ ศูนย์ฝึกอบรมวิปัสสนาศูนย์แรก ชื่อว่า “ธรรมคีรี” ก็ได้ถือกำเนิดขึ้นที่เมือง อิกตปุรี รัฐมหาราษฏร์ ติดตามด้วยศูนย์ปฏิบัติที่เมืองดอเดอราบัต และหลังจากนั้นอีกไม่นานก็มีการจัดตั้งศูนย์ขึ้นอีกแห่งหนึ่งที่เมืองชัยปุระ รัฐราชสถาน การสอนการปฏิบัติตามคำชั่วคราวต่างๆ ก็ยังคงดำเนินไปอย่างไม่หยุดยั้ง เช่นเดียวกับศูนย์ปฏิบัติถาวร ซึ่งได้มีการจัดตั้งขึ้นทั้งในอินเดียและประเทศอื่นๆ เพื่อสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้โดยเฉพาะ ด้วยความกระตือรือร้นของศิษย์ที่ปรารถนาจะให้เพื่อนมนุษย์ได้มีโอกาสลิ้มรสพระธรรมอันบริสุทธิ์เพื่อการดับทุกข์เช่นเดียวกับตน

๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติ

ปัจจุบัน มีศูนย์วิปัสสนาที่เปิดสอนการปฏิบัติในแนวทางนี้ตลอดทั้งปวงอยู่ทั่วโลก เป็นจำนวน ๓๐ ศูนย์ เป็นศูนย์ที่อยู่ในประเทศอินเดีย ๑๒ ศูนย์ และในประเทศอื่นๆ อีก ๑๘ ศูนย์ นอกจากนี้ ยังมีศูนย์วิปัสสนาที่กำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง ทั้งในอินเดียและประเทศอื่นๆ อีก ๑๘ แห่ง สำหรับในประเทศไทย มีศูนย์ปฏิบัติธรรมกมลายุที่จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงเมตตารับไว้ในพระสังฆราชูปถัมภ์ กับอีกศูนย์หนึ่งซึ่งอยู่ระหว่างการดำเนินการก่อสร้าง ปื่อศูนย์ธรรมอาภา อยู่ที่จังหวัดพิษณุโลก

สำหรับในประเทศไทย มีศูนย์วิปัสสนาตามแนวของท่านโกเอ็นก้า ที่อยู่ในความดูแลของสำนักงานมูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์ รวมทั้งหมด ๕ ศูนย์ ได้แก่

๑. ศูนย์วิปัสสนากมลายุ
๒. ศูนย์วิปัสสนาธรรมอาภา
๓. ศูนย์วิปัสสนาธรรมสุวรรณา
๔. ศูนย์วิปัสสนาธรรมกาญจนา
๕. ศูนย์วิปัสสนาธรรมธานี

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนาตามแนวท่านอาจารย์โกเอ็นก้า จะใช้เวลาทั้งสิ้น ๑๐ วัน ในระหว่างนี้ ผู้เข้ารับการอบรมจะได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติควบคู่ไปกับการปฏิบัติ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายในการอบรมทั้งหมดล้วนมาจากการเข้ารับการอบรม และมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์เช่นเดียวกับตน

นอกจากหลักสูตรการอบรมวิปัสสนา ๑๐ วัน สำหรับบุคคลทั่วไปแล้ว ยังมีหลักสูตร ๑๐ วันซึ่งจัดขึ้นเฉพาะพระภิกษุและหลักสูตรวิปัสสนาในเรือนจำ รวมทั้งหลักสูตรอานาปานสติสำหรับเด็กและเยาวชนอีกด้วย

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของอาจารย์โกเอ็นก้า จะปลูกฝังและเน้นย้ำให้ผู้เข้าปฏิบัติรู้ว่า การวิปัสสนามีใช่....

๑. พิธีกรรมที่มีพื้นฐานทางความเชื่อถืออย่างมั่งคั่ง
๒. เรื่องบันเทิงทางปัญญาหรือปรัชญา
๓. การพักผ่อน การหยุดพักผ่อน หรือโอกาสที่จะมาสังสรรค์กัน
๔. การหลีกเลี่ยงปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

แต่แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของอาจารย์โกเอ็นก้า คือ.....

๑. วิธีการในการจัดทุกข์
๒. ศิลปะของการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราทุกคนนั้นอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
๓. วิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะทำให้เราสามารถเผชิญกับความตึงเครียดและ

ปัญหาในชีวิตได้ด้วยความสะดวกและความสมดุลทางจิตใจ

กฎเกณฑ์และระเบียบต่างๆ ที่นักปฏิบัติทั้งหลายพึงรู้ไว้เมื่อเวลาเข้าปฏิบัติในศูนย์แห่งนี้ คือ “จงระมัดระวังการกระทำของตนให้มาก อย่าบกรวนผู้อื่น อย่าสนใจหากมีผู้อื่นมารบกวน ” แต่หากผู้เข้ารับการฝึกไม่เข้าใจเหตุผลของกฎระเบียบต่างๆ ก็สามารถขอคำอธิบายในเรื่องเหล่านี้กับอาจารย์ผู้สอน มิใช่ปล่อยให้ตัวเองเกิดความเข้าใจผิดหรือเกิดความสงสัยคลางแคลงใจมากขึ้น

ดังนั้น การปฏิบัติตามระเบียบและความพยายามที่จะปฏิบัติให้มากที่สุดเท่าที่ตนจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติได้ผลดี และได้รับผลตามความมุ่งหมาย สิ่งที่จะต้องเน้นใน ๑๐ วันนี้ก็คือ “ปฏิบัติ” ปฏิบัติให้เหมือนกับว่าเราอยู่เพียงคนเดียวในการฝึก เพิกเฉยต่อสิ่งรบกวน และความไม่สะดวกสบายที่จะต้องเผชิญอยู่ทั้งหมด ปฏิบัติด้วยจิตที่มุ่งเข้าสู่ภายในเท่านั้น

ประการสุดท้าย ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติควรระลึกไว้เสมอว่า ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับบารมี (กุศลที่ได้สะสมมาแต่ปางก่อน) และปัจจัย ๕ ประการ คือ ความเพียร ความศรัทธา ความจริงใจ สุขภาพอนามัย และปัญญา

๓.๘ บทสรุป

สำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย กรณีศึกษาจากตัวอย่าง ๕ สำนัก ซึ่งได้แก่ สำนักวิปัสสนาวัดป่าบ้านตาด, สำนักวิปัสสนาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม), สำนักวิปัสสนาวัดอัมพวัน, สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมกาย ,และศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางของอาจารย์สัจจา นารายณ์ โกเอ็นก้า ซึ่งแต่ละสำนักต่างยึดแนวทางตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักและมีรูปแบบในการปฏิบัติดังนี้คือ

สายบริการชื่อว่า “พุท-โร” ได้แก่ สำนักวิปัสสนาวัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

สายที่ปฏิบัติแบบกำหนด “อานาปานสติ” ได้แก่ สำนักวิปัสสนาวัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) ตำบลพุมเรียง อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

สายบริการชื่อว่า “ยุบหนอ-พองหนอ” ได้แก่ สำนักวิปัสสนาสำนักวัดอัมพวัน ตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

สายบริการชื่อว่า “สัมมา-อะระหัง” ได้แก่ สำนักวิปัสสนาวัดพระธรรมกาย ตำบลคลองหลวง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ส่วนสายการปฏิบัติวิปัสสนารูปแบบสติปัฏฐานแบบไม่มืองค์บริการในทำนองสมาธิอย่างเดียว ประมาณ ๑๐ ชั่วโมง ได้แก่ ศูนย์วิปัสสนาตามแนวทางของอาจารย์สัทยา นารายณ์ โกเอ็นก้า บ้านเนินผาสุก ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี