

**บทที่ ๓**  
**การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**  
**ตามแนวทางของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)**

ในบทที่ ๓ ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาค้นคว้าทั้งหมด ๓ หัวข้อ ได้แก่ ประวัติ และผลงานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ(ทองคำ คมภิโร) และ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ดังนี้

**๓.๑ ประวัติและผลงานพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)**

ในการศึกษาประวัติและผลงานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นศึกษา ๒ ประเด็นได้แก่ ประวัติ และผลงานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ดังนี้

**๓.๑.๑.ประวัติ**

พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ ฉายา คมภิโร ๖๗ พรรษา ๔๖ เกิดเมื่อวันพุธขึ้น ๗ ค่ำเดือน ๙ ปีระกา ตรงกับวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๘๘ โดยมีสถานะเดิม ชื่อ ทองคำ ดาศรี เป็นคนพื้นเพ บ้านหนองใหญ่ ตำบลบุแกรง อำเภोजอมพระ จังหวัดสุรินทร์ บิดาชื่อ นายเพชร ดาศรี และมารดา ชื่อ นางกาน ดาศรี บรรพชาเป็นสามเณรในวันอาทิตย์ที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๐ วัดพรหมศิลาเตล อำเภอสี่พระยารัฐจังหวัดสุรินทร์ โดยมีพระครูอรุณธรรมวิภาติ เป็นพระอุปัชฌาย์ อุปสมบท เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๙ ณ พัทธสีมาวัดสว่าง ตำบลบ้านวาน ตำบลบุแกรง อำเภोजอมพระจังหวัดสุรินทร์ โดยมีเจ้าอธิการสา คมภิรปญโญเป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการสมเกียรติ คมภิโร เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระอธิการขัน กิตติโก เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับฉายาว่า คมภิโร การศึกษา แผนกธรรม พ.ศ. ๒๕๑๕ สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดเหนือ ตำบลกลางเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด สายสามัญ พ.ศ. ๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านอาคต ตำบลบุแกรงอำเภोजอมพระ จังหวัดสุรินทร์ ได้รับปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การศึกษาพิเศษ ปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากวัดวิเวกอาศรมตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. ๒๕๓๘ ผ่านการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ จากวัดคีรีวงศ์ จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ผ่านการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม งานด้านปกครอง พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าเทพประทาน ตำบลระแงง อำเภอสี่พระยารัฐจังหวัดสุรินทร์ พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้แต่งตั้งเป็นเจ้าคณะตำบลระแงง และเป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสุรินทร์ แห่งที่ ๗ วัดป่าเทพประทาน สมณศักดิ์ พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะตำบลชั้นโท ในราชทินนาม ที่ พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้รับพระราชทานเป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะตำบลชั้นเอกวิปัสสนาธุระในราชทินนามเดิม โดยประชาชนผู้เลื่อมใสศรัทธา ได้อธิบายไว้ว่า ท่านพระครูพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) เป็นผู้มีอุปนิสัย ดิฉาม มีความเป็นกัลยาณมิตรทางธรรม และท่านยังเป็นผู้ก่อตั้ง สำนักปฏิบัติธรรม

วัดป่าเทพประทาน ตำบลระแงง อำเภอสือขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ ที่ส่วนราชการ และประชาชนทั่วไป ได้เข้าใช้เป็นสถานที่ในการฝึกปฏิบัติอย่างไม่ขาดสายในช่วงระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา<sup>๑</sup>

### ๓.๑.๒. ผลงาน

ในด้านงานเผยแผ่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปี พ.ศ. ๒๕๓๒ – ปัจจุบัน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำโครงการวิปัสสนากัมมัฏฐานพระนิสิตชั้นปีที่ ๑ – ๔ ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ – ปัจจุบัน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ของกลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ กลุ่มที่ ๑๑ จังหวัดสุรินทร์ ณ วัดมงคลวารารณ์ บ้านช้างหมอบพัฒนา ตำบลเนงมุด อำเภอกาบเชิง จังหวัดสุรินทร์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร โดยอบรมนิสิตชั้นปีที่ ๑ – ๔ คณะสังคมศาสตร์ ปฏิบัติธรรม ณ มหาจุฬาลงกรณฯ แค้มป์สน ตำบลแค้มป์สน อำเภอกาบเชิง จังหวัดเพชรบูรณ์ ปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์จากพระครูเจ้าคณะตำบลชั้นโทเป็นพระครูเจ้าคณะตำบลชั้นเอก ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (พัตขาว) ในราชทินนามเดิมทั้งประเทศไทยเฉพาะชั้นนี้ ปีนี้ มีพัทธาจารูปเดียว<sup>๒</sup> จุดเด่นในด้านการเป็นวิปัสสนาจารย์ของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) อันปรากฏแก่ศิษยานุศิษย์ทั้งที่เป็น นิสิตในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนกลาง) ในส่วนของวิทยาเขตสุรินทร์ และประชาชนในเขตชุมชนบ้านยางเตี้ย ตำบลระแงง อำเภอสือขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งอยู่ในละแวกวัดป่าเทพประทานอันเป็นสำนักที่ท่านได้พำนัก และเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม

ลักษณะพิเศษของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) นับว่าเป็นพระสงฆ์ผู้ตั้งอยู่ในเถรภูมิ ผู้ทรงคุณวุฒิฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน ดังจะเห็นจากผลงานในด้านการเผยแผ่วิปัสสนา โดยได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ ให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ดังปรากฏมาแล้วนั้น ท่านมีลักษณะเด่น คือความเป็นผู้หนักแน่นในหลักปฏิสันถาร ความชำนาญในการฝึกนั่งสมาธิเป็นเวลานาน ความเป็นผู้มีจิตที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ความมีเมตตาธรรมที่ประเสริฐ ความเป็นผู้รู้วาระจิตของบุคคล รู้จักใช้ กุศโลบายในการสั่งสอน มีอธิบายโดยสังเขป ต่อไปนี้

### ๓.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ(ทองคำ คมภิโร)

ในการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นศึกษา ๓ ประเด็นได้แก่ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และหลักธรรมเกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้

#### ๓.๒.๑ รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) โดยทั่วไปในทุกวันพระ พุทธศาสนิกชนที่อยู่ในชุมชน บ้านยางเตี้ย ตำบลระแงง อำเภอสือขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์ ได้มีโอกาสเข้าไปรับฟังธรรมะ จากหลวงพ่อบริพัชร์ในช่วงเช้าหลังจาก ถวายภัตตาหาร

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ แม่พันธ์ สานนท์, ประชาชนในตำบลระแงง อำเภอสือขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕

<sup>๒</sup> วัดป่าเทพประทาน, มุทิตานุสรณ์, (ม.ป.พ, ๒๕๔๙), หน้า ๓ – ๕.

ประชาชนบางส่วนก็ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑ วัน ตั้งแต่เวลา ประมาณ ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น. โดย พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โดยการกำหนดให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดลมหายใจ (อาณานปานสติ) เข้า - ออก การสังเกตอาการตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า การนั่งสมาธิ

ในด้านการฝึกปฏิบัติพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ได้อธิบายว่า การที่จะฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้นั้นจำเป็นจะต้องขจัด เครื่องกีดกันหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจ หรือ นิรวรณี ๕ ซึ่งประกอบด้วย กามฉันทะคือ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ ความพยายาม ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกพันธ縛ทรมานอยู่ ถีนมิทธะคือ ความซี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม อุทธัจจะกุกกุกจะคือ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ สิ่งเหล่านี้ท่านให้นำเอาจิตไปจับอาการเพื่อหาสาเหตุของการเกิดและพิจารณาอายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจสงมุปบาท ๑๒

พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ได้อาศัยรูปแบบการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของ พระธรรมธีรราชมุณี (หลวงพ่อดอก) เป็นวิธีที่ยึดรูปแบบในการปฏิบัติโดยประยุกต์ ดังนี้

การเดินจงกรม เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่ส้นเท้า เดินช้าๆ เวลา ยกเท้าขวา ภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่กำหนดรู้ ขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่กำหนดรู้ขวาต้องให้พร้อมกัน ขณะว่าย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า “ซ้ายย่างหนอ” ปฏิบัติเหมือนกับขวาย่างหนอ ส้นเท้า กับ ปลายเท้า ห่างกันประมาณ ๒ หรือ ๓ นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อสุดถนนหรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้า เคียงกัน แล้วหยุดยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่า ซ้ายๆ ๓ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปนอกร่างกาย แล้วเตรียมหมุนตัวกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขึ้นให้พ้นจากพื้น แล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับภาวนาว่า กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกันให้หมุนไปอย่างนี้ ประมาณ ๓ ครั้ง(หรือ ๓ คู่) ก็จะหมุนกลับมาทางด้านหลังพอดี แล้วยืนภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ๓ ครั้ง แล้วเดินจงกรมภาวนาว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ประมาณ ๓ นาทีเป็นอย่างต่ำ หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

การนั่ง ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั้นให้ค่อยๆย่อตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอา ขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่กำหนดรู้กับท้องที่พองต้องทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่กำหนดรู้กับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น ยิ่งดี

ในด้านเวทนา ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้หยุดกำหนดการพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เหล่านั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ หรือ ปวดหนอ หรือ เมื่อยหนอ หรือ คันหนอ สุดแต่แต่เวทนาอย่างใดจะเกิดขึ้น ภาวนาไปจนกว่าเวทนาจะหาย เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง โดยภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อกไปอีกจนกว่าจะครบกำหนดที่ตัวเองตั้งเอาไว้

ในด้านจิต ในเวลานั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน ทรัพย์สินสมบัติ หรือ กิจกรรมงานต่างๆ ให้เอาสติปักลงที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อกไปอีก แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็กำหนดเช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ถ้าเสียใจก็กำหนดว่า เสียใจหนอ เสียใจหนอ ถ้าโกรธก็กำหนดว่า โกรธหนอ โกรธหนอ จนกว่าจะหายไป

เสียง ในเวลานั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังทวนหู ให้เอาสติไปกำหนดที่หู ภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ จนกว่าจะหายทวนหู เมื่อหายทวนหูแล้วให้กลับไปกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อกไปอีก

การนอน เวลานอน ให้ค่อยๆเอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อกไปให้คอยสังเกตว่าจะหลับไป ตอนพอง หรือ ตอนยุบ<sup>๓</sup>

ด้านธรรม การให้พิจารณา ขั้น ๕ ในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของคนเรา คือแยกร่างกายออกเป็นส่วนๆ ตามสภาพได้ ๕ ส่วน หรือ ๕ ขั้น คือ ๑) รูป ได้แก่ ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เช่น ผม หนัง กระดูก โลหิต ๒) เวทนา ได้แก่ ระบบประมวลความรู้สึกว่า ชอบหรือไม่ชอบ และเฉยๆ ๓) สัญญา ได้แก่ จำสิ่งที่ได้รับและรู้สึกนั้นๆ ๔) สังขาร ได้แก่ ระบบคิดปรุงแต่ง แยกแยะสิ่งที่รับรู้และจำได้นั้นๆ และ ๕) วิญญาณ ได้แก่ ระบบรูสำนึกนั้นๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยท่านอธิบายตั้งแต่ของเสียไล่ตั้งแต่หัวจรดลงเท้าถึงสภาพความไม่เที่ยงแท้ แม้แต่ร่างกายของเราเองที่ประกอบไปด้วย ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสิ่งที่สูญสลายไม่คงทนถาวร

การพิจารณาถึงอายตนะ คือ สิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกัน ทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ ๑) อายตนะภายใน หมายถึงสื่อเชื่อมต่อที่อยู่ในตัวคน บ้างเรียกว่า อินทรีย์ ๖ มี ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทั้งหมดนี้เป็นที่เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก ๒) อายตนะภายนอก หมายถึงสื่อเชื่อมต่อที่อยู่นอกตัวคน บ้างเรียกว่า อารมณ ๖ มี ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งหมดนี้เป็นคู่กับอายตนะภายใน เช่น รูปคู่กับตา หูคู่กับเสียง เป็นต้น อายตนะภายนอกนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ เมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า สัมผัส รู้ว่ามีการเห็น เรียกว่าวิญญาณ เกิดความรู้สึกขึ้น เมื่อตาเห็นรูป เรียกว่า เวทนา

การพิจารณาธรรมในอริยสัจ ๔ คือ การพิจารณาความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ ๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ ชาต (การเกิด) ชรา (การแก่) การแก่) มรณะ

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ์(ทองคำ คมภีโร), พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเทพประทาน ตำบลระแงง อำเภอสว่างภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕

(การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานขันธ หรือขันธ ๕ ๒) ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิจิหรือสัสสตทิจิ และ วิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิจิหรืออจุณทิจิ ๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง 3 ได้อย่างสิ้นเชิง ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคอันมีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ สัมมาวาจา-เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ-ทำการงานชอบ สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ-พยายามชอบ สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" หรือทางสายกลาง

จากการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ พระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ประชาชนที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระครูคัมภีร์ญาณธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) และพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญคือหลักสติปัฏฐาน โดยเน้นไปที่หลักสติปัฏฐาน โดยท่านได้ใช้อุบายประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบท ในด้านพื้นที่ สภาพแวดล้อม กลุ่มคน เป็นต้น กล่าวคือท่านสามารถใช้วิธีการในการฝึกที่เหมาะสมในแต่ละบริบทได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การกุศโลบายในการให้เด็กนักเรียนในช่วงชั้นประถมนั่งสมาธิ โดยนับเป็นนาทิจ และแจกเงินเป็นทุนการศึกษา เช่น ๑๐ นาที ๑ บาท ถือว่าเป็นวิธีการที่ประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม ในด้านการปฏิบัติของท่านท่านให้ความเห็นว่าไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติกับสัมปชัญญะอยู่กับอริยาบทที่เป็นอยู่ เช่น ยืน ก็ให้กำหนดรู้ว่า เรากำลังยืนอยู่ หรือกำหนดว่า ยืนนอน ๆ ขาเคลื่อนไป ก็กำหนดว่า ข้าย่างงนอน ขว้างงนอน หรือขณะกำลังนอนอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า นอนนอน จะนอนตะแคงซ้าย หรือตะแคงขวา ก็ให้รู้ว่า นอนนอน หรือจะกำหนดอาการพองยุบ ของท้องในขณะที่เรากำลังหายใจ เข้า – ออก ก็กำหนดว่า พองนอน ยุบนอน ดุรูป – นาม ที่กำลังเคลื่อนไหว นี่แหละเขาเรียกว่า วิปัสสนา พองนอน ยุบนอน นี่มันเป็นรูป เป็นธรรมชาติ ให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ วิปัสสนา ก็คือการรู้เห็นความจริงของธรรมชาติ อันได้แก่ ขันธ ๔ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ นี่เป็นภูมิหรือที่เกิดของวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การดุรูป – นาม อยู่ที่รูปพองยุบ เมื่อเราไม่สังเกตรูปยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะไม่เห็น ไม่เข้าใจถึงความ เป็นจริงของธรรมชาตินั้น ๆ รูปกับนามมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติเอารูปเป็นที่กำหนด เมื่อรูปเคลื่อนไหว นาม (จิต) อันประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดที่รูป จึงรู้รูป คือ รู้การเคลื่อนไหว หรือ อิริยาบทของรูป นี่คือ ลักษณะความสัมพันธ์กันของรูปกับนาม หรือเมื่อเราหายใจ เข้า ท้องก็จะพอง หายใจออก ท้องก็จะยุบ อาการ ท้องพอง ยุบ เป็นรูป ตัวรู้อาการพอง ยุบของท้อง คือนาม

### ๓.๒.๒ หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

วิธีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูคัมภีรญาณธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ท่านได้ใช้หลักในการปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐานโดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและผู้ปฏิบัติ โดยมีหลักสำคัญโดยอาศัยหลักสติปัฏฐานเป็นแนวทฤษฎีในการฝึกปฏิบัติ คือ

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร' ภิกษุทั้งหลาย ถูมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงยวณนั้นออกพิจารณาเห็นว่า 'นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า 'ในกายนี้ มีผม ขน ฯลฯ ไขข้อ มูตร' ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ๒ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา คือ เมื่อเสวยสุขเวทนา(ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนา' เมื่อเสวยทุกขเวทนา(ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนา' เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา' เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส' เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มี อามิส' เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส' เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส'เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยยถาทุกขม-สุขเวทนาที่มีอามิส'เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า 'เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส'

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า 'เวทนามีอยู่' ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตณฺหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

๓) จิตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ' จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากราคะ'.จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโทสะ' จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโทสะ' จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโมหะ'. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโมหะ'. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า 'จิตหดหู่'. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า 'จิตฟุ้งซ่าน'. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตเป็นมหัคคตะ'. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่เป็นมหัคคตะ'. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัด

ว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรม เป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

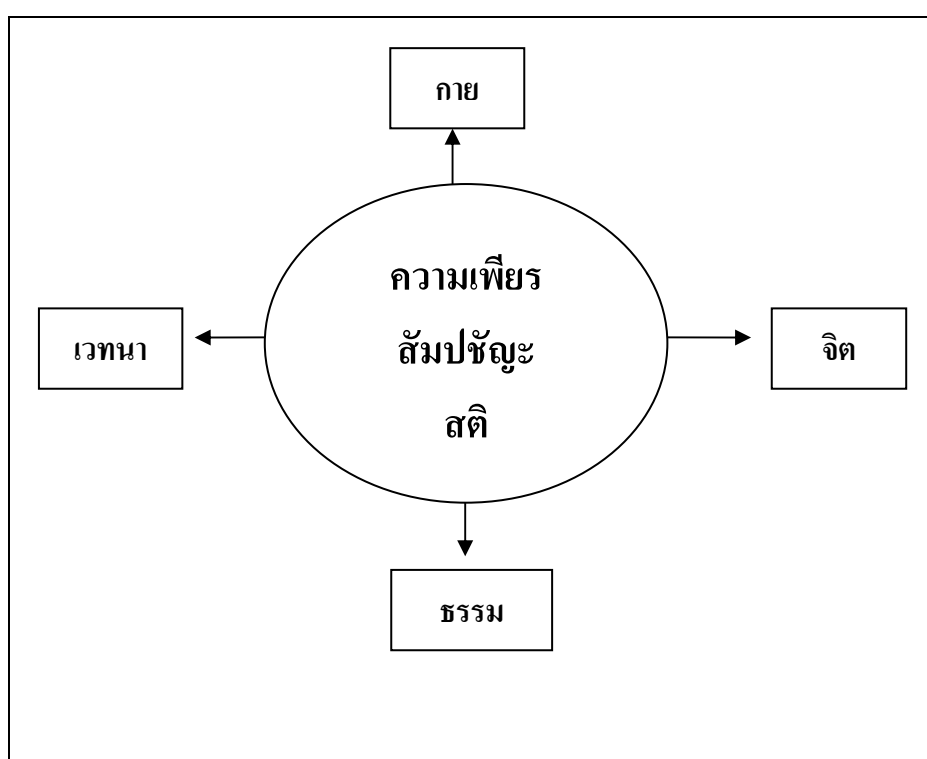
๔) ธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการยึดตามหลักพระไตรปิฎกโดยการประยุกต์ โดยให้ความสำคัญไปที่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไรก็ตามคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวธ ๕ ประการอยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวธ ๕ ประการอยู่ อย่างไรก็ตามคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑. เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๒. เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๓. เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘ถีนมิทธะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น ๕. เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า ‘วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มี’ การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้นด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวธ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล

ทฤษฎีในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) จึงเป็นการยึดหลักปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน โดยประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา (ขั้น ๕) เป็นสำคัญ

### ๓.๒.๓ หลักธรรมเกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) เป็นหลักการที่ต้องใช้องค์ประกอบทางด้านร่างกายและจิตใจนิกรวมกัน ในแรกเริ่มเราจะต้องมี ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ ถ้าไม่มี ๓ สิ่งนี้ จะเป็นอุปสรรคยากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยสามารถอธิบายถึงความเกี่ยวพันนี้ ตามแผนภูมิที่ ๓.๑ ดังนี้

แผนภูมิที่ ๓.๑ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน



ความสำคัญของ ๓ สิ่งที่กล่าวคือ เป็นที่ตั้งแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นธรรมะเกื้อหนุนต่อหลักสติปัฏฐาน ๔ ประการ ในด้านกาย เวทนา จิต และธรรม ความเพียร คือ การประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ ป้องกันบาปอกุศลธรรม เป็นสิ่งที่อุดหนุนให้กิจที่ตนเองประกอบให้สำเร็จ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม เช่น (๑) กำหนดพิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด สิ่งใดๆ ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ ว่าพึงทำ พึงพูด เช่นไร (อนาคต) (๒) การกำหนดรู้ในปัจจุบัน ในการกระทำใดๆ ว่าทำสิ่งใดอยู่ ร่างกายเคลื่อนไหวเช่นไร (ปัจจุบัน) ในมหาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนา นั้น หมายถึงโคจร สัมปชัญญะนี้ (๓) สัมปชัญญะที่อาการจิตที่ไม่มีทุกขเวทนามาก จนขั้นทำงานได้ปกติดี เช่นคนมีทุกข์มากย่อมขาดสติได้ ผู้ที่ทุกข์น้อยก็อาจคุมสติได้ดีกว่า (๔) สัมปชัญญะที่กำหนด รู้สิ่งที่ผ่านมา เคยทำ คำสอนในอดีตที่พึงใช้ รู้ว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไร สิ่งที่เคยพูดให้สัญญาเอาไว้เช่นรู้ตัวว่าเราเป็นพระ

พึงรักษาวินัย รู้ตัวว่าละครที่ดูเป็นเพียงการแสดง เราเป็นเพียงคนดูหนังอยู่ คนเราต้องแก่เป็นธรรมดาเท่านั้น (อดีต) กล่าวคือ การกำหนดรู้ในกาลต่างๆเป็นสำคัญ

สติ คือ ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ ผูกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หรือหมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำค่าที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท ท่านอธิบายว่า “สติมาปัญญาเกิด” <sup>๔</sup>

### ๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร)

ในการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ผู้วิจัยได้แบ่งประเด็นศึกษา ๔ ประเด็นได้แก่ ความรู้เบื้องต้นก่อนการปฏิบัติ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน การปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ การส่งและสอบอารมณ์ ดังนี้

#### ๓.๓.๑ ความรู้เบื้องต้นก่อนการปฏิบัติ

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

(๑) ควรตัดปณิธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่างๆให้หมดไป (๒) ตัดความกังวลเล็กน้อย (๓) ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานด้วย (๔) จดรูปเขียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่ง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสสามิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง) (๕) น้อมนมัสการองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยบทว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

(๖) ปฏิบัติในศีลวิสุทธิ หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น

ดังนี้ ก) ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อนข) ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล ๑๐ค) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือ อาชีวิวัฏฐมกศีลก่อนคำมออัตตภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า (๗) แผ่เมตตา (๘) เจริญมรณานุสสติ (๙) ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต (๑๐) ระลึกถึงบุญของตน (๑๑) อธิษฐานเจริญกรรมฐาน<sup>๕</sup>

#### ๓.๓.๒ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน

ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เข้าฝึกต้องทำการสมาทานพระกัมมัฏฐานก่อน ดังต่อไปนี้ (๑) มออัตตภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็นสังฆปิตร ทรงประทาน วิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้ อิมายัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ๑๐๙<sup>๖</sup> แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบถวาย อัตตภาพร่างกายนี้ แต่พระผู้มี

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ(ทองคำ คมภิโร), พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเทพประทาน ตำบล ระแงง อำเภอสี่ขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕

<sup>๕</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : บจก. เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๔๖), หน้า ๖๘.

<sup>๖</sup> สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, หน้า ๑๘๖.

พระภาคเจ้า การถวายอัฐภาพร่างกายนี้ต้องศรัทธาพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็ชื่อว่าได้ถวายแต่พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อปริณิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแต่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งหลาย (๒) มอบอัฐภาพร่างกายต่อพระอาจารย์ผู้สอนก็มีมรรคญาณ เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ ให้ท่านแนะนำสั่งสอน ในสมัยพุทธกาลเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ผู้ปรารถนาจะเจริญก็มีมรรคญาณ ก็จะไปขอกัมมมรรคญาณจากสำนักของพระองค์โดยเฉพาะ เมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไปปฏิบัติตามถ้าตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมากราบทูลถวายผลการปฏิบัติให้ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าปริณิพพาน เมื่อพระองค์ปริณิพพานแล้วก็ไปขอจากพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้าย เมื่อพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มี ก็ไปขอจากพระอรหันต์ชีณาสพ เมื่อพระอรหันต์ชีณาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระสกิทาคามี เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโสตาบัน เมื่อพระโสตาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้ชำนาญในด้าน การปฏิบัติวิปัสสนาธุระที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๗ ประการ คำมอบอัฐภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้ อิมามัง ภันเต อาจะริยะ อุตตะกาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ๑๑๐ แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอัฐภาพร่างกายนี้ถวายต่อพระอาจารย์ ผลของการมอบอัฐภาพร่างกายก่อนจะลงมือปฏิบัติก็มีมรรคญาณ ผู้ปฏิบัติควรจะมอบถวายอัฐภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครองดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถาแสดงไว้ว่า เอว นียยติ อปาเต ภยเกรเวภยํ ตสส นุปปชชติ นนุ นียยาทีโต อิติ ฯ แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบถวายอัฐภาพไว้แล้วต่อพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลย เพราะได้มอบถวายอัฐภาพไว้แล้ว

(๓) ขอกัมมมรรคญาณกับท่านพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ว่านิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกระณตถายะ กัมมมรรคานัง เทหิ (นิพพานมคคทีปนี) แปลความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้กัมมมรรคญาณแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

(๔) คำตั้งสัจจอธิษฐาน เมื่อได้รับกัมมมรรคญาณจากอาจารย์แล้ว ก็เข้าไปสู่ห้องกัมมมรรคญาณ จุฑธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอาทิสมุชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วย การปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ไกลและที่ใกล้ในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รับการบูชาศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่นคงว่า “ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้ถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ท้อถอย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มีพระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรมรู้ธรรมตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ”

(๕) คำแผ่เมตตา เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์  
ทั่วไป

ก) แผ่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข  
อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์  
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย  
อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค  
อะหัง อนินิเม โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก  
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขเถิด

ข) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา  
โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อภัยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้  
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อนินิมา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขี  
อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

### ๓.๓.๓ การปฏิบัติในอิริยาบถต่างๆ

พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ใช้เป็นหลักการสำคัญที่เป็นวิธีการฝึก  
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ โดยมีวิธีในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) การกำหนดลมหายใจเข้า – ออก (อาณานาปณสติ) เพื่อที่จะสามารถรู้สภาพทาง  
ใจได้จากการสังเกตลมหายใจ โดยท่านใช้วิธีในการสอนโดยการกำหนดลมหายใจ ตามหลักอาณานา  
ปณสติ ๑๖ ขั้น ดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจ  
ออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนีย  
กว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียกว่า จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียกว่า  
จะระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียกว่า จะระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียกว่า จะรู้ชัดปิติ  
หายใจเข้า สำเนียกว่า จะรู้ชัดปิติ หายใจออก สำเนียกว่า จะรู้ชัดสุข หายใจเข้า สำเนียกว่า จะ  
รู้ชัดสุข หายใจออก สำเนียกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียกว่า จะรู้ชัดจิตตสังขาร  
หายใจออก สำเนียกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า สำเนียกว่า จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก  
สำเนียกว่า จะรู้ชัดจิตต หายใจเข้า สำเนียกว่า จะรู้ชัดจิตต หายใจออก สำเนียกว่า จะยังจิตตให้  
บันเทิง หายใจเข้า สำเนียกว่า จะยังจิตตให้บันเทิง หายใจออก สำเนียกว่า จะเปลื้องจิตต หายใจ  
เข้า สำเนียกว่า จะเปลื้องจิตต หายใจออก สำเนียกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า สำ  
เนียกว่า จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียกว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้หายใจ  
เข้า สำเนียกว่าจะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับ  
ไปหายใจเข้า สำเนียกว่า จะพิจารณาเห็นความดับ หายใจออก สำเนียกว่า จะพิจารณาเห็นความ  
สละคืน หายใจเข้า<sup>๗</sup>

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร), พระวิปัสสนาจารย์ วัดป่าเทพประทาน ตำบลระ  
แง อำเภอสักรามิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕.

ประชาชนทั่วไปที่อยู่ในละแวกสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดป่าเทพประทาน ตำบลระแงง อำเภอสือขภูมิ จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งประกอบด้วยชุมชน ๔ หมู่บ้าน ได้แก่ ชุมชนบ้านยางเตี้ย ชุมชนบ้านยางเตี้ยเหนือ ชุมชนบ้านยางเตี้ยใต้ และชุมชนบ้านหนองไผ่ ได้มีโอกาสเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของพระครูคัมภีรญาณธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทุกๆวันพระ โดยในการฝึกปฏิบัติในเบื้องต้นเริ่มจากการนั่งสมาธิท่านให้พิจารณาลมหายใจเข้าออกอย่างละเอียดถี่ถ้วน การเอาสติไปกำหนดลมหายใจเข้า – ออก เพื่อให้สามารถรู้ได้ว่าอาการของลมหายใจเป็นอย่างไร สามารถบอกตัวเองได้ว่าสติยังไม่ไปไหนซึ่งถือเป็นบทตั้งแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นผลที่ทำให้เกิดสมาธิควบคู่กันไป<sup>๔</sup>

**๒) การเคลื่อนไหว** ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน คือเป็นการเปิดกว้างของจิตที่ไม่รับรู้ โดยเฉพาะเจาะจงแต่ส่วนใดส่วนหนึ่งแต่เปิดกว้างให้จิตรับรู้เห็นถึงสภาพกาย เช่น

อิริยาบถการเดิน การเดินสมาธิหรือการเดินจงกรม เวลายกเท้าขวา ภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่กำหนดรู้ ขวา ต้องยกเท้าขวาชู้นทันที เท้าที่ยกกับใจที่กำหนดรู้ขาต้องให้พร้อมกัน ขณะย่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ภาวนาว่า “ซ้ายย่างหนอ” เป็นการฝึกที่สามารถรับรู้เห็นถึงสภาพกายอื่นพร้อมด้วย

อิริยาบถยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่า ซ้ายๆ ๓ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปนอกร่างกาย แล้วเตรียมหมุนตัวกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขึ้นให้พ้นจากพื้น แล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับภาวนาว่า กลับหนอ กลับหนอ เป็นการเอาสติมาจับอาการการเดิน

อิริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่กำหนดรู้กับท้องที่พองต้องทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่กำหนดรู้กับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้องให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง จะได้ผล

อิริยาบถนอน การนอนท่านได้สอนให้ให้ค่อยๆเอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอ นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้ว ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ให้คอยสังเกตว่าจะหลับไป ตอนพอง หรือ ตอนยุบ

ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติกับสัมผัสขณะอยู่กับอริยาบถที่เป็นอยู่ เช่น ยืน ก็ให้กำหนดรู้ว่า เรากำลังยืนอยู่ หรือกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ขาเคลื่อนไป ก็กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ หรือขณะกำลังนอนอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า นอนหนอ จะนอนตะแคงซ้าย หรือตะแคงขวา ก็ให้รู้ว่า นอนหนอ หรือจะกำหนดอาการพองยุบ ของท้องในขณะที่เรากำลังหายใจ เข้า – ออก ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ดูรูป – นาม ที่กำลังเคลื่อนไหว นี่

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์นายวิสัย ก้านเพชร, มรรคนายกวัดป่าเทพประทาน ตำบลระแงง อำเภอสือขภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕.

แหละเขาเรียกว่า วิปัสสนา พองหนอ ยุบหนอ นี่มันเป็นรูป เป็นธรรมชาติ ให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ วิปัสสนา ก็คือ การรู้เห็นความจริงของธรรมชาติ อันได้แก่ ชันธ ๔ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ นี่เป็นภูมิหรือที่เกิดของวิปัสสนา

**๓) การพิจารณาถึงความสุขทุกข์** เพื่อสามารถที่จะยกระดับของสภาพจิตให้อยู่เหนือราคะและโทสะ ราคะ คือ ความกำหนัดยินดี ความพอใจ ความติดใจ รักสวรั้งงาม มีกิริยา คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้นที่เรียบร้อย นิ่มนวล ชอบสะอาด ทำกิจต่างๆ ไม่รีบร้อน ชอบกินของที่บรรจงจัด ชอบของหวาน มีอารมณ์สุนทรีย์ ดูอะไรก็ดูนาน ละเอียดพิเคราะห์ อุปนิสัยเป็นคนเจ้าเล่ห์ ถีอตัว แง่งอน ชอบอวด ชอบบอ อวดได้หน้า พระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ได้สอนให้เราได้รับรู้ถึงสภาพของสิ่งที่เรามีความยินดี ตามอาการแห่ง ราคะจริต แล้วพิจารณาว่าเป็นของไม่งาม ไม่ยึดมั่นถือมั่น ความคลายหลงรูป (อสุภกรรมฐาน)<sup>๔</sup> โทสะ คือ ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ เกิดจากมานะคือความถือตัวถือตน ความรู้สึกว่าตัวเองดีกว่าผู้อื่น ตัวด้อยกว่าเขา หรือตัวเสมอกับเขา เมื่อถูกกระทบเข้าก็เกิดความไม่พอใจ เกิดโทสะขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วหากระงับไม่ได้ก็จะนำไปทำความชั่วความไม่ดีต่างๆ เช่น ทะเลาะวิวาทกัน การเข่นฆ่า ทำร้ายกัน เป็นเหตุให้ตัวเองเดือดร้อน ท่านจึงให้ใช้หลักเมตตาธรรมพิจารณากระงับ เหตุแห่งการบันดาลโทสะจริตที่เกิดขึ้น คือการพิจารณาถึงความสุขโดยการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จึงทำให้สามารถรับรู้ได้ถึงสภาพที่เป็นทั้งสุขและทุกข์ในคราวเดียวกัน

**๔) การฝึกสภาพของจิต** ที่สามารถรับรู้ได้ว่า เมื่อจิตเป็นที่ตั้งของราคะเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดราคะว่ามีจิตราคะ เมื่อจิตเป็นที่ตั้งของโทสะเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโทสะว่ามีจิตโทสะ เมื่อจิตเป็นที่ตั้งของโมหะเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่เกิดโมหะว่ามีจิตโมหะ เมื่อจิตมีสภาพหุดหู่เราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพหุดหู่ เมื่อจิตมีสภาพฟุ้งซ่านเราก็สามารถรู้ชัดลงไปในขณะที่กำลังอยู่ในสภาพฟุ้งซ่าน คือ การใช้หลักสติปัฏฐาน (จิตตานุปัสสนา) มาอธิบายให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงสภาวะแห่งจิตที่เกิดขึ้น

พุทธพจน์ กล่าวไว้ว่า เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหุดหู่ก็รู้ว่าจิตหุดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตเป็นมรรคก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค เมื่อจิตไม่เป็นมรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อจิตเป็นสมาก็รู้ว่าจิตเป็นสมาก็ เมื่อจิตไม่เป็นสมาก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาก็ เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น กายเป็นสิ่งที่รู้ตัวเองไม่ได้ ต้องมีจิตทำหน้าที่รู้ กายจึงปรากฏว่ามีอยู่ เมื่อจิตเป็นผู้รู้อะไรทั้งปวง จิตจึงเป็นที่ตั้งสำคัญของความรู้สึกในตัวตน จิตนั้น นอกจากจะทำหน้าที่รู้สรรพสิ่งแล้ว ยังรู้สภาวะของตัวเองได้ด้วย ว่ากำลังสว่าง กำลังมืด หรือกำลังขมุกขมัวอย่างไร เมื่อ รู้ว่ากำลังสว่างหรือมืด ย่อมรู้ต่อไปได้อีกว่าเมื่อใดปราศจากกิเลสก็จะสว่าง เมื่อใดเจืออยู่ด้วยกิเลสก็จะมืด เราอาศัยสภาพของจิตที่แปรไปต่างๆนี้เองเป็นเครื่องฝึกสติ รู้เห็นความไม่เที่ยงของจิต เพื่อถ้ายถอนอุปาทานสำคัญว่าจิตเป็นเรา มีเราเป็นอมตะ

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์นายคุณภัทร แวนดี, ผู้ใหญ่บ้านบ้านยางเตี้ย ตำบลระแงง อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕.

อยู่กับจิต โดยเริ่มฝึกดังนี้ ๑) รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีราคะ ราคะคือความกำหนัด ความยินดีในกาม ความติดใจ หรือความย่อมนใจติดอยู่ในวัตถุกาม ธรรมดาของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจะรู้สึกตัวเลยว่าจิตมีราคะ เมื่อ เกิดราคะย่อมถูกดึงดูดให้ติดไว้กับวัตถุกามโดยไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น ที่จะฝึกรู้สึกตัวว่าจิตมีราคะได้ ก็ต้องทำไว้ในใจก่อนว่าจิตมีราคะเป็นอย่างไร และตกลงกับตัวเองไว้ล่วงหน้าว่าจะดูขณะเกิดราคะเป็นอนิจิต ทางมาของราคะมักเกิดจากการได้เห็นรูปลักษณะทางเพศอันต้องตาหรือยวนใจ การเห็นรูปแล้วรู้สึกถูกดึงดูดให้จดจ่อนั่นเองคือจิตมีราคะ อีกทางมาหนึ่งคือผุดความคิดทางเพศขึ้นมา แล้วเรายินดีตรึงนึกต่อ กระทั่งเกิดอาการกระโจนเข้าไปว่ายวนในห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ อาการนั้นเช่นกันที่จิตมีราคะ หากรู้สึกตัวในทันทีที่จิตมีราคะ ราคะจะถูกแทนที่ด้วยสติ เราจะเห็นทันทีว่าราคะหายไป เช่น ตาจะถอนจากอาการจดจ้องรูปภายนอก หรือใจจะถอยออกมาจากห้วงจินตนาการทางกามารมณ์ กลับเข้ามารู้สึกถึงความว่างจากราคะ ขณะแห่งการรู้ความว่างจากราคะนั่นเอง คือการรู้ว่างจิตปราศจากราคะ แต่หากสติเกิดไม่ทันเพราะไม่ตั้งใจดักสังเกตไว้ล่วงหน้า ราคะที่มีในจิตจะเหมือนห้วงน้ำที่ลามเปียกไปถึงกาย และก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศที่เหนียวแน่น ตรงนั้นเกินกว่าสติธรรมดาจะยับยั้ง แต่หากเป็นผู้เคยเจริญสติเห็นกายโดยความเป็นของสกปรกมาก่อน หรือเป็นผู้มีสมาธิตั้งมั่น ก็เท่ากับมีเครื่องมือถอนจิตออกจากกามได้ไม่ยากนัก ๒) รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีโทสะโทสะคือความขัดเคือง ไม่ยินดีในสิ่งที่เข้ามากระทบกายใจ อยากผลักไสให้พ้นตัว หรืออยากกระทบให้แตก หรืออยากทำลายให้สูญสิ้นไปปกติเมื่อเกิดโทสะนั้น คนทั่วไปมักมีความยับยั้งชั่งใจอยู่ระดับหนึ่ง คือไม่พูดจาหรือลงไม้ลงมือประทุษร้ายใครทันที ความยับยั้งชั่งใจนั้นเองส่งผลให้เกิดสติรู้ตัวอย่างอ่อนๆ คือรู้ว่างขณะจิตมีโทสะอยู่ แต่การรู้สึกตัวของคนธรรมดาว่ามีโทสะอยู่ในจิตนั้น เป็นไปด้วยอาการควบคุมตนเองมิให้หลุดคำพูดหรือการกระทำที่เกินเลยออกไป หาใช้ความรู้สึกตัวแบบนักเจริญสติไม่การรู้สึกตัวของนักเจริญสตินั้น ประกอบพร้อมด้วยความเข้าใจขั้นพื้นฐาน ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน นอกจากนั้นยังมีการฝึกสติ เคยรู้กายและรู้ทุกข์มาก่อน กระทั่งเกิดสติติดตัวระดับหนึ่งแล้ว ฉะนั้น ในวูปแรกของการเกิดโทสะ จิตย่อมไม่ถลากับความร้อนของโทสะเต็มที่ ความร้อนของโทสะจะเกิดขึ้นเพียงแผ่วพอให้ระลึกได้ว่าขณะนี้จิตมีโทสะอ่อนๆ เมื่อเกิดสติเท่าทันว่าขณะนี้จิตมีโทสะ โทสะย่อมปรากฏเป็นส่วนเกิน เป็นของแปลกปลอม เป็นของอื่น เป็นของนอกจิต ความรู้เท่าทันเช่นนั้นย่อมทำให้สติเกิดขึ้น และกลับมาอยู่กับความเย็นอันมาจากจิตที่ผ่องแผ้วจากโทสะ เห็นโทสะเป็นเพียงภาวะร้อนไม่ต่างจากไฟ ไม่ใช่ตัวใคร ไม่ใช่ตัวตนแต่หากไม่เกิดสติเท่าทันว่าจิตมีโทสะ แม้นักเจริญสติก็พลาดพลั้งได้ ปล่อยให้โทสะกำเริบลุกลามไปเป็นความร้อนทางกายและวาจาได้ ซึ่งถึงจะเกิดสติขึ้นในช่วงนั้น ก็คงไม่เห็นโทสะหายไปทันที แต่เป็นไปได้ที่จะรู้สึกว่าแรงอัดหรือความเผาผลาญของโทสะมีหนักบ้างเบาบ้างสลับกัน หากเฝ้ารู้เฝ้าดูสักระยะหนึ่งจึงค่อยเห็นว่าโทสะระงับลง ๓) รู้ว่าจิตมีหรือไม่มีโมหะโมหะคือภาวะที่ทำให้จิตไม่รู้ความจริง ไม่ทราบว่าจะไรถูกอะไรผิด กล่าวโดยสรุปคือโมหะเปรียบเหมือนม่านหมอกห่อหุ้มคลุมจิตให้ขาดสติ ขาดความสามารถในการรู้ตามจริง มีแต่พระอรหันต์ที่จิตไม่ถูกเคลือบคลุมด้วยโมหะได้อีก ที่เหลือนอกจากนั้นล้วนยังมีโมหะด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งก็มีทั้งโมหะระดับหยาบ เช่น เห็นกงจักรเป็นดอกบัวนึกว่าทำชั่วเป็นเรื่องน่ายกย่อง แล้วก็ยังมีทั้งโมหะระดับละเอียด คือไม่รู้ว่างกายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ หาใช้ตัวตนอันน่ายึดมั่นไม่การจะรู้ว่าจิตมีโมหะไม่ใช่เรื่องยากสำหรับนักเจริญสติ เพราะเมื่อสติแข็งแรงพอย่อมไม่ถูกโมหะหยาบๆ ครอบงำโดยง่าย เมื่อจิตโปร่งแล้วรู้กาย ก็ย่อมเห็นเหมือนกายโปร่งใส ดังนั้นขณะใดกายปรากฏเป็นของทิพย์ ก็จะทำให้ทราบที่ต้นเหตุไม่ได้มาจากกาย แต่เป็น

เพราะจิตที่ไปด้วยโมหะต่างหาก นี่เรียกว่าเห็นโมหะผ่านความรู้สึกทางกาย ถ้าไม่มองผ่านกาย จะมองจากสภาพของจิตโดยตรงก็ได้ พออ่านหมอกโมหะเริ่มเคลื่อนมาปกคลุมจิต เราย่อมทราบชัดในทันที ก่อนจิตมีติดมิดหมดทั้งดวง เหมือนกระจกใสอยู่ พอมีฝุ่นมาเกาะก็เห็นง่ายและเช็ดล้างออกเสียทันที ซึ่งการเช็ดล้างทางจิตนั้นก็เพียงด้วยการรู้เท่าทัน ตัวรู้เท่าทันจะเหมือนสายลมเป่าเมฆหมอกให้สลายหายไปเอง โดยทั่วไปเราจะเริ่มรู้สึกถึงจิตจริงๆเมื่อโมหะสลายตัวไป คล้ายคนตื่นนอนซึ่งนึกได้ว่าที่เพิ่งผ่านหายไปเป็นเพียงฝัน การตื่นขึ้นในความจริงคือรู้ว่าภายในใจไม่มีบุคคล ไม่มีหญิงชาย ไม่มีเราเขา มีแต่จิตที่ถูกกระตุ้นให้เกิดราคะ โทสะ โมหะไม่ขาดสายเท่านั้น พอราคะ โทสะ โมหะสลายไปแม้ชั่วครู่ ก็จะเป็นช่วงเวลาที่จิตเห็นว่าตนเป็นเพียงผู้รู้ ผู้รับรู้ ผู้เป็นอิสระ ผู้ไม่หลงยึดนิमितแห่งรูปนามใดๆ ๔) รู้ว่าจิตหุดหู่หรือฟุ้งซ่าน ความหุดหู่คืออาการซึมท้อหรือท้อเหี่ยวไม่ขึ้นบาน มีความหุดหู่กับที่ ซาเฉื่อยกับที่ อาการเหม่อลอยหรือซี้เกียจเคลื่อนไหวจัดเป็นความหุดหู่อย่างอ่อน ส่วนความซึมเศร้าหมดอาลัยตายอยาก สิ้นหวังในชีวิต นับเป็นความหุดหู่ขนาดหนัก ความฟุ้งซ่านคืออาการที่จิตไม่สงบ มีความพล่านไป ชัดส่ายไป อาการคิดวอกวนไม่เป็นเรื่องนับเป็นความฟุ้งซ่านอย่างอ่อน ส่วนความตื่นเต้นหรือเครียดจัดนับเป็นความฟุ้งซ่านขนาดหนัก ทั้งความหุดหู่และความฟุ้งซ่านต่างเป็นสภาพจิตที่เอามาใช้การยาก เพราะจับอะไรไม่ค่อยติด และภาวะหุดหู่กับภาวะฟุ้งซ่านก็เป็นภาวะที่ลากจูงกันมา เช่นถ้าปล่อยใจเหม่อลอยหรือแช่จมกับอารมณ์เบื่อสัปดาห์ จะเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และพอฟุ้งซ่านรำคาญใจจนเหนื่อย ก็กลับอ่อนเพลียเนือยนาถ ไม่อยากคิดไม่อยากทำอะไรนอกจากจมอยู่กับความหุดหู่ไปเรื่อยๆ วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ สำหรับผู้ที่ผ่านการเจริญสติมาจนมีกำลังพอใช้ พอนึกขึ้นได้ว่าจิตเริ่มซึมลงหรือกระเจิงไป ก็เกิดสติรู้สึกตัว สภาพแยๆจะถูกตัดตอนทันที กล่าวคือสติจะเปลี่ยนจิตจากหุดหู่เป็นสดชื่นขึ้น หรือเปลี่ยนจากฟุ้งซ่านเป็นสงบระงับลง สามารถกลับมาเจริญสติต่อได้ แต่สำหรับผู้ที่กำลังสติยังอ่อน การจะมีสติรู้ทันความหุดหู่หรือความฟุ้งซ่านเพื่อให้หลุดออกมานั้นคงยาก ถ้าหุดหู่หนักต้องแก้ด้วยการเคลื่อนไหวในแบบที่จะเกิดความกระตือรือร้นต่างๆ เช่น เร่งความเพียรในการจงกรมหรือออกกำลังหนักๆให้ได้เหงื่อ ร่างกายจะกระชุ่มกระชวยขึ้นจนหลุดจากความหุดหู่ได้ ถ้าฟุ้งซ่านจัดก็ต้องแก้ด้วยการสร้างปัจจัยของความสงบต่างๆ เช่น เข้าหาบรรยากาศวิเวก ลากลมหายใจยาวๆ ผ่อนลมหายใจช้าๆ และหยุดหายใจนานเท่าที่ร่างกาย องค์กระงับลม เป็นต้น๕) รู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นสมาธิ สมาธิคือความสงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน และที่สำคัญคือนิ่งอย่างตื่นรู้ ไม่ใช่แบบหุดหู่ซึมเซา กล่าวแบบรวบรัดคือถ้าจิตมีอารมณ์รู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่กวัดแกว่ง ไม่แผ่ส่ายไปทางอื่นแม้เพียงชั่วขณะ ก็จัดเป็นสมาธิได้แล้ว ขอให้เข้าใจดีว่าสมาธิไม่ใช่การจงใจหยุดคิด ไม่ใช่การพยายามบังคับให้นิ่งท้อ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ใช่การฝืนใจเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือเมื่อทำการงานใดๆด้วยความจดจ่อ ใจเราจะนิ่งและรับรู้สิ่งที่กำลังทำอย่างชัดเจน เหมือนหูตากว้างขวางกว่าปกติ นั่นแหละคือความตั้งมั่นเป็นสมาธิขณะยังคิดอ่านทำงานได้ ทว่าสมาธิแบบโลกๆเช่นนั้น แค่ช่วยให้เรารู้เรื่องนอกตัว แต่ไม่รู้เรื่องภายในใจตัวเองเลย แม้กระทั่งจิตเป็นสมาธิอยู่ ก็ไม่รู้ว่ามีลักษณะของจิตเป็นอย่างไร ทราบแค่เราอยู่ในภาวะพร้อมจะทำงานเท่านั้น ขอให้สังเกตว่าขณะทำงานอย่างเป็นสมาธิ ใจเราจดจ่ออยู่กับงานก็จริง แต่จะไม่เพ่งเล็งจุดใดจุดหนึ่งคับแคบ นั่นเป็นทำนองเดียวกับเมื่อเจริญสติจนเกิดสมาธิ ใจเราจะตั้งรู้สบายๆ เปิดกว้าง ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งคับแคบเช่นกัน การมีสติในข้อนี้ เพียงแค่ให้จิตรู้ว่าตัวเองแน่วแน่ไม่แผ่ส่ายก็พอ อย่าให้กลายเป็นเพ่งบังคับจะประคองความนิ่งไว้นานๆ หลังจากเฝ้าสังเกตรู้ว่าขณะใดจิตเป็นสมาธิ ขณะใดจิตไม่เป็นสมาธิไปพักหนึ่ง นอกจากเห็นความไม่

เพียงของสมาธิจิตแล้ว เราจะมีผลความฉลาดเกี่ยวกับจิตเพิ่มขึ้นด้วย อย่างเช่นจะสังเกตเห็นว่าสมาธิมีหลายแบบ แบบที่จิตแข็งกระด้างก็มี แบบนุ่มนวลสว่างไสวก็มี แบบรู้คับแคบก็มี แบบรู้กว้างขวางก็มี แบบรู้สึกว่ามีสิ่งห่อหุ้มก็มี แบบรู้สึกว่างไม่มีสิ่งห่อหุ้มก็มี นอกจากนั้น เราจะพบด้วยว่าความรู้สึกทางกายแตกต่างกันไปเรื่อยๆตามคุณภาพของจิต ถ้าจิตยังเล็ก แข็งกระด้าง ไม่ตั้งมั่น กายก็ปรากฏเป็นของใหญ่ มีความหยาบ รู้ได้ยาก เหมือนภาพลมหุ่ยๆ แต่ถ้าจิตใหญ่ขึ้น ตั้งมั่นเป็นปึกแผ่น นุ่มนวลอ่อนควรแก่การเจริญสติ กายก็ปรากฏเป็นของเล็ก ดูง่ายเหมือนภาพใสหนึ่งที่เต็มไปด้วยรายละเอียด ๖) รู้ว่าจิตเป็นหรือไม่เป็นมหัคคตะ มหัคคตะคือความตั้งมั่นเป็นหนึ่งในจิต อย่างน้อยต้องมีปีติสุขเฝ้าอาบซาบซ่าน เยือกเย็นวิเวกตั้งแต่หัวจรดเท้า สว่างรุ่งเรืองออกมาจากภายใน รัศมีจิตแผ่แจ่มออกไปทุกทิศทางเสมอกัน เป็นสภาวะจิตอีกแบบที่ต่างไปอย่างสิ้นเชิงจากจิตสามัญที่นึกๆคิดๆอยู่นี้ เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ คุณจะรู้สึกถึงความสามารถในการแผ่ผายจิตเป็นวงกว้าง ซึ่งขอบเขตมีได้เป็นต่างๆ ดังเช่นที่พระอนูรุทธเคยให้สังเกตว่ารัศมีของจิตจะกว้างหรือแคบ ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการกำหนดใจแผ่ออกไปได้เป็นอาณาบริเวณใกล้หรือไกล แคไหน อาจจะแค่ผนังห้อง อาจจะครอบคลุมบ้าน อาจจะครอบคลุมเมือง เรื่อยไปจนครอบคลุมแผ่นดินแผ่นฟ้า และไม่มีกำหนดประมาณ คุณ จะรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะเมื่อตั้งมั่นเป็นหนึ่ง และสามารถรู้ถึงความตั้งมั่นเป็นหนึ่งนั้น มีขอบเขตกว้างแคไหน กระทั่งเห็นชัดว่าความเป็นมหัคคตะก็ไม่เที่ยง ตั้งมั่นแล้วกลับคลอนแคลนได้ หรือแม้ขณะตั้งมั่นอยู่ก็มีขอบเขตรัศมีต่างๆกันไป ๗) รู้ว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ความยิ่งหย่อนของจิตก็คือความต่างระหว่างจิตหยาบกับจิตประณีตนั้นเอง ระหว่างเส้นทางแห่งการเจริญสติย่อมมีจิตขึ้นและจิตตก เมื่อเคยจิตดีแล้วเปลี่ยนเป็นเสีย ก็รู้ได้ว่าภาวะจิตปัจจุบันเป็นของด้อย ยังมีจิตที่เหนือกว่านี้ หรือถ้าเจริญสติจนชำนาญ รู้ลักษณะจิตตนได้ราวกับตาเห็นรูป ก็จะเริ่มมองจิตคนอื่นออก เห็นนิมิตลักษณะจิตของเขาเหมือนของเราเอง ตรงนั้นก็อาจเป็นโอกาสให้เทียบเคียงได้ ว่าจิตที่ประณีตหรือหยาบกว่าเราเป็นอย่างไร ในทางปฏิบัติแล้ว นักเจริญสติย่อมรู้ว่าจิตตั้งมั่นเป็นอย่างไร จิตผ่องใสเป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานหยาบๆเป็นอย่างไร จิตเป็นอิสระจากอุปาทานละเอียดๆเป็นอย่างไร ทั้งนี้มิใช่เพื่อให้ยึดมั่นแต่จิตดีว่าน่ามีค่าเอา แต่เพื่อให้เห็นความเสื่อม ความเจริญ และตระหนักว่าเรายังมีกิจต้องทำยิ่งๆขึ้นไปหรือไม่ ตลอดจนละความประมาทว่าได้ดีแล้ว ไม่ต้องเจริญสติอีกแล้วด้วย ๘) รู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ความหลุดพ้นในที่นี้หมายถึงการพ้นจากกิเลส พ้นจากอุปาทาน พ้นจากความไม่รู้ หากตามรู้สภาพจิตมาครบทุกข้อข้างต้น ถึงจุดหนึ่งเราอาจเห็นกายนี้ตั้งอยู่ในท่าหนึ่ง เห็นจิตนี้ปรากฏอยู่ในสภาพหนึ่ง แล้วรู้แจ้งขึ้นมาว่าความรู้สึกในตัวตนนี้มีเพราะจิตยังไม่หลุดพ้น ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตถอยห่าง และกระทั่งถอนรากออกมาจากอาการยึดมั่นกายใจอย่างสิ้นเชิง นั่นเองจึงถึงความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด ปัจจุบันยังไปไม่ถึงก็เพราะกำลังยังไม่พอนั่น ผู้มีจิตเห็นจิตเป็นผู้ใกล้ต่อการหลุดพ้น เพราะจิตเป็นที่ตั้งสำคัญที่สุดของความรู้สึกในตัวตน เมื่อรู้สภาพจิตต่างๆจนเห็นความไม่เที่ยงของจิต ก็เหมือนไม่เหลือที่ตั้งให้อุปาทานลงหลักปักรากอีกต่อไป<sup>๑๐</sup>

<sup>๑๐</sup> ดังตฤณ. **รู้สภาพจิต**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.dungtrin.com/siadai/pages/47.html>, [๒๕ กันยายน ๒๕๕๕].

**๕) การฝึกจิตเพื่อละนิวรณ์ ๕** เป็นการกำหนดจิตรู้ถึงนิวรณ์ ๕ และการละนิวรณ์ คือ การขจัดเครื่องกั้น ปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไปนั่นเอง<sup>๑๑</sup> นิวรณ์ ๕ ประกอบด้วย กามฉันทะ คือความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ พยาบาท คือ ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัณฑ์ทรมาน ถีนมิทธะ ความซี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ วิจิกิจฉา คือ ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ ท่านได้สอนให้ อย่าหลงไปยึดติดกับสิ่งที่เป็นกิจวัติ พยายามหลีกเลี่ยงอุปายที่เป็นอุปสรรคหรือธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา การทำความดี หากเรายังยึดติดกับนิวรณ์ ๕ แล้วยากต่อการเจริญภาวนาสมาธิ

### ๓.๓.๔ การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ (๑)การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น (๒)การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่างๆ (๓) การกำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบหรือความเร็วของพองและยุบเป็นต้น นิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พรอาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่ นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ชาคัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อารู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไรตอนยกตัวอย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นิสิตเองเสียสมาธิ และควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ ขอให้ นิสิตรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่า นิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับ ไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์นายประหยัด สานนท์, ผู้ใหญ่บ้านบ้านยางเตี้ย ตำบลระแงง อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์, ๒๐ กันยายน ๒๕๕๕

ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือมีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้มนิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้ แต่วันต่อมาอาจฟังชานหรือโง่งมงายตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้มนิสิตตระหนักว่า จะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้น เวลาส่งอารมณ์ จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พุดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของมนิสิตอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

จากการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลภาคสนามโดยการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องพบว่าพระครูคัมภีร์ธรรมวิสุทธิ เป็นพระสงฆ์ผู้ตั้งอยู่ในเถรภูมิ ผู้ทรงคุณวุฒิฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน ดังจะเห็นจากผลงานในด้านการเผยแผ่วิปัสสนา โดยได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์จังหวัดสุรินทร์ ให้เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยท่านเป็นผู้มีความหนักแน่นในหลักปฏิสัณฐาน มีความชำนาญในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นผู้มึจิตที่ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม คมเมตตาธรรมที่ประเสริฐ ความเป็นผู้รู้วาระจิตของบุคคล รู้จักใช้ กุศโลบายในการสั่งสอนท่านแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานบนพื้นฐานของหลักสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา โดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและผู้ปฏิบัติ โดยมีวิธีการดังนี้ การกำหนดลมหายใจ การกำหนดอริยบทเดิน ยืน นั่ง นอน การพิจารณาถึงความสุขทุกข์ขณะฝึกปฏิบัติ และ การกำหนดสภาวะของจิตตามอารมณ์ที่มากระทบ ซึ่งแนวทางทั้งหมดนี้อยู่บนพื้นฐานของหลักสติปัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท