

บทที่ ๔

ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก)

ศูนย์ปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของวัดป่าบ้านตрав ตั้งขึ้นโดยเป็นเจตนารมณ์ของพระครูจันทปัญญาภรณ์(ขาว จันทาโก) ซึ่งได้ทำการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ขึ้น เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจแก่ประชาชนและเยาวชนของชาติ เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่รองรับผู้ปฏิบัติธรรมทุกเพศทุกวัยจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งผลงานของพระครูจันทปัญญาภรณ์(ขาว จันทาโก) ได้ปรากฏเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายเพราะมีแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ในการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดป่าบ้านตрав ตำบลศรีณรงค์อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์นั้น มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยมุ่งที่จะศึกษาแนวคิด ตามหลักของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ศึกษาผลของวิปัสสนากรรมฐานของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ที่มีต่อชุมชน ตามกรอบแนวทางการวิจัย คือ แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ผลการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) การรักษาสติให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางสติปัฏฐานสี่ การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานไปประยุกต์ใช้ พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในชุมชน โดยมุ่งหวังให้ข้อมูลความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้ ได้เป็นแนวคิดและแนวทางให้กับผู้ที่ต้องการพัฒนาชีวิตของตัวเองและบุคคลากร ในหน่วยงานและองค์กรต่างๆ นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

๔.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านกุศลกรรม

จากการสัมภาษณ์ทัศนะของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความประพฤติที่เป็นไปในทางสุจริตทางกายทางวาจาและทางใจ โดยจำแนกผลการปฏิบัติได้ ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑) ด้านกายกรรม ได้แก่ “ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อได้เริ่มเข้าสู่หลักสูตรในเบื้องต้นของการปฏิบัติแล้ว โดยฝึกหัดกำหนดสติสัมปชัญญะในอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดฐานกายในกายแล้วน้อมสู่ฐานจิตในจิต ซึ่งโดยมากมักจะได้พร้อมกัน เมื่อกำหนดฐานกายในกายก็จะถึงฐานจิตในจิตด้วย แต่ที่กล่าวให้กำหนดฐานกายในกายนั้น เพราะเป็นอารมณ์หยาบกำหนดเห็นง่าย ซึ่งทางศูนย์วิปัสสนา วัดป่าบ้านตрав มักใช้ให้กำหนดในอริยาบถย่อย คือการก้มแขนเข้า เขยิบ

แขนออก เนื่องจากแขนของเราสร้างกายกรรมมากกว่าทางอื่น และใช้งานมากกว่าอย่างอื่น เมื่อเรากำหนดได้แล้ว จึงน้อมเข้ามากำหนดที่จิตอีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นจะเห็นการผัสสะของจิตอย่างชัดเจน เมื่อสัมผัสปัญญะ รวมตัวกันแล้วก็จะเกิดเป็นองค์มรรค เข้าไปตัดอารมณ์ต่างๆ ทุกๆ ขณะจิตที่หลุดออกจากภวังค์มาเป็นโนสัมผัส อารมณ์ก็จะขาดไปและดับไปซึ่งย่อมทำให้ผู้ปฏิบัตินั้น มีสติตั้งมั่นไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน แต่กลับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกัน มีปกติทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อการงาน”^๑

ศึกษาที่ ๑ พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนที่มีพฤติกรรมทำแต่ความดีควรยกย่อง การช่วยกันทำงานให้สำนักวัดป่าบ้านตรวด เช่น ปิดกวาดที่พักผู้มาปฏิบัติวิปัสสนา ดูแลห้องน้ำ ห้องสุขาช่วยจัดยาสามัญประจำบ้านให้ผู้มีอาการเจ็บไข้ เล็กๆ น้อยๆ จัดผ้าห่ม ดูแลงานด้านการบริโภคน้ำที่อยู่อาศัย โดยท่านถือว่า เป็นงานที่เกิดขึ้นทางกายกรรมที่เป็นบุญกุศล

ศึกษาที่ ๒ พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนช่วยกันบริจาคทาน บริจาคทรัพย์สิน บริจาคโคกระบือเพื่อเป็นการไถ่ชีวิต แล้วท่านก็นำไปบริจาคต่อให้ชาวบ้านทั้งที่จังหวัดสุรินทร์ ก็มีปีละหลายตัวบางรายก็บริจาคสิ่งของเสื้อผ้า ยารักษาโรค ของอุปโภค เพื่อให้ท่านได้นำไปช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากอีกทอดหนึ่ง ในถิ่นทุรกันดาร ตามชนบทที่ห่างไกลตัวเมือง

๒) ด้านวจีกรรม ได้แก่ “คำพูดที่สมานความสามัคคีปรองดองกัน ไม่ชวนทะเลาะวิวาทกัน ไม่กล่าวคำหยาบโลน คำไม่สุภาพ คำเผ็ดร้อนแก่โสดคนอื่น คำพูดประชดประชันคำกล่าวเกินความจริง คำยกย่องที่ไม่เป็นจริง ไม่พูดโกหกหลอกลวงคนอื่น ไม่ใส่ร้ายป้ายสีใครๆ ไม่กล่าวโจมตีผู้ใด ส่วนคำพูดที่ผู้ปฏิบัตินิยมถือเป็นคติพจน์ประจำใจ ที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีอยู่หลายคติพจน์ที่คนนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัว”^๒

ศึกษาที่ ๑ พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนบางท่านที่มีนิมิตคติพจน์ที่ว่า “อย่ากรวย ทำอย่างคนรวย ไม่มีวันรวยกลัวจนทำอย่างคนจนไม่มีวันจน ถ้าอย่ากรวยก็อย่าอนตั้นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมิ่นเงินน้อย อย่าคอยวาสนา”^๓

ศึกษาที่ ๒ พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชน

^๑ สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฎ์วิหารคุณ, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๒ สัมภาษณ์ พระครูกลยาณธรรมโฆส, ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๓ สัมภาษณ์ นางอุดม จันทร์เพ็ง , ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

บางท่านที่นิยมคำพูดที่ท่านสอนเรื่องสติกับเงินว่าเป็นของคู่กัน คือถ้ามีสิ่งหนึ่งสิ่งหนึ่งก็มีมาด้วยเสมอ “สติมาเงินมี สติหนีเงินหมด สติลดเงินฉิบหาย จงใช้จ่ายอย่างมีสติ” ในขณะเดียวกัน^๕

ตัวอย่างที่ ๓ พระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนบางท่านที่นิยมคำพูดของท่านที่สอนให้คนเรารู้จักมองสิ่งต่างๆ อย่างใจยุติธรรม คือ ไม่ลำเอียง ให้มองว่าในของดีก็มีเสีย และในของไม่ดี ก็อาจมีสิ่งดีๆ เหลืออยู่บ้าง ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมองให้เห็นจริงว่า “มองแต่ดีมีแต่ได้” ไม่มีเสีย มองแต่เสีย มีแต่เสีย ไม่มีได้ มองแต่ดีมีแต่ได้ ไม่มีเสีย มองแต่เสียมีแต่เสียไม่มีได้”^๕

ตัวอย่างที่ ๔ พระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก) ได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนบางคนก็นิยมคำพูดที่ท่านสอนเตือนให้รู้เท่าทันต่อโลกทั้งโลกคือแผ่นดิน และโลกคือหมู่สัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิดนี้ ว่า “ท่านจะวิ่งตามโลก หรือท่านจะให้โลกวิ่งตามท่าน ถ้าหากท่านวิ่งหนีโลก โลกก็จะวิ่งตามท่าน ถ้าหากท่านวิ่งตามโลก โลกก็จะวิ่งหนีท่าน” ซึ่งหมายถึงว่าท่านสอนให้รู้ทันเหตุ ทันผล ทันคน ทันโลก ทันธรรม และทันสมัย^๖

๓) ด้านมโนกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ย่อมมีจิตที่เป็นกุศล เป็นบุญคือความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใดๆ 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 ที่ชวนให้หลงใหลติดใจอยู่จิตใจไม่หองยเหงา ไม่รำคาญง่าย มีจิตเป็นสมาธิได้นานๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่น และมั่นใจ ไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบในปัจจุบัน เช่น

“บางคนเมื่อคนรักสูญเสียไป พลัดพรากจากกันก็เสียสติ ร้องไห้จนหน้าตาดูไม่ได้เลยก็มี บางคนเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมตำแหน่งการงาน ล้มเหลวในธุรกิจที่ลงทุนไว้มาก หลายสิบล้านก็ต้องฆ่าตัวตาย แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากลับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก มีได้ก็มีเสีย มีเสียก็มีได้ ไม่ต้องไปทุกข์ใจร้อนใจแต่อย่างใด ในแง่สังคม คนที่บำเพ็ญสาธารณะสงเคราะห์แก่ประชาชนส่วนรวมได้ จะต้องหมั่นปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เนืองๆ เพื่อให้จิตใจมีประสิทธิภาพไม่เสื่อมถอยไปในฝ่ายบาป”^๗

^๕ สัมภาษณ์ คุณเสาร์ โต๊ะงาม , ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๕ สัมภาษณ์ นายธีระชัย บุญปลอด, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๖ สัมภาษณ์ คุณเสมา วงษา , ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์ คุณพันธ์ ดวงใจ, ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๔.๒ ผลการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานสูงสุด

จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเจริญสติ เพื่อดำเนินชีวิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิตของตนเองและเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัย ครูบาอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกจริตตน ทั้งนี้เพื่อทำจิตของตนให้หลุด รู้เท่าทันในเรื่อง ทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์คือ รู้มรรคมีองค์ ๘ มีตัวอย่างดังต่อไปนี้

๑) เข้าใจในการปฏิบัติต่อทุกข์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อได้บำเพ็ญตนตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว สามารถที่จะเข้าใจกฎธรรมดของโลก คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งที่ตนมีอยู่เป็นอยู่ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง แม้แต่ร่างกายของตนนั้นแปรปรวนเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่คงที่ ในด้านชื่อเสียงลาภยศ ก็เสื่อมไป จึงทำให้ตนทุกข์ ส่วนร่างกายก็มีโรคมารุมเร้าบ้าง ไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรงจึงเป็นเหตุให้เกิดโรคได้บ้าง พักผ่อนไม่เพียงพอบ้าง ล้วนเป็นสาเหตุของทุกข์สำหรับร่างกายทั้งสิ้น ย่อมเข้าใจว่า ที่ทุกข์เพราะทนได้ยาก หรือทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมเป็นเวลานานๆ การยืน เดิน นั่งนอนเป็นเวลายาวนานก็ทุกข์เช่นกัน

๒) เข้าใจเพื่อละเหตุของทุกข์ ได้แก่ “เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระดับหนึ่งแล้ว ย่อมเข้าใจถึงสาเหตุหรือที่มาของทุกข์ที่ตนประสบอยู่นั้น ว่า มาจากความอยากได้ อยากดี อยากมีอยากเป็น กล่าวคือ อยากได้โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งหมายถึง อยากในลาภอยากในยศอยากให้คนทั้งหลายยกย่องสรรเสริญตนเอง และอยากให้ตนและหมู่คณะ พวกพ้องของตน มีความสุขที่ยั่งยืนถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ แต่ความปรารถนาเหล่านี้ ก็ไม่ได้เป็นไปสำหรับปุขชนทุกคน เพราะผลจากการสัมภาษณ์ในชีวิตจริงแล้ว ถึงแม้จะรู้สาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากจิตใจที่เร่าร้อน กระเลื่อกระสนอยากได้ก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่รู้ไม่ทัน จึงตกเป็นทาสของอารมณ์ความอยากเมื่อปฏิบัติตามคำสอนของพระครูจันทปัญญารมณ (ขาว จันทาโก) แล้ว ย่อมรู้และเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันทุกอิริยาบถ เพื่อจะได้ไม่เป็นทาสแห่งความอยาก คือ ตัณหาเมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว คำที่ท่านสอนเนื่องๆ ว่า ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ไป ไม่ไล่ไม่ตาม ไม่เอาสักอย่าง ทำจิตให้ว่าง ปล่อยวางทุกข์สิ่ง คือ ท่านให้สละอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นทุกข์ออกไปเสียและไม่ยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่ดี ที่มีสุขเพียงฝ่ายเดียว แล้วให้ปฏิบัติตนอยู่ในอุเบกขารมณ์ คืออารมณ์ที่ปล่อยวาง เพิกเฉยต่อความยินดีและความยินร้าย”^๔

^๔ สัมภาษณ์ พระครูสิริธรรมวิสุทธิ, เจ้าอาวาสวัดพระจันทร์, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๓) เข้าใจผลดีของการดับทุกข์ ได้แก่ ความเข้าใจว่า ถ้าตนสามารถปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้แล้ว คือ ให้กำหนดรู้รูปนาม จนปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสความอยาก ไม่หลงไปตามกระแสของโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่อาศัยวัตถุสิ่งของเป็นเครื่องหลอกลวงจิตใจให้มัวเมา ปลื้มปิติยินดีไปกับสิ่งมายา ซึ่งจัดเป็นเครื่องล่อของมาร ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ต่อเมื่อเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติวิปัสสนา ว่าช่วยให้ตนดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อถูกคนไม่ชอบกันด่าเข้าตรงๆ ก็ไม่โกรธเขา เพราะควบคุมสติสัมปชัญญะไว้ได้ทันทั่วทั้งที่ แล้วปฏิบัติต่อคนที่โกรธด้วยความเมตตากรุณา ตัวอย่างเช่น บางรายเมื่อถูกท่านสอนตรงใจพอดี ก็พยายามหาทางทำร้ายลับหลังแต่ผลสุดท้ายก็สู้ความดีของท่านไม่ได้ขณะเดียวกัน ก็ต้องยอมสละทิฐิ ความเห็นผิดต่อท่าน บำเพ็ญวิปัสสนาก็มี นี่เรียกว่าดับความอาฆาตพยาบาทในใจได้ แล้วเจริญจิตแผ่เมตตาแทน^๕

๔) เข้าใจถึงหนทางดับทุกข์ ได้แก่ เข้าใจและปฏิบัติต่อมรรคมงคล ๘ เมื่อกล่าวโดยสรุป คือ ให้มีศีลในเบื้องต้น มีสมาธิในท่ามกลาง และมีปัญญาในที่สุดนั่นเอง ซึ่งเริ่มที่องค์มรรคแรกตั้งแต่ สัมมาทิฐิ ความคิดเห็นชอบ เป็นต้น ไป จนถึงสัมมาสมาธิ ตัวอย่างเช่นบางรายแต่เดิมมีความเห็นผิดว่า บุญ บาป นรก สวรรค์ คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ไม่มี เป็นต้น แล้วก่อกรรมชั่วต่างๆ นานา แต่เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ชีวิตก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ บางรายหนักเข้าจนถึงใส่อุจจาระโดยห่อใส่ใบกล้วย ให้แก่พระสงฆ์ขณะรับบิณฑบาต ด้วยความเห็นผิดอย่างแรงกล้าจนไม่กลัวต่อบาปกรรมที่จะมาสนองตนเอง แต่ท่านก็ทำให้คนพวกนั้นกลับมาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาได้ คือ ให้เข้าวัด และปฏิบัติวิปัสสนากับท่านได้ โดยไม่ต้องใช้เงินทองหลอกล่อ หรือ ได้อาหารใดๆ เข้าบังคับเลย แต่ก็มีมาด้วยความพอใจ บางรายเคยรับจ้างฆ่าโค กระบืออยู่เสมอ เป็นอาชีพหลักในครอบครัว แต่พอได้ฟังธรรมะของท่านแล้ว ก็ทิ้งอาชีพนั้นเสีย เพราะแต่เดิมเข้าใจว่าไม่บาป แต่ท่านสอนให้รู้ว่าการฆ่าสัตว์นั้นแหละบาปยิ่ง^๖ บางรายก็ชอบคิดทำร้ายคนอื่น มักทำโจรกรรมในทรัพย์สินผู้อื่น แต่ภายหลังก็กลับใจเป็นคนดีเพราะอุบายธรรมของท่าน บางคนก็มาด่าท่านถึงในสำนักวัดป่าบ้านตรวยก็มีเพื่อให้ท่านหนีไปจะได้ไม่มีใครสอนชาวบ้าน เพราะคนเหล่านั้นเป็นพวกหมอผี เรียนมนต์คำเรียนไสยศาสตร์ ทำกรรมชั่วด้วยมนต์คำนั้น เมื่อท่านมาปราบด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานก็สู้ไม่ได้ จึงหาทางกลั่นแกล้งหลายอย่าง สุดท้ายก็ต้องยอมแพ้แก่ท่าน และยอมมาปฏิบัติกับท่านจนกระทั่งเสียชีวิตก็มี^๗

^๕ สัมภาษณ์ พระครูจันทปัญญาภรณ์, วัดป่าบ้านตรวย, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๖ สัมภาษณ์ นางริน ม่วงศรี, ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์ นางเจียน บุญเดิม, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๔.๓ การรักษาสติให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางสติปัฏฐานสี่

ในทุกๆ ขณะ เราต้องรักษาสติให้ทันปัจจุบันซึ่งต้องอาศัยความตั้งใจจริง ความแม่นยำ ในการกำหนด และมีสติตั้งมั่นเมื่ออารมณ์กระทบ เช่น ให้เราพยายามกำหนด “เห็นหนอ เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” ในขณะที่ได้ยิน ฯลฯ การกำหนดต้องอาศัยความตั้งใจและพากเพียรจริงๆ นอกจากนี้จะต้องมีความแม่นยำของจิต ซึ่งจะช่วยให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง สติจะต้องตั้งมั่นอยู่ เพื่อสามารถหยั่งลึกลงสู่อารมณ์ได้ เมื่อสัมผัสเกิดขึ้น สัมมาสมาธิก็จะตามมาเอง ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้อารมณ์ไม่ซัดส่ายหรือฟุ้งซ่าน กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้โดย กิเลสที่ทำให้จิตใจแฉ่งกระด้างและฟุ้งซ่านจะถูกขจัดออกไปเมื่อเรายู่กับปัจจุบัน เปิดโอกาสให้จิตอ่อนโยนลง ด้วยเกิดศิววิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิณฺณวิสุทธิเมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่อง จิตจะสามารถหยั่งสภาวะที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ ก่อให้เกิดญาณที่หยั่งรู้ว่า สิ่งต่างๆ ประกอบด้วยรูปกับนามเท่านั้น และจิตก็จะรู้สึกปลอดโปร่งอย่างยิ่งเพราะประจักษ์ว่า ไม่มีอะไรที่มีตัวตนแท้จริงอยู่เลย มีแต่รูปและนามเท่านั้นซึ่งไม่มีใครทำให้เกิดขึ้น การเห็นนี้เรียกว่านามรูปปริเฉทญาณ หากเราสามารถหยั่งต่อไปได้ว่าปรากฏการณ์เหล่านี้มีเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร วิจิกิจจาทักจะถูกละลายลง เรียกว่าเป็นกัลยาณปฏิกุณ

เมื่อสติของเราหยั่งลึกลงไปเรื่อย ๆ ในทุกๆ ขณะ จิตใจก็จะยิ่งอ่อนโยนมากขึ้น และมีความผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อความเครียดที่เกิดจากกิเลสลดลงโดยการเฝ้าดูสภาวะธรรมของกายและจิตที่ผ่านไปอย่างรวดเร็ว เราจะสามารถรับรู้ถึงความเป็นอนิจจังของสิ่งเหล่านี้ผลพลอยได้ประการหนึ่งของการรับรู้ก็คือ ทำให้เราสามารถลดทอนกิเลสตามลงไปได้ ทำให้จิตใจลดความกำหนัดยินดีไปได้ปราศจากตัวตนในสภาวะธรรมเหล่านี้เมื่อเรายังลึกลงสู่ปรมัตถธรรมมากขึ้นจิตใจของเราก็ยิ่งจะมีความละมุนละไม พร้อมทั้งจะเรียนรู้^{๑๒}

๔.๓.๑ กระบวนการรับรู้แบบมีสติรู้เท่าทัน

กระบวนการรับรู้ เกิดขึ้นโดยอาศัยการทำงานของจิตหลายประการ หากไม่มีสติควบคุมจะมีกระบวนการรับรู้ที่ ซึ่งประกอบด้วย ความโลภ โกรธ หลงคิดตามมา เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนาก็เพื่อที่จะเจริญสติให้แหลมคมและละเอียดลออเพียงพอที่จะหยุดกระบวนการรับรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ ซึ่งจะปิดกั้นการเกิดขึ้นของจิตที่ประกอบด้วย ความโลภ ความโกรธ และความหลง หากจิตเรียนรู้ที่จะตัดกระบวนการนี้ให้ขาดลงได้ ก็กล่าวได้ว่าเป็นจิตที่ไม่ส่งออกนอกในทางปฏิบัติ หากเราเริ่มพิจารณาคุณลักษณะสิ่งของอย่างหนึ่ง หากเราตั้งสติที่ชัดเจนเข้าไปประจักษ์สภาวะจริงๆ และ

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูกัลยาณธรรมโมช, เจ้าอาวาสวัดโมฬียงษา, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ประกอบด้วยความเพียรในขณะที่เห็นวัตถุสิ่งนั้น เราก็มีโอกาสดูใจเห็นอย่างที่มันเป็นจริง เป็นการพัฒนาปัญญา เห็นความสัมพันธ์ระหว่างนามและรูป เหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงนามและรูป ตลอดจนความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของสิ่งทั้งปวง

ในการปฏิบัติให้น้อมจิตไปประจักษ์ที่อาการ พอง ยุบ ของท้อง หากจิตพยายามที่จะตามดูความเคลื่อนไหวอย่างแม่นยำจริงๆ ตั้งแต่ต้นจนสุดแล้ว จิตก็จะปราศจากความโลภ โกรธและหลงได้จิตจะไม่ยินดีในร้าย หรือลุ่มหลงสับสนในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกรณีของการเกิดเสียง ณ วินาทีนี้จิตจะทิ้งพองยุบ หากเราสามารถกำหนดได้ทันว่า นี่เป็นเสียง และกำหนด “ยินหนอ ยินหนอ” โดยไม่คิดต่อว่า อะไรทำให้เกิดเสียงนั้นๆ ฯลฯ จิตจะปราศจาก ความโลภ ความโกรธ หรือความหลง^{๑๓}

๔.๓.๒ ความจำเป็นที่เกี่ยวกับการกำหนดรู้ความสุข

การกำหนดอย่างแม่นยำและต่อเนื่อง ยังคงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อป้องกันมิให้ความสุขทางกายและจิต ตลอดจนความเยียบคมและแจ่มชัดของความระลึกรู้ทำให้เกิดความยึดติดในระดับที่ลุ่มลึกได้หากผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าการหยั่งของตนดีเลิศ เยียบคม และแจ่มแจ้ง ก็ควรกำหนดรู้ความรู้สึกนี้ด้วย อย่างไรก็ตามการยึดติดก็จะเกิดได้ยากขึ้น เนื่องจากสติที่ครอบคลุมทั่วพร้อมจะช่วยให้การกำหนดอารมณ์เป็นไปอย่างง่ายดาย และไม่ตกหล่น

๔.๓.๓ การหยั่งรู้ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม

เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมต่าง ๆ ผู้ปฏิบัติจะค่อยๆ ก้าวข้ามวิปัสสนาปัญญาที่เห็นแจ้งการเกิดดับไปสู่การประจักษ์แจ้งถึงการแตกสลายของสภาวะธรรม จิตจะมองเห็นแต่การแตกสลายของสภาวะต่างๆ ซึ่งหายไปทันทีที่จิตกำหนดรู้ บ่อยครั้งอาจรู้สึกว่ามีใครเลย มีเพียงสภาวะธรรมที่แตกสลายลงอยู่ตลอดเวลาสมมุติบัญญัติต่างๆ จะมลายหายไป มีแต่อาการดับไปๆ วิปัสสนาปัญญาในขั้นนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น “การหยั่งรู้การแตกสลายของสภาวะธรรมต่างๆ” ความรู้สึกในจิตจึงค่อนข้างจะเป็นกลางวางเฉยอยู่^{๑๔}

๔.๓.๔ การหยั่งรู้สิ่งทั้งปวงด้วยอุเบกขา

ด้วยจิตที่ไม่ชอบหรือชัง ไม่รู้สึกสบายหรือลำบาก อุเบกขาที่เกิดขึ้น อุเบกขานี้มีอำนาจมากในการปรับความสมดุลให้แก่จิต ในสภาวะของความสมดุล สติอาจมีความบริสุทธิ์ ดั้งเดิม และเยียบคมโดยสมบูรณ์สามารถประจักษ์แจ้งลักษณะที่ละเอียดอ่อนแนบคายของสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้ด้วยความแจ่มชัดอย่างไม่น่าเชื่อ และต่อเนื่องเหมือนๆ กับการเห็นฝุ่นผง และการสั่นไหวเพียงเล็กน้อย

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฎ์วราราม, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นายจวน เสาทอง , ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ๆ น้อยๆ

ในขั้นที่หนึ่ง ความสมดุลยังไม่พัฒนามากนัก วิตกและวิจารณ์ กล่าวคือ การตั้งต้นปักจิตลงสู่อารมณ์และการประกอบจิตเพื่อพิจารณาอารมณ์เด่นชัดที่สุดดังได้กล่าวแล้ว วิตกและวิจารณ์ในขั้นที่หนึ่งนี้มักจะรวมเอาการครุ่นคิดที่ยึดยามาด้วยในขั้นที่สอง ความตื่นตัวของปีติจะกลบเกลื่อนอุเบกขาไว้ เมื่อถึงขั้นที่สาม สุขและความสบายที่ละมุนละไมที่สุดก็ทำให้ความสมดุลไม่อาจปรากฏชัดเช่นกันหลังจากที่เกิดญาณหยั่งรู้การแตกดับ ก็จะเกิดญาณลำดับต่อๆ มา ซึ่งเป็นความรู้สึกเกรงกลัวเบื่อหน่าย และปรารถนาความหลุดพ้น อุเบกขายังไม่ปรากฏชัดเจนจนกระทั่ง “ญาณแห่งการวางเฉยต่อสิ่งทั้งปวง” เกิดขึ้น^๕

สถานะเช่นนี้เป็นการปฏิบัติในระดับที่ลึกซึ้งและการปฏิบัติจะดำเนินไปอย่างราบรื่นมากสติมีความคล่องแคล่วมากจนสามารถที่จะกำหนดอารมณ์ได้ก่อนที่จะจะถูกกระทบกระเทือนจากความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ ไม่เปิดโอกาสให้การยึดมั่นหรือการปฏิเสธผลักไสใด ๆ เกิดขึ้นได้อารมณ์ซึ่งปกติไม่น่าพึงพอใจจะหมดอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้ปฏิบัติอย่างสิ้นเชิงอาการพองยุบ กลายเป็นเพียงความสั้นไหว และจะแตกออกเป็นอนุเล็กๆ และในที่สุดก็อาจหายไปหากประสบการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรพยายามระลึกเอาการนั่งโดยรวม และอาจกำหนดรู้ที่จุดต่างๆ ของร่างกายที่สามารถรับรู้ได้ เช่น ที่ก้นและหัวเข่า ความรู้สึกเหล่านี้เองก็อาจหายไปด้วยทำให้ปราศจากความรู้สึกทางร่างกายใดๆ ทั้งสิ้น การเจ็บป่วยและความเจ็บปวดก็จะหายไป เนื่องจากไม่มีความรู้สึกทางร่างกายใดๆ หลงเหลืออยู่ให้รับรู้ สิ่งที่เหลือมีเพียงความรู้สึกที่รับรู้ว่าร่างกายหายไป ในช่วงนี้การรับรู้ทางจิตเองก็อาจใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดได้เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด “รู้หนอ รู้หนอ” แม้แต่จิตที่รับรู้นี้ก็อาจดับไปแล้วกลับมาปรากฏใหม่ แต่จะอย่างไรก็ตามจิตยังมีสภาพที่ชัดเจนและเฉียบคมมาก

สรุปผลที่จะได้จากการแกวีสถานการณ์ฐานนั้น พระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า ปัญญาที่เกิดขึ้นสามารถทำลายขันธ์ของกิเลสที่ครอบงำมานานเปรียบประดุจสายฟ้าฟาดทำลายก้อนหิน ดุจไฟป่าลุกฮือขึ้นมาเผาป่า ดุจดวงอาทิตย์เปล่งรัศมีเจดจ้าทำลายความมืด ผลที่ได้จากการปฏิบัติ นั้น ละเมียดละไม ซาบซ่านไปด้วยความสุข สะอาด มีโอชะเป็นอมตสุขหวานชื่นยิ่งกว่าน้ำหวาน เปรียบประดุจน้ำผึ้ง

คุณค่าที่ได้รับการเจริญวิปัสสนานั้นมีมากจนไม่สามารถจะบรรยายได้หมดด้วยตัวอักษรดังมีพระบาลีว่า “เอนกสหัสสุตา” มีอันสังสัมากมายไม่สามารถจะนับประมาณ ได้ผู้ที่อยาก

^๕ สัมภาษณ์ พระครูจันทปัญญาภรณ์, วัดป่าบ้านตาด, ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เอยากเข้าใจชัดเจนต้อง “เอหิปัสสิโก” “โอปนยโก” เพราะความแจ้งในปัญญาญาณด้วยการอ่าน หรือการฟังนั้นอธิบายยากเพราะเป็น “ปัจจุต” ไม่ใช่ว่านั่งหลับตาอย่างเดียวจึงเกิดปัญญา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันมีอยู่เสมอตั้งอยู่เสมอศึกษาตลอดเวลาเห็นต้นไม่เห็นสัตว์ต่างๆ ก็ได้ศึกษาอยู่ตลอดเวลา น้อมเข้ามาเป็นโอปนยกรรม ให้เห็นชัดในตัวของเราเป็นปัจจัยตั้งจะมีอารมณ์ภายนอก กระทบกระทั่งเข้ามา มันก็เป็นเรื่องที่เราได้เฉพาะตนสมำเสมอไม่ทิ้งพุงง่ายๆ เหมือนการเผาถ่าน เผาอิฐเผาถ่าน เตาอิฐ เช่น ก่อไฟขึ้นหน้าเตาสัก ๒ สอกหรือเมตรหนึ่ง มันจะดูดควันไฟเข้าไปในเตา เป็นรูปเปรียบเทียบ ถ้าทำเตาเผาถ่านเผาอิฐให้ถูกเรื่องถูกลักษณะของมัน ก่อไฟอยู่หน้าเตาสัก ๒-๓ สอกเมื่อมีควันมาก็จะดูดเข้าไปในเตา ไม่มีเหลือ ความร้อนก็จะเข้าไปบรรจุในเตาหมด ไม่หนีไปไหน ความร้อนจะเข้าไปทำลายเร็วที่สุด เป็นอย่างนั้นความรู้สึกของผู้ประพฤติปฏิบัติก็เหมือนกัน จะมีความรู้สึกดูดเข้าไปให้เป็นสัมมาทิฐิ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรสทั้งหลาย จะดูดเป็นสัมมาทิฐิ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างสมำเสมอ จึงควรที่วิญญูชนพึงลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดผลดีในเบื้องต้นที่จะส่งผลดีต่อการพัฒนาตนและสังคม ในเบื้องกลางที่มีการขัดเกลาเพื่อ ละกิเลสและในที่สุด คือ การตัดภพชาติได้ด้วยการละอุปาทานในชั้น ๕ เพราะสามารถเข้าใจใน สรรพสิ่งตรงตามที่เป็นจริง^{๖๖}

๔.๔ การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานไปประยุกต์ใช้

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก) มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญคือการนำสติเขาไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีจุดประสงค์เพื่อกำจัด ความยินดี ความยินร้ายออกไป ในการนำหลักสติปัฏฐานมาใช้นั้น พระครูจันทปัญญากรณ์ (ขาว จันทาโก) ได้นำหลักการทั้ง ๔ อย่างมาประยุกต์ใช้กับการสอนวิปัสสนาโดยเน้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก^{๖๗}

จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้นมีคุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม จากการปฏิบัติที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิตทำให้เป็นอิสระจากทุกข์ ละกิเลสได้ คลายความยึดมั่นในตัวตน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ในระดับโลกียธรรม และโลกุตตรธรรมจนสามารถเข้าสู่ มรรคผลนิพพานได้ ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

^{๖๖} สัมภาษณ์ พระครูกันตสารธรรม, วัดกลางศรีณรงค์ , ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๖๗} สัมภาษณ์ พระครูสิทธิธรรมวิสุทธิ , เจ้าอาวาสวัดพระจันทร์, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๔.๔.๑ การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

เป็นที่ยอมรับกันว่าวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ เป็นยอดของกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายด้วยการมีสติอยู่กับการ พอง ยุบ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด แต่ในการเผยแพร่สู่คนทั่วไปเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติได้จริง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นั้นยังไม่เป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ส่วนมากมักคิดว่าเป็นของยากเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการดำรงชีวิตของปุถุชน แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นธรรมชาติของจิตที่ควรศึกษา การชี้แจงสาระสำคัญอันเป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นธรรมชาติที่ใครๆ ก็อาจทำความเข้าใจและปฏิบัติได้^{๘๘}

๔.๔.๒ การคิดดี พุทธิ ทำดี

เป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีสติระลึกรู้ ลมหายใจเข้า ออก ที่อาการพอง ยุบ และอาการรู้ จะขึ้น จะเดิน จะนั่ง จะนอน ถึงแม้ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินเสียงอะไร ไม่ยินดียินร้ายกับสิ่งภายนอกสำหรับผู้ที่มีภาระในครอบครัวและสังคมมากจนทำให้มีอารมณ์ฉุนเฉียว จู้จี้ขี้บ่น ฟุ้งซ่านหวาดระแวง น้อยใจ อิจฉาริษยา กลัว โกรธง่าย ขี้เกียจ ซึ่งเป็นลักษณะของสุขภาพใจที่ไม่ดีเมื่อจิตกระทบอารมณ์ทุกชนิดไม่ว่าดีหรือไม่ดี พอใจ ไม่พอใจ น้อยใจ อิจฉา โกรธ ฯลฯ ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันได้ มีกำลังสติ สัมผัสปัญญะ มีสมาธิ ปัญญา อาศัยความอดทน ออกกลั่นพอที่จะรักษาจิตใจ เป็น โอปนยิโก คือ น้อมเข้ามาหาใจ จูจิต จูอารมณ์ของตน ถึงแม้ว่าทุกข์ขนาดไหน ก็ทำใจได้ วางใจให้สงบได้ ไม่คิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ยินดี ยินร้าย หรือหากจะคิดก็คิดดี คิดถูก คิดด้วยสติปัญญา ไม่ใช่คิดปรุงแต่งไปตามกิเลสเราจะไม่หลงอารมณ์ ไม่ยอมให้อารมณ์มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของเรา เราจะสามารถรักษาใจ วาจา ใจ เรียบร้อย มีสติกลับมาระลึกที่ พอง - ยุบ ไม่ไปยึดติดกับสิ่งภายนอก แต่มองเห็นอารมณ์ภายใน ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความคิดได้ รักษาสุขภาพจิตได้ดี เพราะมีกำลังใจ ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า เมื่อใจดี คิดดี พุทธิ ทำดี ก็เป็นสุข เมื่อกำลังใจดี ถึงแม้จะเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ทำใจได้ แต่ถ้ากำลังใจไม่ดี คิดไม่ดี พุทธิไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ แม้ว่าจะมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ยังเป็นทุกข์การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการสร้างกำลังใจ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาหากเรามีกำลังใจตามที่กล่าวนี้แล้ว เราจะมีความสุขได้ทุกสถานการณ์ไม่ว่าจะมีปัญหา มีทุกข์มากมายขนาดไหน ก็จะผ่านพ้นอุปสรรคเหล่านั้นไปได้ด้วยดี ที่สุดของกำลังใจดีก็คือถึงแม้ว่าจะกำลังจะตาย ก็ไม่หวั่นไหว ปลอ่ยวาง ยอมรับความตายด้วยความสงบ สบายใจ^{๘๙}

^{๘๘} สัมภาษณ์ พระครูโสภณสุทธิธรรม, วัดเทพศิรินทราวาส, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๘๙} สัมภาษณ์ พระครูวิศิษฎ์วิหารคุณ, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๔.๔.๓ การระงับความโกรธ

บุคคลผู้มีความทุกข์จากความโกรธ จากความลุ่มหลง จากความกลัว คนที่มีความทุกข์จากความหลงตน มีความไม่บริสุทธิ์ในจิตใจทุกชนิด เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากระแสแห่งกิเลสก็จะเริ่มหลังไหลออกมา ในไม่ช้ากิเลสก็จะหลังไหลออกสู่จิตสำนึกอย่างชัดเจนนี่คือผลแห่งการวิปัสสนาการบริกรรม หนอ ที่จะสามารถรู้สึกได้โดยไม่จำกัดเวลา การกำหนดรู้หนอนี้เป็นทางนำเข้าไปสู่ส่วนที่ลึกที่สุดของจิต รากเหง้าของจิต จากนั้นกระบวนการชำระล้างกิเลสจึงมีโอกาสนำไปให้ความโกรธก็จะถูกชำระล้างให้เบาบางลงพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบความโกรธเป็นไฟไหม้ป่า ที่ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้าความโกรธเผาทั้งตัวเรา ตัวเขา ทั้งคนที่รักเราและคนที่เรารัก ถูกเผาทั้งหมดไม่มีอะไรเหลือ เหมือนคนกรรทั้งเป็น มีแต่โทษ ไม่มีคุณเลยแม้แต่คนเดียว ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์โกรธ ถ้าสังเกตดูจะพบว่า ลมหายใจเกิดการเปลี่ยนแปลงก่อนเป็นลมหายใจแรงๆ สั้นๆ ต่อมาจึงเกิดความคิดโกรธแล้วเป็นความรู้สึกโกรธสำหรับผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คงจะเป็นเรื่องยากที่จะห้ามความรู้สึกโกรธ แต่การปรับเปลี่ยนลมหายใจนั้นใครๆ ก็ทำได้เพราะไม่ยากจนเกินไปขอให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องกำหนดพองหนอยุบหนอให้ทันอารมณ์โกรธในขณะนั้น

การหายใจเข้ากับการหายใจออกใช้ระบบประสาทที่แตกต่างกัน สามารถแยกแยะได้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง การหายใจออกมีลักษณะผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกสบายใจส่วนการหายใจเข้านั้น มีลักษณะของความตั้งใจ หรือความเคร่งเครียด ดังนั้นเมื่อจะระงับอารมณ์โกรธ จึงต้องตั้งสติ หายใจเข้า ดูอาการพองที่ท้องเมื่อจิตนึกคำว่าหนอนิर्वรณที่เข้ามาจะอ่อนกำลังลง หายใจออกปล่อยตามธรรมชาติ จิตจะปักอยู่ที่อาการยุบของท้อง เป็นการคลายความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปพร้อมกับอาการพองยุบ ให้ลมหายใจเข้า ช้าๆ ลึก ๆ เห็นอาการพอง หายใจออก ตั้งใจให้เห็นอาการยุบ เมื่อทำซ้ำๆ อยู่เช่นนี้ก็จะรู้สึกสบายกาย สบายใจ เกิดความสงบเย็นใจแล้วก็เกิดความละอายต่ออารมณ์โกรธ จนกระทั่งระงับความโกรธได้ในลักษณะที่เป็น ดั่งทังคปหานคือ ระงับได้ชั่วคราวในขณะนั้นสำหรับคนที่มิมีนิสัยโกรธมากๆ การห้ามไม่ให้โกรธเลย อาจจะเป็นไปได้ยาก หรือยิ่งพยายามระงับยิ่งเครียด ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ปล่อยให้โกรธได้ตามปกติ แต่ให้มีสติเท่าทันความโกรธให้ต่อเนื่องด้วยโกรธหนอ โกรธหนอ จะช่วยได้มาก ให้ความรู้สึกโกรธนั้นหายไปเร็ว ปล่อยวางได้เร็วขึ้น จากเคยโกรธ ๓ วัน ก็ให้เหลือ ๒ วัน ๑ วัน ๑ ชั่วโมง แล้วก็ปล่อยวางไปในที่สุด^{๒๐}

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางบุญมี จันทร์เพ็ง , ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

๔.๔.๔ การเจริญสติสัมปชัญญะ

การมีสติจดจ่อต่อเนื่องกับพองหนอ ยุบหนอ เพื่อรักษาจิตใจให้สงบ มีสุขภาพใจดี พยายามทำอยู่บ่อยๆ เท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยเริ่มจากกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ๓-๔ ครั้งให้ติดต่อกันเมื่อเราชำนาญแล้ว การกลับมามีสติระลึกอยู่กับพองหนอ ยุบหนอ จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ สิ่งที่ต้องแก้ในเบื้องต้นคือ ทำอย่างไรที่จะมีสติสัมปชัญญะกับการพองหนอ ยุบหนอ แต่ละครั้ง มีสติตามรู้ ตามกำหนดได้ทัน ต้องเข้าใจว่าอาการที่มีสติสัมปชัญญะในการหายใจหนึ่งครั้ง เป็นอย่างไรมีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการพองมีความรู้สึกตัว เบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของการยุบสังเกตได้ตรงเห็นพอง ยุบชัดเจนเมื่อไม่คิดไปตามอารมณ์ ๑ ครั้งของการกำหนดพอง ยุบ ต่อไปก็ไม่ยากที่จะทำครั้งที่ ๒ - ๓ - ๔ และต่อเนื่องกันหลาย ๆ นาที จนทำติดต่อกันได้นานๆ “การกำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ให้พยายามรักษาความรู้สึกที่ดี หรือกุศลจิตเอาไว้ตลอดเวลา ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำความรู้สึกกับพอง ยุบทำให้สนิทสนมกลมกลืน เสมือนหนึ่งกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนที่ดี เพื่อนรัก มีสติ สัมปชัญญะความรู้สึกตัวทั่วถึง ให้รู้ชัดเจนที่พองยุบนั่นแสดงให้เห็นว่ามีความรู้สึกตัวที่จิต ถึงแม้ว่ามีอาการพอใจไม่พอใจก็ตาม ไม่ให้ติดอยู่ในอารมณ์ ไม่ให้คิดไปตามอารมณ์ตามค้นหา หายใจเข้ารู้อาการพอง หายใจออกรู้อาการยุบ กำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ติดต่อกันต่อเนื่องกัน รักษาจิตสงบ เบา สบายๆ มีสติสัมปชัญญะ อยู่กับการเห็นอาการพอง - ยุบ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่กับเราทุกคนตลอดเวลาเมื่อมีสติสัมปชัญญะอยู่กับลมหายใจเข้า คือ อาการพอง ลมหายใจออกคืออาการยุบ จนจิตใจสงบเราจะสัมผัสกับสภาวะของจิตที่เป็นปกติเห็นจิตแยกต่างหากจากอารมณ์เห็นจิตเป็นจิต เห็นอารมณ์เป็นอารมณ์ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าถึงธรรมชาติจิตใจของตัวเองที่มีความเป็นปกติ สะอาดผ่องใส เป็นสภาวะจิตของผู้ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ปลดอวางความเห็นแก่ตัว และเข้าใจสภาพที่แท้จริงในโลกได้”^{๒๑}

๔.๔.๕ การนำวิปัสสนามาประยุกต์ใช้ในการทำงาน

วิปัสสนากรรมฐาน นั้นบุคคลทั่วไปไม่ว่าใครก็อยู่ในวิสัยที่จะปฏิบัติได้เมื่อมีความตั้งใจจริงจิตจะดำเนินไปตามขั้นตอนของการปฏิบัติซึ่งผู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจะเข้าใจได้ดีตรงจุดนี้และเป็น “การเห็นผลด้วยตนเอง” ทำให้ไม่ยึดมั่นในตัวตน แต่ก็ต้องอาศัยการแกจิตเป็นประจำด้วยวิปัสสนากรรมฐาน จิตตั้งมั่นปลอดจากนิเวศน์เข้าใจในขั้น ๕ ตัดผัสสะที่มากกระทบดับเวทนาอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัวตนได้

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางสาววันทนา จันทร์เทศ, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

การกำหนดจิตด้วยมหาสติปัญญานด้วยการบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวคิดที่ประยุกต์ใช้กับการทำงานในชีวิตประจำวันได้จริง เพราะการที่จิตปักอยู่กับอาการพองยุบเป็นเหตุให้มีการป้องกันนิวรณ์และกิเลสต่างๆ ที่จะเข้ามาในจิตใจ โดยที่การบริกรรมคำว่า หนอ เป็นการคั่นรูนาม ในขณะที่จิตไม่มีตัวตนอาการพองและอาการยุบเป็นเพียงรูป ส่วนคำว่าหนอนั้นเป็นการรู้ของนามจึงมีเพียงรูปกับนามเท่านั้น การตัดผัสสะที่มากกระทบก็เช่นเดียวกันสิ่งที่มากกระทบเป็นรูปธาตุ การบริกรรมหนอเป็นอาการรู้ของจิตเป็นนาม เช่น เสียงที่มากกระทบต้องบริกรรมเสียงหนอ ขณะนั้นเสียงเป็นรูป หนอเป็นอาการรู้ของจิตเป็นนาม จึงเป็นการตัดผัสสะที่มากกระทบได้การที่ชีวิตมนุษย์อยู่อยู่ด้วยการทำงาน และคนเรานั้นมีปัญหาสำคัญก็เรื่องการทำงาน และเพราะคนเราไม่รู้วิธีการทำงานที่ถูกที่ควร เลยต้องตกอยู่ในภาวะบีบคั้นเป็นทุกข์ด้วยงานนั้น มีทางแก้ไขว่า เริ่มต้นการมีสติรู้เท่าทันผัสสะและอารมณ์ในขณะนั้น การบริกรรมรู้หนอทำให้รู้ว่า งานเป็นทุกข์ได้อย่างไรจะไม่เป็นทุกข์ต้องมองงานอย่างไรและทำอะไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ด้วยงานนั้น การทำงานทุกชนิดหมายถึง ทำงานด้วยสติปัญญาบริสุทธิ์ โดยปราศจากความรู้สึกที่เห็นแก่ตัวเพราะไม่มีตัวตนมีเพียงรูปกับนามเท่านั้นสาระสำคัญที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน คือการมีสติซึ่งหมายถึงมีการกำหนดระลึกรักษากาย วาจา ใจ การบริกรรมคำว่าหนอ เป็นที่ตั้งของสติ ของจิตใจเป็นกานำใจมาตั้งมั่นไว้ในอารมณ์ของมหาสติปัญญาน ๔ จิตเป็นสมาธิเกิดสมณะ ความสงบจิตตั้งมั่นแลทำการงานได้ ๒ ประการ คือ ๑) การรู้เท่าทันอารมณ์และระดับกิเลสในใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ๒) อีกประการหนึ่งก็คือ เป็นการฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้นเป็นการสะสมกำลังจิตให้แข็งแกร่งทั้ง ๒ ประการนี้มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันกิเลสควบคุมอารมณ์ระดับกิเลสได้ บังเกิดคุณธรรมในตน เป็นคนดีไม่กล้าประพฤติดิฉิ ระลึกผิดชอบชั่วดี ห่างไกลจากกิเลสความสำคัญที่จะนำมาประยุกต์ใช้ก็คือ การมีสติทุกเมื่อโดยไม่ประมาทนำเอาจากที่เคยฝึกกำหนดในมหาสติปัญญาน ๔ มากำหนดใช้ใน ชีวิตประจำวัน ในกิจการงาน ทำหน้าที่ของตนเองอย่างถูกต้อง อาศัยพลังจากคำว่าหนอให้เกิดสมาธิให้เกิดปัญญาในการปฏิบัติงานแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวันและอาศัยพลังของกรรมฐานระดับต้นหาความดีนรณะขานอยาก โลก โกรธหลง ชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเพิ่มพูนศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ความเห็นแก่ตัวลดน้อยลงตามลำดับ มีความสุขสันโดย ไม่มีความ พยาบาท มีจิตเมตตาแผ่ไปกว้างขวาง^{๒๒}

ฉะนั้นเราสามารถมีชีวิตที่ดีได้โดยการปรับชีวิตประจำวันให้เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและจะได้รับผลสะท้อนกลับที่ดีทำให้มีพลังจิตเข้มแข็ง และสามารถใช้ชีวิตอย่างสันโดย คือ ลดหรือเลิกทำกิจที่ไม่จำเป็น เช่น การกิน การทำงาน การท่องเที่ยว และงานเลี้ยง

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูกลุณธรรมโฆษ ,เจ้าอาวาสวัดโมฬีวงษา ,๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

ต่างๆ ไม่ต้องกังวลว่าจะไม่มีเพื่อน เพื่อนเก่าๆ ส่วนหนึ่งจะหายไป แต่เราจะมีพองหนอ ยวบหนอเป็นกัลยาณมิตรเป็นเพื่อนใหม่ เอาใจใส่ในการทำงานสามารถทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ได้ ให้เวลากับสิ่งสำคัญในชีวิตให้มากขึ้น คือการหาเวลาว่างเพื่อศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพยายามลำรวมกายและวาจาให้เรียบร้อยมีการรักษาศีล ๕ เป็นพื้นฐานและรักษาสุภาพจิต คิดเป็น พูดเป็น ทำเป็น ระวังความโกรธได้ มีสติสัมปชัญญะ^{๒๓}

๔.๔.๖ คุณค่าในการนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ทุกคนล้วนแต่ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ต้องมีชีวิตอย่างสุขสบาย มีความสงบมีคุณภาพชีวิตที่ดีและในชีวิตประจำวันของทุกคน แม้แต่ผู้ไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์เช่นกัน เมื่อมีความทุกข์ก็จะพยายามหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่นๆ เพื่อหลบหนีจากความทุกข์นั้นๆ อาจจะไปดูภาพยนตร์ ดูละคร หรือไปสถานที่บันเทิงต่างๆ หรืออาจจะไปดื่มด่ำทุกข์แต่สิ่งเหล่านี้ก็ช่วยให้แต่ละคนหนีไปจากความทุกข์ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้นแล้วนึกเอาเองว่า ตนได้พ้นจากความทุกข์นั้นแล้ว แต่ความจริงคือ ความทุกข์กลับเพิ่มพูนขึ้น การหนีหนีไปจากความทุกข์จึงไม่ใช่ปัญหา ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยสัมมาสติจะเป็นการแกจิตใจให้รู้เท่าทันความเป็นจริงหลายๆ ด้าน อันเป็นทางแห่งปัญญา ทำให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ดี การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระครูจันทปัญญานุรักษ์ (ขาว จันทาโก) นั้นท่านกล่าวว่าเป็นเรื่องของคนทุกเพศ ทุกชั้น ทุกชาติ และทุกวัยทุกคนที่ประสบกับความทุกข์ ต้องการแสวงหาหนทางบำบัดทางจิตใจ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตไว้ในสังคมปัจจุบัน เหมาะสำหรับผู้ต้องการยกระดับจิตใจของตนเองและผู้ที่กำลังหาหนทางออกให้กับตัวเอง ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๔}

๔.๔.๗ การเข้าใจตนเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปเพื่อศึกษาพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาชีวิตเราที่เป็นทุกข์สักจะ ถ้ามองสังเกตดูตัวเองแล้วจะพบว่าไม่ว่ากายหรือใจเรา มักมีเรื่องทุกข์กันทั้งนั้น ไม่มีใครสมบูรณ์ในทุกด้าน ชีวิตเรามากขาดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งจนเป็นทุกข์กันทุกคน บางคนมีเงินทองพอใช้ไม่เคยเดือดร้อนแต่ขาดความอบอุ่นในครอบครัว บางคนร่ำรวยแต่เป็นทุกข์เพราะอกหักขาดความรัก บางคนร่ำรวยมีครอบครัวอบอุ่น มีบริวารดี การศึกษาดี ดูแล้วพร้อมทุกด้านแต่กลับมีปัญหาสุขภาพถูกโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน หากจะกล่าวว่าทุกคนในโลกมีทุกข์กันทั้งนั้น ไม่มีขกเว้นแม้สักคนเดียวก็คงจะไม่ผิด เพราะเราไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของกายและใจ การเจริญ

^{๒๓} สัมภาษณ์ นางปนัดดา บุญเหมาะ, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระครูโสภณสุทธีธรรม, วัดเทพศิรินทราวาส, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

วิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อค้นหาตนเอง เข้าใจตนเองถูกต้องได้มากเท่าไรก็แก้ปัญหาและบรรเทาทุกข์ได้มากเท่านั้น นับได้ว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การเข้าใจตัวเอง หมายถึง เราจะค่อยๆ เข้าใจในการกระทำของตัวเองว่าเมื่อสร้างเหตุดี คิดดี พุคฺติ ทำดี ก็ได้ผลดี คือ มีความสุข ตรงกันข้ามเมื่อคิดไม่ดี พุคฺติไม่ดี ทำไม่ดี ผลก็ไม่ดี คือ มีความทุกข์เมื่อเราเข้าใจตามความเป็นจริงดังนี้แล้วเราจะค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราไปในทางที่ดีขึ้น เคยฆ่าสัตว์เบียดเบียนชีวิตสัตว์ก็เลิก เคยมีนิสัยขี้ขโมยเมื่อเห็นโทษก็หยุดเคยประพฤตินอกใจภรรยา สามเณร เคยเที่ยวกลางคืน ก็ไม่ทำอีก เคยมีนิสัยพูดโกหกก็เลิก เคยดื่มสุราก็เลิก เรียกว่า เลิกนิสัยเก่าๆ ที่ไม่ดี พัฒนาชีวิตใช้ชีวิตเรียบง่าย รักษาศีล ๕ ชีวิตก็ค่อยๆ เปลี่ยนไปประพฤติดังามทั้งกาย วาจา ใจ จิตใจพัฒนาสูงขึ้น ใช้หลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางในการ ละเหตุให้เกิดทุกข์ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุขสบายใจ สุขใจ ผลคือความดับทุกข์หรือทุกข์น้อยลง รู้จักปล่อยวางจิตใจก็มีความสุข สงบ สบายใจธรรมชาติของจิตดั้งเดิมนั้น ปรภัสสร บริสุทธิ ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสครอบงำจิต โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา มีลาภ มียศ สรรเสริญ สุขทำให้เกิดอารมณ์พอใจยินดีโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทาทุกข์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ ยินร้าย อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย จี้เกียจ จี้ฟุ้งซ่านจี้น้อยใจ จี้อิจฉา จี้โกรธ จี้กลัวเหล่านี้เป็นอาการของโรคทางใจ ทุกข์ ไม่สบายใจเกิดขึ้นเมื่อไร เราควรมีความเห็นถูกต้องว่า ความไม่สบายใจทุกข์ใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เพราะธรรมชาติของจิตแท้จริงนั้น ผ่องใส ทุกข์ไม่สบายใจเกิดขึ้น ก็ให้รักษาด้วยการมีสติกำหนดรู้ เช่น โกรธหนอ ฟุ้งซ่านหนอ เหนอ เมื่อมีสติสัมปชัญญะมีความรู้สึกรู้ตัวกำหนดรู้ทันผัสสะที่มากกระทบอารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นการรักษาสุขภาพใจที่ดี ไม่หลงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมได้มีความสุขสงบ จิตใจผ่องใส นั่นคือการมีคุณภาพชีวิตที่ดี^{๒๕}

๔.๔.๘ วิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีผลต่อการเจริญเมตตา

ถ้าคนในสังคมเจริญเมตตาคือรักผู้อื่นแม้เพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับสันติสุขและสันติภาพของคนในสังคมได้ การรักษาศีล ๕ ก็เป็นเรื่องง่าย เช่น เมื่อรักผู้อื่นจะไปฆ่าหรือทำอันตรายเขาไม่ได้ จะไปขโมยของเขายกยอกทรัพย์เขาไม่ได้ จะไปล่วงละเมิดของรักของใครของเขาไม่ได้ จะไปโกหกหลอกลวงเขาไม่ได้ จะไปดื่มของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งการประทุษร้ายเขาก็ไม่ได้ และการรักผู้อื่นยังมีผลในทางสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ เช่น เมื่อรักผู้อื่นก็จะทำให้เกิดการช่วยเหลือกันไม่เอารัดเอาเปรียบกัน มีความซื่อสัตย์กตัญญูสามัคคีพร้อมที่จะช่วยเหลือกันและ

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางชวพา กรงทอง, ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

กันตลอดเวลาเมตตาเป็นสภาวะธรรมที่เน้นการอยู่ในสังคมเป็นธรรมพื้นฐานของใจ การที่บุคคลฝึกจิตในจิตตานุปีศนาจนกระทั่งจิตถูกยกขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง แล้วเจริญเมตตาจะเป็นการลดละกิเลสที่เป็นจุดดำในใจเราอาจทำให้คนใจร้ายกลายเป็นคนใจดีได้ ลดระดับความพยายาม ลดระดับความอามาตจองเวร ถือเอาประโยชน์ของสังคมเป็นหลักและประกอบไปด้วยธรรมะ โดยมีพื้นฐานที่สำคัญคือความรู้สึกที่เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในธรรมชาติว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ซึ่งบุคคลในสังคมจะมีพื้นฐานจิตใจระดับนี้ได้เมื่อจิตถูกแก้ไขแล้ว ด้วยการปฏิบัติภาวนา ในกระบวนการ ของวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมีขั้นตอนที่เกี่ยวพันชักนำกระตุ้นเร้าให้มีสติเท่าทันกิเลสมีความอึดใจไม่เครียด มีความสุขสงบเกิดภาวะจิตที่ดีเป็นจิตที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยปัญญาสามารถมองเห็นสภาวะของโลกได้ตามที่เป็นจริงจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางได้ทำให้มองโลกในแง่ดีมีเมตตาความเห็นแก่ตัว พร้อมทั้งจะสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อสังคมได้มากขึ้น^{๒๖}

๔.๔.๕ การพัฒนาปัญญาเพื่อดับทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องโดยลำดับ ผลที่ได้รับในปัจจุบันขณะก็คือปราศจากนิรวณกิเลสบรรพจนจึงเป็นจิตนุ่มนวล ควรแก่การนำไปใช้ในการประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หรือถาจิตของผู้เจริญกรรมฐานไม่สามารถปฏิบัติบรรลุถึงสมาธิระดับฌานได้เพียงเข้าถึงความสงบชั่วคราวก็ทำให้ได้รับประโยชน์มาก เช่น ทำให้ระงับความเครียดได้ มีอารมณ์ดีขึ้น เป็นต้น รวมความว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติพร้อมทั้งมีความสุขมากขึ้นผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานประกอบด้วยสติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ววิปัสสนาปัญญาจะเริ่มพัฒนาและแหลมคมขึ้นตามลำดับจนเจริญถึงที่สุดสามารถตัดกิเลสอันเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญกรรมฐานนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาซึ่งเป็นปัญญาขั้นพิเศษที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์แจ้งแก่ผู้เจริญกรรมฐานเองไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิดคาดคะเนหรือได้อ่านได้รับฟังมาจากผู้อื่น ปัญญาชนิดนี้เองที่จะส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์ จากกิเลสทุกชนิดได้ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เมื่อสามารถตัดกิเลสด้วยปัญญาได้เด็ดขาดแล้ว แต่นั่นภาวะทางด้านปัญญาก็จะทำหน้าที่โดยของมันเอง กล่าวคือ เมื่อเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งใดก็จะกระทำด้วยความรู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ ทำให้จิตไม่ฟุ้งขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม กิเลสและทุกข์ทั้งปวงไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในจิตได้อีกต่อไปเพราะเกิดปัญญามองเห็นสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูกันตสารธรรม กนฺตสาโร , วัดกลางศรีณรงค์ , ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

และสามารถทำลายความเสกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นสภาวะธรรม คือ ความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้องนั้นๆ ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกตัณหา มานะ และทิฐิ เข้าไปแอบอิงอาศัยในสภาวะทั่วไป ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เกิดปัญญาจนตัดกิเลสได้เด็ดขาดเพียงตัดได้บางส่วนเท่านั้น แต่จะมีภาวะทางด้านปัญญาเข้มแข็งกว่าปุถุชนทั่วไป ดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องมากขึ้น จนฉลาดและรู้จักอุบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์และกิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้เต็มที่ ถึงแม้ว่าผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังไม่บรรลุถึงความ เป็นพระอรหันต์ก็ตาม แต่ขึ้นชื่อว่าการเจริญกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นเหตุปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตสงบเยือกเย็น เมื่อจิตสงบแล้วทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการวางจิตในฐานทั้ง ๔ นั้น ทำให้เกิดสติปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิ สำหรับควบคุมกระแสปฏิเจตมูปบาทได้ ปฏิเจตมูปบาทนี้เป็นเรื่องวงจรของความทุกข์ คือ การบรรยายให้เห็นถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์สังขจะเนื่องจากอำนาจอุปาทานความยึดมั่น ปฏิเจตมูปบาทเกิดได้ทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจปฏิเจตมูปบาท เพื่อการดับทุกข์ นั้นจะดับตรงที่ “ผัสสะ” เป็นสำคัญ ปฏิเจตมูปบาทเป็นหลักกรรมเพื่อการเข้าใจกรรมที่ควบคุมได้โดยการปฏิบัติให้เกิดประโยชน์คือความดับทุกข์ในปัจจุบันได้ ด้วยการเข้าใจกฎแห่งกรรม ตัดวิภวสงสารด้วยเข้าใจกิเลส กรรม วิบาก หากทำลายกิเลสได้ก็จะไม่ก่อกรรม กากะทำแปรเป็นเพียงกริยา ซึ่งปราศจากเจตนาและไม่ต้องรับผลของกรรมหลุดพ้นจากทุกข์ได้ เช่นเมื่อมีคนมาตำราหูเราได้ยินเสียงคำ การบริกรรม เสียงหนอ มีความหมายว่าเสียงสักแต่ว่าเสียงที่มากระทบเกิดเป็นรูปของเสียง หนอ เป็นการรูทปราศจากเจตนา ดังนั้นเสียงจึงเกิดและดับไปขณะนั้น ไม่มีกรรมและไม่ปรากฏวิบากกฎแห่งกรรมประกอบไปด้วยกิเลส กรรม วิบาก กิเลสได้แก่ความโลภ ความโกรธ ความหลงหรืออวิชชา เมื่อมีกิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมที่ทำลงไปแล้วนั้นย่อมมีผลกรรมที่เรียกว่าวิบาก วิบากนั้นได้รับแล้วก็จะก่อให้เกิดกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปเพื่อทำกรรมใหม่อีก เป็นวงกลมเรื่อยไปไม่สิ้นสุด เรียกว่าวิภวสงสารการดับทุกข์ จะดับที่ตรงผัสสะเป็นสำคัญ ให้รู้เวทนาสักแต่ว่าเวทนา เช่น เมื่อเราปวดแล้วบริกรรมปวดหนอ ซึ่งหมายความว่า ปวดสักแต่ว่าปวด เวทนาเกิดแล้วดับ ไม่ได้ปรุงเป็นตัณหาโดยตระหนักในทางสติปัญญาแล้วจะสามารถดับทุกข์ได้จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่สามารถควบคุมกฎแห่งกรรมและตัดกระแสปฏิเจตมูปบาทได้ซึ่งถ้าควบคุมตรงจุดนี้ได้แล้วจะส่งผลให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและดับทุกข์ได้

๔.๕ พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในชุมชนบ้านตรวอ

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งพฤติกรรมภายในและพฤติกรรมนอก การนำเอาแนวคิดนี้ไปใช้พัฒนาพฤติกรรมของคนเรา สามารถที่จะเริ่มจากการพัฒนาพฤติกรรมภายในไปสู่พฤติกรรมภายนอก หรือพฤติกรรมภายนอกไปสู่พฤติกรรมภายในก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมทั้งสองประเภทนี้มีผลซึ่งกันและกันเอง แต่ในกระบวนการพัฒนาตนนั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรจะเริ่มต้นจากพฤติกรรมภายใน ไปสู่พฤติกรรมภายนอก เพราะว่าคนเรานั้นควรจะต้องมีความตระหนักหรือต้องการที่พัฒนาตัวเองเสียก่อน จึงจะทำให้กระบวนการพัฒนาตนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จากผลการสัมภาษณ์ในการดำเนินชีวิตตามหลักสติปัฏฐานนั้น เบื้องต้น พบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น สามารถประพฤติปฏิบัติตน ตรงตามหลักสี่สัหา เป็นอย่างดี คือ เป็นคนไม่เบียดเบียนประทุษร้ายคนอื่น ไม่ลักขโมยหรือทุจริตต่อหน้าที่การงาน ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดให้ร้ายคนอื่นและไม่พูดคำโกหกหลอกลวงกัน ไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดให้โทษ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่จะทำ ให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าถึงซึ่งจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการหมดหรือหลุดพ้นจากกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องรักษาหรือปรับอินทรีย์ ให้เสมอหรือสมดุลกัน เพราะระบบของวิปัสสนากรรมฐาน เป็นระบบที่สร้างและพัฒนาอินทรีย์ ๕ ของผู้ปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถประหารกิเลสได้ ในการนี้พระวิปัสสนาจารย์ จะเข้ามาทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ที่ยกย่องแนะนำหรือกระตุ้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปฏิบัติตามวิธีการที่จะทำให้สติ มีมากขึ้นเพื่อที่จะให้สติเป็นตัวปรับให้อินทรีย์ให้มีความสมดุลกัน

๑) สติข้อปณาดิบาต ได้แก่ การไม่ทำร้ายตนเอง คนอื่น สัตว์ ให้ได้รับความทุกข์กาย ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น เป็นคนไม่กล้าทำบาปทางกาย คือเว้นจากฆ่าปลา ฆ่าโคกระบือ ไม่ทำร้ายตนเองในคราวที่ไม่สมหวัง ไม่ทำร้ายคนอื่น สัตว์อื่น เพราะเหตุความไม่พอใจ ความขัดเคือง ความโกรธ เลิกการชนไก่ การนำสัตว์มาทรมานมาเป็นการกีฬา เพื่อหาเงินทอง ตัวอย่างที่ เช่น บางคนก็นำปลามากัดกัน นำสุนัขมากัดกัน นำโคกระบือมาวิ่งแข่งกัน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ก็สามารถจะเลิกได้โดยสิ้นเชิง ซึ่งหลายคนเลิกอาชีพการฆ่าโคกระบือ เพราะตนมีคุณธรรม มีเมตตาต่อสัตว์ แล้วหาอาชีพอื่นทำแทน^{๒๓}

๒) สติข้ออทินนาทาน ได้แก่ การไม่ลักทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตนเอง คือเมื่อได้มาเจริญสติให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจที่อยากจะได้ทรัพย์สินของใครๆ นั้น ก็จะไม่มีเกิดขึ้นแม้เกิดขึ้นก็

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูโสภณสุทธธรรม, เจ้าอาวาสวัดศิริสุทธาราม, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

แก้ได้ด้วยการคิดถึงใจเขาใจเรา คิดถึงความลำบาก ความพยายามในการแสวงหาทรัพย์ของคนอื่น แม้ตัวเราถูกเขามาปล้น มาจี้ มาวิ่งราวเอาทรัพย์ก็เป็นทุกข์แล้ว แต่ปัจจุบันพบว่า ผู้ไม่ปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน กลับทำการโจรกรรมรถจักรยานยนต์ รถยนต์ โทรศัพท์มือถือ เป็นต้น จนกระทั่งเจ้าหน้าที่บ้านเมืองต้องคอยให้เจ้าหน้าที่สายตรวจประจำตัวเมือง ออกตรวจเหตุการณ์อยู่เป็นประจำ^{๒๘}

๓) สิลข้อกาเมสุมิฉาจาร ได้แก่ การไม่ประพฤติดนินทุ์ครองคนรักของคนอื่นคือ เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติสัมปชัญญะตามลำดับแล้ว ความคิดที่จะนอกใจคู่ครองทั้งที่เป็นฝ่ายสามีหรือภรรยาก็ตามจะไม่เกิดขึ้นเลย ยกเว้น ผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา จะประสบปัญหาเรื่องนี้มากในปัจจุบันเพราะมีสิ่งจูงใจให้กระทำตาม เช่น มีสื่อลามกต่างๆ จูงใจ มีผู้คนสลับคู่กันไปมา ผิดจารีตประเพณีดั้งเดิมของคนอีสาน บางคนเปลี่ยนคู่เดือนละคนก็มี บางคนปีละคนก็มี ล้วนเป็นปัญหาใหญ่สำหรับครอบครัวในเมืองที่เจริญก้าวหน้าอย่างจังหวัดขอนแก่นไปแล้ว ยิ่งวัตถุเจริญขึ้นเท่าใดจิตใจของหญิงชายก็ยังสับสนมากเท่านั้น^{๒๙} ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงมีความสันโดษในคู่ครองของตนเท่านั้น ไม่ก้าวก่ายคนรักคนอื่น และไม่มีปัญหาการทะเลาะ การชกต่อยกัน ตรงข้าม กลับช่วยกันทำมาหาเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องตามคลองธรรม และกฎหมาย มีหลักครองเรือนที่ดี คือส่วนใหญ่มักเป็นคนมีความซื่อสัตย์ต่อกัน รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักให้อภัยให้อีกฝ่ายหนึ่งทำผิดพลาดไปบ้างในบางเรื่อง และมีการปรึกษาหารือกันเพื่อชีวิตคู่ที่เจริญก้าวหน้าตามแนวทางอริยสัจ^{๓๐}

๔) สิลข้อมุสาวาท ได้แก่ การไม่พูดหลอกลวงโกหก ไม่พูดคำเท็จต่อกัน คือ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว คำพูดที่เคยพูดตามใจของตน เช่น บางคนก็ชอบพูดตลกเฮฮา ไร้สาระแก่นสาร บางคนก็ชอบพูดยุแหยะแค้นริ้ว บางคนก็ชอบพูดใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น บางคนก็ชอบพูดนินทาว่าคนโน้นไม่ดี คนนั้นไม่ดี แต่ไม่ได้สำเร็จตนเองเลย ก็ได้แต่พูดเรื่อยไป และไม่ถูกต้องตามกาล ตามเหตุผล ไม่ถูกแก่นุคคล สถานที่ ไม่เป็นคำมีประโยชน์ ไม่ประกอบด้วยเมตตาจิต จึงทำให้มีผลของการพูดชั่ว ผลเสียหาย ได้แก่ เกิดความทุกข์ตามมาภายหลัง^{๓๑} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนใหญ่ จะไม่พูด คือ จะพยายามพูดให้น้อยที่สุด เพราะถือคติที่ว่า “พูดน้อยเสียหน่อย พูดมากเสียมาก ถ้าไม่พูดก็ไม่มีอะไรจะเสีย” คือ ให้ระมัดระวังคำพูดเป็นกรณีพิเศษ จะพูดก็พูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พูดพาล่มจน

^{๒๘} สัมภาษณ์ นายทวี บุญศรี, ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๒๙} สัมภาษณ์ อาจารย์ปรีชา ประเสริฐโส, ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๐} สัมภาษณ์ คุณพิมพ์ ผจญ, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๑} สัมภาษณ์ คุณกาด เดือนขาว, ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เสียเวลา เสียโอกาสของคนอื่นแม้แต่กฎระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดป่าบ้านตอง พระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก) ก็ได้มีระเบียบให้ปฏิบัติข้อหนึ่งว่า “ห้ามพูดคุยกัน” ขณะเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนา ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถามท่านได้โดยตรง คือไม่ให้ไปคุยกันเองตามลำพัง^{๓๒}

๕) ศิลข้อสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ได้แก่ การดื่มสิ่งของมีนเมา และยาเสพติด กระทั่งการติดเครื่องดื่ม ติดหมาก พลุ ติดบุหรี่ เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ส่วนใหญ่ พบว่า เลิกพฤติกรรมเหล่านี้ได้ แต่ก็มีส่วนน้อยที่ยังมีจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่สามารถเอาชนะ แต่ถือว่าทุเลาเบาบางไปกว่าเดิม และทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย อีกทั้งเงินทองการใช้จ่ายก็ลดน้อยลง จึงเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ไม่ประมาทจนเกินไป^{๓๓}

การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้หลักสติปัฏฐานสี่ของพระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก) พบว่า ปัญหาในบุคคลและสังคมนั้นเนื่องมาจากอุปาทาน ๔ ที่มีในขั้น ๕ การแก้ไขปัญหาก็ต้องเน้นให้ตรงจุด คือ การตัดอุปาทานขั้น ๕ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คนเป็นคนดี สังคมจะมีคุณธรรมได้เพราะสมาชิกในสังคมเป็นคนดี และส่งผลกระทบที่ดีต่อสังคมการแก้ไขปัญหในสังคมจำเป็นต้องคำนึงถึงแนวทางในระดับพื้นฐานระดับโครงสร้างของสังคมด้วยโดยมีเป้าหมาย เพื่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ผู้วิจัยมีความศรัทธาเชื่อมั่นว่าการที่สังคมจะสงบสุขได้นั้นเพราะปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกในสังคมเป็นพื้นฐานของสังคม เป็นผู้มีความสมบัติที่ดี ปราศจากความลัษณสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และความดีงาม เชื่อมั่นในกฎแห่งกรรม ความเป็นเหตุเป็นผลไม่ม่งาย มีศีลธรรม ไม่เห็นแก่ตัวหรือพวกพ้อง ไม่มีอคติเพราะไม่มีอุปาทาน มีสติรู้เท่าทันอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและเพื่อนมนุษย์ที่สำคัญที่สุดคือการดำเนินชีวิตอย่างดีงามมีพื้นฐานที่สำคัญคือความรู้รักที่เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงในธรรมชาติว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันมองโลกในแง่ดีมีเมตตาความเห็นแก่ตัวลดลงพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อสังคมได้มากขึ้น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะปลูกฝังให้เกิดมีขึ้นได้โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้ความระลึกรชอบ พระครูจันทปัญญารักษ์ (ขาว จันทาโก) มักกล่าวย้ำเสมอว่า คำจำกัดความของสัมมาสติ ก็คือวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง

การประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการพัฒนาชีวิตนั้น เป็นหลักการพัฒนาสติ หรือการฝึกกรรมฐานเป็นการฝึกตนเองเพื่อให้ประสบการณ์ตรง ด้วยการฝึกสติอยู่กับกายที่กำลัง

^{๓๒} สัมภาษณ์ พ่อnoon สุขเต็ม , ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

^{๓๓} สัมภาษณ์ คุณจวน เสาทอง , ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔.

เคลื่อนไหว มีสติอยู่กับความรู้สึกของกายใจ มีสติอยู่กับความคิดที่เกิดขึ้น และมีสติอยู่กับสภาวะต่างๆ ที่เกิดกับจิต เมื่อต้องรับเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ โดยการสังเกตความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทั้งหลาย เหล่านี้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดความเข้าใจและการยอมรับสิ่งต่างตามความเป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น โดยไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งต่าง ๆ นั้น หรืออยากเข้าไปมีอิทธิพลเหนือสิ่งต่าง ๆ นั้น ในขณะที่ตนกำลังดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติของตนอยู่เสมอ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแบบตาราง ดังต่อไปนี้

**ตารางแสดงผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ของพระครูจันทปัญญาภรณ์ (ขาว จันทาโก)**

ตารางที่ ๒ หมวดกาย การนำหลักกายานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. การตื่นและลุกจากที่นอน	การตื่นและลุกขึ้นจากที่นอน เมื่อตื่นให้มีสติรู้ถึงร่างกายที่นอนอยู่แล้วเพ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ หายใจให้เบาและลึกจนรู้สึกว่าร่มที่จะลุกขึ้นให้ลุกขึ้นอย่างช้าๆ ด้วยการมีสติรู้พร้อมถึงอริยาบถต่างๆ ของร่างกาย การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการมีสติและรักษาศีลนั้นให้ต่อเนื่องไปถึงการทำกิจต่อไป ทำให้ได้ความสงบและผ่อนคลายก่อนเริ่มทำกิจวัตรประจำวัน และทำกิจวัตรในชีวิตประจำวันได้ด้วยสติที่มีกำลังจากการมีสติอย่างต่อเนื่องนั้น
๒. การจับถ่าย	การจับถ่ายให้มีสติอยู่กับขาที่ก้าวเดิน มือที่เปิดปิดประตู อริยาบถที่นั่งลง มีสติอยู่ในการจับถ่าย ในการชำระ เมื่อเสร็จภารกิจแล้วตรวจสอบความสะอาดเรียบร้อยของตนเองและห้องสุขา ให้ห้องสุขานั้นพร้อมเพื่อการใช้คราวต่อไป
๓. การล้างหน้าแปรงฟัน	การล้างหน้าแปรงฟันให้มีสติอยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวในการเอื้อม-หยิบ-แปรง มีสติพร้อมถึงอริยาบถของกายที่ก้ม ป้องกันการก้มผิดท่าที่อาจทำให้ปวดหลังมือที่ล้าง-ถู-เช็ดหน้า

๔.การอาบน้ำ	มีสติในขณะที่อาบน้ำ อย่างไม่เร่งรีบและสังเกตการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่อาบน้ำเพียงอย่างเดียว เช่น ปล่อยให้เวลาในการอาบน้ำสัก ๓๐-๔๐ นาที เริ่มเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ สบาย จิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง มีสติรับถึงน้ำที่รดลงมาจากตัว
๕.การแต่งกาย	ให้มีสติรู้พร้อมถึงอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ในการเลือก หยิบ สวม ใส่ ก้มเงย กู้เหยียด ยก วาง ค่อยๆ ทำอย่างมีสติเพื่อให้ใดสติที่ต่อเนื่อง
๖.การทำอาหาร	การทำอาหารนั้น ในขั้นตอนของการเตรียมก็ต้องมีการใส่ใจระมัดระวังใน การใช้มีดปอก หั่นซอย ในขั้นตอนของการปรุงก็ต้องมีการใส่ใจในสิ่ง ประกอบต่างๆ ในกระบวนการปรุงที่จะได้อาหารนั้นสุดแต่คงคุณค่าของ สารอาหารและรสชาติไว้ดีที่สุดตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นความร้อน ระยะเวลา และการเคลื่อนไหวมือหรือกายในขณะที่ทำ จึงจะได้อาหารที่มี คุณค่าและรสชาติการรับประทานอาหาร มีสติในการรับประทานอาหาร ให้ มีสติอยู่ที่มือขณะตักอาหาร มีสติอยู่ที่ปากขณะเคี้ยวอย่างมีสติ มีสติขณะที่ กลืนอาหารลงท้อง หากสังเกตเห็นตนเองว่ารสชาติอาหารผ่านไปอย่างรวดเร็ว รวดเร็วในขณะที่รับประทานอาหาร หรือสังเกตเห็นตนเองว่าในขณะที่ยังมี อาหารอยู่ในปากแต่ยังกลับมามองหาอาหารคำต่อไป นี่เป็น
๗.การรับประทานอาหาร	การรับประทานอาหารอย่างไม่มีสติเพราะเป็นการรับประทานอาหารด้วย จิตใจที่มีความอยากหรือความโลภ
๘.การล้างถ้วยชาม	การล้างถ้วยชามมีสติขณะล้างถ้วยชาม ล้างถ้วยชามอย่างสบายและผ่อนคลาย อย่างมีสติเหมือนกับว่าถ้วยชามแต่ละใบเป็นวัตถุแห่งการเจริญสติ รำลึกว่าการล้างถ้วยชามนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตในขณะนั้น
๙.การขับรด	การขับรดให้มีสติถึงกายที่นั่งตรง (แต่ผ่อนคลาย) มือที่เคลื่อนไหว มีสติตื่น พร้อมเต็มไปด้วยความระมัดระวังรอบคอบในขณะที่บังคับขับรดไปใน เส้นทางที่กำหนด พร้อมกับการรักษากฎจารจรและมีน้ำใจในการใช้ถนน

	ร่วมกัน
๑๐.การทำงาน	การทำงานให้มีสติจดจ่อกับงานที่ทำในกายที่เคลื่อนไหวในขณะที่ทำงานนั้น ด้วยความรู้สึกว่าร่างกายกำลังทำงาน ไม่ใช่ตนเองกำลังทำงาน
๑๑.การพูด	การพูดในชีวิตประจำวันทั่วไปให้มีสติสำรวมกายทั้งหมด ระลึกถึงความหมายและจุดประสงค์ที่ต้องการพูดนั้น แล้วพูดให้ชัดเจนและเป็นธรรมชาติพร้อมกับการมีสติทั่วกายให้อยู่ในกิริยา อาการ ท่าทาง หน้าตา ที่เหมาะสม เช่น สบตากับผู้ฟัง ยิ้มให้ หรือไม่ยกมือทำการประกอบการพูดให้ควุ่นวาย ไม่กระดิกขาขณะทีพูดอยู่ เป็นต้น
๑๒.การฟัง	การฟังให้มีสติตั้งกายตั้งใจฟังผู้พูดอย่างเอาใจใส่ในตัวพูดนั้น แม้บางเรื่องไม่น่าสนใจฟังหรือบางครั้งจะเป็นเรื่องที่ไม่อยากฟัง แต่ให้มีสติสำรวมกายในท่าทางและใบหน้าให้ดูเป็นมิตรอยู่เสมอ
๑๓.การเดิน	การเดินให้มีสติอยู่กับกายที่ตั้งตรง ขาที่ก้าวเดิน มือและแขนที่เคลื่อนไหวอย่างพอดีสังเกตดูความเป็นปัจจุบัน ว่ามีสติอยู่ที่ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว โดยเฉพาะเท้าที่ก้าวเดิน (การคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งในขณะเดินการเดินนั้นเป็นการไม่มีสติอยู่กับกาย) ทำให้มีความระมัดระวัง(มีสติ) ไม่เกิดอุบัติเหตุ ในขณะที่เดิน สติจะมีพลังเพิ่มขึ้นจากการมีสติอย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวกายนั้น
๑๔.การนอนหลับ	การนอนหลับอย่างมีสติในขณะที่นอน ให้มีสติในขณะที่เอนตัวลงนอนโดยสติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้อาสติมาไว้ที่กาย พฤติกรรม จิต ปัญญาอกหรือท้องที่เคลื่อนไหวขึ้นลงอย่างชัดเจนอยู่จนกว่าจะหลับ หากง่วง หรือคิดก็ให้รู้ว่ามีสิ่งนั้นๆ อยู่ แล้วให้ระลึกว่าร่างกายนั้นกำลังนอนอยู่ และเอาสติจับที่ลมหายใจเข้าออกนั้นอีก จะนอนหลับหรือไม่แต่ในตอนเช้าก็จะรู้สึกสดชื่นกว่าเดิน และหากทำอีกในวันรุ่งขึ้นจะทำให้นอนหลับสนิทได้ หรือหากเป็นคนนอนหลับยากก็จะทำให้หลับง่ายขึ้นในวันต่อไป

--	--

ตารางที่ ๓ หมวดพฤติกรรม การนำหลักเวทนานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.ความสุขทางกาย	ความรู้สึกสุขกาย เมื่อมีความรู้สึกสบายกายต่างๆ เช่น รู้สึกตัวเบาสบายรู้สึกร่างกายสดชื่น ให้มีสติสังเกตความรู้สึกสุขกายนั้น ด้วยการกำหนดรู้ เพ่งต่อไปให้เห็นความยินดีพอใจ คิดใจ อยากได้ให้อยู่นานๆ ความเสียใจและเสียขาย (โกรธ) หากความรู้สึกนี้ต้องลดลงหรือหมดไป การมีสติทำให้เห็นความโลภที่มีแอบแฝงมาในความรู้สึกสุขกายนั้น การมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกสุขกายนั้นด้วยเวทนานุปัสสนานั้นต้องเห็นความรู้สึกสุขกายเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกสุขกายนั้นสังเกตดูความรู้สึกของกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและใจนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความเป็นเจตนา จากความรู้สึกสุขกายเหล่านั้น ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่คิดใจหรือขัดใจ ด้วยการใช้สติกำกับทุกสิ่งแล้วกำหนดอย่างที่มันเป็น
๒.ความสุขทางใจ	ความรู้สึกสุขใจ เมื่อมีความรู้สึกสบายใจต่างๆ เช่น รู้สึกดีใจ ปลอดปลื้มใจ อิ่มเอิบใจ สบายใจ ปิติยินดี ให้มีสติสังเกตดูจิตใจที่ฟูขึ้นเพราะความสุขนั้น ด้วยการกำหนดรู้ เพ่งต่อไปให้เห็นความยินดีพอใจ ชอบใจ อยากได้ให้อยู่นานๆ อันเป็นความโลภ เห็นความเสียใจหรือเสียขาย หากความรู้สึกนี้ต้องลดลงหรือหมดไป เป็นความโกรธจากการมีความยึดมั่น ที่แอบแฝงมาในความรู้สึกสุขใจนั้น มีสติรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุขใจนั้น ด้วยการเห็นความรู้สึกสุขใจเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกสุขใจนั้น สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและใจนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จากความรู้สึกสุขใจ (โสมนัส) เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่คิดใจหรือขัดใจ ด้วยการใช้สติกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็น
๓.ความทุกข์ทางกาย	ความรู้สึกทุกข์กาย เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายกายต่างๆ เช่น เจ็บ ปวดเมื่อย คัน แสบ ร้อน หนาว จุกเสียด แน่น วิงเวียน ให้รวบรวมสติมองดูความรู้สึก

	บิพคันที่เกิเกิดขึ้นมาพร้อมกัน ใน สังกตตามคฤกรียาที่เป็นความรู้สึกรของกายใจที่เกิเกิดขึ้นมาพร้อมกันกับความรู้สึกรเจ็บนั้น หากเห็นความต้องการพายนอกจากความไม่สบายกายนั้น ให้ใส่ใจลงไปในฐะระที่ไม่สบายกายให้เต็มที่ แล้วสังกตคฤความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของความรู้สึกรไม่สบายนั้น หรือในกรณีที่มีความเจ็บป่วยเกิเกิดขึ้นให้รวบรวมสติให้รู้และยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิเกิดขึ้น ทำการเอาใจใส่ในการรักษาตามขั้นตอนโดยปราศจากความวิตกกังวลใจด้วยการมีสติ มองความเจ็บป่วยนั้นให้เป็นสิ่งที่จะต้องเกิเกิดขึ้นตามธรรมชาติของการมีร่างกาย มองความรู้สึกรเจ็บปวดที่เกิเกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยนั้นอย่างมีสติ และพยายามทำจิตให้สงบด้วยการเจริญสติ แล้วใช้ความสงบพิจารณาความเจ็บปวดและความเจ็บป่วยนั้น ให้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของความเจ็บป่วยที่ต้องเกิเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และในกรณีความเจ็บป่วยที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ การมีสติเพื่อทำใจได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะจะทำให้มีกำลังใจในการดูแลบรรเทาอาการทุกขเวทนาที่เกิเกิดขึ้นแก่ตนได้ตามขั้นตอน การพัฒนาสติตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจะทำให้จิตสงบเพื่อให้ทุกขเวทนาไม่ครอบงำจิต และความรู้สึกรสงบนั้นจะทำให้เกิปัญญาพิจารณา จนมีความรู้สึกรปล่อยวางผ่อนคลายและอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้เวลาที่เหลืออยู่ได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข การมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกรทุกขกายนั้น ด้วยการเห็นความรู้สึกรทุกขกายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกรทุกขกายนั้น สังเกตคฤความรู้สึกรจากกายใจที่เกิดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดับอย่างรวดเร็วของกายและจิตนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข และความเป็นอนัตตา จากความรู้สึกรทุกขกายเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการใช่วิถีกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็น
๔.ความทุกขทางใจ	ความรู้สึกรทุกขใจ เมื่อเกิเกิดความรู้สึกรไม่สบายใจเช่น รู้สึกรหงุดหงิด กังวลน้อยใจ เสียใจ คับแค้นใจ ให้รวบรวมสติมองคฤความรู้สึกรบิพคันที่มีอยู่ในความทุกขใจสังกตคฤปฏิบัติกรียาที่เป็นความรู้สึกรของกายใจ ที่เกิเกิดขึ้นมาพร้อมกันกับความรู้สึกรทุกขใจนั้น หากเห็นความต้องการพ้นจากความทุกขใจนั้น ให้เพ่งพิจารณาลงไปในความทุกขใจให้เต็มที่ พิจารณาให้เห็นสาเหตุแห่ง

	ความทุกข์ใจนั้น ปฏิภินิยาของกายใจจากความทุกข์ใจนั้น เช่น การร้องไห้ ความฟุ้งซ่าน มีจิตใจที่เหวี่ยงแล้ง และร่างกายที่ไม่มีแรงเป็นต้น แล้วสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของความรู้สึกทุกข์ใจนั้น ด้วยการมีสติรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์ใจนั้น ด้วยการเห็นความรู้สึกทุกข์ใจว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกทุกข์ใจนั้น สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของกายและจิตนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จากความรู้สึกทุกข์ใจเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจด้วยการใส่สติกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มีมันเป็น
๕.ความรู้สึกเฉย ๆ	ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขหรือทุกข์กายใจแต่อย่างใด เมื่อเกิดความรู้สึกไม่มีสุขหรือทุกข์ ให้มีสติสังเกตความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์นั้นด้วยการกำหนดรู้ เพราะต่อไปให้เห็นความรู้สึกตัวในความเฉยนั้น ว่าเป็นการเฉยเพราะรู้ (ปัญญา) คือรู้แล้วจึงวางเฉยปล่อยวางได้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ (โมหะหรืออวิชชา) คือไม่รู้ว่าจะทำอะไรหรือไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เป็นต้น ความรู้สึกเฉยนี้ตามปกติแล้วจะสังเกตเห็นได้ยาก แต่เมื่อใดที่ไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์ต้องกำหนดด้วยความรู้สึกเฉยๆ แล้วสังเกตดูต่อไปถึงพฤติกรรมของกายใจ มีสติรับรู้ถึงความรู้สึกเฉยๆ นั้น ด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกเฉยนั้น สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วของกายและจิตนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จากความรู้สึกเฉยนั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการใส่สติกับทุกสิ่งแล้วกำหนดอย่างที่มีมันเป็น

ตารางที่ ๔ หมวดจิต การนำหลักจิตตานุปัสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานมี ๑๖ อย่างคือ	การพิจารณาเห็นจิตของตน (ภายนอก คือ เห็นจิตผู้อื่น) พิจารณาให้เห็นความเกิดดับของจิต ที่เป็นเพียงนามที่อาศัยรูปเกิดเท่านั้น การกำหนดทำให้เห็นจิตทำให้รู้ว่าจิตกำลังทำอะไรหรือ
--	---

๑) จิตที่มีราคะ ๒) จิตที่ปราศจากราคะ ๓) จิตรโทสะ ๔) จิตปราศจากโทสะ ๕) จิตมีโมหะ ๖) จิตที่ปราศจากโมหะ ๗) จิตหลุดพ้น เชื่องซึมหรือทอดทิ้งจากอารมณ์ ๘) จิตฟุ้งซ่าน ๙) จิตถึงความเป็นใหญ่ ๑๐) จิตไม่ถึงความเป็นใหญ่ ๑๑) จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๒) จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ๑๓) จิตตั้งมั่น ๑๔) จิตไม่ตั้งมั่น ๑๕) จิตที่หลุดพ้น ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น	เป็นอย่างไร การกำหนดทำให้เห็นว่ามิอะไรเกิดขึ้นในจิต การกำหนดในการปฏิบัติธรรมแบบเร่งรัด เป็นการปลดปล่อยความคิดออกในขณะที่ปฏิบัติ การกำหนดในชีวิตปกติ เป็นการปลดปล่อยความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ไม่เป็นสาระออกไป เพื่อได้ความบริสุทธิ์เข้ามาแทนที่ การเจริญสติตามหลักวิปัสสนา ก็มีพื้นฐานด้วยวิปัสสนากรรมฐาน มีปัญญาเป็นเป้าหมายและมีความสงบเป็นหนทาง ความสงบจะเกิดขึ้นได้ ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะและอยู่ในปัจจุบันอย่างแท้จริง การกำหนดเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้ได้ว่า จิตกำลังทำอะไรหรือเป็นอย่างไร และหากเราสามารถกำหนดได้ในขณะปฏิบัติแล้ว เราย่อมสามารถกำหนดได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การกำหนดต้องมองเห็นความจริงที่มีอยู่ในสิ่งที่ดูอยู่ การกำหนดจิตเมื่อเห็นจิตหลุดพ้น เชื่องซึม เห็นจิตกระตือรือร้นว่องไวเห็นจิตมีสมาธิหรือไม่มีสมาธินั้น เปรียบเหมือนกับการมองดูปลาทองในอ่าง ที่เมื่อก่อนจะเห็นหรือสนใจแต่ปลา แต่ตอนนี้จะดูให้เห็นถึงน้ำในอ่างด้วย เหมือนกับการดูจิตต้องให้เห็นสิ่งที่สิ่งนั้นนอนอยู่ในจิตนั้นด้วยการกำหนดต้องมีความเป็นกลางวางเฉย ไม่นำตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เห็น การพัฒนาสติต้องมีสติสัมปชัญญะอย่างเต็มที่ และต้องยอมรับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ เป็นการเห็นจิตในจิตของจิตตามวิปัสสนาสติปัญญา ด้วยการมองดูจิตตนเหมือนกันกับการมองหน้าตนเองในกระจกที่ปราศจากทัศนคติใดๆ ปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ ปราศจากการตัดสินและเปรียบเทียบว่าถูกหรือผิด ดีหรือเลว การเจริญสติในเวลาจิตทำให้จิตว่องไวและกำลัง การเจริญสติในเวลาจิต เป็นการทำให้ตามรู้ทันความคิด ทำให้สติมีความว่องไว เปรียบเหมือนแมวที่มีสายตาว่องไว เมื่อมันเห็นหนูจึงจับหนูได้ สติที่ว่องไวเห็นอารมณ์ได้เร็วจึงจับความคิดได้ ให้ความคิดเป็นสิ่งที่รู้ของจิตเป็นสิ่งที่ระลึกของสติ การพัฒนาสติเป็นการแก้ความว่องไว ทำให้เกิดความเท่า คือสติรู้ได้ว่องไวเท่ากันหรือเสมอกันกับจิต รู้ทัน
---	--

	คือสติรู้ได้ว่องไวทันจิต และรู้ตาม คือสติรู้ตามจิตได้ การแกสติให้ว่องไว ทำให้สติมีพลังและยอมทำให้จิตมีพลังมากขึ้น ในการเริ่มเมื่อมีภาพความคิดเกิดขึ้นบริหารจัดการกับความคิดใน คือกำหนดให้มันดับไปอย่างรวดเร็ว หากทำไม่ได้ให้กำหนดเพียงการเรียกชื่อความคิดนั้นในใจว่า “คิดหนอ” “สงสัยหนอ” “นึกหนอ”, “วางแผนหนอ” หรือ “รู้สึกระหนอ” เป็นต้น การกำหนดแบบเห็นแล้วให้ชื่อนี้ ฟังการกำหนดแบบรู้แล้วละ การทำสติตามรู้ทันความคิดเห็นอารมณ์ ได้เร็ว แยกกายเหมือนแมวที่มีสายตาว่องไวสามารถมองเห็นหนูและจับได้อย่างรวดเร็ว เมื่อเอาสติไปจับความคิดไว้ด้วยการกำหนดสติรู้ลงที่จิตแล้ว ให้คอยจ้องดูต่อไปว่า ความคิดอะไรจะเกิดขึ้นอีก การทำสติตามรู้ไปเรื่อยๆ นี้ จะทำให้ความคิดเป็นเพียงอารมณ์ของจิต เป็นเพียงสิ่งรู้ของจิต เป็นเพียงสิ่งที่ระลึกของสติเท่านั้น เมื่อสติและสัมปชัญญะมีมากขึ้น เราจะรู้สึกได้ว่าความคิดเป็นเพียงอาหารของจิต เป็นเพียงการบริหารจิต และเป็นเพียงการผ่อนคลายความตึงเครียดของจิต และความคิดเป็นมิตรหมายให้รู้ได้ว่าอะไรเป็นเรื่องทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจะมองเห็นว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดยอมเกิดขึ้น-ดับไป เกิดขึ้น-ดับไปอยู่อย่างนั้น สติเป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และสติจะเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริงต้องอาศัยการอบรมให้มากกระทำให้มากๆ
--	--

ตารางที่ ๕ หมวดธรรม การนำหลักธรรมมานุสสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.ความโกรธ	ความโกรธเป็นนิวรณ์หนึ่งที่เป็นสภาวะธรรมในธรรมมาวิปัสสนา ความโกรธเกิดจากการขาดสติเพราะความขัดเคืองใจและไม่มีเมตตา เมื่อเกิดความโกรธขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากความโกรธนั้น เช่น หูอื้อ ตาลาย ใจสั่นใจเต้นแรง ตัวร้อน อยากทำร้ายและทำลายเป็นต้น ความโกรธบรรเทาได้ด้วยการมีสติและมีเมตตา ด้วยการเปลี่ยนความโกรธเป็นความเข้าใจต่อความโกรธนั้น ด้วยการ
------------	---

	สังเกตอย่างรักและใส่ใจ และความโกรธระงับได้ด้วยการกำหนดสติ สติที่แก่ไว้นมีพลังจะสามารถระงับสภาวะธรรมทุกอย่างได้ ด้วยการมีความรู้ตัวอยู่เฉพาะ แล้วเข้าไปเพ่งพิจารณาในสิ่งใด ก็สามารถที่จะกำจัดสิ่งนั้นได้ เช่น กิเลสรุนแรงที่สุดได้แก่โทสะที่เกิดเพราะขาดสติ เป็นต้น การเอาสติเข้าไปเพ่งพิจารณาโดยรู้ตัวอยู่ และเพ่งพิจารณาเอาแต่สติกับผู้ว่าการเพ่งพิจารณาโทสะอยู่ โทสะนั้นจะหายไปทันที ความโกรธเกิดจากการขาดสติมีความขัดเคืองใจและไม่มีเมตตา สามารถบรรเทาได้ด้วยการเจริญสติมีเมตตา และสามารถระงับได้ด้วยการกำหนดรู้ในธรรมมาวิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการกำหนดรู้ใดๆ หรือเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น
๒.ความกลัว	ความกลัวเป็นนิรวณหนึ่งที่เป็นสภาวะธรรมในธรรมมาวิปัสสนา ความกลัวเกิดจากการขาดสติหรือสติมีพลังไม่เพียงพอ เมื่อเกิดความกลัวขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากความกลัวนั้น ฝน ขนลุก ตัวเย็น ใจสั่น ใจเต้นแรง อยากหลีกหนี เป็นต้น ความกลัวระงับได้ด้วยการกำหนดสติให้จัดสงบก่อน เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาถึงสิ่งหรือสาเหตุที่ทำให้กลัวใน สติฝึกไว้จนมีพลังจะสามารถระงับสภาวะธรรมทุกอย่างได้ ด้วยการมีความรู้ตัวอยู่เฉพาะ แล้วเข้าไปเพ่งพิจารณาในสิ่งใด ก็สามารถที่จะกำจัดสิ่งนั้นได้ เช่น เสียวกับความโกรธ และตราบเท่าที่สติยังมีอยู่ เราจะไม่วุ่นวายลงไปในความกลัวใน และเป็นการเริ่มที่จะแปรสภาพความกลัวในให้เกิดเป็นพลังของสติอยู่ทุกขณะ
๓.ความหดหู่เศร้าใจ	ความหดหู่เศร้าใจเป็นนิรวณหนึ่งที่เป็นสภาวะธรรมในธรรมมาวิปัสสนาที่เกิดจากความผิดหวัง หรือสูญเสียของรักเป็นต้น เมื่อเกิดความหดหู่เศร้าใจขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจ ที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากความหดหู่เศร้าใจ เช่น อาการเหม่อลอย การไม่มีกำลังกายและกำลังใจ อยากร้องไห้ เป็นต้น โดยการเปลี่ยนความหดหู่เศร้าใจเป็นความเข้าใจต่อความหดหู่เศร้าใจนั้น ด้วยการสังเกตอย่างรักและใส่ใจแล้วระงับด้วยการเพ่งสติที่มีพลังเข้าไปกำหนดรู้
๔.ความวิตกกังวล	ความวิตกกังวลเป็นนิรวณหนึ่งที่เป็นสภาวะธรรมในธรรมมาวิปัสสนา ที่เกิดจากการยึดถือหรือคาดหวังอย่างสูง ในสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจหรือไม่อยู่

	ในกำลังความสามารถตน การเปลี่ยนความวิตกกังวล เป็นความเข้าใจต่อความวิตกกังวลนั้น ด้วยการสังเกตอย่างรักและใส่ใจ แล้วกำหนดด้วยสติที่มีพลัง จะทำให้สามารถระงับความวิตกกังวลนั้นได้ ด้วยปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาจนเข้าใจและปล่อยวาง
๕.ความไม่สำรวจอินทรีย์	ความไม่สำรวจอินทรีย์ เป็นสภาวะธรรมหมวดหนึ่งในธรรมวิปัสสนา เกิดจากการขาดสติจากการเหินของตา การได้ยินของหู การได้กลิ่นของจมูก การลิ้มรสของลิ้น การสัมผัสของกาย อารมณ์ที่เกิดขึ้นของใจ(สิ่งที่ใจนึกคิด) ทำให้เกิดความทะยานอยาก (โลภะ) ความไม่พอใจ (โทสะ) จากการ'ไม่มีสติ ไม่สำรวจในอายตนะทั้ง ๖ โดยการใช้วิธีสังเกตให้เห็นคุณสมบัติและโทษสมบัติของสิ่งที่ประกอบหรือบรรจุอยู่ในจิต ให้เห็นอุปาทาน (ความยึดถือ) จากการรับรู้ทั้ง ๖ ทาง (อายตนะ ๖) ลดอัตราตัวตน เห็นปรมาต্মในสมมุตินั้น ขจัดอวิชชาได้ในการกำหนดรู้ด้วยสติที่มีพลังจะทำให้สามารถระงับความวิตกกังวลนั้นได้ด้วยปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาจนเข้าใจและปล่อยวาง

การประยุต์หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานและการพัฒนาสตินั้น เมื่อพิจารณาธรรมของตนและของคนอื่นแล้วเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมละความยึดมั่นในตัวตน จนสามารถปล่อยวางและเป็นอิสระได้การประยุต์ธรรมวิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการมีสติอยู่กับความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ ของจิต มีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน คือ ความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตน จึงเข้าใจธรรมชาติและยอมรับของผู้อื่นได้ มีความเท่าทันการปรุงแต่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตนและสามารถใช้สิ่งเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์แก่การทำกิจต่างๆ ในประจำวันและสามารถคงประสิทธิภาพการทำงานของตนในประจำวันได้ตามปกติ