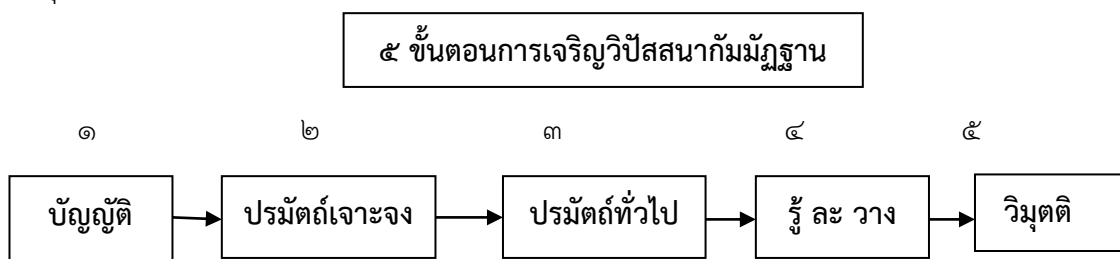


บทที่ ๔

ผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของ พระภาวนาเพชรคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

๔.๑ ผลของรูปแบบการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเพชรคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ผลของรูปแบบการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเพชรคุณ
วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มี ๕ ขั้นตอนดังต่อไปนี้



ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้บัญญัติ เช่น

ลมหายใจเข้า-ออก - โดยตั้งสติไว้ที่โพรงจมูก หรือทรวงอก หรือหน้าท้องตามความ
ถนัด พยายามให้รู้ทัน ทุกขณะลมหายใจเข้า-ออก

อิริยาบถ - ยืน เดิน นั่ง นอน โดยตั้งสติไว้ที่กายทั้งตัวในท่าทางนั้นๆ หรือให้รู้สึกตัวว่า
กำลังยืน เดิน นั่ง นอน

หรืออื่นๆ - อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ (ที่เป็นกรรมฐาน)

ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ประมัตต์ เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น

ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่
เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หน้าท้อง

*ช่วงนี้ อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ประมัตต์ควบคู่กันไป

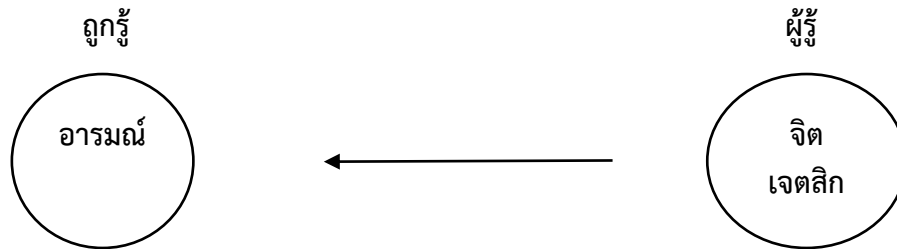
ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ประมัตต์ทั่วไป คือ การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วน
ของจิตใจ หรือกำหนดรู้ประมัตต์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส่วนทางกาย มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย โดย
กำหนดรู้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย

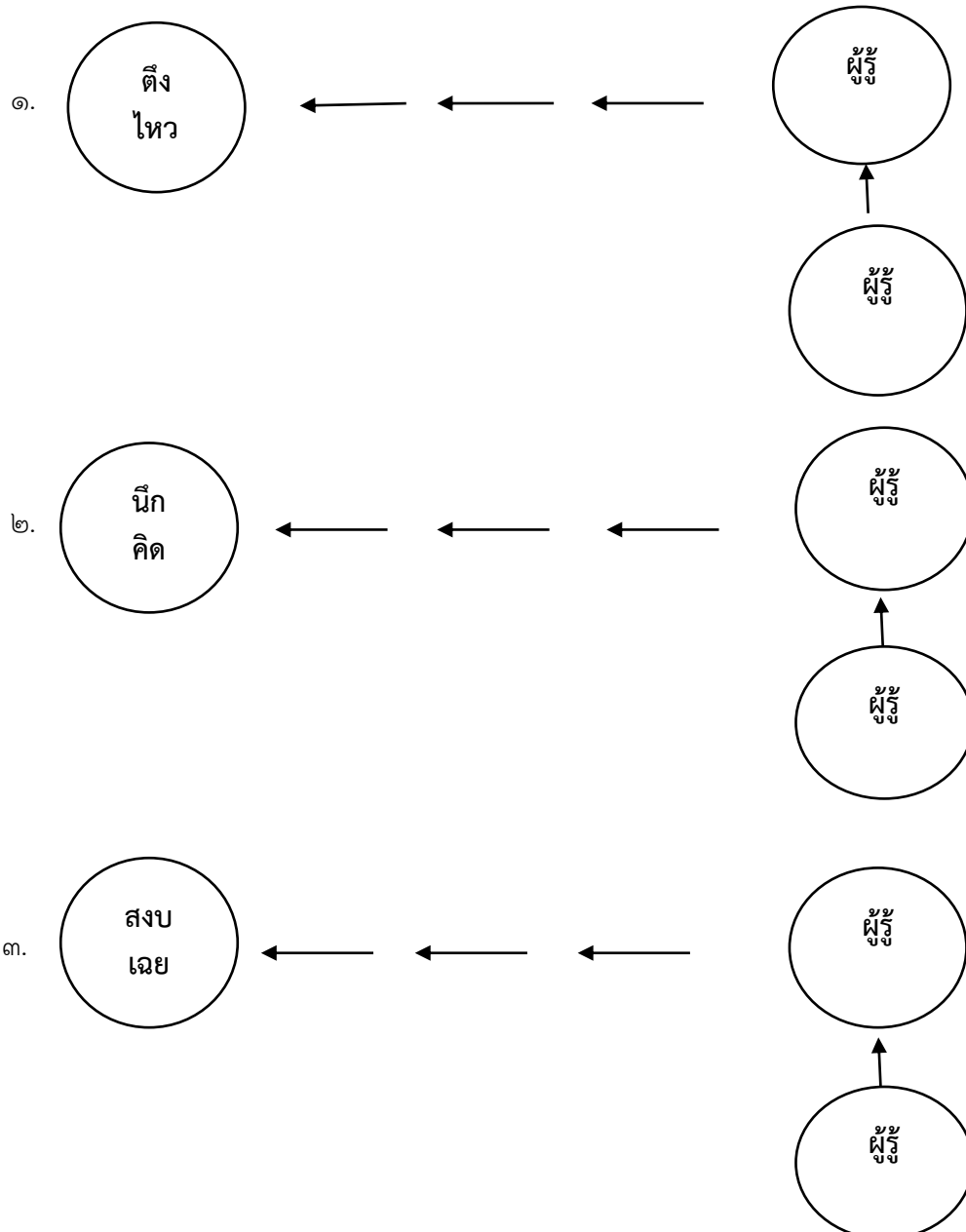
ส่วนทางจิตใจ มีจิต กับอาการในจิต หรือความรู้สึกในจิต แบ่งย่อยๆ คือ ๑. ความนึกคิด
๒. อาการ ๓. ความรู้ ๓. ผู้รู้

*ช่วงนี้ พยายามทิ้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือประมัตต์ล้วนๆ มากที่สุด

จิต คือ สภาพรู้อารมณ์



ตัวอย่างการกำหนดรู้



จิต	อารมณ์ปรมัตถ์
ทางตา คือ เห็น	ทางตา คือ สีต่างๆ
ทางหู คือ ได้ยิน	ทางหู คือ เสียงต่างๆ
ทางจมูก คือ รู้กลิ่น	ทางจมูก คือ กลิ่นต่างๆ
ทางลิ้น คือ รู้รส	ทางลิ้น คือ รสต่างๆ
ทางกาย คือ รู้สึกโผฏฐัพพะ	ทางกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
ทางใจ คือ คิดนึก	ทางใจ คือ ธรรมารมณ์ (เวทนาบัญญัติ)

*โดยเฉพาะทางใจ ต้องใช้ความสังเกตระลึกรู้ให้เป็น ให้ได้

อาการในจิต - ความรู้สึกในจิต (เจตสิก) คือ สภาพความปรุงแต่งต่างๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง ผ่องใส เอ็มอิ่ม เบิกบาน สงบ ไม่สงบ เสียใจ ดีใจ สุขสบาย เฉยๆ เป็นต้น

กำหนด หมายถึง การระลึกรู้

อุปมา - จิต เหมือนน้ำใสบริสุทธิ์

อาการในจิต (เจตสิก) เหมือนสีต่างๆ ที่เข้าไปผสมกับน้ำ

หรือ - จิต เหมือนน้ำ

เจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต) เหมือนเครื่องแกงต่างๆ

จิต + เจตสิก = น้ำแกง

ขั้นตอนที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้นั้นให้เป็นไปอย่างได้ส่วนเป็นกลาง ปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง

รู้แต่ไม่เอา ละแต่ก็รู้

รู้ คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปรู้สภาวะต่างๆ คือ รูปธรรม-นามธรรม หรือ ปรมัตถ์ที่กำลังปรากฏอยู่

ไม่เอา คือ ไร้ความอยาก ความยึด

อยาก คือ ต้องการ เป็นตัณหา

ยึด คือ เพ่งเล็งจ้องจับ กดข่ม สะกดไว้ ย่นไว้ เป็นส่วนของอุปาทาน

ละแต่ก็รู้ คือ การปล่อยวางต่ออารมณ์นั้นแหละ แต่ไม่ใช้การปล่อยแบบไม่รู้ ไม่ชี้ หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยปละละเลย แต่เป็นการปล่อยแบบสติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกอยู่
อุปมา การรู้ ละ วาง เหมือนการแตะสัมผัสต่อสิ่งของต่างๆ ที่ทยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไปจับยึดไว้ คือ แค่วางปล่อยๆ อันใหม่ๆ เรื่อยๆ

ปล่อยก็แค่ปล่อย อย่าถึงผลักไส (ปฏิเสธ)

สติ คือ ธรรมชาติหรือสภาพระลึกได้ ในที่นี้คือ ระลึกตรงสภาวะที่กำลังปรากฏ

สัมปชัญญะ คือ พิจารณาในที่นี้เพียงแค่สังเกต วิเสสลักษณะ และสามัญลักษณะของ สภาวะที่กำลังปรากฏ

วิเสสลักษณะ คือ ลักษณะโดยเฉพาะของรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม ซึ่งไม่เหมือนกัน เช่น รูปดิน-จะมีลักษณะ แข็ง หรืออ่อน (แข็งน้อย) รูปไฟ-จะมีลักษณะ ร้อน หรือเย็น (ร้อนน้อย) รูป

ลม-จะมีลักษณะ ตึง หรือหย่อน (ตึงน้อย) นามเห็น-จะมีลักษณะ รู้สี นามได้ยิน-จะมีลักษณะ รู้เสียง นามคิดนึก-จะมีลักษณะ รู้เรื่องราว เป็นต้น

สามัญลักษณะ คือ ลักษณะโดยทั่วไป มีเหมือนกันทุกรูป-นาม ได้แก่ ๑. อนิจจัง ไม่เที่ยง ๒. ทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป ๓. อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

การจะดำเนินสติสัมปชัญญะเข้าสู่ลักษณะการที่สมดุได้ส่วน เป็นกลาง เป็นปกติ ว้างจาก สมมุติบัญญัติ ปลอดจากความยินดี (อภิขมา) ความยินร้าย (โทมนัส) ได้สม่าเสมอติดต่อกันได้นั้น จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการเจริญสติอยู่เสมอ จนเกิดความชำนาญชำนาญขึ้น

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้น คือ ความรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กล่าวคือ สังขาร ได้แก่ ร่างกายและจิตใจนั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงธรรมชาติ หรือสิ่งที่หาใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นของเราไม่ สิ่งธรรมชาติเหล่านั้น มีความปรวนแปร เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ บังคับไม่ได้อยู่ตลอดเวลา และดำเนินไปอย่างรวดเร็ว

การรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อย่างแจ้งชัด ไม่ได้เกิดจากการคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้เห็นเฉพาะหน้าจริงๆ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงวิปัสสนา และวิปัสสนานี้แหละ จะเป็นยานนำพาเข้าสู่วิมุตติ

ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิต ปัญญา สมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพความดับสนิท ชนิดตัดหาอุปทานตามไม่ถึง ว้างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลกที่เรียกว่า นิพพาน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ได้แสดงมานั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ใน หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอน เพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น ขั้นตอนที่ ๑ ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะ อิริยาบทปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย ขั้นตอนที่ ๒ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๔ ขั้นตอนที่ ๓-๔ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๓,๔ สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นตอนที่ ๓-๔ ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ ๑ ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ ๑ ก็อย่ายึดติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือ ให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนากล่าวคือ สติจะต้องระลึกรวดสภาวะ ว้างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง

๔.๒. วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีผลต่อหลักจริยธรรมระดับต้น คือ ศีล ๕

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น สามารถประพฤติปฏิบัติตน ตรงตามหลักศีล ๕ เป็นอย่างดี คือ เป็นคนไม่เบียดเบียนประทุษร้ายคนอื่น ไม่ลักขโมยหรือทุจริตต่อหน้าที่การงาน ไม่ประพฤติผิดในคูครอง ไม่พูดให้ร้ายคนอื่นและไม่พูดคำโกหกหลอกลวงกัน ไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดให้โทษทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ พอสรุปผลได้ดังนี้

๑. ศีลข้อปาณาติบาต ได้แก่ การไม่ทำร้ายตนเอง คนอื่น สัตว์ ให้ได้รับความทุกข์กาย ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น เป็นคนไม่กล้าทำบาปทางกาย คือเว้นจากฆ่าปลา ฆ่าโคกระบือ ไม่ทำร้ายตนเองในคราวที่ไม่สมหวัง ไม่ทำร้ายคนอื่น สัตว์อื่น เพราะเหตุความไม่พอใจ ความขัดเคือง ความโกรธ เลิกการชนไก่ การนำสัตว์มาทรมานมาเป็นการกีฬา เพื่อหาเงินทอง^๑

ตัวอย่างที่ ๑ เช่น สัตว์ทุกตัวมีชีวิต กลัวตายคนเราก็กักลัวตาย คนเราต้องมีความเมตตา กรุณาและสงสาร สิ่งเหล่านี้ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ก็สามารถจะเลิกได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งหลายคนเลิกอาชีพรักษาสัตว์ เพราะตนมีคุณธรรม มีเมตตาต่อสัตว์ แล้วหาอาชีพอื่นทำแทน^๒

ตัวอย่างที่ ๒ เช่น บางคนก็เลิกรับประทานสัตว์เนื้อทุกชนิด กังคั้นเนื้อสัตว์มาฉนมังสวิริต แทนจนตลอดชีวิตของท่านในเพศบรรพชิต และข้อวัตรนี้ยังเป็นอุปนิสัยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาบางท่านนำไปปฏิบัติต่อไปเพราะ เห็นว่า การรับประทานเนื้อสัตว์ เป็นเหตุให้มีการฆ่าสัตว์ ถ้าเลิกได้แล้ว ไม่มีคนรับประทานก็จะไม่มีคนฆ่าสัตว์ เช่น โคกระบือ เป็ด ไก่ วันหนึ่ง ๆ ต้องถูกฆ่าหลายสิบตัว^๓

๒. ศีลข้อทินนาทาน ได้แก่ การไม่ลักทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตนเอง คือ เมื่อได้มาเจริญสติให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจที่อยากจะได้ทรัพย์สินของใคร ๆ นั้น ก็จะไม่เกิดขึ้น แม้เกิดขึ้นก็แก้ได้ด้วยการคิดถึงใจเขาใจเรา คิดถึงความลำบาก ความพยายามในการแสวงหาทรัพย์ของคนอื่น แม้ตัวเราถูกเขามาปล้น มาจี้ มาวิ่งราวเอาทรัพย์ก็เป็นทุกข์แล้ว แต่ปัจจุบัน พบว่า ผู้ไม่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ กลับทำการโจรกรรมรถจักรยานยนต์ รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น จนกระทั่งเจ้าหน้าที่บ้านเมืองต้องคอยให้เจ้าหน้าที่สายตรวจประจำตัวเมือง ออกตรวจเหตุการณ์อยู่เป็นประจำ^๔

๓. ศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร ได้แก่ การไม่ประพฤติผิดในคูครองคนรักของคนอื่น คือ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติสัมปชัญญะตามลำดับแล้ว ความคิดที่จะนอกใจคูครอง ทั้งที่เป็นฝ่ายสามีหรือภรรยาก็ตามจะไม่เกิดขึ้นเลย ยกเว้น ผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา จะประสบปัญหาเรื่องนี้มากในปัจจุบันเพราะมีสิ่งจูงใจให้กระทำตาม เช่น มีสื่อลามกต่าง ๆ จูงใจ มีผู้คนสลับคู่กันไปมา ผิดจารีตประเพณีดั้งเดิมของคนอยุธยา บางคนเปลี่ยนคู่เดือนละคนก็มี บางคนปีละคนก็มี ล้วนเป็นปัญหาใหญ่สำหรับครอบครัวในเมืองที่เจริญก้าวหน้าอย่างจังหวัดพระนครศรีอยุธยาไปแล้ว ยิ่งวัตถุเจริญขึ้นเท่าใดจิตใจของหญิงชายก็ยิ่งสับสนมากเท่านั้น^๕

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงมีความสันโดษในคูครองของตนเท่านั้น ไม่ก้าวก่ายคนรักคนอื่น และไม่มีปัญหาการทะเลาะ การชกต่อยกัน ตรงข้าม กลับช่วยกันทำมาหาเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง

^๑สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณมุนี วิ. (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๙.

^๒สัมภาษณ์ พระนฤพนธ์ ธมปาโล, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๙.

^๓สัมภาษณ์ พระมานพ อตถกโก, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๒๐ มกราคม ๒๕๕๙.

^๔สัมภาษณ์ พระฐานิศร ฐานิสโร, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๙.

^๕สัมภาษณ์ พระพิเชษฐ สุนโต, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๒๔ มกราคม ๒๕๕๙.

ตามคลองธรรม และกฎหมาย มีหลักครองเรือนที่ดี คือ ส่วนใหญ่มักเป็นคนมีความซื่อสัตย์ต่อกัน รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักให้อภัยให้อีกฝ่ายหนึ่งทำผิดพลาดไปบ้างในบางเรื่อง และมีการปรึกษาหารือกันเพื่อชีวิตคู่ที่เจริญก้าวหน้าตามฆราวาสวิสัย^๖

๔. ศิลข้อมุสาวาท ได้แก่ การไม่พูดหลอกลวงโกหก ไม่พูดคำเท็จต่อกัน คือ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว คำพูดที่เคยพูดตามใจของตน เช่น บางคนก็ชอบพูดตลกเฮฮา ไร้สาระแก่นสาร บางคนก็ชอบพูดยุแหย่ตะแคงร้าว บางคนก็ชอบพูดใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น บางคนก็ชอบพูดนินทาว่าคนโน้นไม่ดี คนนั้นไม่ดี แต่ไม่ได้สำเร็จตนเองเลย ก็ได้แต่พูดเรื่อยไป และไม่ถูกต้องตามกาล ตามเหตุผล ไม่ถูกแก่บุคคล สถานที่ ไม่เป็นคำมีประโยชน์ ไม่ประกอบด้วยเมตตาจิต จึงทำให้มีผลของการพูดชั่ว ผลเสียหาย ได้แก่ เกิดความทุกข์ตามมาภายหลัง^๗

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนใหญ่ จะไม่พูด คือ จะพยายามพูดให้น้อยที่สุด เพราะถือคติที่ว่า “พูดน้อยเสียหน่อย พูดมากเสียมาก ถ้าไม่พูดก็ไม่มีอะไรจะเสีย” คือ ให้ระมัดระวังคำพูดเป็นกรณีพิเศษ จะพูดก็พูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พูดพาลามจนเสียเวลา เสียโอกาสของคนอื่น แม้แต่กฎระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำนักของพระภิกษุญาณวฑฺฒโน (สุรศักดิ์ เขมรสี) ก็ได้มีระเบียบให้ปฏิบัติข้อหนึ่งว่า “ห้ามพูดคุยกัน” ขณะเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนา ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถามท่านได้โดยตรง คือ ไม่ให้ไปคุยกันเองตามลำพัง^๘

๕. ศิลข้อสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ได้แก่ การดื่มสิ่งของมีเมา และยาเสพติด กระทั่งการติดเครื่องดื่ม ติดบุหรี่ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ส่วนใหญ่ พบว่า เลิกพฤติกรรมเหล่านี้ได้ แต่ก็มีส่วนน้อยที่ยังมีจิตใจไม่เข้มแข็งไม่สามารถเอาชนะ แต่ถือว่าทุเลาเบาบางไปกว่าเดิม และทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย อีกทั้งเงินทองการใช้สอยก็ลดน้อยลง จึงเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ไม่ประมาทจนเกินไป^๙

๔.๓ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในด้านกุศลกรรมบถ

จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมระดับกลาง พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความประพฤติที่เป็นไปในทางสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ ตามหลักของกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ มีดังนี้

๑. ด้านกายกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อได้เริ่มเข้าสู่หลักสูตรในเบื้องต้น ของการปฏิบัติแล้ว โดยฝึกหัดกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอนและกำหนดรู้รูปร่างนามในขณะปัจจุบันอารมณ์ที่มากกระทบตน ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติ นั้น มีสติตั้งมั่นไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน แต่กลับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกัน มีปกติทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อการงาน และอาชีพ^{๑๐}

^๖สัมภาษณ์ พระพงษ์พนิช สนฺตจิตฺโต, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๒๓ มกราคม ๒๕๕๙.

^๗สัมภาษณ์ พระคมกฤช ญาณทีโป, พระสงฆ์วัดมเหยงคณ์, ๒๒ มกราคม ๒๕๕๙.

^๘สัมภาษณ์ แม่ชีสิริกร ศรีลาพัค, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^๙สัมภาษณ์ แม่ชีประภาศรี ชอบทำเหมือน, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๓ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๐}สัมภาษณ์ นางสาวพัลลภา พันธุ์จันทร์แม่น, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๙.

ตัวอย่างที่ ๑ เช่น ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีพฤติกรรมควรยกย่อง การช่วยกันทำงานให้สำนักปฏิบัติธรรมของพระภิกษุณาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) วัดมเหยงคณ์ เช่น ปัดกวาดที่พักผู้มาปฏิบัติวิปัสสนา ดูแลห้องน้ำ ห้องสุขา ช่วยจัดยาสามัญประจำบ้านให้ผู้มีอาการเจ็บไข้ เล็ก ๆ น้อย ๆ จัดผ้าห่ม ดูแลงานด้านการบริโภคที่อยู่อาศัย โดยท่านถือว่า เป็นงานที่เกิดขึ้นทางกายกรรมที่เป็นบุญกุศล^{๑๑}

ตัวอย่างที่ ๒ เช่น การบริจาคทรัพย์เงินทองเพื่อร่วมสร้างโบสถ์ใหญ่ ร่วมสร้างกำแพงวัด สร้างสถานที่สำนักปฏิบัติธรรมของท่านเพื่อใช้เป็นอนุสรณ์สถานในอนาคต สำหรับให้คนรุ่นหลังได้เห็นความเจริญรุ่งเรืองของสำนักปฏิบัติธรรมของพระภิกษุณาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) วัดมเหยงคณ์ ทางด้านวัตถุ ซึ่งทำอุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร ที่กำลังก่อสร้างอยู่นี้ นับเป็นศาสนสถานหลักในเขตพุทธาวาสของวัด เป็นโบราณสถานที่สำคัญของชาติ ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาคุณค่าในทางประวัติศาสตร์ของชาติและคุณค่าของการศึกษาของเยาวชน และโดยเนื้อจิตวิญญาณ คือ การสืบต่อความเจริญรุ่งเรืองของพระธรรมคำสั่งสอนให้มั่นคงถาวรไปภายหน้า^{๑๒}

๒. ด้านวจีกรรม ได้แก่ คำพูดที่สมานความสามัคคีปรองดองกัน ไม่ชวนทะเลาะวิวาทกัน ไม่กล่าวคำหยาบโลน คำไม่สุภาพ คำเผ็ดร้อนแก่โสดคนอื่น คำพูดประชดประชันคำกล่าวเกินความจริง คำยกย่องที่ไม่เป็นจริง ไม่พูดโกหกหลอกลวงคนอื่น ไม่ใส่ร้ายป้ายสีใคร ๆ ไม่กล่าวโจมตีผู้ใด ส่วนคำพูดที่ผู้ปฏิบัตินิยมถือเป็นคติพจน์ประจำใจ ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ตัวอย่างเช่น บางท่านนิยมคติพจน์ที่ว่า รู้ตัวทั่วพร้อม” ถ้าคิดจะพูด จะทำอะไรก็ตามให้ทุกคนมีสติ รู้ตัวตลอดเวลาไม่ประมาท ก่อนจะพูดอะไรออกไป ใช้สติยับยั้ง ถ้าคำพูดนั้นทำให้ผู้อื่นเสียหายก็ไม่ควรพูด^{๑๓}

๓. ด้านมโนกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ย่อมมีจิตที่เป็นกุศล เป็นบุญคือความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อกูล และคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลกจัดจนผิดศีลธรรมหรือกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ายินดี คือ กามคุณ ๕ อันได้แก่ ไม่ปล่อยใจไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่ชวนให้หลงใหลติดใจอยู่ จิตใจไม่หองยเหงา ไม่รำคาญง่าย มีจิตเป็นสมาธิได้นาน ๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่น และมั่นใจ ไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบในปัจจุบัน เช่น

ตัวอย่างที่ ๑ บางคนเมื่อคนรักสูญเสียไป พลัดพรากจากกันก็เสียสติ ร้องไห้จนหน้าตาดูไม่ได้เลยก็มี บางคนเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมตำแหน่งการงาน ล้มเหลวในธุรกิจที่ลงทุนไว้มาก หลายสิบล้านก็ต้องฆ่าตัวตาย แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากลับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก มีได้ก็มีเสีย มีเสียก็มีได้ ไม่ต้องไปทุกข์ใจร้อนใจแต่อย่างใด ในแง่สังคม คนที่บำเพ็ญสาธารณะสงเคราะห์แก่ประชาชนส่วนรวมได้ จะต้องหมั่นปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้จิตใจมีประสิทธิภาพไม่เสื่อมถอยไปในฝ่ายบาป^{๑๔}

^{๑๑} สัมภาษณ์ นางกุลลณี พันธุ์พิพัฒน์, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๐ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นางประภาพร งามบุญสืบ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๓} สัมภาษณ์ คุณครูจินดารัตน์ ขาดิงาม, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายธีระพงษ์ การสมธ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๔ มกราคม ๒๕๕๙.

๔.๔ ผลการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมระดับสูง คือ อริยสัจ ๔

จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตตามหลักจริยธรรมระดับสูง กล่าวคือ หลักอริยสัจ ๔ ประการ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิตของตนเองและเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยบุคคลสัปปายะ (ครูบาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน) และธรรมสัปปายะ (ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกต้อง) ทั้งนี้เพื่อทำจิตของตนให้ฉลาด รู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้โรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์ คือ รู้มรรคมีองค์ ๘ มีตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจในการปฏิบัติต่อทุกข์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อได้บำเพ็ญตนตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว สามารถที่จะเข้าใจกฎธรรมดาของโลก คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งที่ตนมีอยู่เป็นอยู่ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง แม้แต่ร่างกายของตนเองนั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ไม่คงที่ ในด้านชื่อเสียงลาภยศ ก็เสื่อมไป จึงทำให้ตนทุกข์ ส่วนร่างกายก็มีโรคมารุมเร้าบ้าง ไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรงจึงเป็นเหตุให้เกิดโรคได้บ้าง พักผ่อนไม่เพียงพอบ้าง ล้วนเป็นสาเหตุของทุกข์สำหรับร่างกายทั้งสิ้น ย่อมเข้าใจว่า ที่ทุกข์เพราะทนได้ยาก หรือทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมเป็นเวลานาน ๆ การยืน เดิน นั่ง นอนเป็นเวลายาวนานก็ทุกข์เช่นกัน กล่าวโดยสรุป ปัญหาส่วนใหญ่ที่ทำให้เป็นทุกข์ ดังตัวอย่างต่อไปนี้^{๑๕}

๒. เข้าใจเพื่อละเหตุของทุกข์ ได้แก่ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระดับหนึ่งแล้ว ย่อมเข้าใจถึงสาเหตุหรือที่มาของทุกข์ที่ตนประสบอยู่นั้น ว่า มาจากความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น กล่าวคือ อยากได้โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งหมายถึง อยากในลาภ อยากในยศ อยากให้คนทั้งหลายยกย่องสรรเสริญตนเอง และอยากให้ตนและหมู่คณะ พวกพ้องของตน มีความสุขที่ยั่งยืนถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ แต่ความปรารถนาเหล่านี้ ก็ไม่ได้เป็นไปสำหรับปวงชนทุกคน เพราะผลจากการสัมภาษณ์ในชีวิตจริงแล้ว ถึงแม้จะรู้สาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากจิตใจที่เร่าร้อน กระเสือกกระสนอยากได้ก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่รู้ไม่ทัน จึงตกเป็นทาสของอารมณ์ความอยาก^{๑๖}

เมื่อปฏิบัติตามคำสอนของสำนักปฏิบัติธรรมของพระภิกษุญาณเมตตาคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) วัดมเหยงคณ์แล้ว ย่อมรู้และเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันทุกอิริยาบถ เพื่อจะได้ไม่เป็นทาสแห่งความอยาก คือ ตัณหาเมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว คำที่ท่านสอนเนื่อง ๆ ว่า ปลดปลง ลงวาง วางสบาย ทำจิตให้ว่าง ปล่อยวางทุกข์สิ่ง คือ ท่านให้ละอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นทุกข์ออกไปเสียและไม่ยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่ดี ที่มีสุขเพียงฝ่ายเดียว แล้วให้ปฏิบัติตนอยู่ในอุเบกขารมณ์ คืออารมณ์ที่ปล่อยวาง เพิกเฉยต่อความยินดีและความยินร้าย^{๑๗}

๓. เข้าใจผลดีของการดับทุกข์ ได้แก่ ความเข้าใจว่า ถ้าตนสามารถปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้แล้ว คือ ให้กำหนดรู้รูปนาม จนปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสความอยาก ไม่หลงไปตามกระแสของโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่อาศัยวัตถุสิ่งของเป็นเครื่องหลอกลวงจิตให้มัวเมา ปลื้ม

^{๑๕}สัมภาษณ์ นายสุขวิช จินดาสุข, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๖}สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณเมตตาคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี), เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์, ๑๙ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๗}สัมภาษณ์ แม่ชีสิริกร ศรีลาพัฑ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๑ มกราคม ๒๕๕๙.

ปิตินดีไปกับสิ่งมายา ซึ่งจัดเป็นเครื่องล่อของมาร ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ต่อเมื่อเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติวิปัสสนา ว่าช่วยให้ตนดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อถูกคนไม่ชอบกันด่าเข้าตรง ๆ ก็ไม่โกรธเขา เพราะควบคุมสติสัมปชัญญะไว้ได้ทันทั่วทั้งที่ แล้วปฏิบัติต่อคนที่โกรธด้วยความเมตตา กรุณา^{๑๘}

๔. เข้าใจถึงหนทางดับทุกข์ ได้แก่ เข้าใจและปฏิบัติต่อมรรคมีองค์ ๘ เมื่อกล่าวโดยสรุป คือ ให้มีศีลในเบื้องต้น มีสมาธิในท่ามกลาง และมีปัญญาในที่สุดนั่นเอง ซึ่งเริ่มที่องค์มรรคแรกตั้งแต่สัมมาทิฐิ ความคิดเห็นชอบ เป็นต้นไป จนถึงสัมมาสมาธิ^{๑๙}

๔.๕ สรุป

การสอนกัมมัฏฐานของพระภิกษุชานะคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) พบว่า รูปแบบการสอน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่าน การสอนบัญญัติในเริ่มแรกเพื่อให้ถึงปรมาตม์เป็นการฝึกที่ไม่เคร่งเครียด คือให้กำหนดรู้ลมหายใจ กำหนดรู้ิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดรู้ เย็น ร้อนที่เกิดขึ้นในร่างกายของมนุษย์ นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนายังมีผลต่อการรักษาศีล ๕ ทำให้รักษาศีลอย่างระมัดระวังไม่ให้ผิดศีล เมื่อปฏิบัติศีลอย่างเคร่งครัดแล้วยังทำให้กุศลธรรมบงเต็มพร้อมกล่าวคือ กุศลทางกาย กุศลทางวาจา กุศลทางใจ ผลจากการปฏิบัติทำให้เข้าใจกรอบอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ (ปัญหา) สมุทัย (เหตุเกิดปัญหา) นิโรธ (ปัญหาถูกแก้เรียบร้อยแล้ว) มรรค (วิธีการแก้ปัญหา)

^{๑๘} สัมภาษณ์ แม่ชีประภาศรี ขอบท่าเหมือน, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๓ มกราคม ๒๕๕๙.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นางประภาพร งามบุญสืบ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๙.