

บทที่ ๔

รูปแบบการสอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร)

๔.๑ ความเป็นมาของสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม

๔.๑.๑ ประวัติและความเป็นมาของสำนักวิปัสสนาวัดไทรงามธรรมธาราม มีดังนี้

(๑) ศาสนสถาน^๑ คือ สถานที่ประกอบพิธีกรรมรวมถึงวัตถุที่เป็นสัญลักษณ์ต่างๆ ของศาสนา มีวัด อุโบสถ วิหาร กุฏิ หรือวัตถุสิ่งของอื่นๆ

สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม ตั้งอยู่ที่เลขที่ ๑๑๖ หมู่ที่ ๑ บ้านดอนมะสังข์ ตำบลดอนมะสังข์ อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของที่ว่าการอำเภอเมืองสุพรรณบุรี ระยะทาง ๑๖ กิโลเมตร ถนนสายสุพรรณบุรี-อ่างทอง สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย และการปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๔ มี ๔ จังหวัด คือ นครปฐม สุพรรณบุรี กาญจนบุรี และสมุทรสาคร

(๒) องค์ประธานในการเปิดสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธารามในครั้งแรก คือ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณฺณสิริมหาเถร)^๒ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธาราม) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะที่ สมเด็จพระวันรัต และด้วยเหตุว่าเกียรติยอมเจริญแก่ผู้มีสติ และการงานที่ที่สะอาดบริสุทธิ์และไม่ประมาทในการทำงานที่ทำอยู่นั้น^๓ ผู้มีความขยันหมั่นเพียรในการงาน ไม่ประมาท เป็นผู้มีสติรอบครอบ และมีปัญญาจัดการงานเรียบร้อยจึงควรอยู่ในราชการ และเกียรติยศ ย่อมเจริญ^๔ ได้เป็นประธานในการเปิดสำนักวิปัสสนาและได้ปลูกต้นไม้ไว้เป็นอนุสรณ์ ๑ ต้น แล้วได้ประทานชื่อสำนักว่า “ไทรงาม” โดยมีพระภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร) เป็นเจ้าสำนักวิปัสสนา

(๓) ผู้บริจาคที่ดินเพื่อสร้างสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม คือ นางตาล ชาวเขาดิน ได้บริจาคที่ดิน จำนวน ๓ ไร่ พร้อมด้วยบ้านทรงไทย และต่อมาได้มีนายประทวน ชาวเขาดิน ซึ่งเป็นบุตรชายของนางตาล ชาวเขาดิน ได้บริจาคที่ดินเพิ่มเติม จำนวน ๑๐ ไร่ ๒ งาน ๖๔ ตารางวา ปัจจุบันได้มีผู้มีจิตศรัทธาบริจาคที่ดินเพิ่มเติม รวมเป็นที่ดินของวัด จำนวน ๘๒ ไร่

(๔) ประกาศ ตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๒๖ ต่อมากระทรวงศึกษาธิการ กรมการศาสนา ได้ประกาศตั้งเป็นวัดในพระพุทธศาสนา ว่า “วัดดอนมะสังข์” และได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “วัดไทรงามธรรมธาราม” ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๐

^๑ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรโฑ) , พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ (ฉบับคำวัด), พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๙๖๔.

^๒ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (ปุ่น ปุณฺณสิริมหาเถร), สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ ๑๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์.

^๓ อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๑๗๔.

^๔ ข. ช. ม. (ไทย) ๒๘/๓๓๘/๑๐.

๔.๑.๒ ความหมายของชื่อสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม^๕

วันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณฺณสิริ) ซึ่งในขณะนั้นดำรงตำแหน่งเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระวันรัต ได้มาเป็นประธานในการเปิดสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม เป็นปฐมฤกษ์ ได้ปลูกต้นไม้ไว้เป็นอนุสรณ์ ๑ ต้น และได้ประทานนามต้นไม้ว่า “ไทรงาม” พระอาจารย์แป้น ธรรมธโร (ในขณะนั้น) พร้อมด้วยพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี ตลอดทั้งอุบาสก อุบาสิกา ได้ร่วมกันปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้นอีก จำนวน ๒๐๐ ต้นไว้เป็นอนุสรณ์ ตามฉายาของเจ้าสำนัก คือ “ธรรมธโรนุสรณ์” และต้นไม้เป็นสัญลักษณ์ของความร่มรื่นร่วมเย็นเป็นสุข และมีความงามไปตามธรรมชาติ ในช่วงนั้นวัดก็เรียกว่า “อาราม” จากคำว่า “ไทรงาม” บวกกับฉายาของเจ้าสำนักคือ “ธรรมธโร” และชื่อที่เรียกสำนักว่า “อาราม” จึงนำมาสมาสกัน ได้คำว่า ไทรงามธรรมธาราม จึงเป็นชื่อของสำนักวิปัสสนาตั้งแต่นั้นมา

๔.๑.๓ เกียรติประวัติสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม

นับตั้งแต่วันที่พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ได้ร่วมกันปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้นจำนวน ๒๐๐ ต้น ต่อมาก็ได้ปลูกต้นไม้ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นอีก ประมาณ ๖,๔๕๐ ต้นมีต้นไม้ชนิดต่างๆ ดังนี้ ต้นสาละ ต้นโพธิ์ ต้นประดู่ ต้นพิทูล ต้นตะเคียน และต้นมะค่าโมง เป็นต้น สำหรับเกียรติประวัติที่ได้รับ มีดังนี้

พ.ศ. ๒๕๓๓	ได้รับโล่รางวัลการส่งเสริมอนุรักษ์ป่าไม้ รางวัลดีเด่นในการอนุรักษ์ป่าไม้ จากกรมป่าไม้
พ.ศ. ๒๕๓๖	ได้รับประกาศเกียรติคุณให้เป็นวัดอุทยานการศึกษาจากกระทรวงศึกษาธิการ
พ.ศ. ๒๕๓๖	สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงประกอบพิธีตัดหวายลูกนิมิต ณ อุโบสถวัดไทรงาม
พ.ศ. ๒๕๓๘	ได้รับประกาศเกียรติคุณเป็นวัดพัฒนาตัวอย่างจากกระทรวงศึกษาธิการ กรมการศาสนา
พ.ศ. ๒๕๔๒	ได้รับประกาศเกียรติคุณเป็นวัดพัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติจากกระทรวงศึกษาธิการ กรมการศาสนา
พ.ศ. ๒๕๔๗	ได้รับประกาศเกียรติคุณให้เป็นวัดสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด แห่งที่ ๕ จากสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๔.๑.๔ งานการเผยแผ่และวิปัสสนาธุระของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร)

(๑) ศาสนธรรม^๖ คือคำสั่งสอนที่เป็นหลักปฏิบัติของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) เจ้าสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไทรงามธรรมธาราม ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานและสวดอารมณ์ ตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยมีหลักการที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางสายเอก เป็นหนทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ เพื่อความ

^๕ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดไทรงาม, ๘๐ ปี ธรรมธโรนุสรณ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ฤทธิ์ศรีการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๖๗.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ (คำวัด), หน้า ๙๖๔.

ดับทุกข์ ละโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อเห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ” คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม^๗ และได้ประกาศศาสนธรรมตามสถานที่ต่างๆ ดังนี้

- พ.ศ. ๒๕๐๕-๒๕๑๑ เป็นเจ้าสำนักและทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแผ่ศาสนธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นครั้งแรกที่วัดชಾಯนา อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

- พ.ศ. ๒๕๑๑-๒๕๑๓ เป็นเจ้าสำนักและทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแผ่ศาสนธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดไร่ดอน (เขากิว) อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี

- พ.ศ. ๒๕๑๓-๒๕๑๖ เป็นเจ้าสำนักและทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแผ่ศาสนธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดกระโจมทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

- พ.ศ. ๒๕๑๗-๒๕๑๘ เป็นเจ้าสำนักและทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแผ่ศาสนธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดถ้ำผาจม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

- พ.ศ. ๒๕๒๑-๒๕๔๘ เป็นเจ้าสำนักและทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเผยแผ่ศาสนธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดไทรงามธรรมธาราม อำเภอมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

๔.๒ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร) มีดังนี้^๘

๔.๒.๑ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย แห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๑) การกำหนดอิริยาบถนั่งเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในอาการคู้ อวัยวะ (แขน) เข้าและเหยียดอวัยวะออก คือตั้งสติที่ปลายนิ้ว หรือที่กลางฝ่ามือแล้วให้กำหนด คือการยกมือขึ้น-ลงเป็นจังหวะให้นิ้วทั้ง ๕ ขยับแยกจากกันเหมือนเคลื่อนขากรรไกรตัดผ้า ขณะยกขึ้น-ลงให้ขยับนิ้วมือแยกออกและหนีบเข้า กำหนดความรู้สึกวูบๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน ยกขึ้น-ลงช้าๆ ค่อยๆ ลง ให้หยุดเป็นจังหวะ เป็นระยะ เมื่อกำหนดไปนานๆ จะเห็นความรู้สึกเกิด-ดับที่นิ้วกระทบกัน มีลักษณะอาการเสียวๆ วูบวาบๆ หรือเป็บๆ ที่นิ้วมือขณะที่ยกขึ้น-ลง ไม่ต้องท่องหรือบริกรรมอย่างใด การบริกรรมจะทำให้ไม่เห็นความรู้สึกเกิด-ดับ การกำหนดยกนิ้วมือนี้ก็เพื่อดูกายสัมผัสสเวทนา ซึ่งมีวิญญาณออกมารับรู้ความรู้สึกที่นิ้วกระทบกัน จะเห็นความเกิด-ดับวูบๆ ที่นิ้วมือตามที่ทำในขณะที่ขยับมือทุกครั้งไป

๔.๒.๒ การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา แห่งเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) การกำหนดอิริยาบถยืนเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เอาสติไปกำหนดไว้ที่ใต้ฝ่าเท้าทั้ง ๒ ข้าง ตั้งจิตไว้เป็นกลาง การยืนให้กำหนดความรู้สึกที่ใต้ฝ่าเท้า ดูการเกิด-ดับของเวทนาที่เนื้อสัมผัสกระทบพื้น เมื่อกำหนดที่ใต้ฝ่าเท้าเห็นการเกิด-ดับแล้ว จะเห็นการเกิด-ดับที่มันสัมผัสพร้อมกัน การกำหนดรู้ในขณะที่ยืนให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่ใต้ฝ่าเท้าทั้ง ๒ สังเกตดูที่ใต้ฝ่าเท้าจะเกิดความรู้สึกกระยิบกระยับ คือเห็นความเกิด-ดับที่ใต้ฝ่าเท้า เมื่อกำหนดความรู้สึกจะเห็นลักษณะการเกิด-ดับเหมือนฟองน้ำหรือพยับแดด เกิด-ดับตลอดเวลา

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๐๑.

^๘ พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร), ทางสายเอก, (สุพรรณบุรี: พงศกรการพิมพ์, มปท.), หน้า ๒๖.

ย่อมเห็นเวทนาในเวทนาขณะที่กำหนดขึ้นทุกครั้ง^๙ และด้วยเหตุว่า ในหมู่มนุษย์ ผู้ฝึกตนเจริญมหาสติปัฏฐานแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด^{๑๐} เพราะสติเป็นธรรมเครื่องอยู่ในโลก^{๑๑}

๔.๒.๓ การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต แห่งจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) การกำหนดอริยาบถนั่งเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เอาสติตั้งไว้ที่กึ่งกลางระหว่างมโนสัมผัสทั้ง ๒ ข้าง คือ การกำหนดกายสัมผัส ดูการเกิด-ดับของวิญญาณที่มีการสัมผัสกันและกำหนดมโนสัมผัส ดูการเกิด-ดับของจิตที่মনายตนะ (ใจ) และกำหนดดูการเกิด-ดับของมโนวิญญาณ เหมือนพยับแดดที่ เกิด-ดับตลอดเวลา ในการออกของมโนวิญญาณให้กำหนดดูการเกิด-ดับของมโนสัมผัส (ที่ใจเด่น) ให้ชัด เพราะเป็นที่รวมของวิญญาณ คือ มนายตนะ คืออายตนะแท้ที่เป็นส่วนของใจ ซึ่งมีหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ในจิต เมื่อจิตมีราคะ เมื่อจิตมีโทสะ และเมื่อจิตมีโมหะ ให้ตั้งสติกำหนดความรู้สึกที่มโนสัมผัส ก็จะเห็นความเกิด-ดับแห่งอารมณ์ทุกขณะจิต

ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งจิตตานุปัสสนา การเดินจงกรมมีลักษณะเป็นดังนี้

๑) เดินแบบจิตประกอบด้วยโลภะ คือ ความโลภ คือการเดินจิกปลายเท้า เป็นการเดินที่มีโลภะ คือ การรีบร้อนอยากได้ของเร็วๆ

๒) เดินแบบจิตประกอบด้วยโทสะ คือ ความโกรธ จะเดินลงส้นเท้าหนักเป็นการเดินของผู้มี โสระมาก คือมีความโกรธ หรือผู้มีอำนาจ หรือเหมือนกับเด็กๆ เวลาร้องไห้มักจะลงส้นเท้าดังตึงตัง

๓) เดินแบบจิตประกอบด้วยโมหะ คือ ความหลง คือเดินปลายเท้าแยกออกจากกันเป็นการเดินเหมือนคนเมาเหล้า เดินไม่ตรงทาง

๔) เดินแบบจิตพระอริยะเจ้า คือผู้ปราศจากกิเลสแล้ว จะเดินแบบมีสติระมัดระวังในขณะที่เดินอยู่ตลอดเวลา^{๑๒} ด้วยเหตุว่า ผู้เจริญสติ พึงฝึกจิตของตนให้บริสุทธิ์ เพราะจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ และจิตที่คุ้มครองรักษาดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ และผู้มีสติ พึงรักษาจิตของตน^{๑๓} โลกอันจิตเป็นผู้ นำไป^{๑๔} ธรรมทั้งหลายมีจิตเป็นหัวหน้า^{๑๕} กระแสเหล่านี้มีอยู่ในโลกนี้ สติเป็นธรรมเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น เรากล่าวว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแส กระแสเหล่านั้นอันบุคคลเปิดได้ด้วยปัญญาเป็นที่สุด^{๑๖}

๔.๒.๔ การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แห่งธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำกล่าวที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมเห็นธรรมในธรรม “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสํ วิหริตี”^{๑๗} คำว่า เห็นธรรมในธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเห็นธรรมที่เป็นสมมติ กับธรรมที่เป็นปรมัตถ์ เพราะธรรม ๒ อย่าง

^๙ พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธรรมธโรสรณ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พุทธศิริการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๔๔.

^{๑๐} พุ.ชา. (ไทย) ๒๕/๕๗/๒๙๗.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑/๔๓๒.

^{๑๒} พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธรรมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธรรมธโรสรณ, หน้า ๔๕.

^{๑๓} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙/๑๒๑.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๔/๔๕.

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕/๑๖๓.

^{๑๖} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๓๐/๗๘.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๖., ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๖๗.

นี้อยู่คู่กัน และทั้งกันไม่ได้ มหาภูตรูป ๔ เป็นธรรมภายนอก มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นธรรมภายนอกที่เป็นธรรมสมมติ ส่วนธรรมภายใน เป็นปรมัตถ์สัจจะ เป็นความจริงโดยปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นธรรมในธรรม คือ เห็นอนุธรรม เวทนาธรรม สัญญาธรรม สังขารธรรม และวิญญาณธรรม หรือเรียกว่า เห็นชั้น ๕ เป็นธรรมในธรรม ผู้ปฏิบัติต้องมี อาตาปี คือ มีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน และมี สมปะชาโน คือ มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกกำหนดอยู่ในฐานทั้ง ๔

ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแห่งธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถการนอน เพราะในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติต้องนอนทุกๆ วันอยู่แล้ว อิริยาบถนอนมีดังนี้

- ๑) มีสติกำหนดที่กายสัมผัสพื้นจับความรู้สึก
- ๒) มีสติกำหนดที่มโนสัมผัส ก็จะทำให้ความเกิด-ดับที่มโนสัมผัส คือ ธรรมมารมณที่สัมผัส
- ๓) มีสติกำหนดที่มโนทวาร คือ ทางออกของมโนวิญญาณ ก็จะทำให้ความเกิด-ดับของมโนวิญญาณ คือ จิตเตนเป็นที่สุด^{๑๘}

สัตว์โลกทั้งปวง ไปสู่อำนาจแห่งธรรมอันเดียวคือจิต^{๑๙} การฝึกจิตที่เข้มได้ยาก ที่เบา มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ ผู้ใดจักสำรวจจิตที่ไปไกล เทียบไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง มีถ้า คือกายเป็นที่อาศัยผู้นั้นจักพ้นเครื่องผูกของมารได้ เหมือนช่างศรทำลูกศรให้ตรงได้ ฉะนั้น^{๒๐}

๔.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร)^{๒๑}

๔.๓.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถนั่ง

การนั่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักการปฏิบัติว่า “สมมิลกฺขิตะ ปสาริตะ สมปะชานการี โหติ” แปลว่า ผู้ปฏิบัติ ย่อมกระทำสัมปชัญญะในการคู้วียะ (แขน) เข้า และเหยียดวียะออก โดยมีสติกำหนดอยู่^{๒๒} การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานนี้ อาจเป็นที่สงสัยว่า ทำไมต้องยกมือคู้ เหยียด เคลื่อนไหว ทั้งนี้ด้วยเหตุว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาต่างจากสมณะ เพราะวิปัสสนาไม่ต้องการสมาธิตั้งนิ่งเฉย แต่ต้องการสัมปะชาโน คือ ความรู้สึกตัวและตั้งสติอยู่ตามฐาน เพื่อเป็นการเจริญปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบเป็นองค์ที่หนึ่ง วิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานจะต้องมีปัญญาเป็นตัวนำ อีกประการหนึ่ง กายกรรม คือการทาบาททางกาย ส่วนใหญ่ทำด้วยมือ การเจริญวิปัสสนาภาวนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้มือเพื่อละกิเลส หรือเพื่อล้างบาปกรรมด้วยมือของตนเอง การกำหนดคู้แขน เหยียดแขน ตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วมือ หรือที่กลางฝ่ามือ หรือการยกมือขึ้น-ลงเป็นจังหวะ ให้ขยับขึ้น-ลงช้าๆ ค่อยๆ ขึ้น ค่อยๆ ลง และให้หยุดเป็นจังหวะ เป็นระยะๆ เมื่อปฏิบัติไปนานๆ จะเกิดความรู้สึกว่ามีอาการเกิด-ดับที่นิ้ว

^{๑๘} พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธมฺมธโรสรณ, หน้า ๔๖.

^{๑๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๔/๔๕.

^{๒๐} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙/๓๕.

^{๒๑} พระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร), แนววิธีปฏิบัติอิริยาบถ ๔, (กรุงเทพมหานคร:สแคว์ปรีนซ์ ๙๓ จำกัด, มปท.), หน้า ๒๒.

^{๒๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕๗/๒๖๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๗/๓๐๔.

มือกระทบกัน มีอาการเสียวๆ วูบวาบๆ หรือ แสบๆ ที่นิ้วมือ ขณะที่ยกขึ้น-ลงมีสติกำหนดตั้งกำหนดเป็นนิจ^{๒๓}

๔.๓.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถยืน

การยืนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักการปฏิบัติที่ว่า “ฐิตะ วา ฐิตมเหติ ปชานาติ” แปลว่า มีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อยืนอยู่ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกำหนดรู้ชัดว่ายืนอยู่”^{๒๔} กล่าวคือ ให้ยืนนิ่งๆ ยืนอยู่กับที่ไม่เคลื่อนไหวโดยการตั้งตัวตรง ตั้งคอให้ตรงระหว่างส้นเท้ากับปลายเท้าให้ห่างกันพอประมาณ แต่อย่าให้มากนัก ปลายนิ้วเท้าให้แยกออกพอประมาณ เพราะจะทำให้การทรงตัวในขณะที่ยืน จะสามารถยืนได้นาน การยืนให้นิ้วมือทอดไว้ที่อกก็ได้หรือจะปล่อยลงก็ได้ แต่ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่ใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ตั้งจิตไว้เป็นกลาง สังเกตดูที่ใต้ฝ่าเท้าทั้งสองข้าง จะเห็นว่ารู้สึกว่ามีอาการคันๆ มีอาการร้อนๆ ตอนใหม่ๆ จะมีความร้อนไม่มาก แต่ไม่ควรยึดติดถือ ให้อารมณ์เป็นกลางๆ แล้วให้สังเกตดูที่ความร้อนและในความร้อนนั้น จะมีลักษณะเหมือนหัวใจเต้น จะเห็นความเกิด-ดับของทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา จะเห็นอาการแห่งความเกิด-ดับ เหมือนพองน้ำหรือพยับแดดเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา เมื่ออาการเกิด-ดับแล้วจะเห็นอาการเกิด-ดับที่มันผสมผสานพร้อมกัน ให้มีสติกำหนด มีความเพียรเป็นที่สุด^{๒๕} ดังคำกล่าวที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก ผู้มีสติเพ่งพินิจดำเนินไปแล้ว จะพ้นจากเครื่องผูกของมาร”^{๒๖} ส่วนผู้ที่มีสติปัญญา มีจิตมั่นคงดีแล้ว ปรารภความเพียร ตั้งตนไว้ในกาลทุกเมื่อ ย่อมข้ามโอชะที่ข้ามได้ยาก^{๒๗}

๔.๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถเดิน

การเดินจงกรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีหลักการอยู่ว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ” แปลว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมเป็นผู้รู้ชัดว่าเดินอยู่ มีสติกำหนดอยู่”^{๒๘} การเดินจงกรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเบื้องต้นขอให้ผู้ปฏิบัติยืนให้ตรง มือทอดไว้ หรือไขว้หน้า เมื่อเตรียมตัวเรียบร้อยแล้วให้ยกเท้าขว้าขึ้นก่อน การยกเท้าต้องไม่ยกส้นก่อน ไม่ยกปลายก่อน และไม่แยกปลายเท้า ให้ยกพ้นจากพื้นเล็กน้อยพอประมาณ (หนึ่งนิ้วถึงสองนิ้วจากพื้น) แล้วเสกไปข้างหน้าปลายเท้าและส้นเท้าเสมอกัน ก่อนเท้าจะลงถึงพื้นก็ให้ปลายเท้าลงพร้อมกัน เมื่อยกเท้าเดินก็ค่อยๆ เสกไปข้างหน้า ไม่ต้องหยุด ก้าวไปข้างหน้าประมาณครึ่งฟุตหรือหกนิ้ว พอลงเท้าขวา เท้าซ้ายก็ยกต่อไปไม่ต้องหยุด การเดินจงกรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการจับกายสัมผัส เพราะอวัยวะส่วนนี้เป็นกายวิญญูณ การกระทบเป็นกายสัมผัส ในขณะที่เท้ายกจากพื้นให้มีสติกำหนดจับความรู้สึกที่ใต้ฝ่าเท้า เมื่อยกเท้าขึ้นก็ให้ยกเสมอกัน คือ ไม่ยกส้นเท้าก่อนและไม่ปลายเท้าก่อน ขณะที่เสกไปข้างหน้าให้มีสติจับความรู้สึกที่ปลายนิ้วทั้งห้าแล้วเสกเท้าไปให้เสมอกันแล้วเหยียบลง เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นให้มีความรู้สึกที่ใต้ฝ่าเท้า ต้องมีสติกำหนดเป็นนิจ มีความ

^{๒๓} พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธมฺมธโรนุสรณ์, หน้า ๔๗.

^{๒๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๕} พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธมฺมธโรนุสรณ์, หน้า ๔๘.

^{๒๖} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๑/๑๙๘.

^{๒๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๔/๒๐๑.

^{๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เพียรเป็นที่สุด^{๒๙} ผู้มีสติเป็นธรรมเครื่องตื่นในโลก และผู้มีปัญญาดี ไม่ประมาท เป็นผู้เห็นการเกิด-ดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวล พึงละชาติ ชรา โสกะ ปริเทวะ และทุกข์ในโลกนี้ได้ เพราะผู้มีสติ เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน^{๓๐}

๔.๓.๔ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถนอน

การนอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีหลักปฏิบัติว่า “สยาโน วา สยาโนมหิตติ ปชานาติ” แปลว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอนอยู่ มีสติกำหนดอยู่”^{๓๑} การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถนอนนั้น พึงมีสติในการนอนคือ เมื่อเวลานอนให้นอนตะแคงขวา เอาเท้าซ้ายทับเท้าขวา มือประกอปก้นที่ระหว่างใบหู การนอนในลักษณะนี้เป็นการนอนที่เรียกว่า สัทโธสนา เวลานอนให้กำหนดอิริยาบถ มีสติกำหนดไปที่มือที่วางระหว่างใบหูแต่ไม่ปิดหู โดยให้กำหนดที่การสัมผัสของกายขณะเวลานอนอยู่ ซึ่งเนื้อสัมผัสกับพื้น หรือสะโพกสัมผัสกับพื้นจะมีความรู้สึกเกิด-ดับวูบๆ ตรงที่สัมผัส ให้พยายามตั้งสติโดยการกำหนดจับความรู้สึกที่กายสัมผัสที่ขมับ ที่ข้อศอก และสะโพกกับพื้น จะเห็นความเกิด-ดับของเวทนากับเวทนาที่กายสัมผัส และที่มโนสัมผัส มโนวิญญาณไปออกที่มโนทวาร มีสติกำหนดรู้อยู่ที่ฐานก็จะเห็นความรู้สึกเกิด-ดับของความรู้สึกที่กระทบกายสัมผัสและความรู้สึกที่กระทบมโนสัมผัส มีสติกำหนดอยู่เป็นนิจ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถใหญ่ๆ ทั้งสี่อิริยาบถแล้ว ยังมีอิริยาบถย่อยๆ อีก มีหลักปฏิบัติว่า ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ คือ กำหนดความรู้สึกในการก้าวขาไปข้างหน้าหรือเมื่อเวลาถอยกลับ พึงมีสติในขณะที่เท้าเคลื่อนไหวความรู้สึกขณะที่เท้าเคลื่อนไป ผู้มีสติ ย่อมทำสัมปชัญญะในการแลมองไปข้างหน้า หรือเหลียวซ้ายแลขวา ย่อมทำสัมปชัญญะในการกิน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม มีสติกำหนดที่ชากรไกร ขยับไป ขยับมา ต้มหรือลิ้มรส พึงมีสติที่การชลบไปชลบมา ก็จะเกิดความรู้สึกที่ฐานนั้นๆ อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ^{๓๒}

๔.๔ คณะศิษยานุศิษย์ที่สานต่อมรดกธรรมในการเผยแผ่วิปัสสนาตามแนวของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)^{๓๓}

๔.๔.๑ พระครูภาวนาจันทคุณ (แจ่ง จันทวนโณ) เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช แห่งที่ ๑ (ดีเด่น) วัดชายนา ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง กรรมการบริหารศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) และดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดชายนา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๔.๔.๒ พระอาจารย์สุทัศน์ โกสโล (เจ้าอธิการสุทัศน์ โกสโล) เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดกระโจมทอง ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง เจ้าคณะตำบลวัดชะลอ เป็นพระอุปัชฌาย์ และดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดกระโจมทอง ตำบลวัดชะลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

^{๒๙} พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธมฺมธโรนุสรณ์, หน้า ๔๙.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๑/๔๓๒.

^{๓๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๒} พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร), คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘๐ ปี ธมฺมธโรนุสรณ์, หน้า ๕๐.

^{๓๓} กองพุทธศาสนศึกษา, คู่มือโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๗), หน้า ๗๗-๑๐๔.

๔.๔.๓ พระครูญาณวิวัฒน์ (ต่อม ญาณวโร) อดีตเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเพชรบุรี แห่งที่ ๑๗๗ วัดดอนไร่ (เขากิว) เจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน คือพระครูศรีธรรมรัตน์ (พระมหาชำนาญ รัตนโม) ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลไร่ส้ม และเจ้าอาวาสวัดไร่ดอน (เขากิว) ตำบลไร่ส้ม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

๔.๔.๔ พระอาจารย์จำเนียร สีสณฺโฐ ประธานสงฆ์สำนักวิปัสสนากรรมฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกระบี่ แห่งที่ ๙ วัดถ้ำเสือ เจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน คือ พระครูภาวนาธิคุณ (บรรเทา สุทธิญาโณ) ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดถ้ำเสือ ตำบลกระบี่น้อย อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่

๔.๔.๕ พระครูเกษมวรกิจ (วิชัย เขมิโย) เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงราย แห่งที่ ๕๑ วัดถ้ำผาจอม ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดถ้ำผาจอม ตำบลเวียงทางคำ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

๔.๕ วิเคราะห์รูปแบบการสอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) มีดังนี้

๔.๕.๑ วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) จะเน้นการสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑) **ฐานที่ ๑** กายานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้กายรูปร่าง เป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก ออกเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

- | | |
|-----------------------|--|
| (๑) หมวดอานาปานะ | การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก |
| (๒) หมวดอิริยาบถ | การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน |
| (๓) หมวดสัมปชัญญะ | การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย มีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปถึงกับอิริยาบถใหญ่ |
| (๔) หมวดปฏิกลมนสิกการ | การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลกว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วย ผม ขน เป็นต้น |
| (๕) หมวดธาตุมนสิกการ | การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม |
| (๖) หมวดนวลวิถิก | การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น |

๒) **ฐานที่ ๒** เวทนานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์)

๓) **ฐานที่ ๓** จิตตานุปัสสนา คือการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

๔) **ฐานที่ ๔** ธัมมานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

- (๑) หมวดนิวรรณ์ การกำหนดรู้นิวรรณ์ ๕
- (๒) หมวดชั้น การกำหนดรู้ชั้น ๕
- (๓) หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒
- (๔) หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗
- (๕) หมวดสัจจะ การกำหนดรู้สัจจะ ๔

๔.๕.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร)

๑) อริยาบถ ที่ ๑ “การนั่งสมาธิ”

ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ ด้วยวิธีการปฏิบัติคือ

- (๑) อริยาบถนั่ง จะนั่งพับเพียบหรือนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
- (๒) เอามือขวาหรือมือซ้ายตั้งบนเข่า ข้างใดข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งวางไว้ที่เข่าแล้วเอาศอก

แนบชิดติดกับสีข้าง

(๓) เอามือที่ตั้งไว้บนเข่าขยับนิ้วเป็นจังหวะ ให้นิ้วทั้ง ๕ แยกออกจากกันเหมือนเคลื่อนไหว ขากรไรตัดผ้า

(๔) ในอริยาบถยกมือขึ้นลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้นลงให้ขยับนิ้วมือแยกออกจากกันและหนีบเข้า กำหนดความรู้สึกวูบๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน

(๕) ยกมือขึ้นลงช้าๆ คือ ค่อยๆ ขึ้น ค่อยๆ ลง ให้หยุดเป็นจังหวะ เป็นระยะ

(๖) เมื่อกำหนดทำไปนาน จะเห็นความรู้สึกเกิดดับที่นิ้วกระทบกัน มีอาการสียวๆ วูบวาบๆ หรือ แสบๆ ที่นิ้ว ขณะยกขึ้นลงจะมีความรู้สึกอุ่นวูบวาบๆ เสียวๆ เหมือนเหมือนมีลมหรือแมลงมาอยู่ที่ปลายนิ้วมือ

๒) อริยาบถที่ ๒ “การยืนสมาธิ”

ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การยืนสมาธิ มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) วิธียืนภาวนา คือยืนนิ่งๆ ยืนอยู่กับที่ไม่เคลื่อนไหว โดยตั้งตัวและคอให้ตรง ระยะสั้นเท้าและปลายเท้าให้ห่างพอประมาณ

(๒) เอาสติกำหนดตั้งไว้ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง จะเห็นความรู้สึกเต้นตุบๆ หรือมีอาการร้อนๆ ที่ฝ่าเท้า

(๓) กำหนดดูความรู้สึกที่ฝ่าเท้า ดูการเกิดดับของเวทนาในเวทนา ขณะที่เท้าสัมผัสกับพื้น

(๔) เมื่อมีสติกำหนดอยู่ที่ฝ่าเท้า ที่มโนสัมผัสพร้อมกันด้วย

(๕) เมื่อมีสติกำหนดเห็นความเกิดดับ ที่มโนสัมผัส คือที่มโนทวาร ซึ่งเป็นทางออกของมโนวิญญาณ

(๖) การกำหนดรู้ในขณะยืนนั้น พึงตั้งสติไว้ที่ฝ่าเท้าทั้งสอง แล้วสังเกตดูที่ฝ่าเท้าจะเกิดความรู้สึกกระยิบกระยับ คือ เห็นความเกิดดับเหมือนฟองน้ำหรือพยับแดด เกิดดับตลอดเวลา

(๗) เมื่อมีสติกำหนดเห็นความรู้สึกชัดดีแล้ว ก็สามารถแยกความเจ็บ ความปวดออกจากกันได้ หรือเห็นเวทนาในเวทนา มีความเกิดดับอยู่ตลอดเวลา

(๘) การกำหนดในอิริยาบถยืน เมื่อมีสติกำหนดเห็นความเกิดดับ ของสภาวะ คือให้กำหนดหยั่งรู้ลงไปในทุกข์แห่งเวทนาในเวทนาที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเวทนานอก คือความเจ็บ ความปวด ของธาตุ (ร่างกาย)

(๙) การกำหนดในอิริยาบถยืนนั้น ที่เป็นเวทนาคืออุปาทานที่เข้าไปยึดถือไว้ว่า เราเจ็บ เราปวด เราเมื่อย เมื่อมีสติกำหนดหยั่งรู้ลงไป จะเห็นความเกิดดับแห่งสภาวะธรรมแห่งเวทนาในเวทนา เป็นที่สุด

๓) อิริยาบถ ที่ ๓ “การเดินจงกรม”

ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) มีสติยกเท้าขึ้นให้เสมอกัน เสือกเท้าไปตรงๆ ไม่แบะเท้า ไม่ลงส้น ไม่จิกปลายเท้า ในขณะที่ยกขึ้นจากพื้นให้กำหนดความรู้สึกที่ได้ฝ่าเท้า เมื่อยกเท้าขึ้นให้ยกเสมอกัน คือ ไม่ยกส้นเท้าก่อน หรือไม่ยกปลายเท้าก่อน

(๒) ขณะเสือกเท้าไปข้างหน้าให้กำหนดความรู้สึกที่ปลายนิ้วเท้าทั้ง ๕ แล้วเสือกเท้าไปเสมอๆ กันแล้วเหยียบลง

(๓) ขณะเหยียบพื้น ให้กำหนดความรู้สึกที่ได้ฝ่าเท้าต้องเหยียบลงพร้อมๆ กัน คือไม่ลงส้นเท้าก่อนและไม่ลงปลายเท้าก่อน

(๔) ลักษณะรอยเท้าในการเดินจงกรมที่ถูกต้องไม่แบะออก มีสติในการเดินจงกรมอยู่ตลอดเวลา

(๕) การเดินอย่างช้า สามารถกำหนดความรู้สึกได้ทั้งหมด ทั้งการยกเท้า ทั้งการเสือกเท้า และทั้งการกระทบลงถูกพื้น

(๖) การเดินอย่างกลาง จะจับได้เฉพาะการยกเท้าพ้นจากพื้น ส่วนการเสือกเท้าบางทีกำหนดทัน บางทีกำหนดไม่ทัน แต่ส่วนมากจะจับความรู้สึกได้ในขณะยกเท้าพ้นจากพื้น และเท้ากระทบพื้นเท่านั้น

(๗) การเดินอย่างรวดเร็ว จะจับได้ตั้งแต่เวลายกเท้า ส่วนการเสือกเท้าหรือการลงกระทบพื้นไม่ทัน การเดินจงกรมนี้ใช้ได้ทุกสถานที่ทุกเวลา และมีสติกำหนดวิญญานในการเดินจงกรม เมื่อเวลาจับความรู้สึกได้มากจะเห็นความรู้สึกที่ขำว้างขึ้นไปทางมนัสสผส ทำให้จิตเด่นตึบๆ ตามจังหวะเวลาที่เดินอยู่ จากนั้นความรู้สึกก็จะทะลุไปทางด้านหลังแล้วขึ้นไปทางท้ายทอย แล้วขึ้นมาที่ศีรษะ ตอนนี้อาการความรู้สึกเกิดติดขัดจะทำให้เกิดอาการมึนงงเล็กน้อยพึงมีสติกำหนด พยายามดูความรู้สึกที่เท้าให้มากๆ แล้วความรู้สึกที่ติดขัดก็จะผ่านไป

(๘) ในขณะที่เดินจงกรม มีอาตาปี คือความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน มีสัมปชาโน คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกขณะจิต และมีสติมา คือมีความรู้สึกตั้งมั่นตามฐานที่กำหนดปฏิบัติอยู่นั้น

๔) อิริยาบถ ที่ ๔ “การนอนสมาธิ”

ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การนอน มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) จุดที่ ๑ คือมีสติกำหนดที่กายสัมผัสกับพื้น การนอนมีที่ตั้งอยู่ทั่วไป เมื่อจะกำหนดต้องกำหนดเป็นจุดๆ มีที่มีมือประกอกับใบหู ที่แขน ที่สะโพก หรือที่เท้า มีสติกำหนดความรู้สึก

(๒) จุดที่ ๒ คือมีสติกำหนดที่มนัสสัมผัส เมื่อกำหนดที่กายสัมผัส จุดที่ ๑ ได้แล้ว ก็จะทำให้เห็นความเกิดดับที่มนัสสัมผัส (ธรรมารมณ์ที่เกิดกับจิต) เมื่อมีสติกำหนดความรู้สึกขึ้นแห่งมโนวิญญาณ มีสติกำหนดอย่างต่อเนื่อง

(๓) จุดที่ ๓ คือมีสติกำหนดที่มนทวาร ซึ่งเป็นทางออกของมโนวิญญาณ จะเห็นได้ด้วย การกำหนดที่มนัสสัมผัส เห็นความเกิดดับของมโนวิญญาณ (ที่จิตตื่น) มีสติกำหนดอย่างต่อเนื่อง

(๔) การนอนตะแคงขวา ลักษณะในการนอน ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือประกอประกกันระหว่างใบหู การนอนแบบนี้ เรียกว่า การนอนแบบสหัสโยยาน

(๕) การกำหนดสภาวะธรรมในอิริยาบถการนอน พึงมีสติกำหนดดูกายวิญญาณที่เกิดจากการสัมผัส คือในผัสสัพพะ คือการกระทบกับพื้นที่นอน เมื่อมีสติกำหนดอยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของกายวิญญาณ คือความรู้สึกมีอยู่ตลอดเวลา

(๖) ความรู้สึกที่มีสติกำหนดยังรู้ในขณะๆ หนึ่งนั้นเป็นธรรมปรมาตม คือธรรมในกายที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ส่วนธรรมภายนอก เป็นธรรมสมมติ คือรู้ว่ามีนอนอยู่ หรือศึกษาเรียนรู้วิธีการกำหนดอิริยาบถนอนเหล่านี้ เป็นธรรมภายนอก

๔.๖ บทสรุป

๔.๖.๑ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดไตรงามธรรมธาราม ขออนุญาตสร้างวัดในพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๒๖ ต่อมากระทรวงศึกษาธิการ กรมการศาสนา ได้ประกาศตั้งเป็นวัดในพระพุทธศาสนา โดยใช้ชื่อว่า “วัดดอนมะสังข์” และเพื่อให้สอดคล้องกับวัดที่ได้รับประทานตั้งชื่อโดยสมเด็จพระสังฆราช (ปุ่น ปุณณสิริ) ในวันที่เข้าร่วมกิจกรรม ปลุกต้น “ไทรงาม” ขึ้นภายในวัด และผนวกกับ ฉายา เจ้าสำนัก คือ “ธมมธโร” และ “อาราม” จึงได้เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น “วัดไตรงามธรรมธาราม” ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๓๐

๔.๖.๒ รูปแบบการสอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร) มีวิธีการสอนโดยเน้นที่หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ สภาวธรรม

๔.๖.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยใช้สติกำหนดอิริยาบถต่างๆ มีการนั่ง เดิน ยืน นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการกำหนดสติทุกขั้นตอนที่มีการเคลื่อนไหวกาย