

บทที่ ๒

บริบทของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

การศึกษาวิจัยการบริหารโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับประชาชน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรณีศึกษาปี ๒๕๕๓ - ๒๕๕๔ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ด้วยเก็บรวบรวมเอกสารเพื่อจัดทำเครื่องมือพัฒนาประชาชนผู้เข้าโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยระบบและกระบวนการพัฒนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบไปด้วยการบริหารโครงการที่ใช้พุทธวิธีการบริหาร เพื่อวางแผนการจัดองค์การ การบริหารงานบุคลากร การอำนวยความสะดวกและการกำกับดูแล เพื่อให้กระบวนการพัฒนาสติปัฏฐาน ๔ สามารถพัฒนาประชาชนที่เข้าโครงการมีการเจริญวิปัสสนา

ในวิปัสสนาภูมิ ๖ อารมณ์วิปัสสนา ขั้น ๕ อายุคนละ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจตุสมุปบาท ๑๒ ให้ผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์แก่กล้าขึ้น ทำให้การบริหารโครงการในการสอบอารมณ์และ ปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ในด้านกายนุสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสสนาสติปัฏฐานและ ธรรมานุสสนาสติปัฏฐานดีขึ้นกว่าก่อนเข้าปฏิบัติ เป็นบุคลากรและประชาชนที่ดีของสังคมสืบไป

๒.๑. หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเบื้องต้นของการเจริญสติแก่ภิกษุปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ดังนี้ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เราควรหลีกออกจากหมู่ไปอยู่ผู้เดียว เธอใช้สอยเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่กลางแจ้ง ลอมฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน เหมาะเป็นที่หลีกเร้นเธอ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี หรือไปสู่เรือนว่าง ๐ ก็ดี นั่งขัดสมาธิ ๐ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๐๐}

^๐ เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะ ๓ อย่าง เว้นป่าและโคนไม้ ได้แก่ (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ (๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง.

^๐ นั่งขัดสมาธิ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้ง ๒ ข้าง เรียกว่า นั่งขัดสมาธิ (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

^๐ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (วิ.อ. ๑/๑๖๕/๔๔๕)

^๐ อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๑.

ตรัสถึงมหาโควินทพราหมณ์สนทนากล่าวสอบถามความเข้าใจถึง “เป็นผู้อยู่ผู้เดียว” กับสุนัฏกุมารพราหมณ์ ว่า คือ “บุคคลบางคนในโลกนี้ อาศัยเสนาสนะอันสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง และลอมฟาง”^๐

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสบอกการใช้สอย เสนาสนะอันสงัด อันได้แก่ ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง มีชอกเขา ถ้ำในภูเขา ป่าช้า ป่าละเมาะ ที่โล่งแจ้ง ลอมฟาง ที่สงัดมีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่านว่าเหมาะเป็นที่หลีกเร้น เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม และมีปรากฏว่า “ในพรรษาที่ ๓ ขณะประทับจำพรรษา ณ เวฬุวันวิหาร กรุงราชคฤห์ เศรษฐีกรุงราชคฤห์เลื่อมใสศรัทธาในภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอิริยาบถ จึงได้ทูลขออนุญาตสร้างเสนาสนะถวาย จึงทรงอนุญาตเสนาสนะ ๕ ชนิด ได้แก่ วิหาร เรือนมุงแถบเดียว เรือนชั้น เรือนโล้น และถ้ำที่สร้างขึ้น ทรงอนุโมทนาด้วยพระคาถาเหล่านี้ว่า “วิหารข่มป้องกันความหนาวร้อนและสัตว์ร้าย นอกจากนั้น ยังป้องกันงู ยุงและฝนในคราวหนาวเย็น นอกจากนั้น ยังป้องกันลมและแดดอันร้อนจัดที่เกิดขึ้น การถวายวิหารแก่สงฆ์ เพื่อหลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุขเพื่อเพ่งพินิจ และเพื่อเห็นแจ้ง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ทรงสรรเสริญว่าเป็นทานอันเลิศ...”^๑

ดังนั้น เสนาสนะอันสงัด และเสนาสนะ ๕ ที่มีผู้สร้างถวาย จึงนับได้ว่าเป็นสถานที่เพื่อหลีกเร้นอยู่ เพื่อความสุข เพื่อเพ่งพินิจ และเพื่อเห็นแจ้ง กล่าวคือเพื่อปฏิบัติธรรมนั่นเอง ขณะเจริญสติควรอยู่ในสภาพเช่นไรจึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้า มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

“ภิกษุทั้งหลาย มีสมย์ที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ สมานนั้นเป็นธรรม สงบ ประณีต ได้ความสงบระงับถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุ้งแต่ง และภิกษุนั้นจะน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ”^๒ จากพระพุทธพจน์ดังกล่าว พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวอธิบาย

^๐ ที.ม.(ไทย)๑๐/๓๒๐/๒๔๘.

^๑ จ. (ไทย) ๓/๒๕๔/๘๕-๘๖., สุริย์ มีผลกิจและ วิเชียร มีผลกิจ. พระพุทธกิจ ๔๕ พรรษา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑-๔๒.

^๒ อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๓.

“สมัย” ไว้หมายถึง กาลที่ได้รับสัปปาเย ความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ๑. อุตุสัปปาเย
๒. อาหารสัปปาเย ๓. เสนาสนะสัปปาเย ๔. บุคคละสัปปาเย ๕. รัम्मัสสวณะสัปปาเย^ป
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังตรัสแก่พระอานนตถึงลักษณะของภิกษุผู้ใส่ใจใฝ่ในการปฏิบัติ
ธรรมว่า

“เราจักพูดเรื่องเห็นปานนี้ คือ เรื่องความมกน้อย เรื่องความสันโดษ เรื่องความสงัด
เรื่องความไม่คลุกคลีกัน เรื่องการปรารภความเพียร เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องวิมุตติ
เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเป็นเรื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นสัปปาเยแก่ความเป็นไปแห่งจิต
เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อ
ตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน ”^ป ในอรรถกถากล่าวอธิบาย “เป็นสัปปาเยแก่ความเป็นไปแห่งจิต ”
หมายถึง เป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา มี ๗ ประการ คือ
๑. อาวาส ๒. โคจรคาม ๓. การพูดคุย ๔. บุคคล ๕. โภชนะ ๖. ฤดู ๗. อิริยาบถ^{อน} พระดำรัส
ข้างต้นนั้น ตรัสการปฏิบัติตนขณะปฏิบัติธรรม ถึงลักษณะเรื่องที่จักพูดคุยก็นั้นเป็นตัวอย่าง เพราะ
การปฏิบัติจะเจริญก้าวหน้า ควรต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เว้นสถานที่ที่เป็นโทษและอยู่ใน
สถานที่ที่สะดวก ดังมีปรากฏเป็นคาถา ว่า

อาวาส โจรโร ภสุล	บุคคโล โภชน อุตุ
อิริยาบถ สุตเต	อสปฺปาเย วิวชชโย
สปฺปาเย สุตเต เสเวถ	เอวญฺหิ ปฏิปชชโต
น จิเรเนว กาเลน	โหติ กุสฺสจฺจ อปฺปนา ฯ ^{อน}

โยคาวจร ผู้ประสงค์จะรักษาปฏิภาณนิมิตไว้ให้ดีนั้น พึงเว้นจาก อสัปปาเย อันไม่
ควรแก่ภวนาสมาธิ ๗ อย่าง คือ อาวาส (ที่อยู่อาศัย) โคจรคาม (หมู่บ้าน หรือท้องถิ่นที่จะไป
บิณฑบาต ภัสสะ (ถ้อยคำพูด) บุคคละ (บุคคล) โภชนะ (อาหาร) อุตุ (อากาศ) อิริยาบถ (นั่ง นอน

^ป อ.ต.อ. ๒/๑๐๒/๒๕๔.

^ป ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๘๕/๒๒๗.

^{อน} ม.อ.อ. ๓/๑๘๕/๑๑๗.

^{อน} วิสุทฺธิ. ๑/๑๖๑.

ยื่น เคน) แล้วพึงเสฟแต่ สัปปาเย อันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ อย่างนั้นเช่นกัน เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวมานี้ บางท่านก็อาจสำเร็จอัปนาภาวนาในเวลาไม่นานนัก^{๐๐}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีปรากฏว่า อินทรีย์ทั้งหลาย มีสัทธินทรีย์เป็นต้น ย่อมกล้าแข็งด้วยอาการ ๕ คือ ดูแต่ความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้น ๑ ขึ้นถ่ายเดียว และในการดูความสิ้นนั้นยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำความมีสติ ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดยลำดับกิจรยาทำติดต่อกัน ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดยสัปปาเยกิจรยา ทำอย่างสบาย คือเสฟสัปปาเยทั้ง ๗ มีอาวาสสัปปาเยเป็นต้น ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยจับนิมิตของสมาธิในวิปัสสนาให้ได้ ๑ ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมโดยกิจรยาที่ยังโพชนงค์ให้เป็นไปตามควร ๑ เข้าไปตั้งไว้ซึ่งความไม่ไยดีในร่างกายและชีวิต ๑ ในการเข้าไปตั้งไว้ซึ่งความไม่ไยดีในร่างกายและชีวิตนั้น ยังภาวนาให้ถึงพร้อมโดยข่ม ความทุกข์ที่เกิดขึ้นออกไปเสียจากความไม่ไยดีในร่างกายและชีวิตให้จงได้ ๑ ยังภาวนาให้ถึงพร้อมโดยไม่เลิกภาวนาเสียในระหว่าง ๑ แล้วเว้นอสัปปาเย ๗ เสฟสัปปาเย ๗”^{๐๐}

ดังนั้น การรักษาปฏิภาณนิมิตเพื่อสำเร็จอัปนาภาวนา และการทำอินทรีย์ให้กล้า โดยนัยวิปัสสนา พึงเว้นจากอสัปปาเยอันไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗ และพึงเสฟแต่สัปปาเยอันควรแก่ภาวนาสมาธิ ๗

๒.๑.๑ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม

สถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจรเพื่อรักษาปฏิภาณนิมิตและทำอินทรีย์ให้กล้า จึงพึงเว้นจากอสัปปาเย ๗ และพึงประกอบด้วยสัปปาเย ๗ สัปปาเย หมายถึง สิ่งที่น่ากลัว สภาพแวดล้อมที่น่ากลัว สิ่งที่น่ากลัว สิ่งที่เหมาะสมอันเนื่องมาจากการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีช่วยให้สมาธิดังมั่น

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๑๐๐., สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารวรงค์พรินต์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๐., พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ . ปริมาณโอชิตกะ ปริเฉทที่ ๕ สมถกัมมัฏฐานที่ปณี , พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ), หน้า ๕๔- ๖๓.

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๖๑-๖๒.

ไม่เสื่อมถอย^{๐๐} ส่วนอสังขปาละ ๑ ก็มีความหมายตรงกันข้ามกับสังขปาละ ๑^{๐๐} ได้แก่ ๑.อวาส บางแห่งเรียก เสนาสนะ ๒.โคจรคาม ๓.ภัสสะ บางแห่งเรียก รัชมัสสวานะ ๔.บุคคล ๕.โภชนะ บางแห่งเรียก อาหาระ ๖.ฤดู ๗.อิริยาบถ

๑. อวาส (ที่อยู่) หมายถึง ที่อยู่ที่พักอาศัยและสถานที่ปฏิบัติ มี ๒ อย่าง ได้แก่ อวาสอสังขปาละ คือ ที่อยู่ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติและอวาสสังขปาละ คือ ที่อยู่ที่พัก ที่อาศัยและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอยู่ในอวาสสังขปาละ ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า เมื่อโยคาวจรนั้นอยู่ในอวาสใด นิमितที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วก็เสื่อมหายไป สถิตที่ยังไม่ตั้งมั่นก็ไม่ตั้งมั่นและจิตที่ยังไม่เป็นสมาธิ ก็ไม่เป็นสมาธิ อวาสนี้ นับเป็น อสังขปาละ ส่วนเมื่อเธออยู่ในอวาสใด นิमितเกิดและถาวรด้วย สถิตที่ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ จุพระปรมาณียตีสถะอยู่ ณ นาคบรรพต อวาสนี้ นับ เป็นสังขปาละ

เพราะเหตุนี้ ในวิหารใด อวาส ที่อยู่ มีหลายแห่งโยคาวจรพึงล่องอยู่ในอวาสเหล่านั้นแห่งละ ๓ วัน จิตของเธอเป็นเอกัคคะ ตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในอวาสแห่งใด ก็อยู่ในอวาสแห่งนั้น เพราะความที่มีอวาสเป็นสังขปาละแท้ๆ ภิกษุ ๕๐๐ รูปอยู่ในถ้ำจุฬพนาคในตัมพปณิทวีป ถือเอาแก้วมัญฐานบำเพ็ญอยู่ในถ้ำจุฬพนาคนั้น ได้บรรลุพระอรหัตต์ทั้งหมด ส่วนพระอริยบุคคล เบื้องต่ำมีพระโสดาบันเป็นต้น และท่านผู้ได้อริยภูมิในที่อื่นแล้ว มาบรรลุพระอรหัตต์ในถ้ำจุฬพนาคนั้นมีประมาณมิได้ แม้ในอวาสสังขปาละแห่งอื่นๆ เช่นจิตตลบรรพตวิหาร ก็เช่นกัน^{๐x}

ในคัมภีร์ฐานคณนิตเทศตอนแก่สมาธิภาวนา แสดงไว้ว่า “อันโยคาวจรผู้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสียแล้ว พำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสม ”^{๐๐} เป็นการกล่าวให้โยคาวจรรู้จักหลีกเลี่ยงอวาสอสังขปาละแล้วเลือกอวาสสังขปาละเพื่อประโยชน์แก่การบำเพ็ญสมาธิของตน ได้กล่าวแนวทางการปฏิบัติไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ไว้ว่า

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม Dictionary of Buddhist**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์ พรินต์ติ้งแมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๕), [๒๘๖].

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). **เรื่องเดียวกัน**, [๒๘๖].

^{๐x} มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย) หน้า ๑๐๑.,สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๒๐-๒๒๑.

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๑๘.,สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๑๔๖.

“เมื่อโยคาวจรผู้ใดอยู่ในวิหารเดียวกันกับพระอาจารย์มีความผาสุก โยคาวจรนั้นเมื่อจะชำระกัมมัญฐานก็พึงอยู่ในวิหารนั้นนั่นแหละ ถ้าเมื่ออยู่ในวิหารนั้นไม่มีความผาสุกไซ้ วิหารอื่นใดเป็นสัปปายะมีอยู่ในที่ไกลแต่วิหารของพระอาจารย์ ประมาณคาจตุหนึ่งหรือถึงโยชน์ หรือแม้ประมาณถึงโยชน์หนึ่งก็ดี ก็พึงไปอยู่ในวิหารนั้นเถิด เพราะเมื่อได้อยู่อย่างนั้น ครั้นมีความสนทนาก็หรือเกิดความหลงลืมในข้อกัมมัญฐานที่ตรงไหนก็ดี จะได้ลุกขึ้นทำวัตรในวิหารที่ตนอยู่แต่เช้าแล้วออกเดินเที่ยวบิณฑบาตฉันในระหว่างทาง ไปถึงที่อยู่ของพระอาจารย์ในเวลาท่านเสร็จภักติกิจพอดี แล้ววันนั้นชำระกัมมัญฐานในสำนักของพระอาจารย์เสียให้เสร็จ วันรุ่งขึ้นก็กราบลาพระอาจารย์เดินทางกลับไปเที่ยวบิณฑบาตฉันในระหว่างทาง ยังไม่ทันเหนื่อยก็อาจมาถึงที่อยู่ของตนได้ ส่วนโยคาวจรผู้ใดไม่ได้ที่ผาสุกในที่แม้ไกลตั้งโยชน์ โยคาวจรนั้นพึงตัดข้ออันเป็นขอดเป็นปมทั้งปวงของกัมมัญฐานเสียให้ได้ ทำกัมมัญฐานที่เนื่องด้วยความนึกห่วงให้หมดจดดี แล้วไปให้ไกลกว่านั้น ก็ได้ละวิหารอันไม่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญสมาธิเสีย แล้วพำนักอยู่ในวิหารที่เหมาะสมเถิด”^{๑๖}

ในคัมภีร์ปรัณวิเสสวิสุทธิมรรค กล่าววิหารที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าวิหารไม่เหมาะสม คือ

๑. มหุตตตฺ ความเป็นวิหารใหญ่
๒. นวตตฺ ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่แล้วดี)
๓. ชินณกตตฺ ความเป็นวิหารเก่า (ทรุดโทรมแล้ว)
๔. ปนุถสนฺนิสฺสิตตตฺ ความเป็นวิหารติดทางเดิน
๕. โสณฺฑี วิหารมีตระพังน้ำ
๖. ปณฺณํ วิหารมีไม้ใบ (ที่เป็นผัก)
๗. ปุปฺผํ วิหารมีไม้ดอก
๘. ผลํ วิหารมีไม้ผล
๙. ปฏฺฐินียตา ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมัน
๑๐. นครสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดเมือง
๑๑. ทารุสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดป่าไม้
๑๒. เขตฺตสนฺนิสฺสิตตา ความเป็นวิหารติดที่นา (ของชาวบ้าน)
๑๓. วิสภากานํ ปุคฺคกานํ อตุฏฺฐิตา ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่

^{๑๖} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘-๗๙.

๑๔. ปฏิกุณฺณสนฺนิสฺสิตตา ความป็นวิหารจิตทำ
 ๑๕. ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตตา ความป็นวิหารจิตปลายแดน
 ๑๖. รชฺชสึมนฺตรสนฺนิสฺสิตตา ความป็นวิหารจิตที่ระหว่างพรมแดน
 ๑๗. อสฺปฺปายตา ความป็นวิหารไม่เป็นสัปปายะ
 ๑๘. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโก วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้^{๐๖}

ส่วนวิหารที่ชื่อว่า วิหารเหมาะสม ที่ควรต่อการเข้าปฏิบัติธรรม ประกอบด้วยคุณสมบัติ

๕ ประการ คุณสมบัติเหล่านี้ คือ

๑. เสนาสนะในศาสนานี้เป็นที่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก
๒. กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่มีเสียงอึกทึก
๓. ปราศจากสัมผัสแห่งเลื้อย บุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน
๔. ภิกษุพำนักอยู่ในเสนาสนะนั้น จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลาณปัจจัยเภสัช
 บริหารทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นโดยไม่ผิดเคื่องเลย
๕. ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นเถระ เป็นพหูสูต คล่องอาคม ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมคฺคา
 ย่อมอยู่ในเสนาสนะนั้น ภิกษุเข้าไปหาพระเถระเหล่านั้นตามกาลอันควร ได้สอบถามข้อธรรม
 ข้ออรรถ ว่า "ท่านเจ้าข้า บทนี้เป็นอย่างไร " ท่านเหล่านั้นย่อมจะเปิดข้อที่ยังไม่ได้เปิด ทำให้ตื่นข้อ
 ที่ยังมีได้ทำให้ตื่นและบรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันน่าจะสงสัยได้หลายๆ อย่าง^{๐๗}

๒. โจรคาม หมายถึง หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่หาอาหาร ที่เที่ยวไปเพื่อเข้าไป
 บิณฑบาต มี ๒ อย่าง ได้แก่ โจรอสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่เหมาะสมเพื่อเข้าไป
 บิณฑบาต และโจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เหมาะสมเพื่อเข้าไปบิณฑบาต โยคาวจร
 พึงเลือกโจร-คามสัปปายะ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทฺธิมรรค กล่าวอธิบายไว้ว่า หมู่บ้านหรือท้องถิ่นสำหรับไป
 บิณฑบาตแห่งใด มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นักในระยะประมาณโกสะกึ่ง ประมาณ ๑ ,๐๐๐ ขั้ว
 คันธนูหรือ ๒ กิโลเมตร เป็นเสนาสนะอยู่ทางทิศเหนือหรือทางทิศใต้ เป็นที่มีภิกษาสมบุรณ์หาง่าย

^{๐๖} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. วิสุทฺธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎ
 ราชวิทยาลัย), หน้า ๘๘-๘๙., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๓-๒๐๔.

^{๐๗} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. วิสุทฺธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎ
 ราชวิทยาลัย), หน้า ๘๙-๙๐., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑-๒๑๒.

หมู่บ้านนั้นนับเป็นสัปปายะ ถ้ามีลักษณะตรงกันข้ามนับเป็น อสัปปายะ^{๐๐} ที่ว่าอัสปายะนั้นน่าจะถือเอาด้วยสาเหตุ คือ ๑. ไกลและการคมนาคมไปมาไม่สะดวก ๒. เวลาบิณฑบาตไปหรือกลับโดนแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า และ ๓. บิณฑบาตไม่พอแก่การฉัน

๓. ภัตตะ (การพุดคุย) หมายถึง การพุดคุย หรือถ้อยคำ มี ๒ อย่าง ได้แก่ ภัตตะอัสปายะ คือ การพุดคุย หรือถ้อยคำที่ไม่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติและภัตตะสัปปายะ คือ การพุดคุย หรือถ้อยคำที่เหมาะสมในระหว่างปฏิบัติ โยคาวจรพึงปฏิบัติตนเพื่อสำรวมอินทรีย์พุดน้อยในระหว่างการปฏิบัติธรรมเพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาณนิมิต

ในวิปัสสนาญ เล่ม ๑ แสดงอธิบายการสำรวมสติไว้ว่า ในระหว่างการปฏิบัติธรรมศีลต้องบริสุทธฺิ บุคคลพึงยังกุศลจิตให้เกิดทางทวาร ๖ แล้วรักษาอินทรีย์สังวรศีล ด้วยการปิดกั้นมิให้เกิดอกุศล มีสติก่อให้เกิดกุศลจิตอยู่เสมอในขณะที่ประจวบกับอารมณ์ ๖^{๐๐}

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ก็กล่าวอธิบายไว้ว่า การใช้สติสำรวมอินทรีย์เพื่อไม่ให้เกิดกิเลสในขณะที่วิญญาน ๖ รับรู้อารมณ์ ๖ เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ดังนั้นการสำรวมวาจาพุดน้อย ไม่กล่าวติรัจฉานกถา ๓๒ อันเป็นเรื่องขัณมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ หรือวิคคาหิกกถา ที่เป็นถ้อยคำที่แก่งแย่งกันทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ชื่อว่า อสัปปายะ แม้ กถาวัตถุ ๑๐ ซึ่งเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ชื่อว่า ภัตตะสัปปายะ ก็ควรกล่าวพอประมาณเพื่อสำรวมสมาธิและปฏิภาณนิมิต^{๐๐} ทั้งติรัจฉานกถา ๓๒ วิคคาหิกกถา และกถาวัตถุ ๑๐ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ติรัจฉานกถา ๓๒ คือ เรื่องขัณมรรคผลเป็นไปเพื่ออันตรธานเสียแห่งนิมิตของผู้ปฏิบัติ ได้แก่

๑. ราชกถา กล่าวถึงพระยามหากษัตริย์
๒. โจรกถา กล่าวถึงโจร

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑.

^{๐๐} พระโสภณมหาเถร อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) วิปัสสนาญ เล่ม ๑. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๘, Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ เรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘)., หน้า ๒๐-๒๑.

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑.

๓. มหามัตตกถา กล่าวถึงมหาอำมาตย์
๔. เสนากถา กล่าวถึงเสนา
๕. ภยกถา กล่าวถึงภัยอันตราย
๖. ยุทธกถา กล่าวถึงการสงคราม
๗. อन्नกถา กล่าวถึงข้าว
๘. ปานกถา กล่าวถึงน้ำ
๙. วัตถุกถา กล่าวถึงผ้าห่ม ผ้าห่ม
๑๐. สยนกถา กล่าวถึงที่หลับที่นอน
๑๑. มาลากถา กล่าวถึงดอกไม้สรรพต่าง ๆ
๑๒. คันธกถา กล่าวถึงเครื่องหอมเครื่องลูบไล้ชะโลมทา
๑๓. ญาคิกถา กล่าวถึงญาติแห่งตน
๑๔. ขานกถา กล่าวถึงขวดยานคานหามช้างม้ารถเกวียนมีประเภทต่าง ๆ
๑๕. คามกถา กล่าวถึงบ้านว่าบ้านตำบล
๑๖. นิคมกถา กล่าวถึงนิคม
๑๗. ชนปทกถา กล่าวถึงชนบท
๑๘. นครกถา กล่าวถึงเมืองใหญ่
๑๙. อิตถิกถา กล่าวถึงผู้หญิง
๒๐. ปุริสกถา กล่าวถึงผู้ชาย
๒๑. สุรกถา กล่าวถึงคนกล้า ๆ ช้างกล้าเสือกล้า ศึกลสงคราม
๒๒. วิสาขากถา กล่าวถึงตรอกน้อยตรอกใหญ่ถนนหนทาง
๒๓. กุมภทาสีกถา กล่าวถึงกุมภทาสีที่ตักน้ำ
๒๔. ปุพฺพเปตกถา กล่าวถึงญาติที่ล่วงไปแล้วแต่ก่อน ๆ
๒๕. นานัตตกถา กล่าวถึงเรื่องต่าง ๆ แต่บรรดาที่หาประโยชน์มิได้
๒๖. โลกกุขาधिकกถา กล่าวถึงลัทธิโกหก อันพาลในโลกเจรจกัน
๒๗. สมุททักขาधिकกถา กล่าวถึงมหาสมุทร สาคกร ทะเล
๒๘. อิติภวาวกถา กล่าวถึงภวและอภวมี ๖ ประการ คือ กล่าวสัตสสคติบัญญัติ กล่าวอุทเททบัญญัติ กล่าวถึงเจริญในสมบัติ กล่าวถึงเสื่อมจากสมบัติ กล่าวสรรเสริญความสุขในทรัพย์
- กาม กล่าวอรรถกถาตามนัยประกอบความเพียรให้ลำบากกายเป็นฝ่ายปฏิบัติแห่งเดียรถีย์
๒๙. อรณฺยุกถา กล่าวถึงป่า
๓๐. พุพฺพกถา กล่าวถึงภูเขา

๓๑.นทีกถา กล่าวถึงแม่น้ำ

๓๒.ทีปกถา กล่าวถึงเกาะต่างๆ^{๐๐}

วิคคาหิกกถา คือ ถ้อยคำที่แก่งแย่งกัน ทำลายความดีงามและความเจริญของตน
พร้อมทั้งทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ได้แก่
น ตุवं อิมं ชมฺมวินยํ อาชานิสฺสติ ท่านไม่รู้ธรรมวินัย
อหํ อิมํ ชมฺมวินยํ อาชานามิ ข้าพเจ้ารู้ธรรมวินัย
ก็ ตุवं อิมํ ชมฺมวินยํ อาชานิสฺสติ ท่านจะรู้ได้อย่างไร
มิจุณาปฏิปนฺโน ตุมฺหิ ท่านเป็นผู้ปฏิบัติผิด
อหฺมสมฺมึ สมฺมาปฏิปนฺโน ส่วนข้าพเจ้าปฏิบัติถูก จึงรู้ได้
สทิตฺตํ เม คำพูดของข้าพเจ้าตรงกันในเรื่องต้นและเบื้องปลาย จึงมีประโยชน์
อสทิตฺตํ เต ของท่านไม่ตรงกันในเรื่องต้นและเบื้องปลาย จึงไม่มีประโยชน์
ปุเรวณินิํ ปจุณา อวจ คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกลับกล่าวทีหลัง
ปจฺจวณินิํ ปุเร อวจ แต่คำพูดที่ควรกล่าวทีหลัง ท่านกลับกล่าวก่อน
อริจฺฉินฺนเต วิปราวตฺตํ คำพูดของข้าพเจ้าเพียงคำเดียวสามารถทำลายคำพูดของท่าน
อาโรปิโต เต วาโท ข้าพเจ้าจับผิดความเห็นของท่านได้แล้ว
นิคฺคหิตฺโต ตุมฺหิ ท่านจึงถูกข้าพเจ้าข่มไว้
จร วาทปโมกฺขาย ท่านจงพยายามแสวงหาความรู้จากสำนักต่างๆมาปลดเปลื้องแก้ไขคำพูด
ของท่านที่ถูกข้าพเจ้าข่มไว้นี้ด้วย
นิพฺเพฐฺเหติ वा สเจ ปโหสิ ถ้าท่านยังเชื่อในความสามารถของท่าน ก็จงแก้ไขมา^{๐๐}

กถาวัฏฏ ๑๐ ประการ คือ ถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ได้แก่
อปิจุณาถกถํ พูดเรื่องความมักน้อย
สนฺตฺตฺตฺถิกถํ พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของ ของที่ตนได้มา
ปวิเวกกถํ พูดเรื่องความสงบทางกาย วาจา ใจ

^{๐๐} อนุ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๕๑-๑๕๒., ที. ส. อ. ๑๗/๘๔., ส.ม.หา. (ไทย) ๑๕/๑,๐๗๕/๕๕๕.,
พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๕๘.

^{๐๐} ที. ส. (ไทย) ๕/๑๘/๗, ส.ม.หา. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๐/๕๕๕-๕๕๐., ที. ส. อ. ๑๗/๘๔., พระสัทธัมมโชติ
กะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๖๐.

อัสสัคคถัม พุทธเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์

วิริยารมภกถัม พุทธเรื่องของการขยันหมั่นเพียร

สัลลถัม พุทธเรื่องศีล

สมาธิถัม พุทธเรื่องสมาธิ

ปญญาถัม พุทธเรื่องปัญญา

วิมุตติถัม พุทธเรื่องอรหัตตผล

วิมุตติญาณทศสนกถัม พุทธเรื่องปัจเจกเวกขณญาณ ที่เกี่ยวกับอรหัตตผล และนิพพาน ^{๐x}

๔. บุคคล หมายถึง บุคคลที่อยู่ร่วมกันหรือมีการสนทนาปราศรัยกัน มี ๒ อย่าง ได้แก่ บุคคลอสังปะยาเย คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติด้วยและ บุคคลสังปะยาเย คือ บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติ โยคาวจรพึงเลือกคบบุคคลสังปะยาเยเพื่อความตั้งมั่นแห่งจิตของตนในขณะที่กำลังปฏิบัติ

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า บุคคลอสังปะยาเย คือ บุคคลที่ไม่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลผู้มากไปด้วยการทำกายให้มันคง ชอบบำรุงประคบประหงมตกแต่งร่างกาย (กายทพฺหิพฺพโล) ^{๐๐} มีปกติพูดติรัจฉานกถา ๓๒ (ติรัจฉานกถิก) เป็นอสังปะยาเย เพราะเรามีแต่จะทำให้เธอเศร้าหมอง ดุนน้ำโคลนทำน้ำใสให้ขุ่นไป ฉะนั้น และเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น สมาบัติย่อมเสื่อม ดุจสมบัติของภิกษุหนุ่มผู้อยู่ ณ โกฏิบรรพตวิหาร เสื่อมเพราะอาศัยบุคคลเช่นนั้น ส่วนบุคคลสังปะยาเย บุคคลที่สมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ได้แก่ บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดติรัจฉานกถา (อติรัจฉานกถิก) ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ (ศีลาทิคุณสมบุโน) ซึ่งโยคาวจรได้อาศัยแล้ว เป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิย่อมจะเป็นสมาธิหรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น ^{๐๑} เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้

๕. โภชนะ หมายถึง อาหารและเครื่องบริโภคนั้น ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม มี ๒ อย่าง ได้แก่ โภชนอสังปะยาเย คือ อาหารและเครื่องบริโภคนั้นที่เป็นที่ไม่ถูกใจไม่พอใจ ไม่ถูกกับ

^{๐x} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๕๒, พระสังฆมณฑลวิเทศ ธรรมจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.

^{๐๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒., พระสังฆมณฑลวิเทศ ธรรมจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

^{๐๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒., สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒., พระสังฆมณฑลวิเทศ ธรรมจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑.

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อาหารที่ไม่สมควรและที่สมควรแก่การบริโภค ในระหว่างกำลังปฏิบัติธรรม โยคาวจรบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวาน แล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสังปะยาะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็น สังปะยาะแก่โยคาวจรนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยว แล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นจึงเป็นอสังปะยาะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสังปะยาะแก่โยคาวจรนั้น

สำหรับรศเต็ม ขม เฟ็ด ผาด ๔ อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะๆ นั้น ก็เพราะรศเหล่านี้
 เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รศทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อ ขกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมาแล้ว ก็
 เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรศ ๔ อย่างนี้ ตามสมควรไป ^{๑๖}

๖. **ฤดู** หมายถึง दिनฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อม มี ๒ อย่าง ได้แก่ ฤดูอุปปายะ คือ สภาวะ दिनฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น หนาวเกินไป ร้อนเกินไป เป็นต้นและ ฤดูอุปปายะ คือ สภาวะ दिनฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในธรรมชาติ दिनฟ้าอากาศที่ทำให้จิตใจของตนแจ่มใสมั่นคง เอื้ออำนวยแก่การปฏิบัติธรรมของตน

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่นั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายจนหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้ว ก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอุปสรรค ส่วนอากาศเย็นเป็นอุปสรรคแก่โยคาวจรบุคคลนั้น โยคาวจรบางท่านได้รับอากาศเย็นแล้ว ก็รู้สึกไม่ค่อยจะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่มั่นคง ก็กลับกระสับกระส่ายจน

ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓., สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒., พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

หมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่งๆ ขึ้นไป

ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอากาศร้อนเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น

๗. อริยาบถ หมายถึง อาการหรือการเคลื่อนไหวอยู่ในกิริยาท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ๒ อย่าง ได้แก่ อริยาบถอสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วไม่ถูกใจมีการเคลื่อนไหวที่ไม่พอดี และอริยาบถสัปปายะ คือ อาการหรือการเคลื่อนไหวในกิริยาท่าทางที่ปฏิบัติแล้วถูกใจจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี โยคาวจรพึงเลือกอยู่ในอริยาบถที่เกิดความสบายกายสบายใจ นิเวศน์จะได้ไม่เกิด

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ในอริยาบถ ๔ อย่างนั้น โยคาวจรบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกาย สบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอริยาบถนอน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอริยาบถนั่ง ยืน เดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีด้วย

บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอริยาบถเดิน แล้วรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ ไม่ค่อยจะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติในอริยาบถอื่นๆ ก็รู้สึกว่ามีอาการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิเวศน์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้ผลดีแต่ประการใดในอริยาบถ นั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอริยาบถเดิน ฉะนั้น อริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิเวศน์ อริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะแก่โยคาวจรบุคคลนั้น เหตุฉะนั้น พึงทดลองดูในอริยาบถนั้นๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับทำการทดลองในอาวาส

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสัปปายะด้วยพระดำรัสอื่น เช่น สมัย ^{อน}อันมี อรรถาธิบายว่า คือ กาลที่ได้รับสัปปายะความเหมาะสม ๕ ประการ คือ ธรรมเป็นที่สะดวกสบายแก่

การเจริญปัญญา มี อุตุสปปายะ อาหารสปปายะ(โภชนสปปายะ) เสนาสนะสปปายะ(อาวาสสปปายะ) ปุคคลสปปายะ และธัมมัสสวนสปปายะ(ภัสสะสปปายะ)

๒.๒ คุณสมบัติและประโยชน์ของกัลยาณมิตร

การปฏิบัติกัมมัญฐานไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติสมณะหรือวิปัสสนากัมมัญฐาน เป็นเรื่องละเอียดสุขุม เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจให้ดำเนินไปในแนวทางของพระธรรมที่สุขุมประณีต และถูกต้องด้วยดี เพื่อพ้นทุกข์ในที่สุด

การปฏิบัติเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้นในตัวเรา หรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหรือสอบถามกับใครและสิ่งที่เราประสบนั้น ดีเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่ เราก็ไม่มีทางทราบ นอกจากนึกเดาๆไป ซึ่งมีทางผิดพลาดได้ง่ายและเป็นส่วนมาก

การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญ โดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่าน มีท่านเป็นที่ปรึกษาโดยนำไปเล่าให้ท่านฟัง ที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” ท่านจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วแน่นอนยิ่งขึ้น เพราะท่านจะช่วยสั่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์ และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์รูปนามแทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดนิมิตใดเป็นประโยชน์ควรกำหนด และอารมณ์ใดนิมิตใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณไม่ควรกำหนด กับทั้งช่วยแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป และแต่งอินทรีย์ของโยคาวจรผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคาวจรผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำในสัทธสูตรไว้ว่า

ชรามรณํ ภิกขเว ชรามรณสมุทฺทํ ชรามรณนิโรธํ ชรามรณ-นิโรธคามินี ปฏิปทํ อหวนตา อปสุสตา ขยาภูตํ ชรามรณํ ชรามรณนิโรธํ ชรามรณนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ขยาภูตํ ญาณาย สุตถา ปริยสตีพุทฺโธ ^{๐๐} “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและ □มรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัติ นำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริง

^{๐๐} ส.นิทาน. (บาลี) ๑๖/๗๓/๑๒๖.

ในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัติ นำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^{๐๐}

เพื่อแสดงว่า การปฏิบัติธรรมมีธรรมใดเป็นเครื่องสนับสนุนตามรักษาผู้เจริญวิปัสสนา สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกอันมีเนื้อหา ในอนุคคหิตสูตร ว่าด้วยธรรมสนับสนุนสัมมาทิฐิ “ปัญจหิ ภิกขเว อังเกหิ อนุคคหิตา สมมาทิฏฐิ จิ เจโตวิมุตติผลา จ โหติ เจโตวิมุตติผลานิสังสา จ ป ญญาวิมุตติผลา จ โหติ ป ญญาวิมุตติผลานิสังสา จ กตเมหิ ปัญจหิ อิธ ภิกขเว สมมาทิฏฐิ สีนานุคคหิตา จ โหติ สุตตานุคคหิตา จ โหติ สากจณานุคคหิตา จ โหติ สมถานุคคหิตา จ โหติ วิปัสสนานุคคหิตา จ โหติ อิมหิ โจ ภิกขเว ป ญจหิ อังเกหิ อนุคคหิตา สมมาทิฏฐิ เจโตวิมุตติผลา จ โหติ เจโตวิมุตติผลานิสังสา จ ป ญญาวิมุตติผลา จ โหติ ปญญาวิมุตติผลานิสังสา จาติ ฯ”^{๐๐}

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิ หมายถึง วิปัสสนาสัมมาทิฐิ^{๐๐} อันองค์ ๕ สนับสนุนแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติ^{๐๐} เป็นผล เป็นผลานิสงส์ และมีปัญญาวิมุตติ^{๐๙} เป็นผล เป็นผลานิสงส์ องค์ ๕ ประการ ได้แก่ สีล สุตะ สากัจฉา สมถะ และวิปัสสนา”^{๐๐}อธิบายความหมายได้ว่า

ศีล หมายถึง ปาริสุทธิสีล ๔ ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุอุปริยมรรค^{๐๑} สุตะ หมายถึง การฟังธรรมที่เป็นสัปปายะ^{๐๒} สากัจฉา หมายถึง การสนทนาบอกความเป็นไปแห่งจิตของตน^{๐๓} สมถะ หมายถึง สมาบัติ ๘ ที่เป็นพื้นฐานแห่งวิปัสสนาวิปัสสนา หมายถึง อนุปัสสนา ๗ ประการ ได้แก่ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา

^{๐๐} ส.นิทาน. (ไทย) ๑๖/๓๓/๑๕๗.

^{๐๑} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๕/๒๒๒.

^{๐๒} ในอรรถกถาวัชฌิมนิคาย หมายถึง อรหัตตมัคคสัมมาทิฐิ ม .ม.อ. ๒/๔๕๒/๒๕๔, อัง.ปญจก.อ. ๓/๒๕/๗., อัง.ปญจก.ฎีกา. ๓/๒๕/๕.

^{๐๓} มีเจโตวิมุตติ หมายถึง มัคคสมาธิและผลสมาธิ อัง.ทุก.อ., ๒/๘๘/๖๒, อัง.ปญจก.อ.๓/๒๕/๗.

^{๐๙} หมายถึงผลญาณ ได้แก่ ผลปัญญาที่ ๔ กล่าวคือ อรหัตตผลปัญญา อัง.ทุก.อ., ๒/๘๘/๖๒., อัง.ปญจก.อ. ๓/๒๕/๗, อัง.ปญจก.ฎีกา. ๓/๒๕/๑๐.

^{๐๐} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๓๑-๓๒.

^{๐๑} ม.ม.อ.๒/๔๕๒/๒๕๔, อัง.ปญจก.ฎีกา. ๓/๒๕/๑๐.

^{๐๒} อัง.ปญจก.ฎีกา. ๓/๒๕/๑๐.

^{๐๓} ม.ม.อ.๒/๔๕๒/๒๕๔, อัง.ปญจก.ฎีกา. ๓/๒๕/๑๐.

อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราตานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา ปฏินิสัสคคานุปัสสนา^{๐๐}

พระภิกษุจารย์ได้เปรียบองค์ ๕ ประการนี้ เหมือนกระบวนการปลูกมะม่วง คือ

๑. คีล เปรียบเหมือนการตำร่อนน้ำรอบต้นไม้ เพราะเป็นมูลเหตุให้สัมมาทิฐิเจริญ

๒. สุตะ เปรียบเหมือนการรดน้ำให้เหมาะสมแก่เวลา เพราะเพิ่มพูนภavana

๓. สากัจฉา เปรียบเหมือนการตัดแต่งกิ่ง เพราะนำความยุ่งยากแห่งภavanaออกไปได้

๔. สมถะ เปรียบเหมือนการทำท่อนบก้นน้ำให้แข็งแรง เพราะทำภavanaให้มั่นคง

ยิ่งขึ้น

๕. วิปัสสนา เปรียบเหมือนการใช้จอบขุดราก เพราะขุดรากค้นหา มานะ และทิฐิได้ มีพระกัมมัญฐานาจริยะ ชาวพม่าได้อธิบายเปรียบเทียบไว้ว่า “การเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน เหมือนกับการปลูกต้นไม้ในสวน เราต้องมีเมล็ดพันธุ์แห่งการเข้าไปประจักษ์รู้สภาวะต่างๆ อย่างแจ่มชัดและสมบูรณ์ ซึ่งก็คือสติที่ตามรู้สภาวะธรรมต่างๆ ในการเพาะเมล็ดบำรุงเลี้ยงต้นไม้ และเก็บเกี่ยวผลแห่งปัญญาความหลุดพ้นนั้น เราต้องปฏิบัติตามกระบวนการรักษา เรียกว่า อนุคคหิต แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนตามรักษา

เมื่อเราเป็นชาวสวน เราต้องสร้างรั้วรอบสวนของเราเพื่อป้องกันสัตว์ใหญ่ทั้งหลาย กวาง และกระต่ายที่อาจจะเข้ามากินต้นอ่อนทันทีที่ต้นอ่อนนั้นโผล่ขึ้นจากพื้นดิน เครื่องตามรักษาประการแรก คือ คีลानุคคหิต หมายถึงการกระทำอันถูกต้องตามทำนองคลองธรรม อันเป็นเครื่องป้องกันความประพฤติที่หยาบกระด้างทางกายและทางวาจา อันรบกวนจิตใจและเป็นตัวปิดกั้นสมาธิและปัญญามีให้เกิดขึ้น

ประการที่สอง เราต้องรดน้ำ เปรียบได้กับการฟังธรรมและอ่านพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนำสิ่งที่เราเข้าใจมาประยุกต์ใช้อย่างใส่ใจและระมัดระวัง อยากรู้ก็ตามหากรดน้ำมากเกินไปเมล็ดก็จะเน่าเสีย เช่นเดียวกันกับการอ่านและการฟังธรรม ก็เพียงเพื่อเกื้อกูลให้เกิดความกระจำในการประพฤติปฏิบัติเท่านั้น มิใช่เพื่อทำให้เราตื่นตาตื่นใจ จนหลงทาง อยู่ในข้อธรรมะอันพิสดาร เครื่องตามรักษาประการที่สอง นี้ เรียกว่า สุตตานุคคหิต

เครื่องตามรักษาประการที่สาม สากัจฉานุคคหิต หรือการสนทนาธรรมกับครูบาอาจารย์ ซึ่งเปรียบได้กับกระบวนการหลายอย่างในการปลูกต้นไม้ ต้นไม้ต้องการสิ่งที่แตกต่างกันในช่วงเวลาที่ต่างกัน อาจจำเป็นที่จะต้องพรวนดินให้ร่วนรอบๆ รากของต้นไม้แต่ก็ต้องไม่มาก

^{๐๐} ม.ม.อ.๒/๔๕๒/๒๕๕, อ.อ.เอกก.ภิก. ๑/๑๑/๕๓, อ.อ.ปญจก.ภิก. ๓/๒๕/๕-๑๒.

จนเกินไป มิฉะนั้นเราจะไม่สามารถเกาะยึดดินได้ เราจะต้องตัดแต่งใบด้วยความระมัดระวัง เช่นกัน และเราต้องตัดต้นไม้ที่แผ่กิ่งก้านมาบดบังต้นอ่อนมากเกินไปด้วย เช่นเดียวกัน เมื่อเราพิจารณาเรื่องการประพฤติปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์ ท่านจะให้คำแนะนำในการปฏิบัติต่างๆ กัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจำเป็นต้องใช้สิ่งใดช่วยให้การปฏิบัติของเราดำเนินไปถูกทาง

เครื่องตามรักษาประการที่สี่ สมณานุคหิต ได้แก่ สมาธิ ซึ่งปกป้องจิตจากอกุศล อันเปรียบได้กับแมลงและวัชพืช ขณะที่เราเจริญภาวนา เราใช้ความพยายามอย่างขยันขันแข็งที่จะมีสติตามรู้สิ่งใดก็ตามที่กำลังปรากฏที่อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ เมื่อสภาวะจิตมีความตั้งมั่นและมีพลังเช่นนี้ โลภะ โทสะ และโมหะ ก็มีโอกาสดังที่จะเอื้อมกรายเข้ามาได้ ดังนั้น สมาธิอาจเปรียบได้กับการกำจัดวัชพืชรอบๆ ต้นไม้ หรือการไล่ยุงกำจัดแมลงศัตรูที่บิณฑุทธิ์และเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง

หากเครื่องตามรักษาประการแรกนี้ดำรงอยู่ ญาณทัสสนะย่อมมีโอกาสดังที่จะเจริญออกมาได้ อย่างไรก็ตาม โยคาวจรมักจะติดอยู่กับญาณขั้นต้นๆ และประสบการณ์ที่ไม่ธรรมดาอันเกิดจากสมาธิที่แรงกล้า ซึ่งจะปิดกั้นการปฏิบัติมิให้ก้าวหน้าต่อไปถึงวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้น โยคาวจรจึงจำเป็นต้องประกอบด้วยเครื่องตามรักษาประการที่ห้า อันได้แก่ วิปัสสนานุคหิต ซึ่งหมายถึง การเจริญภาวนาอย่างมีพลังที่สืบเนื่องต่อไปในระดับสูงโดยไม่หยุดร่ำไรเพติดเพติดกับความสงบสุข หรืออภิญญาธรรมอื่นๆ อันเกิดจากสมาธิความปรารถนาให้ได้มาซึ่งความสุขเหล่านี้เรียกว่า นิกันตัตถินา ซึ่งมีความสุขุม ลุ่มลึก เปรียบได้กับโยธามงมูม แมลงศัตรูพืช เชื้อรา แมงมุมตัวเล็กๆ หรืออินทรียัยสารเล็กๆ ที่เป็นโทษและสามารถหยุดยั้งการเจริญเติบโตของต้นไม้ได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าโยคาวจรจะถูกกับระเบิดดังกล่าวเข้าแล้ว วิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญจะทราบได้จากการสอบอารมณ์และจะหนุนนำโยคาวจรให้กลับสู่ทางอันถูกต้องได้ นี่คือเหตุผลว่าเหตุใดการเล่าประสบการณ์ของโยคาวจรให้ครูบาอาจารย์ฟัง จึงเป็นเครื่องตามรักษาที่สำคัญยิ่งนักในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน”^{๐๐}

ดังนั้น

คำถาม “โยคาวจรทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ?”

ตอบ “ถ้าบุคคลปรารถนาจะทำสมาธิให้เกิดขึ้น ประการแรกทีเดียว เธอต้องเข้าไปหาผู้มีคุณธรรมสูง ถ้าในครั้งแรกโยคาวจรปรารถนาจะเจริญสมาธิอันยอดเยี่ยม แต่เธอไม่มี

^{๐๐} อุ บัณฑิตากิวิงสะ พระกัมมัญฐานาจารย์ะ. รู้แจ้งในชาตินี้ In This Very Life . พระปลัดประจากสิริวัณโณ และ พระสว่าง ดิคุขวิโร แปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒-๒๔.

กัลยาณมิตร เธอจะขาดความมุ่งมั่น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรว่า “เมฆียิกิษุเป็นผู้มีส่วนแห่งความเสื่อม”^{๐๐} หมายความว่า เปรียบเหมือนบุคคลผู้เดินทางไกลตามลำพัง ไม่มีผู้นำทาง เมื่อเธอเดินทางสัญจรตามลำพัง ก็เหมือนช้างที่ไม่มีขอสับ ถ้าโยคาวจรผู้ปฏิบัติได้สดับตรับฟังคำแนะนำและตักเตือนจากกัลยาณมิตร เธอย่อมสามารถรอดพ้นจากความยุ่งยากนานัปการและปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้าเธอมีความเพียรไม่ทอดทิ้งและฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด เธอจะสามารถบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยม”^{๐๐}

๒.๒.๑ คุณสมบัติของอาจารย์ผู้ให้กัมมัญฐานหรือกัลยาณมิตร

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคมีการกล่าวเปรียบเทียบกัลยาณมิตรไว้หลายประการ เป็นต้นว่า “กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนกับคบหาดิอันมั่งคั่งผู้ใหญ่มากกว่าพ่อคำทั้งหลายและเป็นทีที่เคารพของคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคาวจรมุ่งมั่นเหมือนการล่อมโซ่ทำให้ช้างมุงงาน กัลยาณมิตรที่บุคคลอาศัยแล้วทำกุศลเปรียบได้กับควาญช้างฝึกช้างให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถที่จะเที่ยววิ่งเข้ากับแอกขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บป่วยออกไปได้ เหมือนสายฝนตกลงมาจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาถนอมบุตรเหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน ” เพราะฉะนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”^{๐๐} ดังนั้นบุคคลพึงแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเขาเป็นกัลยาณมิตร

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อธิบายไว้ว่า กัลยาณมิตรผู้ทรงคุณธรรมสูง หมายถึง บุคคลผู้ได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา คือ ความเข้าใจวินัยปิฎก สุตตันตปิฎก และอภิธรรมปิฎก และบุคคลนั้นเข้าใจกฎแห่งกรรม และถึงพร้อมด้วยวิชาการทางโลก เขาผู้นั้นมี ๔ บุคคล ๒ ประเภทนี้เป็นผู้

^{๐๐} หีนภิกษุ (A. IV. 357), ดูรายละเอียดเชิงอรรถบทที่ ๕ พระอุปติสสเถระ .วิมุตติมรรค. พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐๕.

^{๐๐} พระอุปติสสเถระ.วิมุตติมรรค. พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ , (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๕.

^{๐๐} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๕๓-๑๕๔., (S.I. 87-88).

มีบุญบารมี โยคาวจรควรคบบุคคลเหล่านี้ ถ้าหาพวกเขาไม่พบควรถือว่า ผู้ที่ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีคุณสมบัติ ๗ ประการเป็นกัลยาณมิตร ควรคบบุคคลเช่นนี้^{๐x} สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ในทุติยमितตสูตร

“ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรเสพ ควรคบ ควรเข้าไป นั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่ก็ตาม

องค์ ๗ ประการ คือสมณะวิปัสสนาทั้งหลายนี้ ต้องประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ

ปิโย ครุ ภาวนิโย วตุตา จ วจนกขโม

คมภิรณจ กถิ กตุตา โน จญ ฐาเน นิโยชโก^{๐๑}

๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจ ๒. เป็นที่เคารพ ๓. เป็นที่ยกย่อง
๔. เป็นนักพูด ๕. เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ ๖. เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้
๗. ไม่ชักนำในอฐาณะ”^{๐๒} ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรของผู้

เป็นที่รัก หมายถึง มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ คือ

๑. มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
๒. มีศีล คือ เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นที่นับถือของสัตว์ทั้งหลาย
๓. มีสุตะ คือ พหูสูต กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจสมเด็จพระบาท
๔. มีจาคะ คือ แบ่งปัน ปรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
๕. มีความเพียร คือ ปรารถนความเพียรในการปฏิบัติ เพื่อแก้แค้นและแก้แค้น

ผู้อื่น

๖. มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น

๗. มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

๘. มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาหาเหตุแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่แก้แค้นและสิ่งที่ไม่แก้แค้นแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งในอารมณ์นั้นด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่แก้แค้น ประกอบสิ่งที่แก้แค้นด้วยความเพียร^{๐๓}

^{๐x} พระอุปติสสะเถระ.เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๐๑} อญ. สุตตค. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๕. วิสุทฺธิ. ๑/๑๒๓., วิสุทฺธิมคค ปฐมภาค กัมมัฏฐานทนายวันฉนา, หน้า ๕๔-นิโยชโกติ., พระพุทธโฆสเถระ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๑., พระสังฆมมชิตกะธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒., (A.IV.32).

^{๐๒} อญ. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘., มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๓๔.

ครู เป็นที่เคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์^{อน} บุคคลที่สงบเย็นเพราะสำรวมในศีล มีสติเป็นเครื่องป้องกัน ไม่มีความต้องการเกินไปและไม่พุดมาก

ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงในบรรดา สหธรรมิกและศิษย์ เป็นพหูสูตและรู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ

วตุดา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดี หมายถึงเป็นผู้ฉลาดในการใช้คำพูด บุคคลพิจารณา ดังนี้ “ขอให้วาจาของเราน่ารักน่าเคารพน่านับถือและมีผลมากทำให้ผู้อื่นได้รับผลประโยชน์และเชิดชูความจริง”

วจนกขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิก และลูกศิษย์ หมายถึงปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านให้แล้วเป็นเหมือนพระอรียเจ้า มีความเข้าใจดี ไม่ลังเลใจในการพูดและไม่ประจบประแจง

คมุภีรณฺญ กถํ กตฺตา เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำและธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ในรูปนาม ขันธ์ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจสมุปบาท ไตรลักษณ์ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฉาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน เขานั้นเป็นผู้เข้าใจซึ่งอรรถและธรรม ๗ โน จณฺฐาเน นิโยชโก ไม่ชักนำในอฐานะ เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นทุกข์ แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลมีคติเป็นสุข เขาเป็นผู้เข้าใจเรื่องของกรรมได้ดี คุณ ๗ ประการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไปในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ที่ป็นอาจารย์ขาดคุณ ๗ ประการนี้ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ผู้ที่ป็นอาจารย์ สมณะวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูก ที่แท้ พร้อมมูล โดยประการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมณะ วิปัสสนาทั้งหลาย ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ๗ ประการนี้ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ได้^{อน}

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรตัวอย่างผู้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการ ดังมีพระบาลีรับรองในทุติยอัปมาทสูตรว่า “ตทมินาเปตตํ อานนฺท ปริยาเยน เวทิตพฺพํ ยถา สกฺลเมวํ ี พุรหฺมจริยํ ยทํ กฺลฺยาณมิตฺตตา กฺลฺยาณสหายตา กฺลฺยาณสมฺปวฺงกตาคิ ๑ มม ญฺหิ อานนฺท กฺลฺยาณมิตฺตํ อากมฺม ชาตริมฺมา สคฺตา ชาตียา ปริมฺจุจฺจนฺติ ชราธมฺมา สคฺตา ชราย ปริมฺจุจฺจนฺติ

^{อน} อัง.สตุตค.ฎีกา. ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

^{อน} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{อน} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

พวยธิธมฺมา สตุตา พวยธิโต ปริมุจฺจนฺติ มรณธมฺมา สตุตา มรณฺเนน ปริมุจฺจนฺติ โสกปริเทว-ทุกฺข
โทมนสฺสุปายาสธมฺมา สตุตา โสกปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสฺสฺสฺส ปริมุจฺจนฺติติ ฯ”

“ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด
ที่เดียว ฟังห้วงข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ด้วยว่า เหล่า
สัตว์ผู้มีชาติ(ความเกิด)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา(ความแก่)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจาก
ชรา ผู้มีมรณะ(ความตาย)เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ(ความเศร้าโศก) ปรีเทวะ(ความ
คร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ)เป็น
ธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และ อุปายาสเพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี”^{๐๐}

๒.๒.๒ ประโยชน์และ โทษของการสอบอารมณ์

ในช่วงการเข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะมีการสอบอารมณ์ตัวต่อตัวบ่อยครั้งเท่าที่
จะทำได้ หากสอบอารมณ์ทุกวันได้ก็จะยิ่งดี การสอบอารมณ์มีการวางโครงสร้างอย่างมีระบบ
หลังจากโยคาวจรได้เล่าประสบการณ์ให้วิปัสสนาจารย์ทราบแล้ว วิปัสสนาจารย์จะถามคำถาม
เกี่ยวกับรายละเอียดเฉพาะเจาะจงบางประการในการปฏิบัติก่อนที่จะให้ความเห็นหรือคำแนะนำสั่ง
สอนที่กระชับแต่เต็มไปด้วยแก่นสารสาระ กระบวนการสอบอารมณ์นั้นค่อนข้างง่ายและไม่
ซับซ้อน โยคาวจรควรจะสามารถสื่อสารประสบการณ์ที่สำคัญในการปฏิบัติได้ภายใน ๑๐ นาที
ขอให้คิดว่าเรากำลังรายงานผลการวิจัยเข้าไปในตัวเราเอง ซึ่งก็คือสาระของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
พยายามยึดมาตรฐานที่ใช้กันในเชิงวิทยาศาสตร์ คือ ความกระชับ ถูกต้อง และตรงสถานะที่เป็น
จริง^{๐๐}

วิธีรายงานนับเป็นเครื่องชี้ว่า สติควรทำงานอย่างไรในขณะเจริญวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้การสอบอารมณ์จึงมีประโยชน์อีกประการหนึ่ง นอกเหนือจากเพื่อให้มี
โอกาสได้รับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ กล่าวคือ โยคาวจรจำนวนมากเห็นว่าการศึกษาที่ถูกต้องให้
รายงานในลักษณะดังกล่าวนี้จะช่วยกระตุ้นให้เขาเหล่านั้นกำหนดรู้ประสบการณ์ต่างๆ อย่างแจ่ม
ชัดที่สุดเท่าที่จะทำได้

กระบวนการทั้งหมดนี้จะดำเนินไปในลักษณะการติดตามตรวจตราแบบเงียบๆ โดย
ใกล้ชิด สถานะที่เราประสบมากที่สุด ไม่มีการถามคำถามมากมายกับตัวเองหรือหลงฟุ้งไปใน

^{๐๐} ส.ส.(บาลี) ๑๕/๑๒๕/๑๑๔-๑๑๖., ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๕/๑๕๓-๑๕๔.

^{๐๐} อุ บัณฑิตากิวงสะ พระกัมมัฏฐานาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔-๒๕.

ความคิด สิ่งที่สำคัญสำหรับวิปัสสนาจารย์ คือ โยคาวจรสามารถกำหนดสิ่งใดก็ตามที่ปรากฏหรือไม่ โยคาวจรมีความเที่ยงตรงในการตามระลึกถึงสิ่งที่กำหนดอยู่หรือไม่ และมีความพากเพียรที่จะตามรู้สิ่งที่กำหนดอยู่นั้นอย่างเต็มกำลังหรือไม่ จงซื่อสัตย์ต่อครูบาอาจารย์ หากโยคาวจรไม่พบสิ่งที่เป็นอารมณ์ในการกำหนด หรือไม่สามารถกำหนดอะไรได้ หรือไม่รู้สึกละเลยหลังจากการที่กำหนดแล้วอาจไม่ได้หมายความว่า การปฏิบัติย่ำแย่เสมอไป การรายงานที่เที่ยงตรงและชัดเจน จะช่วยให้ครูบาอาจารย์ประเมินผลการปฏิบัติของโยคาวจรและสามารถชี้ให้เห็นสิ่งที่ผิดพลาดหรือแก้ไขความผิดพลาดและช่วยนำโยคาวจรกลับมาบนทางที่ถูกต้องต่อไปได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงสรุปประโยชน์การสอบอารมณ์ได้ว่า โยคาวจรได้รับประโยชน์จากคำสอนเกี่ยวกับการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์ก็สามารถประทับประคองโยคาวจรให้ช่วยตนเองได้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ได้สรุปการสอบอารมณ์วิปัสสนาแก่ผู้ปฏิบัติมีประโยชน์อย่างไร ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสังเขป สรุปความได้ว่า โดยมากผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนานั้น อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานต้องมาทำการสอบอารมณ์อยู่เสมอ การสอบอารมณ์มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ คือ

๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติ นั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำแนะแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถให้ได้พอเหมาะ กับสติที่จะกำหนดได้ทัน
๓. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำแนะให้กระทำโดยถูกต้อง
๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น
๕. ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน
๖. เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นำเพิ่มเติมให้ดีขึ้นอีก^{๐๐}

^{๐๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). การเรียนวิชาครูที่วัดมหาธาตุ คู่มือสอบอารมณ์และวิชาครู, ๒๔ ธ.ค. ๙๖.

๒.๒.๓ รูปแบบการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนายึดหลัก สิล สมาธิ ปัญญา จากหลักฐานที่ปรากฏ ได้แก่ วิสุทธิ ๗ สิลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณฺณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเปรียบเทียบวิสุทธิด้วยรต ๗ ผลัด คือ สิลวิสุทธิมีจิตตวิสุทธิเป็นเป้าหมาย จิตตวิสุทธิมีทิณฺณวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ทิณฺณวิสุทธิมีกังขาวิตรณวิสุทธิเป็นเป้าหมาย กังขาวิตรณวิสุทธิมีมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิมีปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิมีญาณทัสสนวิสุทธิเป็นเป้าหมาย ญาณทัสสนวิสุทธิมีอนุปาทาปรินิพพานเป็นเป้าหมาย”^{๐๐}

สรุป เป็นสิล สมาธิ และปัญญาได้ คือ สิล คือ สิลวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งสิล) สมาธิ คือ จิตตวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งจิต) ปัญญา คือ ทิณฺณวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งทิณฺณ) กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน) และญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมจดจ่อแห่งญาณทัสสนะ)

เป็นปัญญาการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา จึงยึดหลัก สิล สมาธิ ปัญญา ดังมีพระบาลีปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า

สีเล ปติญฺญฐาย นโร สปลฺลโย จิตฺตํ ป ญฺญญจ ภาวยํ
อาตปปี นิปโก ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชญฺํ

ภิกษุผู้เป็นคนฉลาด มีความเพียร มีปัญญา บริหารตนตั้งอยู่ในสิลแล้วอบรมจิตและปัญญาอยู่ นั้น พึงถางชัฏนี้ได้^{๐๙}

อานิสงส์สิด สมาธิ ปัญญา มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ดังจะพรรณนาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสิดมีผลและอานิสงส์ ดังนี้ว่า

"คูกรอานนทํ ก็แลสิดเป็นกุศล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นผล มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นอานิสงส์"^{๐๑}

^{๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๒๕๘/๒๓๓-๒๘๓.

^{๐๙} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๑๖.

^{๐๑} อญ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒., (Cp.A.V,2)

“อานิสงส์แห่งศีลสมบัติของผู้มีศีล ๕ ประการ ได้แก่

๑. บุคคลในโลกนี้เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้ประสบกองแห่งโกละใหญ่มี
ความไม่ประมาณเป็นเหตุ
๒. กิตติศัพท์อันงามของผู้มีศีล ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมฟังไป
๓. ผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยศีล จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ จะเป็นชาติตยบริษัทก็ตาม
พราหมณ์บริษัทก็ตาม คฤหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตามย่อมเป็นผู้องอาจ ไม่เคอะเขินเข้าไป
๔. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา
๕. ผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยศีล เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลก
สวรรค์”^{๐๖}

อานิสงส์ของศีลยังมีอีก คือ มีความเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นเบื้องต้น มีความสิ้นอา
สวะเป็นที่สุด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้โดยนัยว่า

"คุณภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง
ของเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้กระทำให้บริบูรณ์ในศีลทั้งหลายเกิด มั่น
ประกอบธรรมเครื่องสงบภายในตน ไม่เหินห่างจากฉนวน ประกอบด้วยวิปัสสนาเพิ่มพูนเรือนว่าง"

^{๐๖}

การจัดฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ศึกษารวบรวม
ขั้นตอนการจัดรูปแบบแนวทางของการจัดฝึกอบรมจากคัมภีร์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมจากคัมภีร์
อภิธรรมที่พระอรหันตเถรจารย์ได้รจนา และจากหลักการปฏิบัติของสำนักที่ปฏิบัติแนวพอง-ยุบ
สรุปรวบรวมเป็นแนวทางการปฏิบัติโดยรวม ดังนี้

๒.๒.๔ บุพเพกิจหรือกิจเบื้องต้นที่จะต้องปฏิบัติก่อน พอสรุปได้ ดังนี้ คือ

๑. ตั้งอยู่ในศีล ต้องชำระศีลของตนให้สะอาด
- คฤหัสถ์ ตั้งในศีล ๕ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล
- อุบาสกและอุบาสิกา ตั้งในศีล ๘
- สามเณร ตั้งในศีล ๑๐
- ภิกษุ ตั้งในปาฏิโมกขสังวรศีล ๒๒๗^{×๗}

^{๐๖} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๕๔-๕๕.

^{๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

^{×๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

๒. ตัดปติโพธ ๑๐ ประการ

อวาโส จ กุล ลาโภ คโน กมฺเมน ปญฺจมี
 อทุธานํ ญาติ อาพาโธ คณฺโณ อิทฺฐิติ เต ทสาคิ ฯ^{×๐}

ให้ตัดความกังวล ที่อยู่ ที่อาศัย มีวัด กุฏิ บ้านเป็นต้น ทายกทายิกา ลาภสักการะ หมู
 ณะที่ศึกษา นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ซึ่งเป็นที่ ๕ การเดินทาง ญาติโยม
 อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์^{×๐} แสงวาทกัลยาณมิตร คือ อาจารย์
 ผู้คอยชี้แนะ แนะนำ

๒.๓ หลักการปฏิบัติตน

๒.๓.๑. หลักการเกื้อหนุนการบรรลुธรรม

การปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์มีหลายขั้นตอนกว่าที่จะบรรลุธรรมวิชาและวิมุตติ ×๐
 สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสความเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชาและวิมุตติ ได้แก่ หลักปัจจัย
 โยนิโสมนสิการ ใน อวิชาสูตรและต้นหาสูตร ×๐ แก่ภิกษุให้ปฏิบัติตาม โดยมีเหตุและผล
 เรียงลำดับ ดังนี้

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่
 บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยกกายบริบูรณ์ ย่อมทำให้
 สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ ย่อม
 ทำให้สติปัญฐาน ๔ บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ มี
 อาหารอย่างนี้ และบริบูรณ์อย่างนี้

^{×๐} วิ.อ.๑/๐/๕๐๕., วิสุทฺธิมคฺค ปฐมภาค ทสปติโพธวินณนา, หน้า ๘๖.

^{×๐} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{×๐} หมายถึง ผลญาณ และสัมปยุตตธรรมที่เหลือ (องฺทสก.อ. ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒)

^{×๐} องฺทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑-๖๒/๑๓๔-๑๔๐.

แสดงลักษณะตามจริต × Ö ดังนี้

จริต	อิริยาบถ	กิจจะ	โภชนะ	ทัสสนะ	ธัมมปฏิบัติ
ราคะ	เรียบร้อย นุ่มนวล ไม่ร้อน	งานสะอาด สวยงาม เป็นระเบียบ	ชอบรสหวาน มัน อร่อย สีสันทนกิน	ชอบของสวยงาม ไพเราะ ตกลง ขบขัน	เจ้าเล่ห์ โอ้อวด ถือตัว ชอบทางทุจริต ชอบให้ยกยอ ไม่มีความพอใจ แข็งกร้าว พิถีพิถัน
โทสะ	ไปพรวดๆ ร้อน กระด้าง	งานสะอาด แต่ไม่เรียบร้อย ไม่สำรวจ มุ่ง แต่สิ่งที่ ปรารถนา	ชอบอาหาร หยาบๆ รสเปรี้ยวเค็ม ขม ฝาดจัด รับประทาน เร็ว คำโต	ไม่ชอบใจเมื่อเห็นของ ไม่ดี ขัดใจ ไม่สนใจ ความดีเห็นหลัง	มักโกรธ ผูกโกรธ ลบหลู่บุญคุณ ดีเสมอ มักริษยา ตระหนี่
โมหะ	เชื่องๆ ซึมๆ เหม่อๆ ลอยๆ ง่วงๆ	งานหยาบ ไม่ถนัดวัน คั่ง ค้าง เอาดีไม่ได้	ไม่เลือก อาหาร มูมมาม	เฉยๆ เห็นดีก็ว่าดีด้วย เห็นไม่ ดีก็ไม่ติดตาม	ง่วงเหงาหาวนอน น่ารำคาญ ลังเลสงสัย ปราศจากเหตุผล สั่งสอนให้เห็นถูกได้ยาก
วิตก	โมหะ	โมหะ	โมหะ	โมหะ	พูดพร่ำ ชอบคลุกคลีกับหมู่ ไม่ยินดีทำบุญ ชอบพลุกพล่าน สร้างวิมานในอากาศ แล้วทำไป เจ้าความคิด
สัทธา	ราคะ	ราคะ	ราคะ	ราคะ	เบิกบานในการทำบุญ (ราคะจริตเบิกบานต่อการได้ หน้า)
พุทธิ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	ว่าง่าย คบคนดี ประมาณบริโภค มีสติสัมปชัญญะ จิตดี เห็นโทษในวิถุญะความเพียรทำ ความดี

×Ö สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาท อสภมหาราษฎร์).เรื่องเดียวกัน ,หน้า ๑๗๓-๑๗๔., พระตำหนักมโหรี
กะ ธัมมาจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗และ๒๗-๓๒.

แสดงตารางธรรมเป็นที่สบาย ×× พอสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้

จริต	เสนาสนะ	ผ้าห่ม ผ้าห่ม	บาตร	ทางโคจร	หมู่บ้าน	อาหาร	อิริยาบถ	กัมมัญฐาน
ราคะ	ตั้งบนพื้น มุงใบไม้ พื้นสกปรก	ขาดแหวก เส้นด้าย สับสน	ดิน เหล็ก สีไม่งาม หนัก ทรงไม่ดี	ห่างไกล ขรุขระ	ทำเป็นไม้ เห็น ไม่ดูแล	เลว สีไม่ดี พอให้เต็ม ท้อง	ยืน เดิน	อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑
โทสะ	ไม่สูงไม่ต่ำ มีร่มเงา สะอาด พื้นสะอาด	ประณีต เบา ซ่อมดีสะอาด	เหล็ก ทรงดี สีสะอาด	ไม่ไกลไม่ ไกล สม่ำเสมอ เจริญใจ	โดยเคารพ ด้วยมือ	สีต้องตา กลิ่นหอม รสเลิศ	นอน นั่ง	วันฌกสิณ ๔ พรหมวิหาร ๔
โมหะ	หันหน้าสู่ที่โล่ง สว่าง	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	เดิน	อานาปานสติ
วิตก	ชอกเขา ป่ากำบัง	ราคะ	ราคะ	ราคะ	ราคะ	ราคะ	ราคะ	อานาปานสติ
สัทธา	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	อนุสสติ ๖
พุทธิ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	โทสะ	มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาร ๑ จตุรธาตุ ๑

๒.๓.๒. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ^{×๐}

๑. สัมปรีตสังเสวะ คือ การคบหาสัตบุรุษ ผู้สามารถแนะนำในการปฏิบัติ ซึ่ง
ได้แก่ วิปัสสนาจารย์

๒. สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ที่เน้นการบรรยายหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ

๓. โยนิโสมนสิการ คือ การมนสิการโดยแบบคาย

๔. ธรรมานุวัตรปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

^{××} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).เรื่องเดียวกัน ,หน้า ๒๐๓ -๒๑๒,๒๒๐ -๒๒๒.,
พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมจริยะ. เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕- ๖๓., วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑-
๘๗.สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).เรื่องเดียวกัน,หน้า ๑๗๘-๑๘๑.

^{×๐} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.,คู่มือ อบ.จตุกก. (แปล) ๒๑/๒๔๘/๓๖๘

๒.๓.๓. ข้อปฏิบัติที่ควรละเว้น

กมมารามตา ประกอบกิจอื่น เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ สวดมนต์
ภตุสารามตา คุยมก พุดมก ไม่ตั้งใจกำหนด

นิทุทารมตา เห็นแก่นอน คือ นอนมากทำความเพียรน้อย เพียง ๔ ชั่วโมงก็พอ
กลางวันห้ามนอน

ตงคณการมตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง อคุดตทวารตา
ไม่สำรวมอินทรีทั้ง ๖ ด้วยดี โภชนะ อมตตณญตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คะเนว่า
อีก ๕ คำจะอิมให้หยุดเป็นพอดี

ยถาวิมุตติ จิตตํ น ปจฺจเวกฺขติ จิตฺตํ อารมณํ ไค ไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไป
โดยอารมณ์ใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น^๕

๒.๔ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐาน ๔

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือ สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ สภาวะธรรม
ปัจจุบันขณะ^๕ อย่างจดจ่อติดต่อกันเนื่องบนฐาน ๔ (อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔) คือ กาย เวทนา จิต
ธรรม จนเกิดปัญญาหยั่งรู้ ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนของสภาวะธรรมรูปนาม ว่าเป็นไตร
ลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้รูป
และนาม จะอาศัยการพิจารณาอย่างเดียว ไม่กำหนดรู้รูป-นาม ในปัจจุบัน ย่อมไม่สามารถทำ
วิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน
๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถา แสดงไว้ว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธรรมเมสุ กฺลยจิ ฐมฺมํ อนามสิดฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา
เตปิ อิมินา มกฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกุกฺกตาติ เวทิตพฺพาฯ^๖ “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มี
โดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้น ควรทราบ

^๕ ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕
ปฏินนคังคหวิภาค, หน้า ๓๑.

^๕ ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๒๓๒/๓๒๐.

^๖ ที.อ. ๒/๓๖๒.

ว่า แม้สันตติอามตย์และนางปญจาราเหล่านั้น ได้ล้วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วย
หนทาง คือ สติปัฏฐานนี้”^{๑๐}

๒.๔.๑ สติปัฏฐาน ๔

ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายเป็นอารมณ์ เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้
อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กาย หมายรวมถึงอิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น
เป็นการยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด กู้ ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ เป็นการใช้สติพิจารณา
กำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา ได้แก่ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์หรือเฉย

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้
อาการที่ปรากฏทางจิต ๆ ได้แก่ ความคิด รากะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน มีเมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา มีสติระลึกรู้ มีสมาธิ หลุดพ้น

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ เป็นการใช้สติพิจารณา
กำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม อาการที่ปรากฏทางธรรม ได้แก่ ขันธ์ ๕ และนิรณัน ๕ ขันธ์
๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๒.๔.๒ แนวทางการกำหนดขั้นพื้นฐานในเวลาปฏิบัติ มีดังนี้

๑. การกำหนดกาย ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

การกำหนดอิริยาบถยืน

ให้อินตัวตรง ศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้า วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้า
เสมอกันและให้แยกห่างกันเล็กน้อย ยกมือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลังของลำตัวก็
ได้ สายตามองทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการยืนของกาย
ที่ตั้งตรงอยู่นั้น กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ทำความรู้สึกอยู่ที่อาการยืนของกาย ควรกำหนดอย่าง

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ). วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑. พระพรหมโมลี
(สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ เรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘). หน้า ๓๐.

น้อย ๓ ครั้ง แล้วปัญญาประจักษ์ว่าอาการขึ้นและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน ต่อจากนั้นปัญญารู้
แจ้งความเกิดดับของสภาวะธรรมรูปและนามเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้รู้แจ้ง ไตรลักษณ์ คือ ความไม่
เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น

การกำหนดเดิน

ให้ใส่ใจในอาการการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น เมื่อขึ้นขึ้นแล้วให้เก็บมือไว้ด้านหลัง
หรือด้านหน้าลำตัวก็ได้ โดยกำหนดอาการเคลื่อนไหวของแขนนั้น โดยให้มือขวาวางบนมือซ้าย
ไม่เกร็งไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้ว่าการรูปขึ้นหรือทำขึ้น ๓ ครั้งว่า “ขึ้นหนอ ๆ ๆ”
การเดินระยะแรกให้กำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ” ก่อนเดินให้สติจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา
ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้ว่า “ขวา” เมื่อเท้าเคลื่อนออกไปให้กำหนดรู้ว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัส
พื้นให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” แล้วเอาสติจดจ่อที่เท้าซ้าย ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้ว่า “ซ้าย” ขณะที่
เท้าเคลื่อนออกไปให้กำหนดรู้ว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” เป็นลำดับสลับกัน
ไปตามเท้าที่ก้าวอยู่ไปเรื่อย ๆ เดินอย่างช้า ๆ เหมือนคนป่วย พร้อมกับการกำหนดรู้ เดินไปจนสุด
ทางแล้วจึงกำหนดหยุด กำหนดรู้ที่อาการรูปขึ้นหรือทำขึ้น กำหนดว่า “ขึ้นหนอ ๆ ๆ” ต่อจากนั้น
กำหนดกลับ โดยยกเท้าขวาหมุนตัวพร้อมกำหนดรู้ว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” แล้วหมุนเท้าซ้ายพร้อมกับ
กำหนดรู้ว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” ตามไปชิดเท้าขวา ๒-๓ ก้าว ให้กลับตัวไปด้านตรงข้ามให้พอดี แล้วให้
กำหนดรู้ขึ้นว่า “ขึ้นหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป เมื่อเดินจนครบตามเวลาที่กำหนดแล้วจึง
กำหนดการนั่งต่อไป

การเดินจงกรม ๖ ระยะ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบ

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ

การกำหนดนั่ง

เพื่อให้การกำหนดรู้ติดต่อเนื่องกันไป ขณะย่อตัวลงให้กำหนดรู้ว่า “ลง” ขณะหยุดให้
กำหนดรู้ว่า “หนอ” หรือกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ ๆ ๆ” เป็นระยะจนกระทั่งกันสัมผัสพื้นจึงกำหนด
ว่า “คุกหนอ” แล้วกำหนดรู้ที่ขา โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง หลังตา
หายใจตามปกติ ตั้งสติจดจ่อดูอาการการเคลื่อนไหวของผนังหน้าท้องมี อาการพอง – อาการยุบ

ของผนังหน้าท้อง เมื่อท้องพองหรือผนังหน้าท้องเริ่มพองให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” เมื่อสุดพองให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” พอสุดพองท้องหรือผนังหน้าท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” เมื่อสุดยุบให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” ให้กำหนดอาการของท้องพองท้องยุบให้ตรงกับกำหนดรู้ว่า “พองหนอ ยุบหนอ ” โดยไม่ใส่ใจในคำบริกรรมนั้น แต่ให้ ใส่ใจรู้เห็นในสภาวะธรรมของท้องพอง ท้องยุบที่ปรากฏชัดนั้น ไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้

การกำหนดนอน

ถ้าอยากเอนกายให้กำหนดรู้ว่า “อยากเอนหนอ” ในขณะที่กำลังเอนกายอยู่ให้กำหนดรู้ว่า “เอนหนอ ๆ ๆ” การเอนกายอย่าให้เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปแล้วตามรู้อาการการเคลื่อนไหวของเท้าที่เหยียดออกให้กำหนดรู้ว่า “เหยียดหนอ ๆ ๆ” จนกระทั่งเหยียดเท้าออกไปทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ที่แขนตามรู้อาการการเคลื่อนไหวของแขนที่ขยับให้กำหนดว่า “ขยับหนอ” เมื่อมือสัมผัสพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ” ขณะเอนตัวลงนอนให้กำหนดรู้เป็นระยะว่า “ลงหนอ ๆ ๆ” ไปจนกระทั่งศีรษะสัมผัสหมอนให้กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้กำหนดว่า “นอนหนอ” ต่อจากนั้นให้ตั้งสติจดจ่ออยู่ที่อาการพอง – ยุบของท้อง พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “พองหนอ” เมื่อท้องพองและกำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบกำหนดรู้เช่นนี้ไปจนหลับ

การกำหนดอิริยาบถย่อย

หมายถึง การกำหนดรู้อิริยาบถส่วนเล็ก ๆ น้อย ๆ ของกาย ได้แก่ การรู้ เหยียด เห็น รับประทานอาหาร ดื่ม เข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น การกำหนดรู้ เช่น การรู้ก็กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ” เหยียดก็กำหนดรู้ว่า “เหยียดหนอ” เห็นก็กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ” รับประทานอาหารก็กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ อยากรับประทานหนอ ไปหนอ จับหนอ ตักหนอ ยกหนอ มาหนอ อ้าหนอ ใส่หนอ อดหนอ ไล่กลิ่นหนอ รู้นหนอ ร้อนหนอ เปียกหนอ เลี้ยวหนอ กลืนหนอ ลงหนอ ” เป็นต้น การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีความสำคัญยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะถ้าอิริยาบถย่อยกำหนดรู้ได้ยาก แต่โยคาวจรอยู่กับอิริยาบถย่อยเป็นส่วนใหญ่ โยคาวจรมักเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าแทรกได้ง่าย หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจเจริญกรรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๒. การกำหนดเวทนา เวทนาที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย และใจ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจ บ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆบ้าง การกำหนดรู้ถ้าอาการเวทนาใดที่ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาให้กำหนดรู้ตามอาการของเวทนานั้น หมายถึง ถ้าเกิดความรู้สึกไม่พอใจที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด

เมื่อ ย ชำ คัน ร้อน เย็น แสบ เหนื่อย แน่น วิงเวียน จุก เสียด คลื่นไส้ อาเจียน ร้องไห้ เสียใจ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เศร้าใจ ดีใจ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ขบขัน สนุก ยิ้ม หัวเราะ เป็นต้น ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในขณะเดินหรือขณะนั่งอยู่ก็ตาม

เมื่อมีอาการของเวณาดังกล่าวปรากฏชัดขึ้นมาให้หยุดกำหนดรู้อาการเดินหรือพอง-ยุบ ขณะนั่งนั้นก่อน ให้มา กำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวณาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น

เจ็บก็กำหนดรู้ว่า “เจ็บหนอ” ปวดก็กำหนดรู้ว่า “ปวดหนอ” ซากก็กำหนดรู้ว่า “ซาหนอ” เมื่อยก็กำหนดรู้ว่า “เมื่อยหนอ” คันก็กำหนดรู้ว่า “คันหนอ” ร้อนก็กำหนดรู้ว่า “ร้อนหนอ” เย็นก็กำหนดรู้ว่า “เย็นหนอ” อบอ้าวก็กำหนดรู้ว่า “อบอ้าวหนอ” แสบก็กำหนดรู้ว่า “แสบหนอ” เหนื่อยก็กำหนดรู้ว่า “เหนื่อยหนอ” แน่นก็กำหนดรู้ว่า “แน่นหนอ” วิงเวียนก็กำหนดรู้ว่า “วิงเวียนหนอ” จุกก็กำหนดรู้ว่า “จุกหนอ” เสียดก็กำหนดรู้ว่า “เสียดหนอ” คลื่นไส้ก็กำหนดรู้ว่า “คลื่นไส้หนอ” อาเจียนก็กำหนดรู้ว่า “อาเจียนหนอ” เสียใจก็กำหนดรู้ว่า “เสียใจหนอ” ร้องไห้ก็กำหนดรู้ว่า “ร้องไห้หนอ” น้อยใจก็กำหนดรู้ว่า “น้อยใจหนอ” กลุ้มใจก็กำหนดรู้ว่า “กลุ้มใจหนอ” อึดอัดใจก็กำหนดรู้ว่า “อึดอัดใจหนอ” ไม่สบายใจก็กำหนดรู้ว่า “ไม่สบายใจหนอ” เศร้าใจก็กำหนดรู้ว่า “เศร้าใจหนอ” ดีใจก็กำหนดรู้ว่า “ดีใจหนอ” สบายกายสบายใจ ก็กำหนดรู้ว่า “สบายหนอ” อิ่มเอิบใจก็กำหนดรู้ว่า “อิ่มเอิบหนอ” ขบขันก็กำหนดรู้ว่า “ขำหนอ” สนุกก็กำหนดรู้ว่า “สนุกหนอ” ยิ้มก็กำหนดรู้ว่า “ยิ้มหนอ” หัวเราะก็กำหนดรู้ว่า “หัวเราะหนอ” เป็นต้น จนกระทั่งเห็นว่าอาการของเวณานั้นเบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจในอาการนั้นแล้วให้กลับมากำหนดรู้อยู่ที่อาการเดินหรืออาการนั่งนั้นต่อไป

๓. การกำหนดรู้จิต ให้ตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ในขณะที่กำหนดรู้อยู่กับอาการเดินหรือนั่งนั้น บางครั้งจิตจะไม่อยู่กับอาการที่กำหนดรู้อยู่ อาจไปคิด นึกเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีตบ้างในอนาคตบ้าง ดีบ้างไม่ดีบ้าง เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ คิดถึงพี่ น้อง สามี ภรรยา ลูก การงาน โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม เป็นต้น ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” จนกระทั่งเห็นว่า ความคิดลดน้อยลง เบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจแล้ว ให้กลับมา กำหนดรู้อยู่ที่อาการเดินหรืออาการพอง – ยุบ ของท้องขณะนั่งนั้นต่อไป

๔. การกำหนดรู้ธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิเวศธรรม หมายถึง การยินดีพอใจในอารมณ์ภายนอก ความโกรธพยาบาท ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ง่วงเหงาหาวนอน หรือมีความคิดสงสัยในการปฏิบัติ ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนี้ เช่น เมื่อเกิดความคิดยินดีพอใจ ให้กำหนดรู้ว่า “พอใจหนอ หรือ ชอบใจหนอ” เมื่อมีความโกรธพยาบาทเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “โกรธหนอ พยาบาทหนอ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอน ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ง่วงหนอ” เมื่อมีความ

ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ฟุ้งซ่านหนอ รำคาญหนอ ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “สงสัยหนอ” เมื่อกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้นจนเบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจแล้วให้กลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินอาการพอง – ยุบขณะนั่งนั้นต่อไป

สรุป ได้วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรม ๕ ประการ คือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย
๒. เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ
๓. เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส
๔. เพื่อบรรลุนิพพาน
๕. เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

การปฏิบัติธรรม มีความสอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์การศึกษาในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๔๐ มาตรา ๘๑ ที่กำหนดไว้ชัดเจนว่า “การจัดการศึกษาอบรมต้องให้เกิดความรู้คู่คุณธรรม ” และตามจุดมุ่งหมายการจัดการศึกษา มาตรา ๖ พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕. ว่า “ต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” การจัดการอบรมปฏิบัติธรรม จัดเป็นการศึกษาอย่างหนึ่งจึงเกี่ยวข้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง คือ