

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนว อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาการประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการนำวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ มาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการสอนผู้ที่เข้ามาปฏิบัติให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามหลักการของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ เพื่อที่จะได้นำหลักการนั้นมาเป็นพื้นฐานของการนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยวัดสันติวันได้นำแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาสติให้เป็นปัจจุบัน ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าแนวทางการปฏิบัตินี้มีความน่าสนใจทั้งในด้านหลักการและวิธีการเนื่องจากเป็นวิธีการที่เรียบง่าย เหมาะแก่คนทุกเพศทุกวัย และมีอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเป็นหนทางที่จะทำให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดประเด็นในการศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ ประวัติความเป็นมาของวัดสันติวัน

ประวัติวัดสันติวันเดิม เป็นสำนักวิปัสสนาพระธาตุสันติวัน ตั้งอยู่หมู่ที่ ๓ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งได้ก่อตั้งมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ ตามเจตนารมณ์ของหลวงพ่อดุสิต ฐิตกาโม (สุขเถื่อน) ซึ่งเป็นประธานใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระของวัดปราสาททอง ที่ต้องการสร้างสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแห่งนี้ขึ้นเพื่อหน้าที่ส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งทางด้านปริยัติคือ การศึกษา และส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งในแต่ละปีที่ดำเนินการมา มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมและปฏิบัติเป็นจำนวนมากทุกปี โดยในแต่ละปีจะมีพระภิกษุสามเณรมาศึกษาและปฏิบัติอยู่จำพรรษาเป็นจำนวนมากทุกๆ ปี และเพื่อให้พระภิกษุสงฆ์สามเณรผู้เข้ามาปฏิบัติ มีสังกัดที่ถูกต้องตามพระราชบัญญัติการปกครองคณะสงฆ์ไทย และเพื่อความดีงามอื่นๆ ทางจังหวัดจึงอยากให้เป็นวัดที่ถูกต้อง คณะปฏิบัติธรรมจึงเห็นสมควรที่จะต้องหาที่เพิ่มเติม โดยมี คุณแม่ละไม ชีคุณ ได้บริจาคเงินเพื่อซื้อที่เพิ่มเติม จำนวน ๗,๐๐๐,๐๐๐ บาท และคณะผู้ปฏิบัติธรรมกับสาธุชนทั้งหมดร่วมกันอีก ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท รวมเป็น ๘,๐๐๐,๐๐๐ บาท เพื่อซื้อที่เพิ่มจากนายสถิต ชันกสิกรรม จำนวน ๑๒ ไร่ ถวายเพื่อสร้างและตั้งเป็นวัดรวมทั้งสำนักปฏิบัติธรรมอยู่เดิมด้วย รวมเป็น ๒๔ ไร่ และได้ทำเรื่องขออนุญาตสร้างวัดเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรง

ครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี ได้รับอนุญาตให้สร้างวัดจากกรมการศาสนาเมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๔๐ ดำเนินการก่อสร้างเสนาสนะเพิ่มเติมเห็นสมควรตั้งเป็นวัด จึงได้ทำหนังสือขออนุญาตสร้างวัด และได้รับอนุญาตให้ตั้งเป็นวัดในพระพุทธศาสนา ชื่อ วัดสันติวัน เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๔๑ ตั้งอยู่เลขที่ ๒๘๙/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และหลังจากที่ได้รับอนุญาต ให้เป็นวัดจึงได้ดำเนินการก่อสร้าง ถาวรวัตถุเพิ่มเติม เช่น ศาลาการเปรียญ กุฏิสงฆ์ โรงครัว เพื่อรองรับเยาวชนและประชาชนที่เข้ามาอบรมคุณธรรมจริยธรรม และเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากในแต่ละปี และวัดสันติวันก็ยังคงสร้างถาวรวัตถุที่ถือว่าสำคัญยิ่งของวัดถือว่าเป็นหัวใจของวัด แต่ว่าพื้นที่ที่มีอยู่ถูกใช้เป็นอย่างอื่นไปหมด ทางคณะผู้ปฏิบัติธรรม และคณะกรรมการของวัดจึงมีความเห็นตรงกันว่าจะต้องซื้อที่เพิ่มเพื่อสร้างอุโบสถ จึงได้ตกลงซื้อที่ อีกจำนวน ๔ ไร่ ของนางสีลา เข็ม้นเขตการ เป็นจำนวนเงิน ๘๐๐,๐๐๐ บาท รวมกับที่ดินที่มีอยู่เดิมเป็น ๒๘ ไร่ และได้ลงมือดำเนินการก่อสร้างอุโบสถขึ้นในปี ๒๕๔๘ ประการการสร้างอุโบสถเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสทรงครองสิริราชครบ ๖๐ ปี และขณะนั้นการดำเนินการก่อสร้างก็เสร็จเรียบร้อยบริบูรณ์

ปัจจุบัน วัดสันติวันได้รับการเลื่อนสถานะเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ ๑ โดยมีพระครูสันติจิตคุณ (หลวงพ่อบุญมี จันทูปโม) เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งมีจุดเด่น ทางด้านการเผยแผ่หลักคำสอน คือ มุ่งสอนให้พระภิกษุสามเณรสมบูรณ์ด้วยข้อวัตรปฏิบัติ สามารถรักษาพระธรรมวินัยได้ ส่วนสำหรับอุบาสกอุบาสิกาสอนให้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ ในการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อให้เข้าใจ ศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนปฏิเวธนั้น หมายถึงผลของการปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขานี้ จึงจะพ้นทุกข์ และเห็นแจ้งในมรรค ผลนิพพาน นอกจากนี้ไม่ใช่แนวทางแห่ง ไตรสิกขา โดยวัดสันติวันได้ยึดหลักการปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ หลักมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยการนำมาใช้ในเชิงประยุกต์ โดยเฉพาะการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถบรรพกับ สัมปชัญญะบรรพในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งวัดสันติวันใช้หมวดทั้ง ๒ นี้เป็นหลักในการสอน โดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อ ของ อาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้ ทั้งนี้เพื่อให้มีความหลากหลายตามสมควรแก่ปัญญาของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายก็เพื่อสื่อธรรมให้เข้าถึงจิตใจและวิถีชีวิตที่แท้จริง และทางวัดได้ใช้แนวทางการ ปฏิบัตินี้มาโดยลำดับ โดยเฉพาะในช่วงงานปฏิบัติธรรมประจำปีจะจัดให้มีการเทศนาธรรมและปฏิบัติ ธรรมร่วมกันซึ่งปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และด้วยกระบวนการสอนโดยอิงอาศัย หลักพุทธวิธีนี้ เป็นเหตุทำให้มีประชาชน หน่วยงานราชการ สถาบันสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน เข้ามาปฏิบัติธรรมและอบรมธรรมเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี^{๒๑๕}

^{๒๑๕} สัมภาษณ์ พระครูสันติพนาทร (ศรศิริ ดิสรโณ), รองเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวัน, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๖.๐๐ น.

๔.๒ หลักการปฏิบัติกรรมฐาน ๑๕ ข้อ ของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นหลักการใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งในหลักการทั้ง ๑๕ ข้อที่นำมาใช้เป็นแนวทางของการปฏิบัตินี้ ผู้วิจัยพบว่า ทั้ง ๑๕ ข้อเป็นการนำหลักการมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเป็นนำมาอธิบายอีกลักษณะหนึ่ง และแม้จะมีได้บอกไว้ตรงๆ แต่ผู้ที่สามารถรวบรวมข้อปฏิบัติมาจัดลำดับจากง่ายไปจนยากขึ้นนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจหลักการในมหาสติปัฏฐานอย่างลึกซึ้ง ซึ่งทำให้หลักการของอาจารย์แนบ มีเหตุผลรัดกุมเพียงพอและตรงกับหลักฐานอยู่มาก ในการแนะนำอบรมจึงควรบอกตามระดับความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติเป็นหลักยังไม่จำเป็นต้องบอกเหตุผลทั้งหมด โดยมีข้อควรศึกษาดังนี้

๑. ก่อนปฏิบัติต้องทำความเข้าใจหรือศึกษาภูมิของวิปัสสนา ได้แก่ “รูป-นาม” ให้เข้าใจถ่องแท้แน่นอนเสียก่อน

๒. เริ่มลงมือกำหนดที่ “รูป-นาม” ปัจจุบันเสมอ

๓. ขณะกำหนด “รูป-นาม” ต้องระลึกละเอียดว่าขณะนั้นกำหนดรูปอะไรหรือนามอะไร

๔. ขณะกำหนดอย่าให้มีความรู้สึกต้องการหรือความรู้สึกว่ากำหนดเพื่อให้เกิดอะไรขึ้น

๕. ไม่ให้กำหนดรูปและนามที่เดียวไปพร้อมกัน

๖. ไม่ควรใช้อิริยาบถย่อย เช่น เคลื่อนไหว เหยียดคู้ ก้ม-เงย เหลียวซ้าย-ขวา และไม่ให้เปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ถ้าไม่จำเป็น (สำรวจอินทรีย์)

๗. ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่หรือย่อย ต้องรู้เหตุก่อนว่าเปลี่ยนไปเพื่ออะไร เช่น เพื่อแก้ทุกข์หรือมีเหตุจำเป็นจริงๆ

๘. อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ (เคยนั่ง นอน ยืน เดิน อย่างไรก็ให้ทำอย่างนั้น)

๙. ไม่ให้ระวังหรือประคองอิริยาบถจนผิดปกติ

๑๐. ขณะเข้ากรรมฐานห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น และไม่จำเป็นไม่ควรพูด

๑๑. ก่อนจะทำสิ่งใดให้รู้เหตุจำเป็นก่อน ทั้งก่อนทำและเลิกทำ

๑๒. อย่าให้รู้สึกว่าการทำเพราะจะทำความกรรมฐาน

๑๓. อย่าทำความรู้สึกว่าจะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ หรือเพื่อให้ได้สมาธิ

๑๔. ขณะทำความกรรมฐานให้ทำใจเหมือนตุลละคร แต่อย่าไปหัดละคร

๑๕. ผู้ทำวิปัสสนาอย่าตั้งใจ อย่าให้เกิดความพอใจ ให้สังเกตดูความเกิด-ดับ ก็พอ

จากหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยได้อธิบายถึงหลักเบื้องต้นของผู้ที่จะเข้าปฏิบัติกรรมฐาน โดยใช้หลักการปฏิบัติกรรมฐาน ๑๕ ข้อ ของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ว่าผู้ปฏิบัตินั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง จะต้องมีความเข้าใจอย่างไรบ้าง แต่ละข้อมีเหตุผลในการปฏิบัติอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวไว้แล้ว

ในบทที่ ๓ และในส่วนนี้จะได้ศึกษาการนำแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๑๕ ข้อนั้นมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดสันติวันว่ามีแนวทางและวิธีการในการประยุกต์อย่างไร

๔.๓ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕ ข้อ ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

วัดสันติวันในฐานะเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลก แห่งที่ ๑ ได้ยึดถือหลักการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นแนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนานับตั้งแต่ได้ก่อตั้งขึ้นมา โดยใช้หลักการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะอิริยาบถบรรพกับสัมปชัญญะบรรพในภายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน มาเป็นหลักในการสอน โดยประยุกต์ให้หลักการปฏิบัติทั้ง ๑๕ ข้อ ของ อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ซึ่งจากหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ๑๕ ข้อของอาจารย์แนบนั้น ทางวัดสันติวันได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นข้อปฏิบัติที่ควรทำความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนา โดยเฉพาะผู้ที่สนใจในด้านการปฏิบัติแต่ยังไม่มีพื้นฐานความรู้มากนักเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัตินี้ ด้วยเหตุนี้วัดสันติวันจึงได้นำหลักการดังกล่าวมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีความสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่ จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจในเรื่องหลักการปฏิบัติให้เสียก่อนจึงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง

จากการศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕ ข้อ ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า วัดสันติวันได้นำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕ ข้อนั้น มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางและวิธีปฏิบัติ โดยได้ดำเนินการตามสอนตามหลักการปฏิบัติทั้ง ๑๕ ข้อ พร้อมทั้งเหตุผลในการปฏิบัติที่เป็นหลักการสำคัญ ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสามารถสรุปเป็นประเด็นในการศึกษาดังนี้

๔.๓.๑ เรื่องอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้วัดสันติวันได้ให้ผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจหรือศึกษาภูมิของวิปัสสนา ได้แก่ “รูปนาม” ให้เข้าใจถ่องแท้แน่นอนเสียก่อน ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ๕, อายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาทองค์ ๑๒ ซึ่งเมื่ออยู่วิปัสสนาภูมิ ๖ ลงแล้วก็ได้แก่ รูป กับ นามรูปกับนาม เป็นตัวกรรมฐาน ที่จะทำไปใช้ในการปฏิบัติหรือเป็นครูที่จะสอนให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษารูปนามให้เข้าใจจนคล่องแคล่วเสียก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติเพราะหลักการเรื่องอารมณ์ของวิปัสสนาที่ใช้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ดังนั้น ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติทุกครั้งทางวัดสันติวันจะให้ความรู้แก่ผู้ที่มาปฏิบัติใหม่ว่า จะต้องทำความเข้าใจเรื่องอารมณ์เสียก่อนหากไม่เข้าใจก็ปฏิบัติไม่ได้เพราะไม่รู้อารมณ์ที่จะนำมากำหนด ดังนั้น ต้องรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ ในเบื้องต้นเสียก่อนว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็น

นามจึงจะกำหนดได้ถูกต้อง และเมื่อกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้จนมีความคล่องแคล่วแล้ว จะทำให้สามารถกำหนดรู้ในสภาวะอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้ โดยความเป็นรูปเป็นนาม

๔.๓.๒. เรื่องการกำหนด “รูป-นาม” ที่เป็นปัจจุบัน

ในประเด็นเรื่องการกำหนด “รูป-นาม” นี้ที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักการปฏิบัติของอาจารย์แนบในข้อที่ ๒-๕ มาไว้ด้วยกัน เนื่องจากมีความเกี่ยวเนื่องกันในด้านหลักการและเหตุผลในการปฏิบัติ คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาด้วย เพราะถ้ามีแต่ความเพียรและสติ หรือใช้ปัญญาอย่างเดียวก็ไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัสหรือให้วิปัสสนาเกิดได้เพราะเหตุว่าไม่มีปัจจุบันอารมณ์ และในขณะกำหนด “รูป-นาม” ต้องระลึกละเอียดว่าขณะนั้นกำหนดรูปอะไรหรือนามอะไร หลักการข้อนี้ นับเป็นหลักการสำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีนามรูปในการกำหนดนั้นด้วยและไม่ให้กำหนดพร้อมกันคราวเดียวสองอย่าง ต้องกำหนดทีละอย่าง ด้วยเหตุผลว่า ตามธรรมดาผู้ปฏิบัติธรรมจะทราบกันดีแล้วว่าจิตนั้นรับอารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียว ขณะหนึ่งหรือดวงหนึ่งก็รับอารมณ์ได้อย่างเดียวเท่านั้น จะรับพร้อมกันทั้งสองอย่างไม่ได้เลยตามกฎหมายของสภาวะธรรมท่านวางไว้อย่างนี้ เช่น เวลาได้ยินเป็นต้น จะต้องกำหนดที่นามได้ยิน เพราะความเห็นผิดอาศัยเกิดที่นามได้ยิน ทำให้เข้าใจว่าเป็นเราได้ยินเช่นนี้ เป็นต้น ข้อสำคัญอีกข้อในการปฏิบัติ คือ ในขณะกำหนดอย่าให้ความรู้สึกต้องการหรือความรู้สึกว่าจะกำหนดเพื่อให้เกิดอะไรขึ้น เพราะการกำหนดถ้ามีความต้องการเกิดขึ้นแล้วก็จะสำคัญผิดคิดว่าเรานั่ง ความเห็นผิดก็จะเข้าอาศัยอริยาบถนั้นๆ ดังนั้น จึงต้องมีความรู้สึกตัวว่าเวลานี้กำลัง ดูรูปนั่ง หรือกำลังดูรูปนอน หรือกำลังดูรูปยืน หรือกำลังดูรูปเดินในการเจริญวิปัสสนานั้น ถ้ามีการบริการหรือกำหนดอย่างนั้นก็จะไม่รู้วาทันทีอยู่นั้นเป็นใครนั่ง เป็นรูปนั่งหรืออะไรนั่งเมื่อไม่รู้ว่าเป็นรูปนั่ง การให้มีความรู้สึกตัวดูรูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ในเวลานั่ง, นอน, ยืน, เดิน อยู่ก็เพื่อแยกรูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ออกไปเป็นคนละส่วนเพื่อทำลายขนสัญญาที่ปิดบังอนัตตาและการกำหนดที่จะต้องให้ ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือเวลาที่กำลังนั่ง, กำลังนอน, กำลังยืน, กำลังเดินอยู่ ต้องทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอและต้องมีโยนิโสมนสิการอันเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติที่จะทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้จะต้องมีสติสัมปชัญญะ วิริยะ ในการพิจารณาด้วยการตามรู้ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ความรู้สึกตัว คือ สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติขณะที่กำหนดรูปอริยาบถอยู่ ซึ่งขณะนั้นผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่า กำลังดูรูปอะไรอยู่ ในข้อนี้มีหลักอยู่ว่า ขณะปฏิบัตินั้น มีตัวกรรมฐานกับผู้เจริญกรรมฐาน ตัวกรรมฐาน ได้แก่รูปอริยาบถเป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญกรรมฐาน ได้แก่สติสัมปชัญญะเป็นตัวเพ่ง ความรู้สึกตัว คือรู้สึกตัว ผู้เพ่ง กำลังดูตัวที่ถูกเพ่งอยู่ ความรู้สึกตัวนี้มีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาถ้าความรู้สึกตัวมีมากเท่าไร ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น

ในเรื่องการกำหนด “รูป-นาม” ที่เป็นปัจจุบันนี้ วัดสันติวันได้ยึดถือตามหลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน ซึ่งให้กำหนดที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น เวลาจักขุวิญญาณเกิดขึ้นหรือโสตวิญญาณเกิดขึ้น คือเห็นหรือได้ยินได้ฟัง ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น ให้กำหนดจักขุวิญญาณหรือโสตวิญญาณ คือ เห็นหรือได้ยิน ซึ่งเป็นตัวนามธรรมที่เกิดขึ้นก็ต้องกำหนดที่นามเห็นหรือนามได้ยินนั้นๆ หรือเวลานั่ง เวลานอนก็เช่นเดียวกัน หมายความว่า ในขณะที่ให้มีสติระลึกรู้พร้อมกับการกำหนดไปที่รูปนาม (อารมณ์ต่างๆ) โดยปราศจากการพิจารณา นึกคิด วิเคราะห์ หรือเปรียบเทียบกับในตำรา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เป็นการฝึกตัวสติของจิต (ระลึกอารมณ์) โดยใช้ร่างกาย สิ่งแวดล้อมภายนอก และจิตใจ เป็นเครื่องมือช่วยในการฝึกฝน โดยเอาความรู้สึกไประลึกอารมณ์นั้นจริงๆ ตรงผัสสะ พร้อมกับกำหนดตามให้ตรงกับอารมณ์ที่ปรากฏอยู่ ไปยัง ณ จุดที่เกิดอารมณ์ของจิตตรงที่รูปกับนามกระทบกัน (ผัสสะ) และในขณะที่กำหนดนั้นจะต้องรู้ว่ามียามอะไรหรือรูปอะไรร่วมไปในอารมณ์ปัจจุบันนั้นด้วยเสมอ เพราะการที่ต้องกำหนดที่นามหรือรูปเสมอนั้นก็เพื่อไถ่ถอนสักกายทิฏฐิ หรือทำลายวิปัสสนาธรรม ตรงที่ทิฏฐิกลีสอาศัยในอารมณ์นั้นเพื่อให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ :-

เวลาเห็น ให้กำหนด นามเห็น เพราะทิฏฐิกลีสยึดนามเห็นว่า เป็น เรา เห็น ในขณะที่เห็น
เวลาได้ยิน ให้กำหนด นามได้ยิน เพราะสำคัญผิดที่นามได้ยินว่า เรา ได้ยิน ในขณะที่ได้ยิน
เวลาถูกลิ้น ให้กำหนด รูปกลืน เพราะสำคัญผิดที่รูปกลืนเป็นเราว่า เราเหม็นหรือเราหอม
ในขณะที่ได้กลิ่น

เวลาจู้รส ให้กำหนด รูปรส เพราะสำคัญผิดที่รูปรสเป็น เราว่า เราอร่อยหรือเราไม่อร่อย
ในขณะที่จู้รส

เวลาถูกต้อง ให้กำหนด รูปแข็ง-อ่อน, เย็น-ร้อน, แปร-คืด-เคลื่อนไหว เพราะสำคัญผิดที่รูปว่า เป็นเรา เป็นต้นว่า เราร้อน หรือเราหนาว ในขณะที่ถูกต้อง

เวลาคิดนึกให้กำหนดได้ทั้งรูปหรือนาม แล้วแต่ทิฏฐิกลีสอาศัยอยู่ในอารมณ์ใด ก็กำหนดรู้ตามความจริงของอารมณ์นั้น เช่น เวลานั่ง, นอน, ยืน, เดิน ให้กำหนด รูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน หรือรูปเดิน ขณะที่รูปกายตั้งอยู่ในอาการนั้น เวลาคิดนึก, ง่วง, พุง, สงบ ให้กำหนด นามคิดนึก, นามง่วง, นามพุง, นามสงบ เป็นต้น ในขณะที่นึกคิด

จะเห็นได้ว่าการกำหนดที่อารมณ์ปัจจุบันนั้นมีความสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนา เพราะเป็นอารมณ์ปัจจุบันเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะที่จะทำลายอภิชฌาและโทมนัสให้พินาศได้ อารมณ์ปัจจุบันจะได้อะไร ในข้อนี้มีอธิบายว่า อารมณ์ปัจจุบันนั้นจะได้มาจากอินทรีย์สังวร เช่น สारวมหรือสังวร ในเวลาเห็นก็สักแต่ว่าเห็น, เมื่อเวลาได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น ถ้ามีปัจจุบันอารมณ์แล้วอภิชฌาและโทมนัสก็เกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น อนึ่ง ผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันและเคยถึงอารมณ์ปัจจุบันแล้วจึงจะรู้ว่ากาลใดสถานที่ใดควรแก่การเจริญวิปัสสนาเพราะปัจจุบันธรรมนั้น

มีกันอยู่แล้วทุกคนและมีอยู่ตลอดเวลาทุกเมื่อ แต่กาลและเทศะที่ควรแก่การถือเอาปัจจุบันธรรมมาเป็นอารมณ์ปัจจุบันได้นั้น ผู้ไม่เข้าใจก็อาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำกันได้ง่ายๆ ดังนั้น คำว่า “ปัจจุบัน” ในที่นี้มี ๒ อย่าง คือ “ปัจจุบันธรรม” กับ “ปัจจุบันอารมณ์”

“ปัจจุบันธรรม” คือ รูปธรรมและนามธรรมที่กำลังปรากฏ ธรรมดารูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ติดต่อกันอย่างรวดเร็วจนปัจจุบันธรรมของเขายู่เรื่อยไปไม่ขาดสาย ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ก็ตาม รูปนามนั้นก็กันไปเช่นนี้ ตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่เสมอ

“ปัจจุบันอารมณ์” คือ รูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบันธรรมอยู่เฉพาะหน้าและผู้ปฏิบัติจับเอามาเป็นอารมณ์ได้ อารมณ์นั้น ชื่อว่า ปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์นี้เสมอ เช่น เวลานั้นอยู่ ท่าทางของรูปนั้นเป็นปัจจุบันธรรมและผู้ปฏิบัติก็กำหนดรู้รูปนั้นที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั้นนั้นก็ชื่อว่า เป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นต้น ส่วนประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือ ทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย)

๔.๓.๓ เรื่องการกำหนดอิริยาบถ

ในประเด็นเรื่องการกำหนดอิริยาบถนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักการปฏิบัติของอาจารย์แนบในข้อที่ ๖-๑๐ มาไว้ด้วยกัน คือ ในการปฏิบัติ เมื่อนั่ง, นอน, ยืน หรือ เดิน ไปแล้วสักครู่หนึ่ง ความปวดเมื่อยคือทุกขเวทนาก็ย่อมเกิดขึ้นที่รูปนั้นๆ เมื่อทุกข์ คือ ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรูปร่างหรือรูปนอนที่ผู้ปฏิบัติกำลังคือนั้น โดยทำความรู้สึกตัวว่ารูปร่างเป็นทุกข์หรือรูปนอนเป็นทุกข์ ในระหว่างที่กำหนดนั้นต้องระงับอย่าให้ความต้องการอยากให้ทุกข์หายไป ซึ่งในการเปลี่ยนอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่นั้นถ้าไม่จำเป็นไม่ควรเปลี่ยนเพื่อเป็นการสำรวมอินทรีย์ หรือถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่หรือย่อย ต้องรู้เหตุก่อนว่าเปลี่ยนไปเพื่ออะไร เช่น เพื่อแก้ทุกข์ หรือมีเหตุจำเป็นจริงๆ และข้อควรระวังคืออย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ เช่น เคยนั่ง นอน ยืน เดิน อย่่างไรก็ให้ทำอย่างนั้นไม่ให้ระงับหรือประคองอิริยาบถจนผิดปกติ

๔.๓.๔ เรื่องเหตุผลและการพิจารณากิจอื่นในระหว่างปฏิบัติกรรมฐาน

นอกจากการพิจารณาอิริยาบถนั่ง, นอน, ยืน, เดิน ที่มีอยู่เป็นประจำแล้ว ผู้ปฏิบัติยังมีความจำเป็นที่จะต้องทำกิจอื่นในระหว่างปฏิบัติ เช่น กินอาหาร, อาบน้ำ, ถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะ เหล่านี้ก็ต้องมีการพิจารณาด้วย การพิจารณาเวลากินอาหาร ถ้าไม่หาวิธีกันกิเลสเสียก่อน ตัณหาและทิฐิก็อาจเข้าอาศัยในอารมณ์นั้นได้ เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณาเวลาที่กินอาหารนั้นว่ากินทำไม ต้องไม่กินเพราะอยากกินหรืออยากอร่อย แต่ต้องพิจารณาว่าจะต้องกินด้วยเหตุเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้, จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยทำกิจในการทำพระนิพพานที่ยังไม่แจ้งให้สำเร็จลุล่วงไป หรือเพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิวเท่านั้น

การพิจารณาเป็นสิ่งจำเป็น มิฉะนั้นจะกันกิเลสไม่ได้ ถ้ากินเพื่อแก้ทุกข์จากความหิวแล้ว แม้อาหารไม่อร่อยก็แก้หิวได้ ถ้ากินโดยไม่พิจารณาแล้วเวลาไม่อร่อย โทสะกิเลส ก็จะเข้าอาศัย เวลาอร่อย โลภกิเลส ก็เข้าอาศัยการกินอาหารนั้นก็ย่อมจะเป็นไปกับกิเลสเรื่อยไป ไม่พ้นกิเลสเลย กิเลสก็จะสร้างสรรค์ทุกข์ให้ต่อไป หาใช้กินเพื่อออกจากทุกข์ไม่ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาเมื่อเวลา จะกินอาหารก็ต้องพิจารณาให้รู้เหตุผลด้วยทุกครั้งไป

การอาบน้ำก็ต้องพิจารณาให้รู้ว่าเพื่อแก้ทุกข์ เวลาจะใช้บาตร ใช้จีวร ก็ต้องพิจารณาเพื่อ แก้ทุกข์ ไม่ใช่ชุ่มห่มเพื่อสวยงาม แต่ชุ่มห่มเพื่อป้องกันหนาวกันแดดกันลมหรือกันยุง เหลือบ รื่นไร เป็นต้น เพราะถ้ามีสิ่งรบกวนอย่างนั้น กิจที่พึงทำก็จะตกไปไม่สำเร็จ คือว่า จะทำอะไรๆ ทุกอย่าง ต้องมุ่งเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งทั้งสิ้นหรือให้ถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง

เวลาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ต้องพิจารณาเหมือนกันว่าเพราะอะไร เพราะทุกข์ เกิดขึ้นแล้วจึงต้องแก้ทุกข์

ในเรื่องการสร้างความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาโดยอาศัยหลักการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๕ ข้อ ผู้วิจัยพบว่า ทางวัดสันติวันได้นำเอาหลักการนี้มาใช้ซึ่งเป็นหลักการ โดยทั่วไปที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจเป็นอันดับแรก ซึ่งเป็นภาคปริยัติที่ได้รับรวบรวมทั้งหลักการและ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวถึงหลักการที่เกี่ยวกับการสร้างความรู้ความเข้าใจเบื้องต้น ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาในการปฏิบัติของท่านอาจารย์แนบ ซึ่งวัดสันติวันได้นำมาใช้เป็นแนวทางใน การสอน ส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติที่วัดสันติวันใช้อยู่ นั้น ได้ใช้วิธีการกำหนด “รูป-นาม” เป็นอารมณ์ ซึ่งนำหลักการมาจากมหาสติปัฏฐานเป็นหลัก โดยเลือกหมวดอิริยาบถและหมวด สัมผัสสัญญา ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เนื่องจากกรรมฐานหมวดนี้เป็นเหตุของวิปัสสนา โดยตรง เป็นของหยาบ ศึกษาง่าย เห็นง่าย เพราะมีอยู่ในตัวเองและใช้ในการฝึกจิตได้ง่าย โดยการ กำหนดรู้ความจริงของอิริยาบถนั้นๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน หลักปฏิบัติในอิริยาบถ ๔ นี้ เป็นข้อปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ การปฏิบัติก็เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งว่า “รูป-นาม” ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน จะต้องรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นรูป รู้ว่านั่ง รู้ว่านอน รู้ว่ายืน รู้ว่าเดิน เป็นนาม โดยวัด สันติวันได้นำเอาหลักการนี้มาใช้ เพื่อให้มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติของอาจารย์แนบ ทั้ง ๑๕ ข้อ เพื่อใช้เป็นอุบายให้ผู้ปฏิบัติใหม่ทุกคนพึงระลึกถึงอยู่เสมอในขณะกำหนดว่าตนกำลังออกนอก หลักการข้อใดข้อหนึ่งหรือไม่ จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในแง่มุมต่างๆ ให้ดีก่อนการ ปฏิบัติจึงจะได้ผล

๔.๓.๕ กิจเบื้องต้นก่อนการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน

กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พื้นฐานของการปฏิบัตินั้น จะต้องเอาศีล เป็นพื้นฐานของการพัฒนาสมาธิ คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร

ทั้งปวงอันเป็นส่วนประกอบของชีวิต หรือองค์ประกอบทั้งหมดที่เรียกว่า เบญจขันธ์ การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่าเวทนาก็เป็นข้อต่อต้นทางที่ส่งแรงผลักดันแก่องค์ธรรมอื่นๆ ตัวปัญญาเมื่อเกิดขึ้นก็เป็นภาเวตัพพธรรม คือ เป็นสิ่งที่ควรฝึกอบรมทำให้เจริญเพิ่มพูนแก่กล้าขึ้น และตัววิญญานเป็นปริยญเณรธรรม คือ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้หรือทำความรู้จักให้เข้าใจ รู้เท่าทันสภาวะและลักษณะของมันตามเป็นจริง^{๒๑๖} ดังนั้น ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกท่าน จะต้องรักษาศีล ๕ ศีล ๘ และศีล ๒๒๗ ข้อ ให้บริสุทธิ์อย่างเคร่งครัด

ซึ่งการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ หรือไม่น้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของผู้ปฏิบัติเอง ที่ท่านเรียกว่าศรัทธา นอกจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวมระวังอินทรีย์ด้วย การที่มีสติคุ้มครองตนอยู่ตลอดเวลาทุกขณะทั้งในการบริโภคปัจจัย ๔ และในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะจิตที่คุ้มครองดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องเป็นผู้ที่ตัดความกังวลทั้งปวงที่ท่านเรียกว่าปัลลิวให้หมดไป เช่น ความห่วงกังวลในที่อยู่อาศัย, พื่อน้องวงศ์ตระกูล, ในลาภสักการะ, ในหมู่คณะ, ในธุรกิจการงาน, ในการเดินทาง, ในการเจ็บไข้ได้ป่วย, ในการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น อันเป็นสาเหตุของความไม่เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

คุณสมบัติของผู้ที่จะเข้ารับการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ไม่มีการจำกัดเพศ วัย การศึกษา แต่คุณสมบัติภายในเป็นผู้ปฏิบัติพึงมีก็คือ กำลังภายในต้องมีศรัทธา คือ ความเชื่อที่มั่นคง แน่วแน่ วิริยะ ความเพียรพยายามไม่ทอดทิ้ง สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ และความรู้ตัวพร้อมในทุกขณะที่กำหนด “รูป-นาม” เพื่อความรู้แจ้งในสังขารทั้งปวงตามความเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์หาแก่นสารสาระอะไรไม่ได้ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ควรจะนำมาเป็นกำลังใจในการปฏิบัติ ก็คือขันติ คือความอดทน วิริยะ คือความพยายาม สัจจะ คือความจริงใจในการปฏิบัติ และ อธิษฐาน คือความแน่วแน่มั่นคงเด็ดเดี่ยว เพื่อกำจัดนิวรณ์ธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มาทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้ถดถอย อันเป็นสาเหตุของความไม่เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามีสติเป็นตัวกำหนดและคอยควบคุม ประคับประคองจิตไม่ให้ตกไปอยู่ในอำนาจของนิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ เราก็จะเชื่อว่าเป็นผู้ชนะ เพราะการชนะคนได้เป็นร้อยเป็นพันก็ยังไม่ได้เชื่อว่าเป็นผู้ชนะที่ประเสริฐ หรือเป็นยอดนักรบได้ เพราะการชนะด้วยอาวุธจะสิ้นสุดด้วยความแค้น และมีวันที่จะแพ้ได้ แต่การที่เราเอาชนะตัวเราเองได้นั้นเราจึงจะได้เชื่อว่าเป็นผู้ชนะที่ประเสริฐ และเป็นยอดนักรบในสงคราม ซึ่งอาวุธที่จะนำมาสู้กับอุปสรรคทั้ง ๕ นี้ ได้แก่กำลัง ๕ หรือ พละ ๕^{๒๑๗}

^{๒๑๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑, ๑๙, ๒๓.

^{๒๑๗} สัมภาษณ์ พระครูสันติจันทคุณ (บุญมี จันทูปโม), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวัน, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๕.๐๐ น.

๔.๓.๖ เครื่องมือในการกำหนด “รูป-นาม”

สติ-สัมปชัญญะ

สติสัมปชัญญะ นับเป็นหลักธรรมที่สำคัญอีกข้อหนึ่งในการปฏิบัติ โดยพบว่า เป็นหลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความตั้งมั่นในการพิจารณาเพื่อให้เห็นลักษณะพิเศษของรูปธรรมนามธรรมที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้น ซึ่งย่อมปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญญาณจิตบ้าง เช่น เมื่อนักปฏิบัติได้รับรู้สภาวะแข็งหรืออ่อนของปฐวีธาตุแล้ว ในบางขณะอาจรับรู้ผัสสะคือการกระทบกับความแข็งหรืออ่อน บางขณะอาจรับรู้เวทนาคือความรู้สึกสุขหรือทุกข์ บางขณะอาจรู้วิญญาณจิตที่รับรู้ความแข็งหรืออ่อน ดังสาธกว่า

“เตนสส ผุสนากาเรน สุปากฎภาเวน อุปฏฺฐาน ทสเสติ. ผสเส ปน อุปฏฺเต ยสฺมี อารมมณฺเ สอ ผสโส, ตสส อนุกฺขณลกฺขณาเวทนา, สยฺขานนล็กฺขณา สยา, आयฺหณล็กฺขณา เจตนา, วิขานนล็กฺขณ วิญาณนฺติ อิมปิ ปากฎา โหนติ”^{๒๑๘}

“พระอรธกถาจารย์แสดงความประจักษ์ด้วยความปรากฏชัดโดยอาการกระทบของผัสสะนี้ ด้วยคำที่แสดงว่าผัสสะปรากฏชัด อย่างไรก็ตาม เมื่อผัสสะปรากฏชัด ผัสสะนั้นมีอยู่ในอารมณ์ใด เวทนาที่มีลักษณะเสวยอารมณ์นั้น สัญญาที่มีลักษณะหมายรู้ เจตนาที่มีลักษณะตั้งใจ และวิญญาณจิตที่มีลักษณะรับรู้ นามธรรมเหล่านี้ย่อมปรากฏ”

ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ช่วยให้รู้ทัน สิ่งที่กำลังปรากฏกับจิต เช่น ความลึกลับสงสัย ความอยาก ความกังวล ความสุข ความทุกข์ ฯลฯ เป็นการหัดให้มี สติ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการกำหนดรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏทางใจและเห็นสภาวะของสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้โดยง่าย และยังช่วยกระตุ้นเตือนผู้ปฏิบัติให้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ปฏิบัติ ไม่ว่าจะเผลอส่งจิตไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ก็ตาม ก็ให้มีสติรู้ทัน

โยนิโสมนสิการ

คำว่า “โยนิโสมนสิการ” คือ การใส่ใจให้ถูกให้ตรงต่อความเป็นจริง ที่ว่าการใส่ใจให้ถูกทำความเห็นให้ตรงนั้น ตรงอะไรและตรงไหน ก็คือ ตรงกับสิ่งที่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้และตรัสสอนไว้ ความเห็นตรงนั้น จึงเรียกว่าโยนิโสมนสิการ เมื่อได้โยนิโสมนสิการบ่อยๆ ก็จะทราบว่ารูปนามนี้เป็นทุกข์จริงๆ ไม่เที่ยงจริงๆ และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ปัญญาที่จะเกิดรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์นั้นก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงหมายถึง การทำให้รู้แจ้ง โดยรู้แจ้งว่า เป็นรูป เป็นนาม มนสิการให้เห็นเป็นรูป เห็นเป็นนาม เมื่อเห็นว่าเป็นรูปเป็นนามแล้ว รูปนามนั้นก็ประกาศความจริงออกมาอีกทีหนึ่งว่ารูปที่เห็นนั้นแหละไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ นามนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้เช่นเดียวกัน

^{๒๑๘} พระโสมมมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๘.

๔.๔ รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ของวัดสันติวัน จากการสัมภาษณ์

เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ในด้านเนื้อหา มีคุณภาพและมีคุณค่าควรแก่การนำไปศึกษาตลอดถึงการนำไปปฏิบัติ อันจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่ได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์และแม่ชีผู้ปฏิบัติธรรมในวัดแห่งนี้ ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการปฏิบัติแบบกำหนด “รูป-นาม” เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ว่าวัดสันติวันได้นำแนวทางของท่านมาใช้ปฏิบัติได้อย่างไรบ้างโดยได้ทำการศึกษาพอเป็นแนวทางอันสามารถชี้ให้เห็นถึงการนำหลักการกำหนด “รูป-นาม” นั้นมาประยุกต์ใช้ในด้านต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาวิเคราะห์การนำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ และผลของการนำมาประยุกต์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นมีจำนวนทั้งหมด ๑๒ รูป/คน แบ่งเป็น พระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๔ รูป และแม่ชีผู้เข้าปฏิบัติธรรมอีก ๘ คน รวมทั้งหมดเป็น ๑๒ รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยได้ไปทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และมีการบันทึกข้อมูลไว้อย่างละเอียด ซึ่งจะได้นำมาวิเคราะห์ในประเด็นสำคัญที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับเนื้อหา ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ดังนี้

ในส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติที่วัดสันติวันใช้อยู่ นั้น ได้ใช้วิธีการกำหนด “รูป-นาม” เป็นอารมณ์ ซึ่งนำหลักการมาจากมหาสติปัฏฐานเป็นหลัก โดยเลือกหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เนื่องจากกรรมฐานหมวดนี้เป็นเหตุของวิปัสสนาโดยตรง เป็นของหยาบ ศึกษาง่าย เห็นง่าย เพราะมีอยู่ในตัวเองและใช้ในการฝึกจิตได้ง่าย โดยการกำหนดรู้ความจริงของอิริยาบถนั้นๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน หลักปฏิบัติในอิริยาบถ ๔ นี้เป็นข้อปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ การปฏิบัติก็เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งว่า “รูป-นาม” ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา เพราะฉะนั้นในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน จะต้องรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นรูป รู้ว่านั่ง รู้ว่านอน รู้ว่ายืน รู้ว่าเดิน เป็นนาม^{๒๑๙} ดังนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงแบ่งการปฏิบัติออกได้เป็น ๔ หมวดใหญ่ๆ เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติอยู่กับกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติอยู่กับเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติอยู่กับจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติอยู่กับธรรม ซึ่งรวมข้อปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานทั้งหมดมี ๔๔ ข้อ ในข้อที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นข้อหนึ่งใน ๔๔ ข้อ คือ หมวดของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ชื่อว่า “อิริยาบถบรรพ” และ “หมวดสัมปชัญญะบรรพ” ได้แก่การกำหนดรู้ในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน และเดิน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๔ วิธี จะมีหลักการเหมือนกันคือ การมีสติสัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน

^{๒๑๙} สัมภาษณ์ พระครูสันติจันทคุณ (บุญมี จันทบุโม), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวัน, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๕.๐๐ น.

ผู้ปฏิบัติต้องจำไว้ว่า รูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน ถ้าเกิดขึ้นโดยอาศัยความปรารถนา ความต้องการของเราคือมือภิกขมา เพ่งเล็งอยากได้ หรือต้องการให้เกิดขึ้นมีขึ้น รูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดิน นั้น ๆ จะกันกิเลสไม่ได้เลยกิเลสยังต้องอาศัยอยู่ในอริยาบถนั้นๆ เพราะอริยาบถนั้นๆ เกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหา (ตัณหากับอภิกขมามีความหมายอย่างเดียวกันคือความเพ่งเล็งอยากได้) แต่ให้เดินไปอย่างปกติธรรมดา โดยไม่ต้องคิดว่าจะเดิน เพื่อดูรูปเดิน ทำใจก่อนเดินว่า จะเดินเพื่อแก้ทุกข์ แล้วจึงเดินไปพร้อมกับทอดสายตาอยู่ในอาการสำรวม ไม่มองโน่นมองนี่ ไม่เหลียวไปในทิศทางต่างๆ มีสติออกไปรู้ในอาการก้าวไป พร้อมกับกำหนดรู้ว่า...รูปเดิน...กำลังดูรูปเดิน การเดินเดินช้าๆ แต่ไม่ถึงกับย่อไปๆ เดินช้าอย่างคนเดินแก่เมื่อมีสติรู้อยู่กับอาการก้าวไป มีสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่ากำลังดูรูปเดิน เมื่อเดินเมื่อยแล้วจะหยุดเดิน ก็กำหนดรู้ว่ารูปเดินเป็นทุกข์ จะหยุดเดินเพื่อแก้ จะนั่งเพื่อแก้ทุกข์แล้วจึงนั่ง เมื่อนั่งแล้วก็ดูรูปนั่งต่อไป

เมื่ออยู่ในท่าทางใดๆ คือ การหยุดหรือเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เมื่อฝึกรู้อริยาบถพื้นฐาน อันได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน ได้ดีแล้ว ก็จะเข้าใจการทำ ความรู้การเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องได้เอง การปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” นั้นต้องอาศัยสติสัมปชัญญะตามระลึกอยู่กับอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ มี ยืน เดิน นั่ง นอน เพราะที่รู้ ยืน เดิน นั่งนอน คือนาม ถ้าไม่รู้ในอริยาบถทั้ง ๔ นี้ ก็เลสกั อาศัยอริยาบถทั้ง ๔ เกิดขึ้น^{๒๒๐}

ดังนั้น แนวทางการเจริญวิปัสสนาที่ผู้วิจัยจะกล่าวต่อไปนี้ จะกล่าวเฉพาะอริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก ซึ่งทางวัดสันติวันได้ใช้หมวดทั้ง ๒ นี้มา เป็นหลักในการสอน โดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อ ของ อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ เพื่อ สะดวกแก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้ ซึ่งมีรูปแบบและ หลักการปฏิบัติ ดังนี้

๔.๔.๑ หลักการกำหนด “รูป-นาม” หมวดอริยาบถ

หลักการและรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนมีความเข้าใจนามและรูปแล้ว ก็พึง กำหนดรู้รูปนามในอริยาบถบรรพหรือเรียกว่าอริยาบถใหญ่และหมวดสัมปชัญญะ ซึ่งมีหลักการ กำหนดดังต่อไปนี้ คือ

๔.๔.๑.๑ หลักการดูรูปนั่ง

ในเวลาที่นั่งอยู่ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง เมื่อนั่งอยู่แล้วก็สำรวมกายอยู่ในท่านั่ง หรืออาการนั่งนั้น คือนั่งนิ่งๆ นั่งเฉยๆ ท่าทางที่นั่นนั้นมีหลายท่าจะนั่งอยู่ในท่าไหนก็ได้ อาจจะนั่งพับเพียบหรือห้อยเท้าหรือนั่งเหยียดเท้า จะนั่งอยู่ในท่าไหนก็ได้ทั้งนั้น ที่สำคัญคือให้นั่งนิ่งๆ ตามสบาย โดยไม่ต้องเกร็งตัวหรือทำตัวให้ผิดปกติอะไรทั้งสิ้น และอย่าทำใจว่าจะนั่งเพื่อดูรูปนั่ง หรืออย่าทำใจว่า จะต้องนั่งให้เรียบร้อยเพื่อดูรูปนั่ง หรือตั้งใจว่าจะนั่งเพื่อทำวิปัสสนาอย่างนี้ก็ได้ ถ้าวัดผิดปกติ

^{๒๒๐} พระอาจารย์สุณนชัย สิริจินโท, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๖.๐๐ น.

เป็นที่อาศัยของกิเลส คือค้นหาเข้าอาศัยได้ต่อไปก็ทำด้วยกิเลส ทำเพื่อกิเลส เรื่องนี้ต้องระวังอย่าให้เป็นไปเพื่อกิเลส เมื่อสำรวมกายอยู่ในท่าหนึ่งตามปกติแล้ว จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ (แต่ทางที่ดีไหม?) นี่ควรหลับตาเพราะช่วยปิดทวาร คือ ทางของจิตที่จะไปรับรู้อารมณ์ภายนอกได้อีกทางหนึ่ง) แล้วทำความรู้สึกทั่วทั่วพร้อมระลึกรู้ในท่าที่นิ่งอาการที่นิ่งนั้นว่า “กำลังรูปรูปร่าง” อย่าคิดอยู่ในใจรู้อยู่ในใจว่า รูปรูปร่าง อย่างนี้ใช้ไม่ได้

คำว่าระลึกรู้ในท่าที่นิ่งในอาการที่นิ่งในที่นี้ หมายถึง ใจต้องออกไปรู้ในท่าที่นิ่งในอาการที่นิ่งนั้นพร้อมกับทำความรู้สึกทั่วว่า “กำลังรูปรูปร่าง” ดุด้วยใจ เอาใจออกไปรู้ในท่าทางที่นิ่งหรืออาการที่นิ่งนั้น พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังรูปรูปร่าง” ในขณะที่กำหนดรูปรูปร่างและนามทั้งหลายที่เกิดขึ้นในเวลานั้นนั้น ย่อมปรากฏชัดเจนในขณะปฏิบัติ

คำว่า กำหนด, พิจารณา, ดู, ต่างๆ เหล่านี้ขอให้เข้าใจว่า หมายถึง คำเดียวกัน, สิ่งเดียวกัน ดังนั้นคำว่า “รูปรูปร่าง”, “รูปรูปร่าง”, “รูปรูปร่าง”, “รูปรูปร่าง” ก็คือ ดุด้วยใจเป็นการเอาใจออกไปดู ไม่ใช่ดูด้วยตา ถ้าดูด้วยตาที่ต้องลืมตาดูจึงจะเห็น แต่ถ้าดูด้วยใจไม่ต้องลืมตาดูก็เห็นจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ เป็นการเห็นด้วยใจ เพราะฉะนั้น “รูปรูปร่าง” ก็คือ ใจที่ออกไปรู้ในอาการหรือท่าทางที่นิ่งแล้วกำหนดรู้ว่า “กำลังรูปรูปร่าง” ซึ่งในขณะที่นิ่งอยู่ต้องมีความรู้สึกทั่วรู้อยู่ในท่าที่นิ่งในอาการที่นิ่งนั้นๆ พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังรูปรูปร่าง” ทำอย่างนี้กำหนดอย่างนี้เรียกว่า “รูปรูปร่าง”

ถ้าจะถามว่าดูว่าเป็นรูปรูปร่างกับนี้ว่าเป็นรูปรูปร่างจะต่างกันหรือไม่อย่างไร ปัญหานี้ก็ตอบได้ว่า ดูว่าเป็นรูปรูปร่างนั้น ก็คือผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกออกไปรู้อาการที่นิ่งหรือท่าที่นิ่งนั้นว่า “เป็นรูปรูปร่าง” ส่วนนี้ว่าเป็นรูปรูปร่างนั้น ผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้สึกออกไปรู้อาการหรือท่าทางที่นิ่งนั้น ได้แต่นึกว่ารูปรูปร่าง อยู่ในใจเท่านั้น ใจไม่ได้ออกไปรู้ในอาการหรือท่าทางที่นิ่งนั้นเลย และในขณะปฏิบัติอยู่เช่นนี้เมื่อกล่าวโดยสภาวะธรรมแล้ว จะมีแต่สติทำหน้าที่ระลึกรู้ในท่าที่นิ่งในอาการที่นิ่งนั้น มีสัมปชัญญะคือปัญญา ทำหน้าที่รู้ว่ากำลังดู “รูปรูปร่าง” รู้ว่าเป็น “รูปรูปร่าง” ไม่ใช่ “เรานิ่ง” และมีวิริยะคือความเพียรกำหนดรูปรูปร่างนั้นเอง จำไว้ว่า ต้องมีสติระลึกรู้ในท่าทางหรือในอาการที่นิ่ง แล้วมีสัมปชัญญะคือ ปัญญา รู้ว่าเป็น “รูปรูปร่าง” กำลังดู “รูปรูปร่าง” เมื่อกล่าวโดยภาษาไทยเข้าใจง่ายๆ ก็คือ ดุด้วยใจ เอาใจออกไปรู้ในท่าทางที่นิ่งในอาการที่นิ่งนั้นพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “รูปรูปร่าง” กำลังดู “รูปรูปร่าง” ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ประคองจิตให้มีความรู้สึกอยู่กับ “รูปรูปร่าง” ถ้าใจหลุดไปจากรูปรูปร่างหรือตกไปจากรูปรูปร่างก็ดึงกลับมาทำความรู้สึกอยู่กับรูปรูปร่างใหม่

จะได้รู้ได้อย่างไรว่าจิตตกไปจาก “รูปรูปร่าง” แล้ว หรือจิตหลุดไปจาก “รูปรูปร่าง” แล้วจะรู้ได้ว่าจิตตกไปจากรูปรูปร่างหลุดไปจาก “รูปรูปร่าง” ก็คือ ใจไม่ได้ออกไปรู้ในอาการที่นิ่งในท่าทางที่นิ่ง แต่ใจคิดเอื้อมไปในเรื่องต่างๆ คิดถึงคนนั้นคนนี้เรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือใจเกิดเห็นอะไรต่ออะไรในขณะนั้น ซึ่งเรียกว่าฟุ้งซ่าน ถ้ามีอาการดังกล่าวนี้แล้วต้องมีสติระลึกรู้ทันที่ว่าขณะนี้จิตตกไปจากอารมณ์ปัจจุบัน

คือ “รูปนั่ง” แล้ว ต้องทิ้งนิมิตนั้นหรือฟุ้งกลับมาทำความรู้สึกอยู่ในอาการนั่งท่าทางที่นั่นนั้นใหม่ พร้อมกับกำหนดรู้ว่ากำลังดู “รูปนั่ง”

ถ้าจะขยับส่วนใดส่วนหนึ่งเช่น แขน, ขา หรือเกิดอาการคันขึ้นที่ใดที่หนึ่งขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ว่า “รูปนั่ง” เป็นทุกข์ จะขยับเพื่อแก้ทุกข์ ต้องเกาเพื่อแก้ทุกข์ กำหนดรู้อย่างนี้เสียก่อนแล้วจึงเกา, จึงขยับ, เมื่อเกาหรือขยับแล้วก็กลับมาระลึกรู้ที่อยู่ในอาการนั่งในท่าทางที่นั่นนั้นใหม่ พร้อมกับกำหนดรู้ว่ากำลังดู “รูปนั่ง” ดังนี้เรื่อยๆ อย่าลืมนะว่า ท่านั่งอยู่ในใจจะต้องออกไปรู้ในท่าทางในอาการนั่งนั้นพร้อมกับกำหนดรู้ว่ากำลังดู “รูปนั่ง” อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ดูรูปนั่ง” เมื่อนั่งเมื่อยแล้ว ต้องการจะเปลี่ยนเป็นยืน ก็กำหนดรู้ว่า “รูปนั่ง” เป็นทุกข์เสียแล้วจำเป็นต้องยืนเพื่อแก้ทุกข์แล้วจึงยืน เมื่อยืนแล้วก็ดู “รูปยืน” ต่อไปหรือจะเปลี่ยนเป็นเดินก็ดู “รูปเดิน” ต่อไป หรือจะเปลี่ยนเป็นนอนก็ดู “รูปนอน” ต่อไป

๔.๔.๑.๒ หลักการดูรูปนอน

เวลานอน ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า “ดูรูปนอน” เมื่อนอนอยู่แล้ว ก็สำรวมกายอยู่ในท่านอนหรืออาการนอนนั้น คือ นอนอยู่นิ่งๆ นอนเฉยๆ จะนอนอยู่ในท่าตะแคง นอนหงาย นอนคว่ำ หรือนอนอยู่ในท่าไหนก็ได้ จงนอนนิ่งๆ ตามสบายโดยไม่ต้องเกร็งตัว หรือทำตัวให้ผิดปกติอะไรทั้งสิ้น และอย่าทำใจว่า “จะดูรูปนอน” เพื่อ “ดูรูปนอน” หรือทำใจว่าจะต้องนอนให้เรียบร้อยเพื่อจะ “ดูรูปนอน” หรือนอนเพื่อทำวิปัสสนา ถ้าตั้งใจอย่างนี้ถือว่าผิดปกติ เมื่อสำรวมกายอยู่ในท่านอนตามปกติแล้วจึงทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมระลึกในท่าที่นอนหรือในอาการที่นอนนั้น ไม่ใช่คิดอยู่ในใจรู้ในใจ แต่หมายถึงใจต้องออกไปรู้ในท่าทางที่นอนหรือในอาการที่นอนนั้นพร้อมกับรู้สึกตัวว่า “กำลังดูรูปนอน” ทำความรู้สึกตัว คือรู้ในท่าทางที่นอน ในอาการที่นอน พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปนอน” ด้วยใจ เอาใจออกไปรู้ในท่าทาง, ในอาการนอนพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปนอน” ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ประคองจิตใจให้มีความรู้สึกอยู่กับรูปนอน ถ้าใจหลุดหรือตกไปจากรูปนอนก็ต้องดึงความรู้สึกมาที่รูปนอน มารู้ในท่าทางที่นอน ในอาการที่นอนใหม่ พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปนอน” ถ้าจะขยับส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือเกิดคันที่ใดที่หนึ่งขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ว่า รูปนอนเป็นทุกข์เสียแล้ว จะต้องขยับเพื่อแก้ทุกข์ จะต้องเกาเพื่อแก้ทุกข์ แล้วจึงขยับแล้วจึงเกา เมื่อเสร็จจากขยับหรือเกาแล้วก็มาทำความรู้สึกตัวอยู่กับรูปนอนในอาการที่นอนพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปนอน” อย่าลืมนะว่าท่านอนอยู่ในใจจะต้องออกไปรู้ในท่าทางที่นอนในอาการที่นอนนั้น พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปนอน” อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ดูรูปนอน” จะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ เพราะดูด้วยใจไม่ใช่ดูด้วยตา

ในขณะที่นอนอยู่ก็รู้ว่าเป็นรูปนอน ไม่ใช่เรานอน รู้ด้วยใจออกไปรู้ ในท่าทางในอาการที่นอนดังกล่าวแล้ว ถ้าเกิดอาการเมื่อย หรือต้องการจะขยับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ก็จะต้องกำหนดรู้ว่าจะทำไปเพื่อแก้ทุกข์และให้เห็นว่าเป็นทุกข์จริงๆ เมื่อเสร็จแล้วก็กลับมาดูรูปนอนใหม่ตามเดิม ถ้าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ก็ต้องเห็นความจำเป็นเสียก่อนว่าจะเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ และต้องเห็นว่ารูปนอนเป็นทุกข์จริงๆ ไม่ใช่เปลี่ยนเพราะอยากเปลี่ยน เพราะอยากเปลี่ยนนั้นเป็นตัณหา

เป็นกิเลส จึงต้องกันกิเลส ไม่ให้เข้ามาพิจารณาให้เป็นความจำเป็น เรียกว่า ให้เห็นทุกข์จริงๆ จะเปลี่ยน เพื่อแก้ทุกข์จริงๆ แล้วจึงเปลี่ยน เมื่อเปลี่ยนแล้วก็กำหนดรู้ว่า อาการทำทางของอิริยาบถใหม่ต่อไป

๔.๔.๑.๓ หลักการดูรูปยืน

เวลายืน ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า “ดูรูปยืน” เมื่อยืนอยู่แล้วก็สำรวมกายอยู่ในท่ายืน หรืออาการยืนนั้น คำว่าสำรวมกายในที่นี้หมายถึงยืนอยู่นิ่งๆ ยืนอยู่เฉยๆ ไม่ขยับเขยื้อนจับโน้นเกาहीं จะยืนในท่าไหนก็ได้ ยืนอยู่ในท่าไหนอาการยืนเป็นอย่างไรก็นิ่งเฉยอยู่ในอาการนั้นอย่างนั้น ยืนตามปกติที่เคยยืน อย่าทำใจว่าจะยืนเพื่อดูรูปยืนหรือจะยืนเพื่อทำวิปัสสนาจะยืนเพื่อทำกรรมฐานอะไรอย่างนั้น เป็นการยืนขึ้นมาเพื่อต้องการดูรูปยืน ต้องการเห็นรูปยืน เป็นการสร้างขึ้นมามีด้วยตัณหา คือมีความอยากเข้าร่วมด้วยเป็นการวางใจผิด ตั้งใจผิดจากหลักของการทำวิปัสสนา ยืนตามปกติที่เคยยืนเมื่อยืนแล้วก็ไม่ขยับโดยไม่จำเป็น และถ้าจะขยับก็ต้องเห็นความจำเป็นที่ต้องขยับ ไม่ใช่ขยับเพราะความอยากหรือความเคยชินต้องมีสติระลึกที่อยู่เสมอ เห็นความจำเป็นต้องขยับจึงขยับและความจำเป็นในที่นี้หมายถึงทุกข์มันบังคับ ทุกข์มันเกิดขึ้นมากขึ้นจำเป็นต้องทำไปเพื่อแก้ทุกข์ เมื่อสำรวมกายอยู่ในท่ายืนตามปกติแล้ว จึงทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ในท่าทางที่ยืนนั้น พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปยืน” ใจต้องออกไปรู้ในอาการหรือท่าทางที่ยืนพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปยืน” ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไปประคองจิตใจให้มีความรู้สึกอยู่กับรูปยืน ถ้าจิตตกไปจากรูปยืนไปคิดเรื่องอื่น คนอื่น หรือมีนิमितอะไรเกิดขึ้น ให้มีสติระลึกอยู่ในอาการท่าทางที่ยืนพร้อมกับมีปัญญากำหนดรู้ว่า “กำลังดูรูปยืน” ถ้าจำเป็นต้องขยับเขยื้อนก็ต้องพิจารณาว่าจะขยับเพื่อแก้ทุกข์ แล้วจึงขยับเขยื้อน เมื่อเสร็จแล้วก็กลับมาทำความรู้สึกดูรูปยืนต่อไปใหม่ ย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า ถ้ายืนอยู่ใจต้องออกไปรู้ในอาการยืน ในท่าทางที่ยืนพร้อมกับกำหนดรู้ว่ากำลังดูรูปยืน อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “ดูรูปยืน”

๔.๔.๑.๔ หลักการดูรูปเดิน

ขณะที่เดินอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปเดินการดูรูปเดิน ก็คือดูอาการของรูปกายที่กำลังก้าวไปๆ อาการของขาทั้งสองข้างที่กำลังก้าวไปๆ นี้เรียกว่า ในการดูรูปเดินรูปเดินให้ดูอาการของรูปกายที่กำลังก้าวไปๆ อาการก้าวไปของขาทั้งสองข้างนั้นแต่ละก้าวให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการก้าวไปแต่ละก้าว คือ มีจิตออกมารู้ในอาการก้าวไป พร้อมกับกำหนดรู้ว่า กำลังดูรูปเดินๆ เห็นว่าเป็นรูปเดิน ไม่ใช่เราเดิน การก้าวไปของรูปกายแต่ละก้าว มีสติรู้ในอาการก้าวไป มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญา รู้อาการก้าวไปว่าเป็นรูปเดิน กำหนดรู้ว่ากำลังดูรูปเดิน ในการเดินนั้นจะต้องลืมหูลืมตา มีสายตาทอดลงที่ทางเดินประมาณ ๔ ศอกสำรวมสายตาอยู่ที่เฉพาะทางที่จะก้าวไป ไม่มองภายนอกหรือสิ่งต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้จิตตกไปจากการก้าวไปของรูปแล้วไปคิดไปรู้อยู่กับอารมณ์ที่เห็น ก็จะกลายเป็นเดินไปคิดไปดูไปพร้อมกับความฟุ้งซ่าน ต้องสำรวมสายตาให้ดูเฉพาะตำแหน่งที่จะก้าวไปพร้อมรู้ที่อยู่ในอาการก้าวไปของรูปการแต่ละก้าวไปของรูปกายแต่ละก้าวให้มีสติออกไปรู้ในอาการก้าวไป มีสัมปชัญญะรู้ที่กำลังดูรูปเดิน

นิยามและจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมเช่นที่กล่าวไว้ว่า อริยาบถเดินในความหมายของการภาวนาจะมุ่งเอาการเดินที่เรียก “จงกรม” ซึ่งคือ “เดินไปมาโดยมีสติกำกับ” แท้จริงแล้ว “จงกรม” มีใช้ศัพท์เฉพาะที่ใช้กันในขอบเขตพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎกเช่น ใน “ทีปิงกรพุทธวงศ์” ซึ่งเป็นสมัยที่เนิ่นนานมากก่อนกับก่อนกลับ ก็แสดงให้เห็นว่าพวกพราหมณ์ซึ่งภาวนาหวังอภิญญาก็มีการเดินจงกรมกันมาแต่นั้นแล้วขอให้เข้าใจว่าพระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุหรือแจกแจงเป็นพิเศษว่าให้รู้ว่าการเดินอย่างไร เพียงแต่ตรัสว่าเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ดังนี้ เมื่อประกอบกับที่ท่านให้ตามรู้ลมหายใจก่อนอริยาบถ ก็พอเห็นได้ว่าท่านให้อาสติจากอานาปานบรรพมาต่อยอดเป็น “รู้ชัดว่าเดิน” นั่นเอง ดังนั้นลักษณะการเดิน คือ การเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าสลับขา การจะฝึกู้ชัดว่าเดินอยู่ ต้องมีจุดสังเกตอันเกิดจากของจริง เช่น มีสติรู้ว่าฝ่าเท้ากระทบพื้นอยู่ จึงทราบว่าการเดินขึ้น ไม่ใช่จินตนาการว่าเดินหรือสร้างท่าเดินที่ผิดปกติใดๆขึ้นมา ในการเดินก็เดินอย่างธรรมดาค่อนข้างช้าเล็กน้อย เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ได้ทัน เดินช้า ๆ อย่างคนเดินแก่เมื่อย ไม่มีคำว่าภาวนาอะไรในการก้าวไป เพียงมีสติรู้ในอาการก้าวไป สัมปชัญญะรู้การก้าวไปว่ารูปเดิน กำลังดูรูปเดิน ขอให้เข้าใจว่า ถ้าเดินเร็วเกินไปความต้องการที่เป็นไปกับกิเลสก็เข้าอาศัยในอริยาบถเดินนั้นได้ ความเข้าใจตรงนี้มีสำคัญมากบางที่เราไปสร้างอารมณ์ขึ้นมาเช่น เดินเพื่อจะดูรูปเดินหรือเดินเพื่อให้เห็นทุกขมีความต้องการที่เป็นไปกับกิเลสเข้าร่วมด้วยเสมออย่างนี้ใช้ไม่ได้ เพราะความต้องการเข้าอาศัยอยู่ในการเดินนั้น อาการเดินเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการ คือเพ่งเล็งอยากเดินเพื่อจะดูรูปเดินจึงเดิน อย่างนี้รูปเดินเกิดขึ้นเพราะสร้างขึ้นมามีความต้องการคือตัณหา เพราะอาศัยความปรารถนาความต้องการของตัณหา รูปเดินจึงเกิดขึ้นมีขึ้นแล้วก็ตามรูปเดินไปขณะนั้นอย่างนี้ใช้ไม่ได้ไม่ถูกต้อง

นักเจริญสติที่นั่งสมาธิสลับกับการเดินจงกรมเพื่อสั่งสมสติ ย่อมประจักษ์ว่า การนั่งสมาธิหลับตาเป็นการฝึกสติขณะหนึ่ง ส่วนการลืมตาเดินจงกรมเป็นการฝึกสติขณะเคลื่อนไหว สำคัญทั้งคู่ ส่งเสริมกันและกันโดยตรง ช่วยให้เราสามารถรู้อะไรเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันทั้งปวงโดยง่าย สมกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจัมมสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม มีอยู่ ๕ ประการ คือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกลหนึ่ง เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียรหนึ่ง เป็นผู้มีความอดทนน้อยหนึ่ง อาหารที่กิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดีหนึ่ง สมาธิที่ได้เพราะการจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นานหนึ่ง”

อานิสงส์เหล่านี้ยังใช้เป็นเครื่องวัดได้ด้วยว่าเราเดินจงกรมมาดีแค่ไหน กล่าวคือ หากรู้สึกว่าได้ดีครบสรรพคุณของจงกรม ก็ให้ถือว่าเดินมาถูกทางแล้วความได้เปรียบของผู้เริ่มจงกรมด้วยสติพร้อม คือมีความไวสัมผัสมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะมือและเท้ากระทบเข้าที่ไหนก็รู้ชัดเข้าไปตรงนั้นโดยไม่จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ อีกทั้งความปรากฏนับแต่หัวถึงเท้าก็แจ่มชัดดีว่าอยู่ในอาการอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือคุณประโยชน์ของการทรงจิตตั้งมั่นอยู่ในภายใน ไม่ฟุ้งกระจายซัดส่ายกระโดดไปจับสิ่งโน้นสิ่งนี้เรื่อยเปื่อย หากลองเดินในขณะมีสติชัด ก็จะพบว่าส่วนที่ถูกรู้มากที่สุด

การเดินจงกรมได้แก่ฝ่าเท้ากระทบพื้นนั่นเองเนื่องจากฝ่าเท้าเป็นส่วนเดียวที่สัมผัสกระทบในอิริยาบถนี้ และด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกได้ถึงการเตะเท้าออกไปพอดี วางลงมารองรับน้ำหนักตัวเต็มฝ่าเท้าพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่เกร็ง ไม่เป๋ เดินไปสักพักหนึ่ง หากใจจ่อไว้สบายๆกับฝ่าเท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะเกิดสัมผัสสดชื่นชัดราวกับเอาฝ่ามือมาเดิน ศูนย์กลางความรู้สึกไม่แกว่งไปไหนอื่นนอกจากขอบเขตของฝ่าเท้ากระทบ จะรู้ตัวและหัวชุดทั่วแค่ไหนก็มี ฝ่าเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางอยู่เสมอสรุปได้ว่า ถ้าหากมีสติและสมาธิอันทรงคุณภาพจากอานาปานบรรพมาก่อน การฝึกเดินจงกรมก็อยู่ที่ความรู้สึกว่ากำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นบาทฐานหรือเป็นศูนย์กลางรวมสติรู้ชัดไว้อย่างมั่นคงในช่วงเริ่มฝึก^{๒๒๑}

ดังนั้น ควรจำให้ขึ้นใจว่าหลักการง่ายๆ ของการเดินจงกรมนั้น ก็คือฝึกแล้วทำให้รู้ตัวชัดว่ากำลังเดินได้ดังพุทธประสงค์ ขอให้หลักเพื่อจำง่ายแบบลัดๆ เพียงสองข้อดังนี้

ข้อแรก เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะเราต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรมออกมาใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากออกจากทางเดินจงกรมแล้วลืมความรู้สึกตัวหมดอย่างนั้นถือว่าใช้ไม่ได้ แต่ถ้าออกจากทางเดินจงกรมแล้วเหมือนจะรู้เท้ากระทบเองในเวลาเดินปกติ อย่างนั้นถือว่าเดินจงกรมของเราประสบความสำเร็จและควรทำให้มากขึ้น

ข้อสอง ทางลัดที่จะทำให้รู้ตัวพร้อมในความเป็นอิริยาบถเดินอย่างง่ายๆคือรู้เท้ากระทบเมื่อรู้กระทบก็จะรู้ว่าควรจ่อใจไว้ตรงไหน^{๒๒๒}

กล่าวโดยสรุปว่า หลักการกำหนด “รูป-นาม” ในหมวดอิริยาบถนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ของการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพราะถ้าไม่รู้แล้วก็จะทำไปด้วยอำนาจของกิเลสหรือตัณหา ซึ่งเป็นเหตุทำให้ไม่สามารถมองเห็นความจริงได้ ต้องมีความพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติสัมปชัญญะเพื่อขยายขอบเขตจากการรับรู้กายส่วนย่อย อันได้แก่ลมหายใจ ยกระดับขึ้นมาเป็นกายส่วนหลัก อันได้แก่ อิริยาบถ ซึ่งครอบคลุมกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า การรู้ทั้งกายโดยไม่เพ่งเฉพาะเจาะจงส่วนใดส่วนหนึ่งนี้ จะมีผลให้จิตเปิดกว้างไม่คับแคบ ไม่เล็งอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งของกาย เมื่อสามารถรู้อิริยาบถหลักได้แล้วก็จะต่อยอดเป็นการรู้อิริยาบถปลีกย่อย ตลอดจนทั่วร่างกาย เป็นหลักตั้งให้เห็นสภาพกายในขั้นต่อไป ได้อีก อิริยาบถบรรพจึงเป็นเสมือนเครื่องต่อยอดให้รู้ว่า หลังจากเจริญอานาปานสติมาดีแล้ว ควรรู้ควรเห็นสิ่งใดเป็นลำดับถัดมา เราจะทราบจากประสบการณ์ตรงว่า เมื่อรู้ลมหายใจชัด ก็ห่างจากความรู้สึกอิริยาบถชัดเพียงแค่อาการกำหนดระลึกรูปเดียว พุดง่ายๆ คือ ถ้าฝึกอานาปานบรรพมาอย่างถูกต้องและได้ผลบ้างแล้ว ก็แทบจะเข้าสู่อิริยาบถบรรพเองโดยไม่ต้องจงใจใดๆ เพียงแค่สังเกตประสบการณ์ทางการรับรู้ที่ภายใน และมีท่าทีที่ถูกต้องเพื่อต่อยอดก็พอ^{๒๒๓}

^{๒๒๑} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, (สมุทรสาคร : บริษัท ยูไนเต็ท โปรดักชั่น เพรส จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๒๒๒} เรื่องเดียวกัน, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๖๙.

^{๒๒๓} เรื่องเดียวกัน, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๕๖.

ในส่วนนี้ พระครูสันติจันทคุณ (หลวงพ่อบุญมี จันทบุโม) ได้ให้คำแนะนำถึงวิธีการสังเกต ในขณะที่ปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ในเวลานั่งให้ทำความรู้สึกตัวว่านั่ง ความรู้สึกตัวนั้นเป็นสัมปชัญญะ ส่วนจิตที่ไม่ตกไปจากอาการที่นิ่งเป็นสติ ซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการตามรู้ในอาการต่างๆ ที่เป็นอยู่ การกำหนดให้กำหนดที่ทำทางอาการที่นิ่งอยู่ ไม่ใช่นึกเอาว่า รูปนั่ง การนึกอยู่ที่ใจ การนึกกับอาการจริงจะเป็นคนละอย่างกัน คนละฐานกัน เมื่ออารมณ์อยู่ที่หนึ่ง แต่เราไปกำหนดอีกที่หนึ่ง เราจะไม่รู้ความจริงไม่ได้ เพราะความจริงอยู่ที่กาย (อาการนั่ง) แต่เราไปนึก (กำหนด) ที่ใจ คนละฐานกัน ก็จะไม่ได้รับความจริงตามสภาวะธรรมของอิริยาบถ (เป็นแต่สภาวะที่เราสร้างขึ้นแทน) อิริยาบถที่ นั่ง นอน ยืน เดิน นั้น ต้องเป็นไปตามธรรมดาที่เป็นปกติ คือ ก่อนจะมาเจริญวิปัสสนาเคยนั่งอย่างไร เคยนอนอย่างไร เคยยืน เคยเดินอย่างไร เมื่อมาเจริญวิปัสสนาก็นั่งนอน ยืน เดิน ในอาการอย่างเดียวกัน วิปัสสนานั้น มิใช่ให้รู้สิ่งที่ผิดปกติแต่ให้รู้ธรรมชาติปกติที่เป็นปัจจุบันนั่นเองว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ ถ้าทำอาการให้ผิดปกติ เช่น ต้องนั่งเท่านั้น ต้องเดินเท่านั้นแล้ว ความผิดปกตินั่นเองจะปิดบังธรรมชาติของตนให้เห็นว่าบังคับได้ จิตจะเข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้^{๒๒๔}

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อนั่งหรือเดินไปสักครูหนึ่ง ความปวดเมื่อยอันเป็นทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรูปที่กำลังนั่ง หรือรูปที่กำลังเดินนั้น โดยทำความรู้สึกตัวว่า “รูปนั่งเป็นทุกข์” หรือ “รูปเดินเป็นทุกข์” จะต้องเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ ขณะที่กำหนดเปลี่ยนอิริยาบถใดๆ ก็ตาม ต้องระวังอย่ามีความต้องการอยากให้ทุกข์หายไป ถ้ามีความต้องการเข้าอาศัย การกำหนดนั้นจะใช้ไม่ได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนั้น เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส การกำหนดโดยอยากให้ทุกข์หายจะเป็นปัจจัยแก่อภิชฌา ถ้าทุกข์ไม่หายก็เป็นโทมนัส ความอยากให้ทุกข์หายจึงไม่ชื่อว่าเจริญสติปัฏฐาน และขณะกำหนดอิริยาบถใดก็ตาม ต้องระวังการบังคับตนเองว่าต้องนั่งให้นานเท่านั้น ต้องเดินให้นานเท่านั้น เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเช่นกัน การเจริญสติปัฏฐานนั้น ห้ามการบังคับใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าบังคับการปฏิบัติที่เป็นอัตตา อัตตาจะตามไปอยู่ในทุกอิริยาบถ ส่วนวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานไม่มีการบังคับ ต้องแล้วแต่เหตุผลตามสมควร ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด ก็เปลี่ยนไปตามเหตุผลนั้น ไม่ใช่อยากเปลี่ยนจึงเปลี่ยน ความจริงคือที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์เกิดขึ้น จึงทำให้ต้องเปลี่ยนการกำหนดว่าทุกข์เกิดขึ้นบีบคั้นก่อนจึงเปลี่ยน จึงจะได้ความรู้ที่ตรงกับความเป็นจริง อิริยาบถเหล่านั้นก็จะไม่สามารถปิดบังทุกข์ได้ เมื่อตามกำหนดดูไปทุกอิริยาบถจนหมดแล้ว จะเห็นว่า รูปอิริยาบถทั้งเก่าและใหม่เป็นทุกข์ แต่จะต้องเห็นทุกเวทนาในรูปอิริยาบถเก่าก่อน เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรจำกัดเวลาว่าต้องนั่ง หรือต้องเดิน หรือต้องเดินนานกี่นาที หรือกี่ชั่วโมง เพราะความสำคัญอยู่ที่ต้องการจะรู้เหตุผล ถ้าพยายามรู้เหตุผลนั้นแล้วก็อาจเปลี่ยนอิริยาบถภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ตามแต่เหตุผลที่จะต้องเปลี่ยน เมื่อสามารถกำหนดรู้เหตุผลได้บ่อย ๆ ปัญญาก็ย่อมจะรู้ความจริงได้เร็ว เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึง

^{๒๒๔} สัมภาษณ์ พระครูสันติจันทคุณ (บุญมี จันทบุโม), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวัน, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๕.๐๐ น.

ต้องเปลี่ยนและรู้ด้วยว่ารูปอะไรเป็นทุกข์ รูปนั้ง หรือรูปนอน หรือรูปยืน หรือรูปเดินเป็นทุกข์ เป็นความสำคัญมาก เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์แล้ว ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเพื่ออะไร เหตุผลคือที่เปลี่ยนนั้นเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้มีความสุข ถ้ากำหนดไม่แยบคาย ก็จะเข้าใจว่าเปลี่ยนเพื่อให้มีความสุข ดังนั้น จึงต้องตามดูจนกระทั่งเห็นว่า ไม่มีอิริยาบถใดเลยที่เป็นสุข การรู้เช่นนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่งชื่อว่า สาตถกปัญญา คือ รู้การที่ทำนั้นว่าเพื่อประโยชน์อะไร

เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลายเพื่อแก้ทุกข์ ก็เห็นว่าที่ต้องแก้ไขหรือต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ไม่ใช่ความสุขเลย ที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์บังคับให้ต้องเปลี่ยน ถึงแม้ไม่อยากจะเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยน ในการที่ต้องฝืนใจเปลี่ยนนี้เอง อิริยาบถใหม่จึงไม่เป็นที่อาศัยของตัณหา เพราะไม่เปลี่ยนไม่ได้ ถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยน ถ้าเห็นว่าจะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะถูกบังคับเช่นนี้ความต้องการในอิริยาบถใหม่คือ ตัวตัณหาและทิฏฐิ ที่เคยต้องการอิริยาบถใหม่ก็จะเข้าอาศัยไม่ได้ เมื่อรู้เช่นนี้ การพิจารณาอิริยาบถย่อมทำลายวิปัสสนาธรรมซึ่งเป็นตัวที่ปิดบังทุกข์เมื่อสิ่งที่ปิดบังทุกข์ถูกทำลายไปอย่างนี้ วิปัสสนาที่สำคัญว่าเป็นสุขก็จะหมดไปเมื่อความสำคัญว่า สุขถูกทำลายลงไปแล้ว ความรู้ว่าเป็นทุกข์ก็จะเข้ามาแทน การรู้เช่นนี้เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะว่าทุกข์เป็นของจริง ทุกข์เป็นสัจธรรม นี่เป็นนัยของการกำหนดอิริยาบถ ทำลายสิ่งปิดบังทุกข์

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติควรทราบ ว่า อารมณ์ใดที่ผู้ปฏิบัติทำขึ้น อารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริง เมื่อสร้างขึ้นแล้วจะกำหนดให้รู้ความจริงจากอารมณ์ที่สร้างขึ้นนั้นไม่ได้ เพราะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาจากอำนาจของความต้องการซึ่งเป็นตัวกิเลส จะเป็นเครื่องปิดบังโดยตรงทำให้ไม่สามารถที่จะได้ความจริงในอารมณ์นั้น อารมณ์ใดที่จะให้ความจริง ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเอง เช่น อิริยาบถต่าง ๆ นั้น แม้ว่าเราไม่ต้องการจะพลิกแต่ก็ต้องพลิก ต้องเปลี่ยนเพราะอะไร เพราะเมื่อทุกข์เกิดก็ต้องพลิกต้องเปลี่ยนไปเอง ไม่พลิกหรือไม่เปลี่ยนไม่ได้ และทุกข์นั้นไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะความต้องการของใครแต่เกิดขึ้นจากเหตุอันสมควร ฉะนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการ จึงเป็นอารมณ์ปัจจุบันเพราะไม่เป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา ทั้งหมดที่กล่าวคือเหตุผลที่อยู่ในหมวดอิริยาบถบรรพ

๔.๔.๒ หลักการกำหนด “รูป-นาม” ในหมวดสัมปชัญญะ

ในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ได้แก่ การพิจารณาเวลารับประทานอาหาร ว่ารับประทานเพราะอะไร ไม่ใช่เพราะอยากรับประทาน หรืออยากอร่อย ต้องพิจารณาว่า เพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยทำกิจ คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง หรือรับประทานเพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิวเท่านั้น

การอาบน้ำก็เช่นกัน ต้องพิจารณาให้รู้เพื่อแก้ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายเพราะเหงื่อไหล และสิ่งสกปรก เวลาที่จะใช้บาตรใช้จีวร ก็ต้องพิจารณาเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม แต่ห่มเพื่อป้องกันหนาว หรือป้องกันสัตว์ที่จะมารบกวน เช่น เริ่ด รื่น ยุง ฯลฯ เพราะถ้ามีสิ่งรบกวนดังกล่าว จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

เวลาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ต้องพิจารณาว่า เพราะทุกข์เกิดขึ้นแล้ว และที่ต้องไปถ่ายอุจจาระหรือถ่ายปัสสาวะ ก็เพราะต้องแก้ทุกข์นั่นเอง

ส่วนอิริยาบถย่อยอื่นๆ ในสัมปชัญญะบรรพนั้น ก็อยู่ในอิริยาบถ ๔ แล้ว เช่น การกำหนดรูปนั่ง เวลาจะพลิกตัวหรือยืนขึ้น ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยแล้ว ก็พลิกไม่ได้หรือลุกขึ้นยืนไม่ได้ ถ้ายืนอยู่แล้วและจะนั่ง ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยช่วยก็นั่งไม่ได้ อิริยาบถย่อยอยู่ในอิริยาบถใหญ่ ถ้ากำหนดอิริยาบถใหญ่ก่อนและอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว ก็รู้ถึงอิริยาบถย่อยด้วย

ดังนั้น การตามรู้ในขณะที่เห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น เป็นต้น เป็นการกำหนดรู้ โดยประเภทแห่ง ลักษณะ รส ปัจจุปฏิฐาน และปทัฐาน จัดเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เช่นเดียวกัน เพราะว่าเป็นการกำหนดรู้สภาวะปรมาตมแห่งรูปนามการตามรู้ในอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อจิตคิดจะยืน เดิน นั่ง นอนเกิดขึ้น (จิตตชรูป) จิตนั้นก็ยังลมให้เกิดขึ้น ลมก็ยกความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น เพราะการกระทำของจิต และเพราะความกระพือไปของวาโยธาตุ โดยปราศจากตัวตน เราของเรา เป็นต้นการรู้อยู่อย่างนี้ เรียกว่า การตามรู้อิริยาบถใหญ่ตามความเป็นจริง เป็นการตามรู้ขั้นปรมาตมอิริยาบถย่อย เกิดจากการเคลื่อนไหวไปมาของกาย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้ายแลขวา คู้เข้า เขยียดออก เป็นต้น ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอยระยะรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบันขณะ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอยพร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน โดยปราศจากตัวตน เราของเรา^{๒๒๕} เมื่อพิจารณา “รูป-นาม” อย่างนี้จนมีความเข้าใจมากขึ้นๆ เช่น ขณะนั่งก็รู้ว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง และที่รู้ว่าเป็นรูปนั่ง คือ นามรู้ไม่ใช่เรารู้ เป็นปัญญารู้ ทุกอย่างที่อยู่แล้วนั้นล้วนแต่เป็นนาม-รูป ไม่มีใครเป็นตัวตน หรือเป็นผู้หญิงผู้ชายมาเป็นผู้นั่ง ผู้นอน ผู้ยืน ผู้เดิน และไม่มีใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นผู้รู้ผู้เห็นอย่างนั้น

การเห็นอย่างนี้ในวิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้น เพราะได้เห็นความกระจัดกระจายออกไปเป็น “นาม-รูป” ไปหมด ผู้ปฏิบัติต้องรู้อย่างนี้ อัตตวิปลาส ที่สำคัญว่า เรา จึงไม่อาศัยอยู่ในความรู้สึก ญาณ คือ ความรู้สึกอันเกิดจากปัญญาที่เข้าไปเห็นความจริงนี้ ในวิสุทธิ ๗ เรียกว่า ทิณฺณวิสุทธิ คือ ความเห็นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงโดยไม่เจือด้วยความเห็นผิด ที่เคยเข้าใจหรือเคยสำคัญว่าเป็นเราหรือเป็นตัวตนของเราหรือมีเรา เป็นต้น ความเห็นผิดในตัวตนจะไม่เกิดขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่เข้าถึงไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนด “นาม-รูป” นั้นเป็นอารมณ์ต่อไปอีก จึงจะเห็นไตรลักษณ์อันมีความไม่เที่ยงได้

^{๒๒๕} พระมหาชลอง, เรื่อง ปัญญาเจตสิกกับการเจริญสติปัฏฐาน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://chalong.blogspot.com/2014/01/blog-post_5.html [สืบค้นเมื่อ ๒๖ ต.ค. ๒๕๕๗].

อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ส่วนที่เป็นรูป	ส่วนที่เป็นนาม	ส่วนที่ต้องกำหนด	เหตุผลที่ต้องกำหนด
ทางตา	สีที่ดูเห็น	ความรู้สึกเห็น	นามเห็น	ความสำคัญผิดอยู่กับการยึดนามเห็นว่าเป็นเราเห็น จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้นว่าไม่ใช่เราเห็น แต่เป็นนามเห็น
ทางหู	เสียงที่ได้ยิน	ความรู้สึกได้ยินเสียง	นามได้ยิน	ความสำคัญผิดอยู่กับการยึดนามได้ยินว่าเป็นเราได้ยิน จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้นว่าไม่ใช่เราได้ยินแต่เป็นนามได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นต่างๆ (หอมเหม็น ฉุน ฯลฯ)	รู้กลิ่น	รูปหอม รูปเหม็น	ความหอมอยู่ที่รูป คือ ตัววัตถุ (ดอกไม้ น้ำหอม) แต่เราเข้าใจผิดว่าเราหอม จึงต้องถอนความเข้าใจผิดว่าไม่ใช่เราหอม แต่เป็น รูปหอม
ทางลิ้น	รสต่างๆ (เผ็ด เปรี้ยว ฯลฯ)	รู้รส	รูปเผ็ด รูปเปรี้ยว	ความเผ็ดอยู่ที่รูป คือ เม็ดพริกแต่เราเข้าใจผิดว่าเราเผ็ด จึงต้องถอนความเข้าใจผิดว่าไม่ใช่เราเผ็ด แต่เป็น รูปเผ็ด
ทางกาย	ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ที่กระทบกาย รวมทั้ง อิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น	รู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง	รูปเย็น รูปร้อน รูปยืน รูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน	ความเย็น ความร้อน อยู่ที่รูป คือ บรรยากาศภายนอก แต่เราเข้าใจผิดว่าเราเย็น จึงต้องกำหนดให้ถูกที่ไม่ใช่เราเย็น แต่เป็นรูปเย็น เช่นลมพัด
ทางใจ	อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยที่เกิดขึ้น เป็น รูปทางใจ	รู้อิริยาบถต่างๆ กับ ความนึกคิดที่จะเปลี่ยนแปลง ตลอดจนความรู้สึกต่างๆ (รัก โกรธ ดีใจ เสียใจ ฯลฯ)	นามรู้ นามฟัง นามปวด	ไม่ใช่เรานั่ง เรานอน, เราคิด เราฟัง เราปวด, แต่เป็นรูปนั่ง รูปนอน, นามคิด นามฟัง นามปวด

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงรวบรวมใจความพอสังเขปเกี่ยวกับการนำหลักปฏิบัติหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ ของท่านอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ มาใช้กำหนดในส่วนของอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะ บรรพสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่เท่านั้น ยังมีการพิจารณาการสังเกตในแง่มุมต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งสามารถสรุปเป็นแนวทางการกำหนด “รูป-นาม” ตามทวารต่างๆ ดังที่ปรากฏในตารางนี้

๔.๔.๓ รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ ในด้านต่างๆ

๔.๔.๓.๑ หลักการประยุกต์ใช้ “รูป-นาม” ในการเจริญสติ

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากถึงขนาดเรียกได้ว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนาทีเดียว แต่คนส่วนใหญ่กลับให้ความสำคัญน้อยกว่าการเจริญสติตามรูปแบบ ซึ่งมีอารมณ์กรรมฐานและมีรูปแบบการปฏิบัติที่ตายตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนั้น การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นจึงเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตซึ่งมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือ บางครั้งตากก็เห็นรูป บางครั้งหูได้ยินเสียง บางครั้งจมูกได้กลิ่น บางครั้งลิ้นรับรส บางครั้งกายรับสัมผัส และบางครั้งใจรับสัมผัสมารมณ เพราะฉะนั้น ในชีวิตจริงเราจึงเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เช่น จะรู้กายอย่างเดียว หรือจะรู้จิตอย่างเดียวไม่ได้ การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น หากอารมณ์รูปนามอย่างใดปรากฏทางทวารใด ก็พึงใช้อารมณ์นั้นเป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาไปได้เลย ไม่จำเป็นต้องยึดอยู่ในอารมณ์ที่แน่นอนตายตัวอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ ทั้งนี้ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้อารมณ์ทั้งรูปและนามก็คือการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง นอกจากนี้ การรู้รูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่มีรูปแบบหรือวิธีการที่ตายตัว คือไม่มีการตั้งท่าหรือการกำหนดจดจ้องอย่างนั้นอย่างนี้เช่นให้เดินเท่านั้น ให้นั่งเท่านั้น ให้กำหนดจิตตั้งไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ เป็นต้น เพียงแต่มีเงื่อนไขว่า

(๑) ต้องรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะที่ต้องอาศัยสมาธิและโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนให้เกิดปัญญาหรือสัมปชัญญะ

(๒) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่ตั้งมั่น คือ มีสมาธิ

(๓) ต้องรู้รูปนามโดยมีความรู้สึกตัว คือ สัมปชัญญะ

(๔) ต้องรู้รูปนามด้วยความไม่หลง คือ ไม่หลงดู หลงฟัง หลงดม หลงลิ้มรส หลงสัมผัส และหลงคิดนึกปรุงแต่งทางใจ เช่น ไม่หลงส่งจิตถลำเข้าไปจมแช่ในอารมณ์ ไม่หลงตามดูอารมณ์ภายในที่เคลื่อนไหวไปจนลืมตัว และไม่หลงปรุงแต่งสมมุติบัญญัติสิ่งใดเพิ่มเติมลงไปในกาารรับรู้

(๕) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่ปราศจากตัณหา ๖ ประการ คือ ปราศจากความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ

(๖) ต้องรู้รูปนามอย่างสักว่ารู้ คือไม่ทำสิ่งใดหลังจากการรู้ เช่น ไม่แทรกแซงจิตและอารมณ์ เมื่อรู้แล้วจงบอญ่แค่นั้น ไม่ทำกระทำการพยายามละอกุศลธรรม และการพยายามสร้างและรักษาคุณธรรม แต่ปล่อยให้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้นเป็นไปตามที่เขาเป็น เพียงแต่มีสติตามรู้เขาไปด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเท่านั้น^{๒๒๖}

^{๒๒๖} ประทีปส่องธรรม : หัวใจของการเจริญวิปัสสนาคือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=9470000017620> [สืบค้นเมื่อ ๑๕ ม.ค. ๒๕๖๐]

ในทัศนะของพระอาจารย์ใหม่ ขนติสาโร ท่านได้ให้ความเห็นโดยการให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการประยุกต์ใช้ “รูป-นาม” ในการเจริญสติว่า “เป็นการปฏิบัติธรรมแบบธรรมชาติ คือ การนั่ง การยืน การเดิน การนอน เคยทำอะไรเวลาปฏิบัติก็ทำอย่างนั้น ขอเพียงแต่ให้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่าเป็นรูป เป็นนามตามความเป็นจริง เช่น การนั่ง จะนั่งในท่าไหนก็ได้ กล่าวคือนั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า นั่งยองๆ นั่งเหยียดเท้า หรือนั่งห้อยเท้าบนเก้าอี้ ก็ให้รู้ว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง เพราะเราเป็นเพียงสมมติ ส่วนรูปเป็นของจริง เรียกว่า ปรมาต্ম ไม่ว่าจะยืน เดิน นอน ก็เช่นเดียวกัน ก็ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน เพราะเมื่อรู้อยู่กับปัจจุบันแล้วอดีต อนาคตก็ไม่มี มีแต่ปัจจุบันอารมณ์”^{๒๒๗} นอกจากนี้ยังมีข้อปฏิบัติเพิ่มเติมอีกว่า “ในขณะที่ปฏิบัติให้มีสติอยู่กับตัว แล้วก็รู้ตัวว่ากำลังจะทำอะไร ก่อนจะทำอะไรต้องมีสติรู้ “รูปนาม” เสมอ โดยไม่ส่งจิตออกนอก ถ้าส่งจิตออกนอกก็ให้มากำหนดรู้อยู่กับ “รูปนาม” ใหม่ ให้รู้เท่ารู้ทัน รู้กันรู้แก่ คือให้รู้เป็นรูปเป็นนามเท่านั้น”^{๒๒๘}

ในประเด็นนี้ พระครูสันติพนาท (ศรศิริ ติสโร) ท่านได้ให้ความเห็นโดยการให้สัมภาษณ์ว่า การที่จะเข้าถึงสภาวะของรูปนามดังกล่าวได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีปัจจุบันเป็นอารมณ์เท่านั้น คือ ภาวะจิตที่มีสติสัมปชัญญะจะต้องประกอบด้วยสัมมาสมาธิเสมอ จิตที่มีสัมมาสมาธิก็ย่อมตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัวหรือมีความรู้สึกตัว จิตที่รู้สึกตัวก็คือจิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ก็คือ จิตที่ไม่ถูกตัณหาผลักดัน และจิตที่มีสติสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกตัว มีความไม่หลง หรือไม่ถูกตัณหาผลักดัน ก็ย่อมสักว่ารู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง ในเมื่อรู้อารมณ์ปรมาต্মได้แล้ว จะพบความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน และความยึดถือรูปนาม ก็จะถูกทำลายไปตามลำดับ แล้วความทุกข์เพราะความยึดมั่นว่ารูปนามเป็นตนก็จะหมดไป เหลือแต่ความทุกข์ของรูปนามชั้น ๕ ที่เป็นไปตามธรรมชาติเท่านั้น

อนึ่ง การเจริญสติตามรูปแบบนั้น หากทำได้ถูกต้องตรงตามหลักการและวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ก็เป็นประโยชน์ทั้งสิ้น แต่สิ่งสำคัญที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรละเลยก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพราะชีวิตส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับกิจกรรมธรรมดาๆ ทั้งหลาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ขยับ กิน ดื่ม ขับถ่าย ทำ พูด คิด ดู ฟัง ดม ฯลฯ ไม่ใช่ชีวิตในห้องฝึกกรรมฐานซึ่งเป็นการฝึกกันเพียงชั่วคราวชั่วคราว หากละเลยการเจริญสติในชีวิตประจำวันก็เท่ากับทิ้งโอกาสส่วนใหญ่ในการเจริญสติ^{๒๒๙}

การเจริญสติทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ทุกการกระทำ พูด คิด ตัวอย่างเช่น การขับรถ เราก็ทำความรู้สึกตัว รู้ว่าเรากำลังขับรถ คือ พอรู้สึกตัวแล้วก็ขับไปเรื่อยๆ ตามธรรมดา พอจะเปลี่ยนการกระทำก็ทำความรู้สึกให้รู้ทันอาการนั้น เช่น จะเปลี่ยนเกียร์ก็ให้รู้สึกตัวว่ามันทำอย่างไร มือกำลังจะเคลื่อนไปจับเกียร์ รู้ก่อนทำ กำลังเคลื่อนก็รู้ พอกระทบก็รู้ดีกว่า กำลังจับ แล้วมันทำอะไรต่อไปก็รู้อีก คือขณะเปลี่ยนเกียร์ก็ให้รู้ที่กำลังเปลี่ยน คือ ขณะทำก็รู้ พอเปลี่ยนเสร็จเรียบร้อยก็ให้รู้ว่าเป็นเสร็จแล้ว คือทำเสร็จแล้วก็รู้อีก ขณะกำลังถอนมือกลับมาจับที่พวงมาลัยก็รู้

^{๒๒๗} สัมภาษณ์ พระอาจารย์ใหม่ ขนติสาโร, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๒.๐๐ น.

^{๒๒๘} สัมภาษณ์ แม่ชีบุญเรือน นิโรธก, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๐๙.๐๐ น.

^{๒๒๙} สัมภาษณ์ พระครูสันติพนาท (ศรศิริ ติสโร), รองเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดสันติวัน, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๖.๐๐ น.

มือที่กำลังเคลื่อนไหวนั้นว่ามันทำอะไรต่อไปอีก พอจะเหยียบคันเร่งก็ให้รู้มาที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบ รู้ก่อนทำ กำลังเหยียบก็รู้ ขณะทำก็รู้ คือรู้ว่าเหยียบค่อยเหยียบแรง เป็นต้น พอจะเหยียบเบรกก็ให้รู้ คือรู้เข้ามาที่กายอีกครั้งหนึ่ง มันกำลังจะทำอะไร มันใช้อะไรทำ มือหรือเท้า และมันทำอะไร ส่วนมากจะเหยียบไปเลยไม่มีตัวรู้ รู้ที่บลองอีกครั้ง ให้พยายามรู้เท่าทันกายที่กำลังจะทำ กำลังทำ จนกระทั่งทำเสร็จในแต่ละขณะๆ ด้วยการกำหนดห้องการกระทำนั้นเบาๆ อยู่ภายในใจตน เพราะการ จับใหม่ๆ จิตมันมักจะเผลอลืมตัวกำหนดรู้ หากห้องเบาๆ ในใจต่อสิ่งที่รู้นั้น จิตจะมีงานทำไม่ค่อย เผลอตัวลืมนำแล้วแต่ถนัดจะกำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ได้ จับตัวรู้เลยก็ได้ เอาตามถนัดตามสบาย ขอเพียงแต่ให้รู้สึกตัวย่ำลงไปในการกระทำนั้นอีกครั้งเท่านั้น ต้องรู้กายตัวเองทำด้วยจึงจะใช่ และก็ให้ รู้ไปเรื่อยๆ รู้ได้ตลอดสายในเรื่องนั้นๆ ได้ยิ่งดี เพราะสติจะต้องรู้สืบเนื่อง สมาธิจึงจะเกิด^{๒๓๐}

เมื่อจับสติเป็นแล้ว ชำนาญแล้ว มีโอกาสควรพิจารณาตามการกระทำนั้นๆ อีกครั้ง ว่าจิต สั่งให้ทำอะไรบ้าง ทำอย่างไร ถ้าจับดูจับเป็น กลับเป็นเรื่องที่สนุกเสียอีก มิใช่เป็นสิ่งที่ยากจนทำไม่ได้ ดังที่คนทั่วไปเข้าใจ มิใช่ต้องไปทำเฉพาะที่นั่นที่นี้ ที่วัดนั้นวัดนี้ มิใช่ต้องบวชก่อนถึงทำได้ มิใช่ต้องหนี ต้องทิ้งหน้าที่ในชีวิตประจำวันของตนหรือหนีโลก

๔.๔.๓.๒ การประยุกต์ใช้ “รูป-นาม” ในการเจริญปัญญา

การเจริญปัญญานับเป็นเรื่องที่จำเป็นและสำคัญในพระพุทธศาสนาโดยเรื่องปัญญา พระพุทธศาสนาสอนว่า จะคิดจะทำอะไรก็ตาม ในทุกกระบวนการทุกเรื่องต้องส่งต่อให้ถึงปัญญาให้ได้ หรือการตัดสินใจผลของการกระทำในทุกเรื่องต้องอาศัยปัญญาและใช้ปัญญาเป็นตัวกรองการก่อน ตัดสินใจทุกครั้ง การเจริญปัญญาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ การพัฒนาปัญญานั้นอาศัยแนวคิดพื้นฐานของ พระพุทธศาสนาที่สอนว่า ความเป็นมนุษย์เกิดจากองค์ประกอบ ๕ ประการมารวมกัน คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ ซึ่งแยกออกเป็น ๒ ส่วน คือ “รูปกับนาม” เท่านั้น ซึ่ง การที่ปัญญาจะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้นั้น ก็จะต้องเข้าใจถูกต้องตั้งแต่ เบื้องต้นว่าสภาพธรรมที่ปัญญาจะประจักษ์แจ้งตามความเป็นจริงนั้นคืออะไร คือทุกสิ่งที่เป็นของจริงที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในขณะนี้เอง

“ผู้ปฏิบัติที่เข้าปฏิบัติได้ผ่านอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ตาม อริยาบททั้งการยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอริยาบทย่อย เช่น อาบน้ำ ชักผ้า ทานข้าว ล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้าน ถ่ายหนักร ถ่ายเบา มีความสำรวมกาย วาจา เรียบร้อยอยู่เสมอด้วยศีล มีสมาธิตั้งใจ มั่นอยู่กับการกำหนด “รูป-นาม” ทุกขณะให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ แล้วปัญญาจะรู้ชัดเจนว่าสิ่งทั้งหลาย เป็นการบรรเทาทุกข์ให้กับกายและใจทุกขณะไม่มีสาระถอนความยึดมั่นว่าเป็นเราได้”^{๒๓๑}

“การปฏิบัติวิปัสสนา คือการเข้าไปรู้ความจริงที่มีการเปลี่ยนแปลง เกิดดับ ไม่ใช่ไปบังคับ ไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาในกามคุณอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ อารมณ์ที่มา กระทบทางใจ เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นให้เรามีสติปัญญาเข้าไปรู้ทันในอาการต่างๆ ถ้าเราขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรอง ก็เลวจะเข้าครอบงำได้”^{๒๓๒}

^{๒๓๐} พระอาจารย์สุณนชัย สิริจันท, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๖.๐๐ น.

^{๒๓๑} สัมภาษณ์ แม่ชีเรียม โคกทอง, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๐๘.๐๐ น.

^{๒๓๒} แม่ชีประภาพร อินทวงษ์, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๖.๓๐ น.

ดังนั้น การเจริญปัญญาหรือการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความสงบเข้มแข็ง คือ สำรวมและฝึกฝนให้จิตคิดเรื่องเดียว ทางเดียว คือการกำหนด “รูปนาม” ในขณะปัจจุบัน ซึ่งถือเป็นกระบวนการเริ่มต้นในการพัฒนาปัญญาที่เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดบุคคลย่อมมีคุณสมบัติเป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริงเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตรงตามเป็นจริง “วิปัสสนาปัญญา คือปัญญาที่รู้ในขั้น ๕ รูปนาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาในที่นี้ได้แก่ การรู้แจ้งในสภาวะธรรมหรือรู้แจ้งซึ่งชีวิต และปัญญาจะเกิดขึ้นได้ต้องไม่ขาดสติ”^{๒๓๓} เพื่อให้มีความพร้อมและเหมาะสมกับการประยุกต์ใช้เหตุการณ์ต่างๆ เพื่อนำมาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต จะเห็นได้ว่าการพิจารณารูปนามนั้นเป็นการกำหนดรู้เพื่อน้อมให้เกิดปัญญาโดยตรง โดยการเฝ้าดูพระไตรลักษณ์อยู่เสมอ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในทุกเรื่องที่เกิด ในทุกสิ่งที่รู้ที่เห็น ค่อยกำหนดดูซ้ำๆ เท่าที่ทำได้ จะเป็นช่วงยาวหรือช่วงสั้นก็ได้ ไม่สำคัญ ให้กำหนดเห็นตามปัจจุบันที่จิตรู้จริงๆ กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ อย่างนี้แหละ พอจิตเห็นชัดเมื่อไหร่มันจะประจักษ์ชัดออกมาให้รู้เองอย่างแจ่มแจ้งพร้อมด้วยเหตุด้วยผลอันเกิดจากปัญญาภายในที่เป็นผลจากการปฏิบัติที่ตนทำถึงแล้วจริงๆ^{๒๓๔}

“การโยนิโสมนสิการ เป็นสิ่งสำคัญมากการฝึกสังเกตก็สำคัญ เพราะเมื่อมีอารมณ์ปัจจุบันใดปรากฏขึ้นมาก็ให้มีสติเข้าไปประจักษ์อยู่กับปัจจุบันอารมณ์นั้น ดังนั้นการโยนิโสมนสิการจึงเป็นอาหารของปัญญา”^{๒๓๕}

๔.๔.๓.๓ การประยุกต์ใช้ “รูป-นาม” ในชีวิตประจำวัน

เป็นที่ยอมรับกันว่าวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนดรูปนามนั้น เป็นยอดของกรรมฐานที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่กับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกาย ซึ่งเป็นกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด เพราะเป็นการกำหนดโดยไม่มีคำภาวนาใดๆ ทั้งสิ้น แต่ในการเผยแผ่สู่คนทั่วไปเพื่อให้เข้าใจและปฏิบัติได้จริง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้นั้นยังไม่ใช่ที่เข้าใจกันโดยทั่วไปส่วนมากมักคิดว่าเป็นของยากเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการดำรงชีวิตของปุถุชน แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นธรรมชาติของจิตที่ควรศึกษา การชี้แจงสาระสำคัญอันเป็นเรื่องธรรมดาที่เป็นธรรมชาติที่ใครๆ ก็อาจทำความเข้าใจและปฏิบัติได้

“การระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อม ในอาการของรูปนั้ง ในท่าทางที่นั่ง ถ้าเผลอคิดไปก็ให้กำหนดรู้ว่ามีนามคิด แล้วให้กลับมารู้สึกตัวในท่ายืนใหม่ เวลาเมื่อเวทนาเกิดขึ้น เช่น ปวดขา ก็รู้ว่ามีทุกข แล้วก็จึงเปลี่ยนไปเพื่อแก้ทุกข เมื่อมีรูปเย็นมากระทบก็กำหนดนามรู้รูปเย็นเวลาทุกขเกิดขึ้นทางกายก็ให้กำหนดรู้ว่ามีทุกขเกิดขึ้น แล้วแต่ว่าอารมณ์ใดที่มากระทบในขณะปัจจุบันนั้นๆ”^{๒๓๖}

จะเห็นว่าการกำหนดรูปนามสามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกขณะ นั่นคือ นำสติไปกำกับทุกครั้งที่คิด ทุกงานที่ทำ ทุกคำที่พูด เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้อย่างต่อเนื่อง กายจะสงบ วาจาสงบ ใจสงบ

^{๒๓๓} สัมภาษณ์ แม่ชีอุไรวรรณ อยู่เต, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๓.๐๐ น.

^{๒๓๔} สัมภาษณ์ แม่ชีมาลา กลิ่นซ้อน, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๕.๓๐ น.

^{๒๓๕} สัมภาษณ์ แม่ชีเฉลียว แซ่ลิ่ม, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๗.๐๐ น.

^{๒๓๖} สัมภาษณ์ แม่ชีแดงอ่อน วงษ์พระจันทร์, ๑๖ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๗.๓๐ น.

ตระหนักรู้ถึงกฎไตรลักษณ์ และสามารถกลับมาดูความทุกข์ของตน ความผิดของตน และแก้ไขปัญหาค้นเองได้ เมื่อแก้ไขปัญหาค้นเองได้ ก็จะสามารถแก้ไขปัญหาค้นเรื่องได้ ใช้ชีวิตประจำวันอย่างบริโศคพอดี อยู่พอดี มีพอดี ประพุดดี ปฏิบัติดี พุดดี และคิดดี จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้นมีคุณค่าในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและแก้ปัญหาค้นด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม จากการปฏิบัติที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิตทำให้เป็นอิสระจากทุกข์ละกิเลสได้ คลายความยึดมั่นในตัวตนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ในระดับโลกิยธรรม

๔.๔.๓.๔ การประยุกต์ใช้ “รูป-นาม” ในการแก้กามตัณหากามราคะ

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ คือ มีอาการทางจิตที่ฟุ้งไป ฟุ้งไป อันมาจากแรงขับเคลื่อนทางเพศ จะรู้หรือไม่รู้ตัวก็ตาม ถ้ายังห้วงกายและห้วงกาม ก็ต้องฟุ้ง ต้องยึดมั่นถือมั่นอยู่หมดสิทธิ์รอดพ้น ให้นานแค่ไหนก็เวียนอยู่ในวังวนนี้เอง เมื่อตระหนักว่ากายอันเป็นสมบัติติดตัวมาแต่เกิดนี้เอง คือ บ่อเกิดแห่งกามราคะ ความกำหนัดใคร่อยากทั้งปวง จึงชอบแล้วที่จะเห็นด้วยปัญญาว่าควรใช้กายนี้แหละ เป็นอุปกรณ์ดับความอยากดังกล่าวแบบย้อนศรคืนความพึงใจ หรือมีความโน้มเอียงอยากเสพกามจะมาจากอะไร ถ้าไม่ใช่ความหมายมั่น หรือความ ‘รู้สึก’ จากส่วนลึกที่กายมนุษย์นี้ดี เป็นของหอม ของสะอาด ของนุ่มนวล น่าใคร่ น่าสัมผัส หากกลับความหมายมั่นเสียใหม่ได้ คือเห็นกายเป็นของไม่ดี เป็นของเหม็น ของสกปรก ของสาคระคาย ขวนขยะแขยง ไม่น่าแตะแม้ด้วยเท้าของเรา ก็เท่ากับชนะกามได้ ชนิดออกมาจากทั้งส่วนต้นและส่วนลึกทีเดียว ใครจะอยากสอดเข้าไปลงจินตนาการดูว่าใครเอาอวัยวะที่เหม็นร้ายกาจมากองตรงหน้าให้เห็นจะจะ แล้วห่มห่อด้วยหนังกลบกลิ่นอย่างดี พรางตามิดชิด ทำเป็นรูปหมอนข้าง สุดท้ายบังคับให้นอนกอดทุกคืนจะเอาไหม? ไม่เอาแน่นอน และนั่นก็คือคำตอบว่าทำไมต้องเอาความจริงเกี่ยวกับกายในแง่ความโสโครกมาพิจารณา มาเล็งรู้ให้จิตฉลาดขึ้นกว่าเก่ากายมนุษย์อุดมไปด้วยของโสโครก ทั้งอวัยวะจริงๆ บวกกับอะไรอื่นๆ ที่ทั้งเหม็น ทั้งสกปรกยิ่งกว่านั้นอีก แต่ธรรมชาติพรางไว้บดบังซ่อนเร้นไว้จากสายตาและความรับรู้ของเรา เราจึงกอดใครต่อใคร รวมทั้งชื่นชมตัวเองว่ามีกายอันสง่าโสภาคกว่าสัตว์ชนิดใดได้อย่างเต็มใจ

ปฏิกลมนสิการบรรพ คือการ “กลับความเฝ้าในออกมาแฉ” คือแทนการถูกหลอกเสียแต่แรกให้ดูหมอนข้างอันห่อหุ้มดีแล้วด้วยหนังหอม ก็ลอกเปลือกออกให้หมด ดูว่าในหมอนข้างนั้นๆ นั้นมีด้วยอะไร ยัดทะนอยอยู่ด้วยอะไรบ้าง นุ่น สำลี หรือน้ำเหลือง มันข้น อูจจะระปัสสาวะ นานาพรรณ อย่างไรก็ตามแม้เห็นความสำคัญของปฏิกลมนสิการบรรพที่เอาไว้ต่อกรกับหัวหน้ากิเลสตัวต้นๆ อันชี้แพ้ชนะอย่างนี้แล้วบางทีนักภาวนาก็ยังลังเล ตัดสินใจเลือกกันอยู่ว่าจะเอาหรือไม่เอาดีกับ ‘โอสธรรมาโรคะเรณ’ สูตรนี้ของพระพุทธเจ้า

แม้แต่ในหมู่นักภาวนาที่ประสบผลสำเร็จเอง ก็ยังมีการถกเถียงปฏิบัติในแง่ที่ว่ามีความจำเป็นแค่ไหน กับการพิจารณากายเป็นของน่ารังเกียจ หรือมีประเด็นตรงไปตรงมามากกว่านั้น คือจะบรรลุมรรคผลได้จำเป็นต้องผ่านการพิจารณากายเป็นปฏิกลหรือสุกะเสียก่อนหรือไม่ เหตุผลหลักๆ ที่มักนำมาถกหรือคัดค้านกัน ก็เช่นที่บางฝ่ายเห็นว่ากายเป็นของน่ารังเกียจ น่าจะอยู่ในระดับ

สมณะเท่านั้น ไม่น่าจะถึงวิปัสสนา หรือบางท่านก็มองว่ามีอริยบุคคลจำนวนมากที่ถึงมรรคผลโดยไม่ต้องล่ำ บาก แค่วิจยธรรมด้วยสติเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอสมควร ก็ทะลุรอดปลอดภัยกลายเป็นอริยบุคคลไปได้

เพื่อความเป็นกลาง ขอให้พิจารณาอย่างนี้ คือเรามั่นใจได้อย่างหนึ่ง ว่าไม่มีที่ไหนเลย ที่ระบุว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรเสพกาม ควรติดใจในกาม หรือควรยกย่องกาม มีแต่บอกว่า กามเป็นปฏิปักษ์ต่อมรรคผล ไม่เคยมีใครที่กำลังเพลิดเพลินอยู่ในกามหรืออยู่ในช่วงที่ใจจ่ออยู่กับกาม แล้วถึงมรรคถึงผลมาก่อน เนื่องจากกามเป็นธรรมที่มีกำลังดึงดูดจิตรุนแรงและเหนียวแน่นสูงสุด ให้ปล่อยวาง หรือหลุดจากความเห็นเป็นตัวเป็นตนขณะจิตยังหลงระเห็จในกามจึงมีไขว่ส่ายเป็นไปไม่ได้ ต่อให้เป็นผู้มีศักยภาพทางการภาวนาหรือความโน้มเอียงทางการบรรลุมรรคเพียงใดก็ตามถ้าถือตรงนี้เป็นหลัก ก็ขอให้พิจารณาว่าเรายังหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่ในเรื่องทางกามารมณ์หรือไม่ บางคนทำสมณะได้ผลเพียงเจริญอานาปานสติและเดินจงกรมจนเกิดปีติสุข เกิดจิตตวิเวกก็สามารถระงับความปรารถนาในกามสำเร็จ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคายได้”^{๒๓๗}

ดังนั้น การดูตนเองที่เป็นก้อนทุกข์ต้องเจ็บป่วยอยู่เสมอ เมื่อตัวเราเป็นเช่นไรคนอื่นก็เป็นเช่นนั้น มีทุกข์ประจำตัวกันทุกคน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ทุกคนต้องเห็นแจ้งตามอริยสัจ ๔ เมื่อกำหนดรู้ “รูป-นาม” ตามความเป็นจริงเช่นนี้ จึงละความยินดีในรูปกายของตนและผู้อื่นได้^{๒๓๘}

๔.๔.๓.๕ การประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานในด้านการพัฒนาตนเอง

จากการสัมภาษณ์ทัศนะของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาในวัดสันติวัน พบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีความประพฤติที่เป็นไปในทางสุจริตทางกายทางวาจาและทางใจ โดยจำแนกผลการปฏิบัติได้ ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑) การพัฒนาด้านกายกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อเข้าสู่หลักสูตรในเบื้องต้นของการปฏิบัติแล้ว ทางวัดจะบอกให้ฝึกหัดกำหนดสติ สัมผัสสัญญาในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดฐานกายในกายแล้วน้อมสู่ฐานจิตในจิต ซึ่งโดยมากมักจะได้พร้อมกัน เนื่องจากเมื่อกำหนดฐานกายในกายก็จะถึงฐานจิตในจิตด้วย แต่ที่กล่าวว่าให้กำหนดฐานกายในกายนั้น เพราะเป็นอารมณ์หยาบกำหนดเห็นง่าย ซึ่งทางวัดมักใช้ให้กำหนดในอิริยาบถใหญ่เป็นหลัก คือ การยืน การเดิน การนั่ง เนื่องจากเป็นอิริยาบถที่ใช้งานมากกว่าอย่างอื่น เมื่อเรากำหนดได้แล้ว จึงน้อมเข้ามากำหนดที่จิตอีกครั้งหนึ่ง ต่อจากนั้นจะเห็นการผัสสะของจิตอย่างชัดเจน เมื่อสัมผัสสัญญา รวมตัวกันแล้วก็จะ

^{๒๓๗} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, (สมุทรสาคร : บริษัท ยูไนเต็ท โปรดักชั่น เพรส จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๑๐๗-๑๑๐.

^{๒๓๘} สัมภาษณ์ แม่ชีจินตนา คงเพชรศักดิ์, ๑๗ มกราคม ๒๕๖๐, เวลา ๑๗.๐๐ น

เกิดเป็นองค์มรรค เข้าไปตัดอารมณ์ต่างๆ ทุกๆ ขณะจิตที่หลุดออกจากภวังค์มาเป็นโนสัมผัส อารมณ์ก็จะขาดไปและดับไปซึ่งย่อมทำให้ผู้ปฏิบัตินั้น มีสติตั้งมั่น ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน แต่กลับมีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกัน มีปกติทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกงไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อการงาน นอกจากนี้ทางวัดสันติวัน ยังได้ให้โอกาสแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มาในช่วงที่มีกิจกรรมได้ทำความดีเพิ่มเติม เช่น การช่วยกันทำงานปิดกวาดที่พักของผู้มาปฏิบัติวิปัสสนา ดูแลห้องน้ำห้องสุขา ช่วยจัดยาสามัญประจำบ้านให้ผู้มีอาการเจ็บไข้เล็กๆน้อยๆ จัดผ้าห่ม ดูแลงานด้านการบริโภคที่อยู่อาศัย โดยถือว่า เป็นงานที่เกิดขึ้นทางกายกรรมที่เป็นบุญกุศลอย่างหนึ่ง วัดสันติวันได้ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา และชุมชนช่วยกันบริจาคทาน บริจาคทรัพย์สิน หรือบริจาคสิ่งของเสื้อผ้า ยา รักษาโรค ของ อุปโภค เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากอีกทอดหนึ่งในถิ่นทุรกันดาร ตามชนบทที่ห่างไกลตัวเมือง

๒) ด้านวจีกรรม ได้แก่ “คำพูดที่สมานความสามัคคีปรองดองกัน ไม่ชวนทะเลาะวิวาทกัน ไม่กล่าวคำหยาบโลน คำไม่สุภาพ คำเผ็ดร้อนแก่ใคร่คนอื่น คำพูดประชดประชันคำกล่าวเกินความจริง คำยกย่องที่ไม่เป็นจริง ไม่พูดโกหกหลอกลวงคนอื่น ไม่ใส่ร้ายป้ายสีใครๆ ไม่กล่าวโจมตีผู้ใด ส่วนคำพูดที่ผู้ปฏิบัตินิยมถือเป็นคติพจน์ประจำใจที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีอยู่หลายคติ

๓) ด้านมโนกรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ย่อมมีจิตที่เป็นกุศล เป็นบุญคือความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใดๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฐิ มีจิตใจเกื้อกูลและคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลภจัดจนผิดศีลธรรมหรือกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ายินดี คือ กามคุณ ๕ อันได้แก่ ไม่ปล่อยใจไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่ชวนให้หลงใหลติดใจอยู่จิตไม่หงอยเหงา ไม่รำคาญง่าย มีจิตเป็นสมาธิได้นานๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่นและมั่นใจ ไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบในปัจจุบัน เช่น “บางคนเมื่อคนรักสูญเสียไป พลัดพรากจากกันก็เสียสติ ร้องไห้จนหน้าตาดูไม่ได้เลยก็มี บางคนเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมตำแหน่งการงาน ล้มเหลวในธุรกิจที่ลงทุนไว้มาก หลายสิบล้านก็ต้องฆ่าตัวตาย แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กลับเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของโลก มีได้ก็มีเสีย มีเสียก็มีได้ ไม่ต้องไปทุกข์ใจร้อนใจแต่อย่างใด ในแง่สังคม คนที่บำเพ็ญสาธารณะสงเคราะห์แก่ประชาชนส่วนรวมได้จะต้องหมั่นปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เรื่อยๆ เพื่อให้จิตใจมีประสิทธิภาพไม่เสื่อมถอยไปในฝ่ายบาป”๗

๔.๕ สรุปวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ

ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวในอิริยาบถใหญ่ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เช่นนี้ย่อมเสมอกัน การที่ให้ความรู้สึกตัวเช่นนี้ ก็เพื่อแยกรูปร่าง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ออกจากกันด้วยการเปรียบเทียบ ให้รู้ว่าเป็นคนละส่วน เป็นคนละรูป ถ้ากำหนดเพียงรูปเฉยๆ ไม่มียืน เดิน นั่งหรือนอนกำกับอยู่ด้วย จะเห็นว่าเป็นรูปเดียวกันไปหมด โดยสำคัญว่ารูปร่างก็คือ รูปเดียวกันที่ไปยืน เดิน และเข้าใจว่า นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นอาการของรูป ส่วนตัวจริงของรูปคือรูปเดียวกัน ความเข้าใจเช่นนี้จะไม่สามารถกระจายขณสัญญา ที่เห็นว่าเป็นกลุ่มก้อนของนาม-รูปให้แยกออกจากกันได้ ดังนั้น จึงต้องมีความรู้สึกตัวโดยกำหนดให้รู้ว่าเป็นรูปอะไร หรือนามอะไรด้วยเสมอ การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน รูปร่าง คือ อาการหรือท่าทางที่นิ่ง รูปเดินก็คือ อาการ หรือท่าทางที่เดินไป เป็นต้น ดังที่ใน สติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า ตั้งกายไว้แล้วด้วยอาการอย่างไร ๆ ก็ให้รู้ชัดในอาการของร่างกายที่ตั้งไว้แล้ว อย่างนั้นๆ กล่าวคือ นั่งก็รู้ชัดในอาการที่นิ่งนั้น ว่าเป็นรูปร่าง เดินอยู่ ก็รู้ชัดในอาการหรือท่าทางที่เดิน นั้นว่าเป็นรูปเดิน เป็นต้น

ดังนั้น แนวการสอนของวัดสันติวันจึงใช้วิธีการกำหนด “รูป-นาม” เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งนำมาจากหมวดกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก ในหมวดกายานุปัสสนานี้ทางวัดได้นำเอาอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพราะเห็นว่าอิริยาบถ ๔ เป็นของหายาก สังเกตง่าย และมีอยู่ตลอดเวลา เมื่อสังเกตอิริยาบถใหญ่ได้ อิริยาบถย่อยในสัมปชัญญะบรรพก็จะสังเกตง่ายขึ้นให้ใช้ความรู้สึกจริงไม่ให้ภาวนา โดยปฏิบัติให้อยู่ในขอบเขตของหลัก ๑๕ ข้อ ซึ่งมีทั้งสิ่งที่ให้ทำ และสิ่งที่ห้ามทำ ไม่กำหนดระยะเวลาตายตัว ไม่บังคับท่าทาง ให้ใช้อิริยาบถตามธรรมชาติของตนเองมากที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นปัญหาต่อผู้ปฏิบัติใหม่ เนื่องจากผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะมี ความรู้สึกรู้ว่าการใช้ชีวิตในห้องกรรมฐานควรจะมีพิเศษจากชีวิตประจำวัน เช่น ควรจะทำกิจวัตร ซ้ำลง ค่อยๆ เดิน ค่อยๆ หยิบ เป็นต้น ในส่วนนี้ผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ถึงเนื้อหาของการปฏิบัติโดยการอธิบายหลักการและวิธีปฏิบัติโดยเนื้อหาในการปฏิบัติก็นำมาจาก มหาสติปัฏฐานสูตร พระอภิธรรมมัตถสังคหะและวิสุทธิมรรคผสมผสานกัน

ประโยชน์ของการปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าว คือ การพัฒนาความระลึกรู้สึกตัวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นส่วนหนึ่ง คือ การตัดความรู้สึกได้เร็วไม่ยึดถือคร่ำครวญกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มากเกินไปและรวมทั้งความรู้สึกที่ดีและความรู้สึกที่ไม่ดีส่วนหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ วัดสันติวัน จึงได้อาศัย รูปแบบการฝึกปฏิบัติตามแนวทางของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติโดย ประยุกต์วิธีการที่ยึดรูปแบบในการปฏิบัติตามแนวทางของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ มาปรับใช้ตาม ความเหมาะสมดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

๔.๖ ผลการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติธรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม”

ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักการประยุกต์ใช้การกำหนด “รูป-นาม” เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิตของตนเองและเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยครูบาอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกจรรีตตน ทั้งนี้เพื่อทำจิตของตนให้ฉลาด รู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญห และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์คือ รู้มรรคมีองค์ ๘ ซึ่งข้อมูลจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปตามหลักอริยสัจ ๔ ได้ดังต่อไปนี้

๑) เข้าใจในการปฏิบัติต่อทุกข์ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อได้บำเพ็ญตนตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ แล้ว สามารถที่จะเข้าใจกฎธรรมดาของโลก คือ ทุกข์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากสิ่งที่ตนมีอยู่เป็นอยู่ เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง แม้แต่ร่างกายของตัวนั้นแปรปรวนเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่คงที่ ในด้านชื่อเสียงลาภยศ ก็เสื่อมไป จึงทำให้ตนทุกข์ ส่วนร่างกายก็มีโรคมารุมเร้าบ้าง ไม่รักษาสุขภาพให้แข็งแรงจึงเป็นเหตุให้เกิดโรคได้บ้าง พักผ่อนไม่เพียงพอบ้าง ล้วนเป็นสาเหตุของทุกข์สำหรับร่างกายทั้งสิ้น การกำหนด “รูป-นาม” ย่อมเข้าใจว่า ที่ชื่อว่าทุกข์เพราะทนได้ยาก หรือทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมเป็นเวลานานๆ การยืน เดิน นั่ง นอนเป็นเวลายาวนานก็ทุกข์เช่นกัน

๒) เข้าใจเพื่อละเหตุของทุกข์ ได้แก่ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระดับหนึ่งแล้ว ย่อมเข้าใจถึงสาเหตุหรือที่มาของทุกข์ที่ตนประสบอยู่นั้น ว่า มาจากความอยากได้ อยากดี อยากมีอยากเป็น กล่าวคือ อยากได้โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา น่าพอใจ ซึ่งหมายถึง อยากในลาภอยากในยศ อยากให้คนทั้งหลายยกย่องสรรเสริญตนเอง และอยากให้ตนและหมู่คณะ พวกพ้องของตน มีความสุขที่ยั่งยืนถาวร ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นทุกข์ แต่ความปรารถนาเหล่านี้ ก็ไม่ได้เป็นไปสำหรับบุคคลทุกคน เพราะผลจากการสัมภาษณ์ในชีวิตจริงแล้ว ถึงแม้จะรู้สาเหตุของทุกข์ว่าเกิดจากจิตใจ ที่เราร้อนกระเสือกกระสนอยากได้ก็ตาม แต่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ทัน จึงตกเป็นทาสของอารมณ์ความอยาก เมื่อได้ปฏิบัติตามคำสอนในเรื่องของ “รูป-นาม” แล้ว ย่อมรู้ชัดและเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันทุกอริยาบถ เพื่อจะได้ไม่เป็นทาสแห่งความอยาก คือ ให้ละอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นทุกข์ออกไปเสียและไม่ยึดติดอยู่กับอารมณ์ที่ดี ที่มีสุขเพียงฝ่ายเดียว แล้วให้ปฏิบัติตนอยู่ในอุเบกขารมณ์ คืออารมณ์ที่ปล่อยวาง เพิกเฉยต่อความยินดีและความยินร้าย

๓) เข้าใจผลดีของการดับทุกข์ ได้แก่ ความเข้าใจว่า ถ้าตนสามารถปฏิบัติตามคำสอนของท่านได้แล้ว คือ ให้กำหนดรู้รูปนาม จนปล่อยวางจิตใจไม่ให้หลงไปตามกระแสความอยาก ไม่หลงไปตามกระแสของโลกที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ที่อาศัยวัตถุสิ่งของเป็นเครื่องหลอกลวงจิตให้มัวเมาปลื้มปิติ

ยินดีไปกับสิ่งมาয়া ซึ่งจัดเป็นเครื่องล่อของมาร ทำให้ไม่สามารถดับทุกข์ได้ ต่อเมื่อเข้าใจถึงผลดีของการปฏิบัติวิปัสสนา ว่าช่วยให้ตนดับทุกข์ได้ด้วยตนเอง เช่น เมื่อถูกคนไม่ชอบกันด่าเข้าตรงๆ ก็ไม่โกรธเขา เพราะควบคุมสติสัมปชัญญะไว้ได้ทันท่วงที แล้วปฏิบัติต่อคนที่โกรธด้วยความเมตตากรุณา

๔) เข้าใจถึงหนทางดับทุกข์ ได้แก่ เข้าใจและปฏิบัติต่อมรรคมงคล ๘ เมื่อกล่าวโดยสรุปคือ ให้มีศีลในเบื้องต้น มีสมาธิในท่ามกลาง และมีปัญญาในที่สุดนั่นเอง ซึ่งเริ่มที่องค์มรรค แรกตั้งแต่สัมมาทิฐิ ความคิดเห็นชอบ เป็นต้นไป จนถึงสัมมาสมาธิ

๔.๗ สรุป

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๑ พบว่ามีความเหมือนกันกับหลักปฏิบัติของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ โดยในเบื้องต้นเป็นการแนะนำแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วยการสร้างการสร้างความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติสำหรับผู้มาปฏิบัติใหม่และแนะนำให้ทราบถึงเครื่องมือในการกำหนด “รูป-นาม” คือ สติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการพิจารณารูปนาม ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการกำหนด “รูป-นาม” ของวัดสันติวันนั้นได้ยึดถือหลักการปฏิบัติของอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ มาใช้โดยการประยุกต์ให้มีความเหมาะสมกับแนวทางการปฏิบัติของวัด ทั้งนี้ในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ในอริยาบถทั้ง ๔ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ โดยการใช้สติสัมปชัญญะตามรู้อริยาบถทุกอาการเคลื่อนไหว และให้ความสำคัญการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือกำหนดรู้รูปกับนาม ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติระลึกรู้ชัด เข้าใจชัดอาการของสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ทุกๆ ขณะจิตในปัจจุบันอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องตลอดเวลา และรู้ชัดเข้าใจชัดแบบตั้งมั่นไม่หวั่นไหวโดยไม่คำนึงถึงอดีตหรืออนาคต แต่ให้กำหนดรู้สภาวะของรูปนามที่ปัจจุบันซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้น เพราะ “รูป-นาม” นั้น เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของวิปัสสนา ดังนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาจะต้องทำความเข้าใจในหลักการและเหตุผลทั้ง ๑๕ ข้อในเบื้องต้นให้ถูกต้อง

ดังนั้น การมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอในอริยาบถย่อยต่างๆ ทุกๆ การเคลื่อนไหว จะทำให้การทำงานของสติในการพิจารณารูปนามปรากฏชัด เห็นความเกิดดับของรูปและนาม รู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงตามหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นการรู้ที่เกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับญาณทั้ง ๑๖ และสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด