

การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม
A COMPARATIVE STUDY OF MEDITATION PRACTICE
OF LUANG PHOR THIAN CITASUBHO AND
LUANG PHOR JARAN THITADHAMMO



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท และหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม

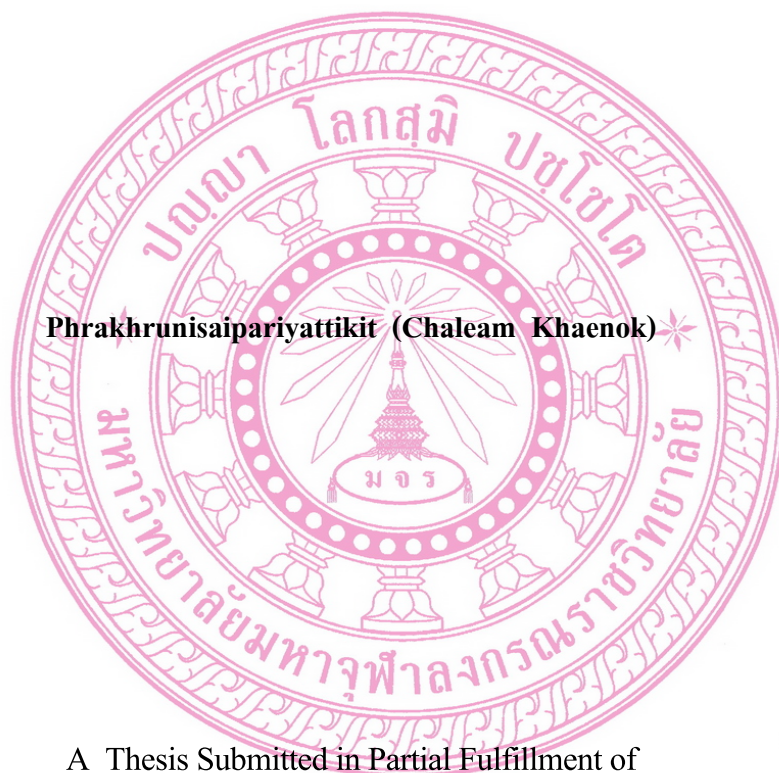


พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แขนอก)

วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A Comparative Study of Meditation Practice
of Luang Phor Thian Citasubho and
Luang Phor Jaran Thitadhammo**



Phrakhrunisaipariyattikit (Chaleam Khaenok)*

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E.2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา



(พระสุธีธรรมมานูวัตร.ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์



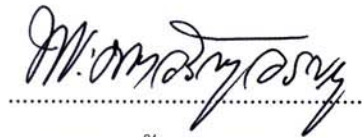
(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.)

ประธานกรรมการ



(รศ.บุญเรือง อินทวันต์)

กรรมการ



(พระมหาวัชรญาณ วรบุญ,ดร.)

กรรมการ



(ศ.(พิเศษ)ดร.กาญจนา เจริญชัย)

กรรมการ



(ผศ.ดร.วรกฤต เกื้อน้าง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาวัชรญาณ วรบุญ,ดร.

ประธานกรรมการ

พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมโม

กรรมการ

ศ.(พิเศษ)ดร.กาญจนา เจริญชัย

กรรมการ

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺมโม
- ผู้วิจัย** : พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แขนอก)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

- : พระมหาวิญญู วรณฺญู ดร. ป.ธ. ๙, พธ.บ., M.A., Ph.D.
: ศ.(พิเศษ) ดร. กาญจนา เจริญยี อ.บ., M.A., Ph.D.
: พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตฺมโม น.ธ.เอก, พธ.บ., กศ.ม.
- วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐาน ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺมโม นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺมโม ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺมโม

ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลโดยลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า

๑) กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของงานทางจิตใจ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยในพระไตรปิฎกหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่ทั้งของคฤหัสถ์และบรรพชิต แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้ให้คำจำกัดความที่แคบเข้าโดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา ให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการและสาระสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันแสดงถึงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง และพระบรมศาสดาทรงสรรเสริญว่า เป็นทางสายเดียวที่จะทำให้ก้าวล่วงความโศกทำให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ให้บรรลุธรรมที่พึงบรรลุ จนถึงทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๒) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และหลวงพ่ोजรัญฐิตธมฺโม เป็นพระอาจารย์กรรมฐานที่มีจุดเริ่มของการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานประเภทเดียวกัน คือ อานาปานสติ แบบกำหนดลมหายใจเข้าออกและภาวนาว่า “พุท-โธ” ต่างกันที่หลวงพ่อเทียนได้ศึกษามาตั้งแต่เป็นเด็ก ส่วนหลวงพ่ोजรัญได้ศึกษาเมื่ออุปสมบทแล้ว หลวงพ่อเทียนได้ศึกษากรรมฐานที่ใช้คำบริกรรมภาวนาว่า “ติง-นัง” ตั้งแต่สมัยที่ยังเป็นคฤหัสถ์ และภายหลังได้ละคำภาวนานั้น กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างเดียว บังเกิดความก้าวหน้าเป็นอย่างดี และได้สอนกรรมฐานดังกล่าวแก่พุทธศาสนิกชนตลอดชีวิตของท่าน ส่วนหลวงพ่ोजรัญได้ไปศึกษากรรมฐานและวิทยาคมกับอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงหลายรูป เช่น หลวงพ่อเดิม หลวงพ่อวัดปากน้ำ หลวงพ่อลี เป็นต้น ภายหลังได้มาศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชค ญาณสิทธิ) และได้มุ่งปฏิบัติในวิปัสสนากรรมฐาน บังเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นอย่างดี จึงได้สั่งสอนพุทธศาสนิกชนในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มาถึงทุกวันนี้

๓) หลวงพ่อเทียนใช้ภาษาไทยท้องถิ่นเมืองเลยในการเผยแผ่และอธิบายธรรม ในขณะที่หลวงพ่ोजรัญใช้ภาษาไทยภาคกลาง และภาษาธรรมที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีอย่างเป็นระบบ หลวงพ่อเทียนอธิบายสติปัญญาว่า ได้แก่การเจริญสติควบคู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถ โดยให้กำหนดสติรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวที่สร้างขึ้นเป็นรูปแบบ ขณะที่หลวงพ่ोजรัญสอนให้กำหนดตามแนวสติปัญญา คือ กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เริ่มจากกำหนดสติที่อริยาบถใหญ่ไปสู่อริยาบถย่อย การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนต้องมีการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งตลอดเวลาใช้สติกำหนดรู้ตามทุกอาการ โดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมใดๆ ในขณะที่หลวงพ่ोजรัญใช้วิธีกำหนดรู้อาการพองยุบของหน้าท้อง และใช้คำบริกรรมสำหรับออกชื่อตามอริยาบถและความรู้สึกที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

Thesis Title : **A Comparative Study of Meditation Practice of Luang Phor Thian Citasubho and Luang Phor Jaran Thitadhammo**

Researcher : Phrakhrunisaipariyattikit (Chaleam Khaenok)

Degree : Master of Arts (Buddhism Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Phamaha Waranyu Sonchun Pali VII, B.A.,M.A., Ph.D.

: Prof.Dr. Kanchana Ngourungsi B.A., M.A., Ph.D.

: Phrakrusamunarong ghositadhammo B.A., M.A.,

Date of Graduation : March 13, 2012

Abstract

A Comparative Study of Meditation Practice of Luang Phor Thian Citasubho and Luang Phor Jaran Thitadhammo had 3 objectives: 1) to study principles and approaches of meditation practice in the Buddhist Texts, 2) to study concept of teachings and approach relating to meditation practice according to the approach of Luang Phor Thian Citasubho and Luang Phor Jaran Thitadhammo and 3) to compare the meditation practice of Luang Phor Thian Citasubho and Luang Phor Jaran Thitadhammo.

The research is the Documentary Research by studying the primary data on Tipitaka and the secondary data on the commentary, the sub-commentary, the sub-subcommentary, Visuthimagga literary works , texts and related researches for analysis of data.

Results of the Research

1) Meditation means the location of the mind's work. There were two types of meditation: 1) Samatha-kammattthāna (tranquility development) and 2) Vipassanākkammattthāna (insight development). In Tipitaka, meditation means working in the duty of layman and monk. However, in the commentary, meditation is defined the meaning briefly by focusing on training the mind for the concentration and the knowledge to find the final objective in the Buddhism. The principle and the content of the meditation practice in Mahasatipatthanasutta indicated the practice of mind and The Lord Buddha praised that the meditation is the only one way that passed the sadness, achieving the Dhamma into Nivarna.

2) Luang Phor Thian Citasubho and Luang Phor Jaran Thitadhammo were the meditation monks who had the origin of the meditation study and practice: Anapanasati controlling the breathing and speaking 'Bud-Dho'. Luang Phor Thian Citasubho studied the meditation when he was young. However, Luang Phor Jaran Thitadhammo studied the meditation when he was the monk. Luang Phor Thian Citasubho studied the mediation by citation of "Move- Stop". Then, he stopped that citation and controlled the movement. It made the development in the practice. He also thought the meditation to the Buddhist. Luang Phor Jaran Thitadhammo studied the meditation and the magic from the famous monks such as Luang Phor Derm, Luang Phor Wat Pak Nam and Luang Phor Lee etc. Next, he studied the meditation from Phra Thammathreeratchamunee (Chodok Yanasitthi) and practiced Vipassanākammatthāna to make the development in the practice. He thought Vipassanākammatthāna to the Buddhist.

3) Luang Phor Thian used the local language of Loei province for propagation and description of the Dhamma. However, Luang Phor Jaran used the language of the central region and The Dhamma Language from the Pali language systematically. Luang Phor Thian explained Satipatthana that it was the mindfulness development and the movement of body by controlling the mindfulness according to the movement. Luang Phor Jaran thought the controlling of mindfulness according to Satipatthana: controlling the body, the feeling, the mind and the Dhamma. The controlling of the mindfulness in the main to the minor had to the movement of some organs all the time without the citation. Luang Phor Jaran used the controlling of rising-falling of stomach and cited the name of the movement and the feeling at that time.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะอาศัยความเอื้อเฟื้อสนับสนุนจากอาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระมหาวรญาณ วรณฺฑ โคร., ศ.(พิเศษ) ดร.กาญจนา เจริญณี และพระครูสมุห์ ณรงค์ โฆสิตธมฺโม ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนาในความเมตตากรุณาของท่านอาจารย์ทั้งสามที่ได้สละเวลาดูแล ให้คำแนะนำปรึกษาและตรวจแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณพระมหาเถระผู้มีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยมีโอกาสทำงานวิจัยได้สำเร็จ คือ พระราชกิตติเมธี (ยงยุทธ ฤคธมฺโม) ปธ.๕, เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ผู้เคยเป็นอาจารย์สอนบาลีแก่ผู้วิจัย และได้เมตตาอนุญาตให้ผู้วิจัยพักที่วัดพระนอนจักรสีห์ (พระอารามหลวง) พระครูนิวิฐ ปัญญากร (สมศักดิ์ ปญญาสิริ) เจ้าอาวาสวัดช่องแค อำเภอตากถ้ำ จังหวัดนครสวรรค์ ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาอนุญาตให้ผู้วิจัยพักที่วัดช่องแค ในขณะที่เรียนที่บัณฑิตวิทยาลัย และมีส่วนในการสนับสนุนด้านทุนการทำวิจัย พระครูนิเวฐปัญญาภรณ์ (ปญญาทีโป) เจ้าคณะตำบลห้วยหอม อ.ตากถ้ำ จ. นครสวรรค์ ผู้เปรียบดังพ่อแม่คนที่ ๒ ของผู้วิจัย สนับสนุนด้านทุนการศึกษาและให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอขอบคุณพระอาจารย์อริญ กนฺตจารี พธ.ม. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดลาดยาว อำเภอลาดยาว จังหวัดนครสวรรค์ ผศ.ดร. วรกฤต เกื้อนช่วง รองหัวหน้าศูนย์บัณฑิตศึกษา, ที่ช่วยตรวจแก้เนื้อหาวิทยานิพนธ์นี้ และขออนุโมทนาบุญ คุณครูบุญยืน ศิริรักษ์ ครูชำนาญการพิเศษ กรุณาช่วยพิสูจน์อักษรให้ด้วยความอดทนเป็นอย่างยิ่ง แนะนำการแต่งประโยคสำนวนภาษาที่สละสลวยการใช้ภาษาไทยที่ถูกต้องขอขอบคุณเพื่อนนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย รุ่นที่ ๑ พิเศษ ทุกรูป/คน อีกทั้งพระอธิการพรชัย วิชฺชโย ที่ให้กำลังใจด้วยดี มาตลอด

ขออนุโมทนาคุณโยมพ่อเหลือ คุณโยมแม่นก แขนอก ผู้ให้สิ่งที่มีค่าที่สุดคือชีวิต อีกทั้งญาติสายโลหิต และญาติธรรม สายหลวงพ่อเทียน ที่ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสใช้ทำงานวิจัยฉบับนี้

ถ้าหากประโยชน์คุณความดีจะพึงเกิดมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาแด่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และพระเดชพระคุณพระธรรมสิงห์บุรจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม) ซึ่งเป็นผู้นำเสนอแนวการปฏิบัติทั้งสองแบบเป็นเหตุให้ได้ทำการวิจัยครั้งนี้ และขอน้อมบูชาแด่ครูอาจารย์ทุกท่านผู้เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกด้านให้แก่ผู้วิจัยในชีวิตที่ผ่านมาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แขนอก)

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติการฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	
๒.๑ ความหมายของกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๑๐
๒.๒ การปฏิบัติการฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๑
๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาคูกาย	๑๓
๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาคูเวทนา	๑๓
๒.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาคูจิต	๑๔
๒.๒.๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาคูธรรม	๑๕
๒.๓ องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน	๒๓
๒.๔ จุดมุ่งหมายแห่งการเจริญสติปัฏฐาน	๓๔
๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายที่ต้องกำจัด	๓๔
๒.๔.๒ จุดมุ่งหมายที่ต้องบรรลุถึง	๓๕
๒.๕ อารมณ์ของกรรมฐาน	๓๗
๒.๕.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน	๓๗
๒.๕.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	๔๓

	(ช)
๒.๖ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน	๔๕
บทที่ ๓ ศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม	๕๒
๓.๑ ชีวิตประวัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	๕๒
๓.๒ ประวัติการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	๕๖
๓.๓ การสอนกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน	๕๘
๓.๓.๑ กรรมฐานในชีวิตประจำวัน	๕๘
๓.๓.๒ วิธีการเจริญสติเมื่อเราอยู่ที่บ้าน	๕๘
๓.๓.๓ การเดินจงกรม	๕๙
๓.๓.๔ จุดเด่นแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐาน	๕๙
๓.๔ การปลุกเร้าความรู้สึกตัวในฐานะเป็นอุบายอยู่เหนือความคิด	๖๓
๓.๔.๑ ความดับทุกข์ในฐานะเป็นสิ่งที่บรรลุถึงได้ในปัจจุบัน	๖๔
๓.๔.๒ จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐาน	๖๕
๓.๔.๓ การใช้สติกำหนดรู้กายที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่คิด	๖๖
๓.๔.๔ อารมณ์กรรมฐานหลักการปฏิบัติ	๖๗
๓.๔.๕ คำสอนที่เน้นการปฏิบัติประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตนเอง	๖๙
๓.๕ ประวัติและผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม)	๗๑
๓.๖ ประวัติการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม	๗๔
๓.๗ การสอนกรรมฐานของหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม	๗๕
๓.๗.๑ วิธีปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถใหญ่	๗๕
๓.๗.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถเดิน (จงกรม)	๗๖
๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถยืน	๗๙
๓.๗.๔ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนอน	๘๐
๓.๗.๕ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อ	๘๑
๓.๗.๖ วิธีการแก้ปัญหาคืออุปสรรคในการปฏิบัติ	๘๓
๓.๗.๗ การควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ	๘๖
๓.๘ การนำหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้	๘๗
๓.๘.๑ การนำกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้	๘๗
๓.๘.๒ การนำธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้	๘๙

	(ช)	
๓.๘.๓ การนำสติปัญญาหมวดอื่นมาประยุกต์ใช้	๘๕	
๓.๙ การนำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้	๘๕	
๓.๑๐ จุดเด่นหลักคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม	๕๐	
๓.๑๑ ปฏิกิจสมุปบาทในฐานะเป็นกระบวนการเกิดและดับทุกข์	๕๒	
๓.๑๑.๑ อาการฟองยุบในฐานะเป็นวิธีการเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์	๕๔	
๓.๑๑.๒ จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐาน	๕๕	
๓.๑๒ หลักคำสอนเรื่องอาการเคลื่อนไหวฟองยุบที่ท้องภavana	๕๗	
บทที่ ๔ เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และ		
หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม	๑๐๑	
๔.๑ การอธิบายสติปัญญา ๕	๑๐๑	
๔.๒ วิธีการปฏิบัติ	๑๐๓	
๔.๓ การอธิบายธรรมชาติเดิมแท้ของจิต	๑๐๘	
๔.๔ รูปแบบการใช้ภาษา	๑๐๕	
๔.๕ การวัดผลการปฏิบัติ	๑๑๐	
บทที่ ๕ สรุปผลวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๑๑	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๑	
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๔	
บรรณานุกรม	๑๑๕	
ประวัติผู้วิจัย	๑๑๕	

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามลำดับคัมภีร์ดังนี้

พระวินัยปิฎก					
วิ.มหา	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	ภาษาบาลี
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค	ภาษาไทย
พระสุตตันตปิฎก					
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาเวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาเวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกเวคคปาติ (ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกเวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก (ภาษาไทย)
สั.ข.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนุชวารวคคปาติ (ภาษาบาลี)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนุชวารวคค (ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานเวรรค (ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารเวรรค (ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาเวรรค (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิปาตปาติ (ภาษาบาลี)

อง.รทก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	อังคตตรนิกาย	อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
บุ.ป.	(บาลี)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
บุ.ป.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามคค	(ภาษาไทย)

อภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	วิงคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธมมปิฎก	วิงค	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส อรรถกถา และฎีกา

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคควิลาสิณี	มหาวคคอฎฐกถา (ภาษาบาลี)
บุ.ธ.อ.	(บาลี)	=	ขุททกนิกาย	ธมมปทอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)

การใช้หมายเลขย่อและเครื่องหมาย

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย จะแจ้งตัวเลขตามหลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์เป็น ๓ ส่วน ก็จะบอก เล่ม / ชื่อ / หน้า ตามลำดับ เช่น

อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๕/๑๒๑ หมายถึงสุดตันตปิฎก องคตตรนิกาย ปญจกนิปาตปาติ เล่ม ๒๒ ชื่อ ๗๕ หน้า ๑๒๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐

อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๕/๑๔๔ หมายถึงสุดตันตปิฎก อังคตตรนิกาย ปญจกนิบาต เล่ม ๒๒ ชื่อ ๗๕ หน้า ๑๔๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๑๕

การใช้หมายเลขอ้างอิงอรรถกถา ฎีกา ภาษาบาลี ก็จะแจ้งตัวเลขตามหลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์เป็น ๓ ส่วน ก็จะบอก เล่ม / ชื่อ / หน้า เหมือนกัน ในกรณีที่หนังสือไม่จัดลำดับเป็นเล่มหรือชื่อไว้ก็จะใส่เครื่องหมาย – ไว้ เช่น

ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓ /๓๖๓ หมายถึงทีฆนิกาย สุมงคควิลาสิณี มหาวคคอฎฐกถา เล่มที่ ๒ ชื่อ ๓๗๓ หน้า ๓๖๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/-/๑๑๗-๑๑๘ หมายถึงขุททกนิกาย ธมมปทอฎฐกถา เล่ม ๒ ส่วนชื่อ ไม่มีปรากฏในหนังสือ หน้า ๑๑๗-๑๑๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิต โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองกาม ให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรม เป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย ได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกาย ทั้งทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้า แสดงวิธีฝึกจิตและแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับลักษณะอุปนิสัยและความสามารถที่แต่ละคนแตกต่างกัน วิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ รวมลงทั้งหมดในสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเอก^๒ การปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น ต้องอาศัยสติปัฏฐานนี้เป็นพื้นฐานสำคัญการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็นทางตรงและเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้^๓

ข้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการรวบรวมหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาไว้อย่างเป็นระบบ และเป็นหมวดหมู่ซึ่งสะดวกแก่การศึกษาและปฏิบัติ หลักสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว กล่าวคือสมถะเป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๒ อย่าง แม้จะมีจุดหมายต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ต่างก็เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน ข้อนี้กัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสัมพันธ์กันของวิธีการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาซึ่งเป็นทางเกิดแห่งอริยมรรคเป็นหนทางทำลายสังโยชน์และอนุสัยได้มี ๔ วิธี

^๑ อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๘/๕๗, (ไทย) ๒๒/๗๘/๑๔๔

^๒ Nyanaponika Thera, **The Heart of Buddhist Meditation**, (Kandy: Buddhist Publication Society, 1996), P.7.

^๓ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๑๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

คือ (๑) วิธีการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา (๒) วิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ (๓) วิธีการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกนำให้ไขว้เขวเพราะธรรมมุขัจ

แนวการสอนกรรมฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักสำคัญและดำเนินตามวิธีการแห่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๔ แบบ แบบใดแบบหนึ่ง ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด จึงปรากฏว่าในปัจจุบันได้มีแนวการสอนกรรมฐานหลากหลายโดยแบ่งออกเป็นสายหรือสำนักต่าง ๆ แต่ละสายแต่ละสำนัก ก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นต่างกันออกไป

บรรดาบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแห่งการสอนกรรมฐานเหล่านั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วัดสนามใน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี กับ หลวงพ่อจรัญ จิตฺตโม วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี เป็นอาจารย์ผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้ผลแล้ว จึงนำวิธีการตามที่เคยปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเองนั้นมาเผยแพร่ให้เป็นแนวทางสำหรับชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม แนวการปฏิบัติกรรมฐานของทั้งสองท่านมีวิธีการที่น่าสนใจ ดังนี้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นผู้มีชื่อเสียงในการเจริญกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว กำหนดสติอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งมีการเปลี่ยนไปเป็นจังหวะ ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก หรือใช้กสิณนิมิต วิธีการปฏิบัติแนวนี้เริ่มได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในยุคหลังพุทธศตวรรษที่ ๒๕ นี้^๔ สาระสำคัญของการเจริญกรรมฐานแนวนี้ก็คือให้มีสติต้นตัวอยู่เสมอ ทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถใหญ่น้อย เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้มาดูกายเพื่อรู้เท่าทันจิตนึกคิด โดยไม่เผลอสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวตนขึ้นมาด้วยอำนาจโมหะ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งตัวท่านเองยืนยันว่าเป็นวิธีการอย่างลัดและสั้นที่สุดที่จะนำผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ นับว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน

ส่วนหลวงพ่อจรัญ จิตฺตโม เป็นนักปราชญ์ผู้ชำนาญในด้านธรรมปฏิบัติ มีหลักการสอนโดดเด่นที่เน้นทางจิตภาวนา สำหรับในทางการสอนแนวปฏิบัติกรรมฐาน ทุกครั้งที่ท่านได้รับอาราธนาให้สอนเรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านจะยกเอาอานาปานสติ ซึ่งว่าด้วยการกำหนดลม

^๔ อัจฉุกก. (บาลี) ๒๑/๑๓๐/๑๔๘. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๗-๒๓๘. พ.ป. (บาลี) ๓๑/๑/๓๐๖-๓๐๗.

^๕ วริยา ชินวรรณโณ วาริญา ภวภูตานนท์และคณะ, สมานิในพระไตรปิฎก : วัฒนาการการศึกษา คำสอนเรื่องสมานิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒๑.

หายใจเข้าออกที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรขึ้นเป็นหลักในการสอนกรรมฐานเสมอ^๖ โดยให้เหตุผลว่าเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องและโปรดปราน ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงว่าพระองค์ทรงพักผ่อนด้วยวิหารธรรมคือ อานาปานสติและผู้ที่เกี่ยวข้องอานาปานสติอย่างสมบูรณ์ครบทั้ง ๑๖ ขั้นตอนแล้วได้ชื่อว่าได้บำเพ็ญสติปัญญาพื้นฐานทั้งสี่ให้สมบูรณ์ สามารถดับทุกข์และกิเลสทั้งปวงได้ ซึ่งหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ เห็นว่าอานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะไขเข้าไปสู่หลักธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาและเป็นทางที่จะเข้าถึงแนวคิดของท่านได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่านทั้งสอง โดยที่แนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และแนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ มีประชาชนให้ความสนใจอย่างกว้างขวาง ที่ผ่านมามีผู้เข้าฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของท่านทั้งสองเป็นจำนวนมากจนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองในระดับหนึ่งแล้วนำมาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนกับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ฉะนั้น การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ จึงน่าจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจว่าท่านทั้งสองได้นำแนวการปฏิบัติกรรมฐานจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้และเผยแผ่อย่างไร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร และผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของท่านทั้งสองเป็นอย่างไร ซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ นอกจากนี้ การวิจัยครั้งนี้จะทำให้มองเห็นแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในพระพุทธศาสนา อันมีมหาสติปัญญาเป็นฐานรับรองความถูกต้องของการปฏิบัติ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๒.๒. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ

^๖ วริชา ชินวรรณโณ วาริญา ภวภูตานนท์และคณะ, สมานิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการ การตีความคำสอนเรื่องสมานิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, หน้า ๑๑๘.

๑.๒.๓. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนด วัตถุประสงค์โดยแบ่งขอบเขตการศึกษาวิจัยดังนี้

- ๑.๓.๑ ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ
- ๑.๓.๓ ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติความแตกต่างและความเหมือน

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตมี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน^๑ วิปัสสนากรรมฐาน^๒

๑.๔.๒ สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบายสงบใจ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น ควรแก่การใช้การ หรือวิธีฝึกจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส

๑.๔.๓ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง อุบายเรื่องปัญญา การฝึกจิตให้เห็นแจ้งตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมตามที่เป็นอยู่ หรือวิธีฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์เป็นเหตุให้ถอนความหลงผิดรู้คิดในสังขารเสียได้

๑.๔.๔ การเจริญกรรมฐาน หมายถึง การฝึกให้มีสติตั้งตัวอยู่เสมอทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถใหญ่่น้อย เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้มาดูกายเพื่อรู้เท่าทันจิตนึกคิด โดยไม่ผลอสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวคนขึ้นมาด้วยอำนาจโมหะ^๓

๑.๔.๕ การเจริญกรรมฐาน คือวิธีการปฏิบัติกำหนดเคลื่อนไหวพองยุบ ผู้ปฏิบัติต้องนั่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วใช้สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวพองยุบของหน้าท้องเพื่อจะนำไปสู่

^๑ พระเทพเวที, (ประยุต ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๑.

^๒ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี หน้า ๕๒-๕๓.

สติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอิริยาบถย่อย เพื่อให้รูรูปร่าง เห็นการเกิดดับของรูปร่างในปัจจุบัน^๕

๑.๔.๖ การปฏิบัติกรรมฐาน คือการมีสติรู้สึกตัวทุกอิริยาบถกำหนดการเคลื่อนไหว และรู้เท่าทันใจนึกคิด สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกเวลาสถานที่และบุคคลทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษา ง่าย ลัด สั้น มุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์^๖

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑) สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ในหนังสือ”ปรมัตถธรรมสังเขปและจิตตสังเขป”กล่าวถึง สมถภาวนาว่าไม่ใช่การทำสมาธิแต่เป็นสภาพธรรมที่ตั้งมั่นในอารมณ์หนึ่งนานๆมีลักษณะของ เอกัคคตาเจตสิกเป็นสมาธิที่เกิดดับเป็นสัมมาสมาธิทำให้จิตสงบจากอกุศลสมถภาวนามีอารมณ์คือ กสิน๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ๑๐ อาหารปฏิบัติกุศลสัญญา๑ จตุราศิววัฏฐาน๑ พรหมวิหาร๔ อรูปฌาน ๔ ส่วนวิปัสสนาภาวนาเป็นปัญญาในขั้นปรมัตถธรรมคือรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดดับโดยพิจารณาอารมณ์เนื่องจากรู้เห็นสภาพธรรมแต่ละอย่างที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ผลของวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงและสามารถดับกิเลสเป็นสมุจเฉทไม่เกิดขึ้นอีก^๗

๒) พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ”พุทธธรรม”ไว้ว่า สมถะเป็นการฝึกอบรมจิตให้สงบจนเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานในระดับต่างๆโดยกำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เช่น กำหนดกสินและอสุภะเป็นต้นเรียกว่า รูปฌานมี ๔ ระดับ และอรูปฌานมี ๔ ระดับ รวมเรียกว่า สมาบัติ๘ ผู้ที่ได้ฌานสามารถพัฒนาจิตถึงขั้นละเอียดอ่อนพร้อมที่จะเจริญธรรมให้สูงขึ้นถึง วิปัสสนาต่อไปได้ก็จะทำให้เกิดวิชาซึ่งเป็นการหลุดพ้นทุกข์และเป็นอิสระอย่างถาวร^๘

^๕ พระราชสุทธินิยามมงคล (จรัญ จิตฺตมโฆ), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕.

^๖ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่ขอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๔๒.

^๗ สุจินต์ บริหารวนเขตต์, ปรมัตถธรรมสังเขปและจิตตสังเขป, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์เผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๓๖), หน้า ๔๒๕-๔๖๑.

^๘ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๓๐ - ๓๓๒.

๓) พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ฌานสิทฺธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดสตินำไปสู่ประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องตั้งอยู่ ปลุกคนให้ตื่นอยู่เสมอ
๒. สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง
๓. สติทำคนให้ได้รับความเจริญทุกเมื่อ
๔. สติทำคนให้มีความรอบคอบในการทำงาน
๕. สติทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน
๖. สติทำคนให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ^{๓๓}

๔) พระมหาทองม้วน สุธรรมาภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” กล่าวถึงประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐานให้เกิดกำลังสติมาก คือ

๑. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด
๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น
๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานดีขึ้น
๔. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕. เป็นผู้มีสติระลึกได้ จำได้ ไม่หลงลืม
๖. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย
๗. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤติทุจริตทางกายและวาจา
๘. เป็นผู้มีสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นเป็นอันเดียวไม่ออกแวกคิดฟุ้งซ่าน
๙. เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่ควรทำ^{๓๔}

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโร โส) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”^{๓๕} สรุปความได้ว่า สำนักที่มีชื่อเสียง

^{๓๓} พระธรรมธีรราชฆาต (โชดก ฌานสิทฺธิ ป.ธ. ๘), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๓๔} พระมหาทองม้วน สุธรรมาภิกขุ, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (ม.ป.ท., ๒๕๔๖), หน้า ๒๕.

^{๓๕} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโร โส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนา (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗ หน้า ๗.

แห่งหนึ่งในประเทศไทย มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา เป็นเบื้องต้น โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษา คำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา ได้จัดวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและ สอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันควรเป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติ

๒) วิชา ชินวรรณโณ, วาริญา ภาวภูตานนท์ และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สมาธิ ในพระไตรปิฎก : วัตินาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทใน ประเทศไทยศึกษา ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นต้นไป”^{๑๖} พบว่า การตีความคำ สอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติจะมีความแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของสิ่งที่นำมาใช้พิจารณาแบ่งออกเป็น ๕ สาย คือ (๑) สายอานาปานสติ กำหนดลม หายใจเข้าออก (๒) สายชุตตงกรรมฐานอีสานซึ่งมีพื้นฐานมาจากสายอานาปานสติ (๓) สายวัดมหาธาตุ ฯ ได้รับแนวปฏิบัติมาจากพม่ากำหนดอาการพอง-ยุบ ของหน้าท้องขณะลมหายใจเข้า-ออก (๔) สาย ธรรมกาย พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางกายยึดการสวดตามแบบหลวงพ่อดิ่งปากน้ำภาษี เจริญ (๕) สายประยุกต์ เป็นการคิดค้นหาวิธีการประยุกต์ให้การปฏิบัติเห็นผลเร็วขึ้น เหมาะสมและ สะดวกแก่ผู้ปฏิบัติมากขึ้น เช่น สำนักสันตอโศก, อาจารย์พร รัตนสุวรรณ, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิใน ๒ ลักษณะคือ ทั้ง ในทางหลักการทั้งในทางวิธีการ ทางหลักการคือ เป็นการอบรมจิตเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการคือ การคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ไว้คือกำจัดทุกข์และกองกิเลสได้

๓) มาลี อาณากุล ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์ พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์” พบว่า เนื้อหาในอภิธรรมมัตถสังคหะเป็นการแสดงหัวข้อสำคัญใน ลักษณะที่เป็นการสรุปสภาวะธรรมในพระอภิธรรมปิฎก โดยกล่าวถึงโครงสร้างพื้นฐานอันเป็น เบื้องหลังของความคิดและพฤติกรรม มุ่งเน้นไปที่ความสำคัญของสภาวะธรรมในเชิงปริยัติมากกว่า การปฏิบัติ ส่วนวิสุทธิมรรค เน้นการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนของการเจริญ สติ สมาธิ ปัญญา จะ สัมพันธ์กันตลอดไปจนผู้ปฏิบัติเข้าถึงจุดหมายสูงสุด^{๑๗}

^{๑๖} วิชา ชินวรรณโณ วาริญา ภาวภูตานนท์และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก : วัตินาการ การ ตีความสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, หน้า ๘๘.

^{๑๗} มาลี อาณากุล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิ มรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยานิพนธ์อักษร ศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕, หน้า ๑๕.

๔.) อรทัย ท้าวสัน ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบ วัดอโศการามกับวัดพระธรรมกาย”^{๑๘} พบว่าการปฏิบัติกรรมฐานของวัดอโศการามดำเนินตาม หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาซึ่งมีวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ วิธี ผู้ปฏิบัติต้อง เลือกเจริญวิธีที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง โดยมากจะใช้อานาปานสติ ภาวนาคาสติ และพุทธานุสสติ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนการ ปฏิบัติกรรมฐานของวัดพระธรรมกาย เน้นการปฏิบัติตามวิซชาธรรมกายคือเพ่งกสิณลูกแก้วหรือ พระพุทธรูปจนได้นิมิตลูกแก้วหรือนิมิตพระพุทธรูปแล้วกำหนดไว้ ณ ศูนย์กลางกายเกิดเป็นกาย ต่าง ๆ ๑๘ กาย โดยถือว่าการปฏิบัติตามวิซชาธรรมกายเป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา การสอนธรรมจากพระไตรปิฎกส่วนมากเน้นเรื่องทาน อานิสงส์ของทาน ศิลและมงคล ๓๘ ประการ งานวิจัยนี้ได้ฝากข้อคิดไว้ว่า ในการที่จะปฏิบัติ กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้รู้เรื่องกรรมฐานในพระพุทธศาสนาให้เข้าใจชัดเจนก่อนแล้วจึงจะ สามารถเลือกปฏิบัติกรรมฐานได้ถูกต้องเหมาะสม

๕) พระครูอินทสารวิจักษณ์ อินทสโร (กิจไร) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาการรักษาโรค ด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา” พบว่า พระสงฆ์ มีการรักษาทั้ง การประพรมน้ำมันดีและให้ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การรักษาในลักษณะนี้ได้ทั้งทาง กายและใจเป็นการรักษาที่ประกอบด้วยกันทั้งสองอย่าง คือ กาย และจิต^{๑๙}

๖) คำพอง สมศรีสุข “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมศึกษากรณีการ เจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ” พบว่า การมีสติตั้งมั่นเป็นเครื่องมือสำคัญ อย่างยิ่ง เพราะข้าศึกที่มองไม่เห็นตัวมันมีมายามากมายนัก ถ้าไม่มีสติปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาให้ รอบรู้ต่อทุกข์อริยาบถแล้ว จะถูกหลอกลวงอยู่ภายในตัวเอง การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ ให้รู้ประจำ อยู่เสมอทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหว เปลี่ยนอริยาบถ จะต้องฝึกให้มีสติ รู้สึกตัว ทั่วพร้อมอยู่เสมอ แล้วจิตจึงจะสงบได้^{๒๐}

^{๑๘} อรทัย ท้าวสัน, “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดอโศการามกับวัดพระธรรมกาย”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑.

^{๑๙} พระครูอินทสารวิจักษณ์ อินทสโร, “ศึกษาการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรและธรรมโอสถที่ปรากฏใน คัมภีร์พระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

^{๒๐} คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรมศึกษากรณีการเจริญสติแบบ เคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาไทยศึกษาเพื่อการ พัฒนา สำนักงานบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖.

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วผู้วิจัยพบว่า ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรม สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานใน ๒ ลักษณะคือ ทั้งในทางหลักการทั้งในทางวิธีการ ทาง หลักการคือ เป็นการอบรมจิตเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการคือการคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้คือกำจัดทุกข์และกองกิเลสได้โดย สิ้นเชิง

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบโดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาค้นคว้าคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ฉบับภาษาไทยและอรรถกถา ในเรื่องกรรมฐานและเรื่องที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒ ศึกษาตำราเอกสารที่เป็นข้อเขียนอันเป็นผลงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ กรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโม และงานวิจัยหรือตำราอื่น ๆ ที่ เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ นำเสนอข้อมูลที่ได้มาและสรุปผลการวิจัย

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้ทราบถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๑.๗.๒ ทำให้ได้ทราบถึงหลักคำสอน และ วิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตาม แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโม

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโม ในส่วนที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน, ความสัมพันธ์ที่ เชื่อมโยงกับแนวการปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐาน ๔

บทที่ ๒

หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๑ ความหมายของกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

คำว่า “กรรมฐาน” มาจากคำว่า กัมม + ฐาน โดยคำว่ากัมม แปลว่า การกระทำหรือการงาน กับคำว่า ฐานะ แปลว่าที่ตั้ง เมื่อรวมกันเป็นคำว่า กัมมภูฐานะ จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางจิตใจ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ และวิธีฝึกอบรมจิตใจ^๑ ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทคือ ๑) สมถกรรมฐาน ๒) วิปัสสนากรรมฐาน^๒ หรือหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางจิตใจหรืออุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิแน่วแน่นมั่นคงและรวมถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นดังพุทธพจน์ที่กล่าวไว้

ภิกษุควรเป็นผู้ตั้งอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และ ควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบกิจเนื่องๆ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตั้งอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหัตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี เป็นต้น^๓

“กรรมฐาน” ในพระไตรปิฎกหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิตคือในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้เรียกการประกอบอาชีพในงานทั่วไปได้ เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรมเรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขายเรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตจะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ดังปรากฏข้อความในสุก

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕.ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรมฉบับ

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^๓ จุ.อิตฺติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๑๕๗.

^๔ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

สูตร ที่กล่าวถึงสุภามาณพหุลตามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก เป็นต้น กับของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อย เป็นต้น อย่างไรก็ตามจะมีผลการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลส มากน้อยกว่ากัน^๕

จะเห็นได้ว่า คำว่า กรรมฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้นใช้ในความหมายที่กว้างกล่าวคือ หมายถึงฐานะแห่งการงานคือการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพครอบคลุมถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์และบรรพชิต ส่วนคัมภีร์ยุคอรธกถาได้อธิบายจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาโดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน^๖

ดังนั้นจะเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าได้มีคำสั่งสอนในการปฏิบัติธรรมไว้ในพระไตรปิฎก จะไม่มีการแยกเป็นพวก “สมถกรรมฐาน” หรือ “วิปัสสนากรรมฐาน” เพราะการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนนั้นจะต้องอาศัยอรรถสมถกรรมฐานเป็นบาทฐานให้เกิดอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน

สรุปว่ากรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตใจหรือการอบรมจิตใจให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่าการบริหารจิตและการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย และเมื่อทำการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอจะให้เกิดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตใจของเรา ให้เกิดจิตใจเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข สงบสุข และมีความสุขเกษมสำราญในการทำงานนำไปสู่การประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง

๒.๒ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

หลักการและสาระสำคัญแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน จากการศึกษาจะเห็นว่า การเรียนรู้ก่อนเข้าการเจริญกรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญเพื่อปฏิบัติในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเป็นหลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด และปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนั้น

^๕ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

^๖ พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๓๔/๒๑๖, สงกท. (บาลี) ๑/๑-๒/๕๖.

หลักการและสาระสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐานจะต้องรู้คำว่า สติปัฏฐานซึ่งแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๓ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^๔ แต่ที่ใช้กันมากในเป็นปัจจุบัน คือหมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศล ซึ่งในพุทธธรรมหมายถึง ความมีสติ สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๓ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔^๕ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง ยืนยันรับรองว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโศกและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการคือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณา(ความเพ่งเล็ง)^๖ และโทมนัสในโลกได้”

สติปัฏฐานเป็นฐานที่ตั้งของสติ และการใช้อารมณ์ ๔ อย่างเป็นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการ หรือจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งอย่างสังเขป คือ

๑.กาย คือกำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การกำหนดอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เพ่ง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ เป็นต้น

๒.เวทนา คือการกำหนดความรู้สึกทุกอย่าง เช่นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) สุข คือ โสกะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลัดออก
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

^๓ ที.ม.อ. ๓๓๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

^๕ พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓-๔.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓.จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาการ หรือเป็นการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหุน่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น

๔.ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โภชนกัม ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน โดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจุบันขณะเป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติ คือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้นๆตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ช่องเกิดขึ้น ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญและรายละเอียด ดังนี้

๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาอากาย

๑) อานาปานปีพพะ ว่าด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก

การเจริญสติปัฏฐาน โดยวิธีใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจที่เคลื่อนไหวเข้าออกตามช่องทางการหายใจในกายนี้ต้องมีสติสัมปชัญญะ โดยการใช้ปฏิบัติดังนี้

- (๑) ขณะหายใจเข้า-หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-หายใจออกยาว
- (๒) ขณะหายใจเข้า-หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-หายใจออกสั้น
- (๓) เอาใจใส่ในกำหนดรู้กลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๔) เอาใจใส่ที่ว่าจะระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

จะเห็นผลของการกำหนดลมหายใจเบื้องต้น คือผู้ปฏิบัติจะประสบความสงบระงับและความแน่วแน่แห่งจิตเป็นการปูพื้นฐานเตรียมจิตใจให้มีกำลังพร้อมที่จะเป็นสนามปฏิบัติทางปัญญาเพื่อเข้าถึงญาณตถุภาพที่สละสลวยคือปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นความเป็นจริงของลมหายใจและสิ่งที่เกิดด้วยลมหายใจคือชีวิตว่าตกอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ อย่าง คือ ความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไม่คงที่และมีไม่ใช่ตัวตนแท้จริงที่จะเข้าไปยึดถือได้จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงของตัณหา มานะ ทิฐิ เป็นต้น ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เพียง ๔ ชั้น เท่านั้น ส่วนวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือเรียกกันว่าอานาปานสติแบบสมบูรณฺ์ทรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตรและในที่อื่น ๆ อีกหลายแห่ง ทั้งนี้เพราะอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังพระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมามีพระองค์เองก่อนแต่ตรัสรู้ ยังเป็น พระโพธิสัตว์อยู่ ก็ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเครื่องอยู่คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปถือมั่น โดยมีหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ชั้น ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณาภายในคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น เหมือนอานาปานสติปัฏะในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ

- (๑) ขณะหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-ออกยาว
- (๒) ขณะหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า-ออกสั้น
- (๓) รู้ชัดจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

- (๕) รู้ชัดปีติทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

- (๙) รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๒) ปลดปล่อยจิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

- (๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๑๖) พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

ดังนั้นอานาปาน สติจึงเป็นหลักการเจริญสติปัฏฐานที่สำคัญอีกแนวหนึ่งในพระพุทธศาสนาที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้

๒) อริยาปถปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาอริยาปถหลักใหญ่ ๔

การเจริญสติปัฏฐานด้วยวิธีกำหนดรู้อริยาปถหลักใหญ่ที่กำลังเคลื่อนไหวหรือหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นกับกายนี้ยังมีสติสัมปชัญญะ โดยการปฏิบัติดังนี้

- (๑) ขณะเดิน ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังเดิน
- (๒) ขณะยืน ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังยืน
- (๓) ขณะนั่ง ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังนั่ง
- (๔) ขณะนอน ก็รู้ตัวชัดว่ากำลังนอน

การเจริญกรรมฐานในอริยาปถหลักใหญ่ทั้ง ๔ เป็นการสร้างพื้นฐานและเตรียมความพร้อมที่จะกำหนดอริยาปถย่อยต่อไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ชำนาญในอริยาปถหลักทั้ง ๔ เป็นเบื้องต้น โดยยึดหลักว่า “เมื่อกายดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ” กล่าวคือให้กำหนดรู้เป็นเพียงสักว่าอาการเท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน เรา เขา ได้ช่องเกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหว เมื่อสติเกิดความชำนาญในการกำหนดอริยาปถทั้ง ๔ ก็จะส่งผลให้เกิดญาณตามทัศนะคือปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงพร้อมกับกำจัดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่แฝงอยู่ในร่างกายจิตใจนี้และเป็นที่แอบอิงของกิเลสอื่น ๆ อีกมากมาย

๓) สัมปชัญญะปัพพะ ว่าด้วยการพิจารณาอริยาปถย่อยต่าง ๆ

การเจริญสติปัฏฐานโดยวิธีใช้สติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอริยาปถต่าง ๆ ครอบคลุมทั้งอริยาปถใหญ่และอริยาปถย่อยที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะ เช่น การเหยียดแขน การกู้แขน เป็นต้น โดยการปฏิบัติดังนี้

- (๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปและถอยกลับ
- (๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดูไปข้างหน้าและเหลียวดูในทิศอื่น ๆ
- (๓) ทำความรู้สึกตัวในการกู้แขนเข้าและการเหยียดแขนออก

- (๔) ทำความรูู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร
- (๕) ทำความรูู้สึกตัวในการกิน คิม เคี้ยว ลิ้มรส
- (๖) ทำความรูู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
- (๗) ทำความรูู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง

จะเห็นได้ว่าการเจริญสติในสัมปชัญญะปีพพะมีหลักการปฏิบัติครอบคลุมทุกอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ซึ่งเป็นการปฏิบัติขั้นที่ละเอียดลึกซึ้งไปโดยยึดหลักการและวิธีการปฏิบัติเหมือนอิริยาบถหลักใหญ่ทั้ง๔และมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือเพื่อถอนความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นที่แอบอิงอาศัยของตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเพื่อเกิดญาณุตตญาณ ทัสสนะจนสามารถถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด

๔) ปฏิภูมณสิการปีพพะ ว่าด้วยการใส่ใจนึกถึงกายว่าเป็นของปฏิภูม

การเจริญสติปฏิภูมณด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงความเป็นของปฏิภูมที่มีอยู่ในกายนี้อย่างมีสติสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติให้พิจารณากายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า คีเสลล น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตรเป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงวิธีการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ในร่างกายทั้งหมดดังกล่าวมาให้เห็นถึงรูปร่างของชิ้นส่วนต่างๆ พร้อมกับความสกปรกไม่สะอาดของแต่ละชิ้นส่วนอย่างชัดเจนจนเกิดมโนภาพในใจเหมือนคนตาดีพบงูมีปากสองข้างบรรจุเต็มด้วยธัญญาชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร แล้วแก้งูนั้นออกตรวจดู ก็จะพินิจเห็นและแยกแยะธัญญาชนิดเหล่านั้นออกได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่เมล็ดงา นี่ข้าวสาร

๕) ธาตุมนสิการปีพพะ ว่าด้วยการใส่ใจพิจารณากายโดยความเป็นธาตุ ๔

การเจริญสติปฏิภูมณด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงร่างกายโดยความเป็นกองธาตุอย่างมีสติสัมปชัญญะปราศจากความรู้สึกว่าเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้“ให้พิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ปรากฏอยู่โดยเป็นเพียงธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ในข้อนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงกองแห่งธาตุ ๔ อย่างเท่านั้นเปรียบเทียบกับคนฆ่าวัวหรือลูกมือของคนฆ่าวัวผู้ชำนาญ ครั้นฆ่าแม่วัวแล้ว ก็ฆ่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้น ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เป็นการพิจารณาถึงลึกลงไปให้เข้าถึงแก่นแท้หรือสภาพเดิมแห่งร่างกายที่มาจากการประกอบคูกันขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

๖) นางสาวธิกาปัทมา ว่าด้วยการพิจารณาพิจารณาซากศพ ๕ ลักษณะ

การเจริญสติปัญญาด้วยวิธีใส่ใจพิจารณาซากศพดำรงอยู่ ๕ ลักษณะอย่างมีสติสัมปชัญญะแล้วย้อนกลับมาทวนถามตัวเองเข้าไปเปรียบเทียบว่า ถึงแม้กายนี้ ก็จะมีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ก็จะมีภาวะอย่างนี้ ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ซากศพ ๕ ลักษณะคือ

(๑) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง เป็นศพขึ้นอืด สฟเขียวน่าเกลียด สฟมีน้ำเหลืองพะ

(๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ฝูงนกกาจิกกินบ้าง ฝูงนกแร้งจิกกินบ้าง ฝูงนกเหยี่ยวจิกกินบ้าง ฝูงสุนัขบ้านกัดกินบ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินบ้าง ฝูงสัตว์มีชีวิตกัดกินบ้าง

(๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นรัดอยู่

(๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่มีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่

(๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นรัดอยู่

(๖) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นเอ็นกระดูก ไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจายอยู่ตามทิศใหญ่ทิศน้อย มีกระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกแข้ง กระดูกขา กระดูกเอว กระดูกแขน กระดูกไหล่ กระดูกคอ กระดูกกลาง กระดูกฟัน กะโหลกศีรษะ กระจัดกระจายไปคนละทาง

(๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก สีขาวเหมือนสังข์

(๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเกินกว่าปี

(๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อยเป็นผงแล้ว

๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา: การพิจารณาเวทนา

การกำหนดรู้เวทนา คือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตัวเองเป็นอารมณ์ ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นขณะสลายเวทนา เวทนาที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัญญาแบ่งเป็น ๕ ชนิดมีหลักการปฏิบัติดังนี้

(๑) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุข ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข

(๒) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์

(๓) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข

(๔) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอารมณ์ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอารมณ์

(๕) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มีอารมณ์ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุขไม่มี

อารมณ์

- (๖) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์มีอามิส ก็รู้ซัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์มีอามิส
- (๗) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส ก็รู้ซัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข์ไม่มีอามิส
- (๘) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส ก็รู้ซัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส
- (๙) เมื่อเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส ก็รู้ซัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส

๒.๒.๓ จิตตานุปัตตนาสติปัญญา การพิจารณาจิต

คำว่า จิต ในที่นี้ หมายถึง ธรรมชาติที่นึกคิดหรือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้แก่ รูรูป รูเสียง รูกลิ่น รูรส รูโผฏฐัพพะ รูธรรมารมณ์ สำหรับจิตที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญจิตตานุปัตตนาสติปัญญานั้น แบ่งเป็น ๑๖ ประเภท กำหนดตามสภาวะของจิตให้เห็นเป็นเพียงจิตที่กำลังเป็นไปในขณะนั้น อย่าให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เราเขา เข้าไปเกี่ยวข้อง มีหลักการปฏิบัติดังนี้

- (๑) เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ซัดว่าจิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ซัดว่าจิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ซัดว่าจิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ซัดว่าจิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ซัดว่าจิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ซัดว่าจิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหตหุ ก็รู้ซัดว่าจิตหตหุ
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ซัดว่าจิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ซัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตเป็นอมหัคคตะ ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นอมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตเป็นสอตุตตระ ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นสอตุตตระ
- (๑๒) เมื่อจิตเป็นอนตุตตระ ก็รู้ซัดว่าจิตเป็นอนตุตตระ
- (๑๓) เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ซัดว่าจิตเป็นสมาธิ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ซัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
- (๑๕) เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ซัดว่าจิตหลุดพ้น
- (๑๖) เมื่อจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ซัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

๒.๒.๔ รัชมานุบัญญัติพื้นฐาน การพิจารณาธรรม

คำว่า ธรรม หมายถึง สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต ใน รัชมานุบัญญัติพื้นฐานนี้มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกจิตเป็นหลัก โดยการตั้งสติพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น ไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวเรา เขา เกิดขึ้นในขณะที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสภาวะธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวดดังต่อไปนี้

๑) หมวดนิเวศน์ ๕

ว่าด้วยการเจริญสติปัญญา โดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือนิเวศน์ที่เกิดขึ้นภายในจิต นิเวศน์ หมายถึง อุกุศลธรรมที่คิดขวางการทำงานของจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม เมื่อเกิดขึ้นมีผลทำให้จิตเศร้าหมองและเป็นเครื่องบั่นทอนกำลังสติปัญญาให้ลดกำลังลงมี ๕ อย่าง คือ

- (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม
- (๒) พยาบาท ความอามาตปองร้าย
- (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่เซื่องซึม
- (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ
- (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มีวิธีการปฏิบัติในนิเวศน์ ๕ คือ ให้ใช้

สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณานิเวศน์ภายในจิตตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ๔ ลักษณะ คือ

- ๑) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศน์แต่ละข้อมีอยู่ภายในใจหรือไม่
- ๒) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศน์แต่ละข้อที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๓) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศน์แต่ละข้อที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- ๔) ตั้งสติกำหนดรู้ว่านิเวศน์แต่ละข้อที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

๒) หมวดขันธ ๕

ว่าด้วยการเจริญสติปัญญา โดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือเบญจขันธหรือที่เรียกว่า อุปาทานขันธที่กำลังดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน คำว่า “ขันธ” แปลว่า กองหรือหมวดหมู่แห่งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นจนเกิดเป็นชีวิต แยกได้เป็น ๕ กองคือ

- (๑) รูป ได้แก่ ร่างกายทุกส่วน
- (๒) เวทนา ได้แก่ การเสพเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี
- (๓) สัญญา ได้แก่ ความจำได้หมายรู้แบ่งออกเป็น ๖ คือ ความจำได้หมายรู้รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องสัมผัสได้ด้วยกาย และธรรมารมณ์
- (๔) สังขาร ได้แก่ สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว

(๕) วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

- ๑) กำหนดรู้ขั้น ๕ แต่ละขั้นว่าคืออะไร
- ๒) กำหนดรู้ขั้น ๕ แต่ละขั้นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๓) กำหนดรู้ขั้น ๕ แต่ละขั้นว่าดับได้อย่างไร

๓) หมวดอายตนะ ๑๒

ว่าด้วยการเจริญสมาธิปัฏฐาน โดยกำหนดเอาธรรมคืออายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ คำว่า อายตนะ ในที่นี้ หมายถึง แดนที่เชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑) อายตนะภายใน คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายในตัวมี ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) อายตนะภายนอก คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายนอกตัวมี ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ หมายถึง ธรรมชาติสำหรับให้จิตดวงหนึ่งขณะดำเนินชีวิตอยู่ อายตนะทั้ง ๒ ประเภทต้องทำหน้าที่ควบกันไปเป็นคู่ ๆ การเจริญสมาธิปัฏฐานด้วยการกำหนดพิจารณาอายตนะเป็นไปเพื่อเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะให้เกิดมียิ่งขึ้น กล่าวคือให้พยายามใช้สติสัมปชัญญะขณะที่อายตนะภายในทำหน้าที่เกี่ยวข้องกันกับอายตนะภายนอก โดยมีหลักการปฏิบัติดังนี้

- ๑) ให้รู้ชัดอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่าง ๆ
- ๒) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ
- ๓) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๔) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- ๕) ให้รู้ชัดสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร

๔) หมวดโพชฌงค์ ๗

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน โดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือโพชฌงค์ที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้น ๆ คำว่า โพชฌงค์หรือสัมโพชฌงค์ ในที่นี้แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะกำลังเจริญสติปัฏฐานเป็นธรรมเกื้อกูลสนับสนุนต่อการรู้แจ้งธรรม จึงควรอบรมให้เกิดมีขึ้นในจิตใจให้มากมี ๗ อย่าง คือ

- ๑) สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความระลึกได้

๒) ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความสอดส่องพิจารณาธรรม

- ๓) วิริย-สัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความเพียร
- ๔) ปิติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความเอิบอ้อมใจ
- ๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความสงบ
- ๖) สมာธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความตั้งมั่นแห่งจิต
- ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรู้แจ้งธรรมคือความวางเฉย

ในการเจริญชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดโพชฌงค์เป็นอารมณ์มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในตนหรือไม่
- ๒) รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๓) รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ได้

อย่างไร

๕. หมวดตั้งจะ ๔

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน โดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคืออริยสังขัลลภาวะที่เกิดขึ้นในตน อริยสังขัลลภาวะ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงแห่งพระอริยเจ้าผู้ประเสริฐหรือ ความจริงอันยังความเป็นพระอริยเจ้าให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดคือ

๑) ทุกขอริยสังขัลลภาวะ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วตัวทุกข์จริง ๆ ก็คือ ปัญญาพาทานขันธ (ขันธทั้ง ๕ ที่บุคคลยังยึดมั่นถือมั่นอยู่)

๒) ทุกขสมุททยอริยสังขัลลภาวะ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือเหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ

- (๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่
- (๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่
- (๓) วิภวตัณหา ความอยากที่เป็นด้านลบ ต้องการผลลึกลับไม่ชอบใจออกไป ตัณหา

ทั้ง ๓ นี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสภาตรูป (รูปที่น่ารักน่าชื่นใจ)

๓) ทุกขนิโรธอริยสังขัลลภาวะ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือความดับทุกข์เพราะดับตัณหาได้ไม่เหลือ ซึ่งตัณหาที่ดับแล้วจะดับก็จะได้และดับได้ที่ปิยรูปสภาตรูป

๔) ทุขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือข้อปฏิบัติอันยังผู้ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คืออริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ

- (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง
- (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง
- (๓) สัมมาวาจา เจรจาถูกต้อง
- (๔) สัมมากัมมัฏฐะ การงานถูกต้อง
- (๕) สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้อง
- (๖) สัมมาวายามะ พยายามถูกต้อง
- (๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ถูกต้อง
- (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจถูกต้อง

การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดธรรมคืออริยสัจ ๔ เป็นอารมณ์มีหลักการปฏิบัติ คือ

- ๑) รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าคืออะไร
- ๒) รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร

นอกจากการกำหนดพิจารณาธรรมในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๕ หมวดดังกล่าวมาแล้ว ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ว่าด้วยหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้กล่าวถึงการพิจารณาธรรมในกาย เวทนาและจิตไว้ ๔ ประการ คือ

- (๑) อนิจจานุปัสสี ตามพิจารณาถึงความเป็นสภาพไม่เที่ยง ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๒) วิจารณ์านุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความจางคลายออก ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๓) นิโรธานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๔) ปฏิณิสตักคานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความสละกิน ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

การกำหนดพิจารณาธรรมทั้ง ๔ ข้อ ในอานาปานสติหมวดธัมมานุปัสสนานี้ สามารถนำไปใช้ได้กับการพิจารณาสภาวะธรรมทั่วไปที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับดั่งนั้นหลักการเจริญสติปัฏฐานดังกล่าวมาก็คือการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ กาย เวทนา จิตและสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เป็นไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการรับรู้ต่อสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตรงตามที่เป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งด้วยอำนาจความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะจนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุดทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็น

ทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่ง
 คินสูธรรมชาติเดิม^{๑๑} แต่จะพบว่าขอบเขตของสติปัญญาอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกิน
 กว่าที่รับรู้ได้ทั้งหมดซึ่งถ้ามองในแง่เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปัญญา
 ครอบคลุมอยู่เพราะความรู้ที่บริสุทธิ์ความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้งและมีวิธีการปฏิบัติ
 ให้เข้าถึงได้ยาก เช่นการพิจารณากายอย่างเดียวว่าจะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางทีอาจใช้ชีวิต
 ทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางทีอาจจะไม่ได้รับคำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่การ
 ปฏิบัติกรรมฐานจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนขอบเขตด้านพื้นที่อยู่ที่
 ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความสัปปายะเป็นสำคัญ แต่การปฏิบัติก็ยังมีขอบเขตของบุคคลและผล
 ของการปฏิบัติที่สามารถจะแยกย่อยได้เป็นข้อๆดังนี้

๑. สติปัญญาที่ปฏิบัติกันตั้งแต่พุทธกาลนานมาแล้วแต่ก็ยังคงใช้ปฏิบัติได้ผล
 เช่นเดียวกับปัจจุบัน และปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งใน
 ท่ามกลางมรสุมแห่งชีวิตและในที่สงบของกุฏิพระ

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ (หมายถึงสติปัญญา) เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการ
 เป็นอยู่โดยชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุกๆ คนไม่ว่าจะอยู่ไหนและในเวลาใด มีความหมาย
 ที่สำคัญยิ่งไม่เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุกๆ คนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง
 ซึ่งยากที่จะทำได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้น
 และประสบความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัญญานี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและล่วงพ้นความทุกข์โศกและความ
 พิโรธำพัน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโทมนัส ซึ่งภาวนาเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการ
 ดอกหรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้
 โดยสิ้นเชิงจึงเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริงอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิง
 อาจจะอยู่ไกล แต่มีทางเดินที่ท่านบอกแจ้งไว้ชัดเจนอยู่แล้ว ยิ่งกว่านั้น ก้าวแรกๆ ของทางเดินนี้ ซึ่ง
 ก็คือก้าวแรกๆ ของสัมมาสติ จะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความ
 ทุกข์แต่ละเรื่องแต่ละกรณีให้ลุล่วงไปได้อันมาก ผลของการปฏิบัติเช่นนี้ หมายถึงความสุข ซึ่งมิ
 ความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับ ทุกคน และช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพ
 ด้วย

^{๑๑} อโณทัย อาตมา, ฐิติพพานประสาชวาบ้าน, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

๔. ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานคือการปลดปล่อยจิตใจพ้นจากความทุกข์ ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรง สอนในสติปัฏฐานเป็นทางสายตรง การก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการพิจารณาอย่าง แน่วแน่สม่ำเสมอในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดหมายสูงสุด นั้น การฝึกให้มีสติทั่วๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะ เป็นส่วนช่วยเสริมอย่างสำคัญสำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องช่วย ตกแต่งจิตใจที่ยังไม่เคยรับการฝึกให้นุ่มเข้าสู่อารมณ์และแนวทางของสติปัฏฐานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้ เกิดความเคยชินต่อสภาพจิตใจแบบมีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการ ปฏิบัติต่อไป เป็นการกระตุ้นให้เกิดการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝึกสติปัฏ ฐานจึงหมายถึงสติที่ปฏิบัติในสภาพชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปัฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสังฆธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูด ความสนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใดๆ ในเนื้อหาที่มีทั้ง ความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรม ที่ยังคงปฏิบัติได้ ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เล็ง เชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรืออยากล่อมประสาทของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านี้ นับวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปัฏฐานจะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัฏธรรมที่ ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขได้โดยวิธีการทาง วิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนา แห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้สติปัฏฐานจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษา โดยละเอียดเพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและสภาวะปัจจุบัน^{๑๒} และขอบเขตของการปฏิบัติ กรรมฐานแบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้มี กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๑๓} ซึ่งเป็นองค์ ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่ หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและ นามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลาง แต่ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ๆ ให้ได้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำ เมื่อพระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้นๆ จาก พระองค์ พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานกฎในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อ ได้

^{๑๒} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒-๓.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

ยินก็จึงเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) จึงแต่เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จึงแต่เพียงใจรู้”^{๑๔} เมื่อมีสิ่งที่มากระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มากระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการปรุงแต่ง ปล่อยวางอารมณ์อคติและอนาคตเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้กำหนด และฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้ คือการใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะ รู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น โดยมีต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหาและทิฏฐิ) ซึ่งปรากฏในสติปัญญาฐานสุดท้ายว่าเธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ” และ “เธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถ่อมมันอะไรๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถ่อมมันสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณว่าเป็นตัวตน”^{๑๕} ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ในวิปัสสนาญาณ ๘ คือ

๑. อุทกัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดขึ้นดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. กังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด

๓. ภยคุปป์ฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันค้ำนึ่งเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัย ย่อมค้ำนึ่งเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง เป็นทุกข์

^{๑๔} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓๓.

^{๑๕} พระครูสมุห์ทองล้วน กงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.๕.๕), หน้า ๓๗.

๕. นิพพิทานุปีสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพลินคิดใจ

๖. มุญจิจตุกัมยตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขารย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปีสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณา กำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๘. สังขารุเบกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขาร เกิดความรู้เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน ละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ^{๑๖}

สรุปผลจากศึกษาวิจัยพบว่าขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือขั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ขั้นที่ ๕ อายุคนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสงมุปบาท ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อมย่อลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลกะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลกะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางจมูก ลิ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลกะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ ตามธรรมดาของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้นไฟจึงดับได้ เป็นต้น

^{๑๖} ชุ.ป. (ไทย). ๓๑/๑/๑.

๒.๓ องค์ธรรมสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่างคือ

๑. อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

๒. สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยใจให้ลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป

๓. สัมปชานโน จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างใด ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมา ดังพระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๑๑} องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐาน และมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตน ต่างกันแต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวอีกนัยหนึ่งคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความขี้เกียจหลัง และเป็นองค์ธรรมที่เป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณา และรู้เท่าทันอารมณ์ ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะ ไม่หลงลืมสับสน คุณธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นถูกพิจารณาสนับสนุนในการเจริญสติปัฏฐานคือ

- | | | |
|----------------|-----------------|--------------|
| ๑. ขันธ ๕ | ๒. อายตนะ ๑๒ | ๓. ชาติ ๑๘ |
| ๔. อินทรีย์ ๒๒ | ๕. ปฏิจปปบาท ๑๒ | ๖. อริยสัจ ๔ |

ดังนั้นจะเห็นว่าองค์ธรรมที่สนับสนุนเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนาทั้งหมด๗๓ ประการ และรวมกับองค์ธรรมอื่นๆ ที่จะเป็นองค์ธรรมเสริมอีกยังมีรายละเอียดดังนี้

๑. ขันธ ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาวะอันหนัก) มี ๕ ประการเรียกว่า เบญจขันธคือ

^{๑๑} วุฑฒิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

๑) รูปขั้น	ความยึดมั่นในกองรูป
๒) เวทนาขั้น	ความยึดมั่นในกองเวทนา
๓) สัญญาขั้น	ความยึดมั่นในกองสัญญา
๔) สังขารขั้น	ความยึดมั่นในกองสังขาร
๕) วิญญาณขั้น	ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือการะ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนศรัทธาพร้อมทั้งรัก สิ้นความอยาก คับสนิทแล้ว^{๑๔}

๒. อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

๑) จักขุอายตนะ	อายตนะคือตา
๒) โสตายตนะ	อายตนะคือหู
๓) ฆานายตนะ	อายตนะคือจมูก
๔) ชิวหายตนะ	อายตนะคือลิ้น
๕) กายายตนะ	อายตนะคือกาย
๖) มนายตนะ	อายตนะคือใจ

๒.๒ อายตนะภายนอก

๑) รูปร่าง	อายตนะคือรูป
๒) สัททวาร	อายตนะคือเสียง
๓) คันธวาร	อายตนะคือกลิ่น
๔) รสวาร	อายตนะคือรส
๕) โภภุญญวาร	อายตนะคือเครื่องกระทบ
๖) ธรรมวาร	อายตนะคือธรรม

อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ สามารถจับคู่กันได้ดังนี้

๑) จักขุ (ตา)	คู่กับ	รูป
๒) โสตะ (หู)	คู่กับ	สัททวาร (เสียง)
๓) ฆานะ (จมูก)	คู่กับ	คันธะ (กลิ่น)

^{๑๔} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับ รส
 ๕) กาย คู่กับ โภภุญัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
 ๖) มโน (ใจ) คู่กับ ธรรมารมณ (ความรู้ในอารมณ์)

๓. ชาติ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะไว้ซึ่งลักษณะของคนตามเหตุปัจจัยปรุงแต่งตามธรรมดาไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล มี ๑๘ อย่างดังนี้

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ๑) จักขุชาติ | ชาติคือจักขุประสาท |
| ๒) รูปชาติ | ชาติคือรูปารมณ |
| ๓) จักขุวิญญาณชาติ | ชาติคือจักขุวิญญาณ |
| ๔) โสถชาติ | ชาติคือโสถประสาท |
| ๕) สัททชาติ | ชาติคือสัททารมณ |
| ๖) โสตวิญญานชาติ | ชาติคือโสตวิญญาน |
| ๗) ฆานชาติ | ชาติคือฆานประสาท |
| ๘) กันธชาติ | ชาติคือกันธารมณ |
| ๙) ฆานวิญญานชาติ | ชาติคือฆานวิญญาน |
| ๑๐) ชิวหาชาติ | ชาติคือชิวหาประสาท |
| ๑๑) รสชาติ | ชาติคือรสารมณ |
| ๑๒) ชิวหาวิญญานชาติ | ชาติคือชิวหาวิญญาน |
| ๑๓) กายชาติ | ชาติคือกายประสาท |
| ๑๔) โภภุญัพพชาติ | ชาติคือโภภุญัพพารมณ |
| ๑๕) กายวิญญานชาติ | ชาติคือกายวิญญาน |
| ๑๖) มโนชาติ | ชาติคือมโน |
| ๑๗) ธรรมชาติ | ชาติคือธรรมารมณ |
| ๑๘) มโนวิญญานชาติ | ชาติคือมโนวิญญาน |

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นชาติ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในชาติ^{๑๕}

๔. อินทรีย์ คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน มี ๒๒ อย่างดังนี้

- | | |
|----------------|-----------------|
| ๑) จักขุนทรีย์ | อินทรีย์คือตา |
| ๒) โสตินทรีย์ | อินทรีย์คือหู |
| ๓) ฆานินทรีย์ | อินทรีย์คือจมูก |

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลึน
- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
- ๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
- ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
- ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญ ทางกาย
- ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
- ๑๔) อุปกจินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
- ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
- ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร
- ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
- ๑๘) สมมทินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฏฐิ)
- ๒๐) อนัญญัตถุญีสตามิถินทรีย์เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
- ๒๑) อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
- ๒๒) อัญญาตาวิถินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
- อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๒๐}

๕. ปฏิจอสรูปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน) คือองค์ธรรมที่เกิดขึ้นกับองค์ธรรมทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดขึ้น คือ

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สพาดชนะจึงมี
เพราะสพาดชนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี

^{๒๐} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๕๗-๒๐๒.

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปรีเตวะ ทุกข์

โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๒๐}

๖. อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่างผู้เข้าถึงกลายเป็นผู้ประเสริฐมี ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|--|
| ๑) ทุกขอริยสัจ | ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยาก |
| ๒) ทุกขสมุทฺถอริยสัจ | เหตุที่ทำให้เกิดแห่งทุกข์ |
| ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ | ความดับทุกข์หรือกำจัดอวิชชา |
| ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ^{๒๑} |

นอกจากนี้ยังมีองคฺธรรมอื่นๆที่เสริมช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดปัญญาและบริสุทฺธิมี ดังนี้

๑. วิสุทฺธิ ๗ คือ

๑) สลวิสุทฺธิ ความหมดจดแห่งศีล คือ รักษาศีลตามกัมมิจนของตนให้บริสุทฺธิและให้เป็น เพื่อสมาธิ

๒) จิตตวิสุทฺธิ ความหมดจดแห่งจิต คือ ฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา การฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนาเกิดสติระลึกรู้ลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริงจนไม่ยึดถือฉันทจิตว่าเป็นตัวตน

๓) ทิฏฐวิสุทฺธิ ความหมดจดแห่งทิฏฐิ คือ ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้

๔) กังขาวิตรณวิสุทฺธิ ความบริสุทฺธิของปัญญาที่เห็นชัดข้ามล่วงความสงสัยของรูปนามว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัยของสภาพธรรมทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนสมบูรณ์ทำให้ไม่ยึดมั่นในรูปนามและข้ามความสงสัยของรูปนามได้

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทฺธิ ความบริสุทฺธิของความรู้จริง เห็นจริงว่านี่เป็นทางและไม่ใช่ทางหรือปัญญาพิจารณาลักษณะของรูปนามจนชินรู้ว่ารูปนามเสมอกันทุกประเภทจึง

^{๒๐} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๒๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

ไม่แสวงหาชื่อมั่นรูปนามแล้วพิจารณาขึ้นสู่ไตรลักษณ์และถ้าปฏิบัติกรรมฐานอยู่ยังมีกิเลสจะทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ดังนี้

- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| (๑) โสภาส คือแสงสว่าง | (๒) ญาณ คือความรู้ |
| (๓) ปิติ คือความอิ่ม | (๔) ปัสสัทธิ คือความสงบ |
| (๕) สุข คือความสงบแจ่มชื่นใจ | (๖) อธิโมกษ์ คือความน้อมใจเชื่อ |
| (๗) ปัสคห คือความเพียร | (๘) อุပ္ภูฐาน คือความมั่นคง |
| (๙) อุเบกขา คือความวางเฉย | (๑๐) นิกันติ คือความใคร่ |

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส เป็นข้อปฏิบัติจะให้ริยมรรคเกิดขึ้น

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น ซึ่งเป็นโลกุตระคือรู้เห็นในมรรคทั้ง ๔ วิสุทธิตั้ง ๕ นี้เป็นการพิสูจน์ความเป็นวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างชัดเจน เพราะว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีความเห็นที่บริสุทธิ์ มีปัญญาที่ข้ามพ้นความสงสัยมีความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารตามความเป็นจริง^{๒๓}

๒. สัมมปธาน ๔ คือความเพียรที่เกิดจากสติรู้สังเกต พิจารณาของรูปนามคือ

- ๑) ตั้งวรปธาน คือความเพียรที่ไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น
- ๒) ปหานปธาน คือความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
- ๓) กวานาปธาน คือความเพียรเพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น
- ๔) อนรักปธาน คือความเพียรเพื่อความเจริญมั่นคงของกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. อธิทบาท ๔ คือ องค์ธรรมที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติกรรมฐานคือ

๑) นันทอภิตบาท คือฉันทเจตสิก ความพอใจที่จะสังเกต พิจารณา รู้ลักษณะของสภาพของรูปนามที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

๒) วิริยอภิตบาท คือวิริยเจตสิก ความเพียรที่จะสังเกต พิจารณา รู้ลักษณะของสภาพของรูปนามที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

๓) จิตตอภิตบาท คือผลสำเร็จได้อาศัยจิต

๔) วิมังสาอภิตบาท คือปัญญาเจตสิกที่ไตร่ตรอง สังเกต พิจารณา รู้ลักษณะของสภาพของรูปนามที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง

๔. อินทรีย์ ๕ คือองค์ธรรมที่นำไปสู่ทางปฏิบัติที่ถูกต้องคือ

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, ครั้งที่ ๑๘. (นนทบุรี: พิมพ์การพิมพ์ ๒๕๕๓.) หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

๑) สัทธินทรีย์ คือ สัทธาเจตสิกเป็นใหญ่ในการมีศรัทธาที่จะมีสติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยเจตสิกเป็นใหญ่ไม่ทอดยที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

๓) สตินทรีย์ คือ สติเจตสิกเป็นใหญ่ในการไม่หลงลืมระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

๔) สมาธินทรีย์ คือ เป็นใหญ่ในการตั้งมั่นในอารมณ์ที่ปรากฏ

๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเจตสิกเป็นใหญ่ในการไตร่ตรอง พิจารณา สังเกตศึกษาของสภาพธรรมที่ปรากฏ

๕. ผละ ๕ คือ องค์ธรรมที่มีกำลังที่ไม่หวั่นไหวในการพิจารณาอารมณ์ใดๆ ที่ปรากฏคือ

๑) สัทธาผละ คือ ไม่หวั่นไหวในความไม่ศรัทธา

๒) วิริยผละ คือ ไม่หวั่นไหวในความทอดย.

๓) สติผละ คือ ไม่หวั่นไหวในการระลึกรู้ลักษณะรูปนามที่ปรากฏ

๔) สมาธิผละ คือ ไม่หวั่นไหวไปด้วยความฟุ้งซ่านไม่มั่นคง

๕) ปัญญาผละ คือ ไม่หวั่นไหวไปด้วยความไม่รู้

๖. โขณังค ๗ คือ องค์ธรรมในการตรัสรู้ริยสังขารคือ

๑) สติสัมโพชฌังค คือ สติเจตสิกในการระลึกได้เช่นภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌังคภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌังคภายใน ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌังคภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง สติสัมโพชฌังคที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๒) ธีมมวิจยสัมโพชฌังค คือ ปัญญาเจตสิกในการสืบค้นธรรม

๓) วิริยสัมโพชฌังค คือ วิริยเจตสิก

๔) ปิตติสัมโพชฌังค คือ ปิตติเจตสิก

๕) ปัสสัทธีสัมโพชฌังค คือ สงบกายและจิตเจตสิก

๖) สมาธิสัมโพชฌังค คือ เอกัคคตาเจตสิกหรือจิตตั้งมั่นในอารมณ์

๗) อุเบกขาสัมโพชฌังค คือ มีใจเป็นกลางเพราะเห็นความจริงภายในมืออยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายใน ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌังคที่ยังไม่เกิดขึ้นมิ

ได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้

๗.มรรคมีองค์ ๘ คือเป็นองค์ธรรมที่เป็นทางสายกลางเพื่อใช้การปฏิบัติกรรมฐานคือ

๑) สัมมาทิฏฐิ คือการเห็นชอบเช่นอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ เป็นต้น หรือปัญญา

เจตสิก

๒) สัมมาสังกัปปะ คือดำริชอบหรือความคิดชอบ หรือวิตกเจตสิก

๓) สัมมาวาจา คือเจรจาชอบ หรือสัมมาวาจาเจตสิก

๔) สัมมากัมมันตะ คือกระทำชอบ หรือสัมมากัมมันตเจตสิก

๕) สัมมาอาชีวะ คือเลี้ยงชีพชอบ หรือสัมมาอาชีวะเจตสิก

๖) สัมมาวายามะ คือพยายามชอบหรือเพียรชอบ หรือวิริยเจตสิก

๗) สัมมาสติ คือระลึกชอบเช่นสติปัญญา เป็นต้น หรือสติเจตสิก

๘) สัมมาสมาธิ คือตั้งจิตมั่นชอบเช่นฌาน ๔ เป็นต้น หรือเอกัคคตาเจตสิก^{๒๔}

องค์ธรรมที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นองค์ธรรมหลักและองค์ธรรมที่สำคัญในการสนับสนุนอบรมปัญญาหรือสติปัญญา ๔

๒.๔ จุดมุ่งหมายแห่งการเจริญสติปัญญา

การเจริญสติปัญญาเป็นหลักการปฏิบัติที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงว่าเป็นมรรคาอันเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้เป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัวการศึกษาศติปัญญาให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายอันเป็นสาระสำคัญของปฏิบัติจะทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตจึงสามารถแยกได้ ๒ ประเภทคือ

๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายที่ต้องกำจัด

เมื่อเจริญสติปัญญาโดยนำสติไปตั้งไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่งบรรดาฐานทั้งสี่แล้ว จิตก็จะรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้อย่างตรงไปตรงมาไม่รับรู้อารมณ์ด้วยจิตที่ถูกครอบงำด้วยอกิขมาและโทมนัสซึ่งเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามระหว่างขั้วบวกกับขั้วลบที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะรับอารมณ์ต่างๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต่างกันไปกล่าวคืออกิขมาส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความหลงใหลติดใจ เพลิดเพลิน มัวเมาไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนโทมนัสส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความไม่ยินดีไม่พอใจ อาจจะผลัดดันหรือกำจัดอารมณ์นั้นให้สิ้นไป ความรู้สึกทั้งสองอย่างนี้เป็นความเคยชินที่

^{๒๔} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, *ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขปและภาคผนวก*, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๔๘๘.

แอบอิงอาศัยอยู่ในจิตของคนปุถุชนและเสขบุคคล(บุคคลที่ต้องศึกษาอยู่)เป็นสาเหตุให้เกิดวิปลาสคืออาการที่จิตยึดถือหรือเข้าใจสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงด้วยอำนาจความสำคัญผิด คิดผิด เข้าใจผิดใน ๔ เรื่องคือ

- (๑) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
- (๒) วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
- (๓) วิปลาสในสิ่งที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน
- (๔) วิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม วิปลาสเหล่านี้เป็นอกุศลธรรมที่หลงจิตให้

มองสรรพสิ่งไม่ตรงตามความจริง จึงกล่าวได้ว่าอภิชฌาและโทมนัสเป็นเหตุเกิดที่สำคัญแห่งวิปลาสและเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ และในขณะที่เจริญสติปัญญาน อภิชฌา(ความอยากได้)และโทมนัส(ความเศร้าหมอง)ทั้ง ๒ อย่างจะถูกกำจัดออกไปวิปลาสก็ถูกเพิกถอนด้วยกำลังแห่งสติและสัมปชัญญะ ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัญญานที่สำคัญเบื้องต้นก็เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสอันเป็นสาเหตุแห่งวิปลาสเป็นต้น

๒.๔.๒ จุดมุ่งหมายที่ต้องบรรลุถึง

การเจริญสติปัญญานมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่ต้องการบรรลุถึง ๕ ประการ คือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ที่หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย
๒. เพื่อก้าวพ้นความเศร้าโศกและความรำไรราพัน
๓. เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ
๔. เพื่อบรรลุถึงฉวยธรรมคืออริยมรรค
๕. เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน^{๒๕}

จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัญญานที่กล่าวมานี้จะสามารถกล่าวอีกนัยหนึ่งเพื่อความชัดเจนสามารถแยกเป็นข้อๆ ได้ ดังนี้

๑. มุ่งให้เกิดสติหรือโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่องเป็นหลักเพื่อให้เกิดปัญญา
๒. มุ่งให้เกิดเรียนรู้อย่าง เวทนา จิต ธรรม เรียกรวมกันว่ารูปนามอย่างมีสติ
๓. มุ่งให้รู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นหรือปรากฏในปัจจุบันและจริต(นิสัย)ของคน
๔. มุ่งให้รู้จักเหตุปัจจัยที่มีการเกิดดับของรูปนามอยู่ตลอดเวลา
๕. มุ่งให้รู้เท่าทันอารมณ์(สามารถควบคุมอารมณ์ได้)ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันได้

ตามความเป็นจริง

^{๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๓.

๖. มุ่งให้สังเกต พิจารณา แยกรูปธรรมและนามธรรม
๗. มุ่งให้เรียนรู้เห็นไตรลักษณ์ในรูปนามของสิ่งทั้งหลายนำไปสู่การเกิดปัญญา
๘. เพื่อให้ละความ โลก ความ โกรธ ความหลง หรือกิเลสอนุสัยและเพื่อดับทิฏฐิ
 ตัณหา อุปาทานในขั้น ๕ ที่โลกกว่าเป็นของเที่ยงแท้
๙. เพื่อให้รู้จักการใช้ปัญญาทั้งทาง โลกียธรรม(สมมติสัจจะ)และ โลกุตระธรรม
 (ปรมาัตถธรรม)อย่างบูรณาการ

๑๐. เพื่อให้รู้จักโลกและชีวิต เช่นขั้น ๕ ปฏิจสงมุปบาท ไตรลักษณ์ สีล สมาธิ
 ปัญญา นำไปสู่การเป็นอิสระหรืออริยบุคคล เช่น โสดาบัน เป็นต้น

๑๑. เพื่อมิให้เกิดการเสียดสีหรือวิปาส ๔ อย่างคือ

- ๑) เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
- ๒) เห็นทุกข์ว่าเป็นสุข
- ๓) เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน
- ๔) เห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม

๑๒. เพื่อให้รู้จักองค์ธรรมในการปฏิบัติกรรมฐาน คือเอตทัปปิ(ความเพียรเผากิเลส)
 สติมา(การมีสติอย่างต่อเนื่อง) สัมปชาโน(มีปัญญาหยั่งรู้เห็นหรือรู้ตัวตามสภาวะความเป็นจริง)และ
 องค์ธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติเช่น พละ ๕ อินทรีย์ ๕ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการปฏิบัติในทางสาย
 กลาง(มรรคมืองค์ ๘)

๑๓. มุ่งให้รู้เห็นมรรค ผล นิพพานหรือวิมุตติแห่งการหลุดพ้นความทุกข์ทั้งหลาย
 ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุด

กล่าวโดยสรุปแล้ว จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัญญา เพื่อกำจัดอวิชชา ความไม่รู้
 ความเป็นจริงหรือความเข้าใจความคลาดเคลื่อนในวิปาสทั้ง ๔ คือ ๑) วิปาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า
 เที่ยง ๒) วิปาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ๓) วิปาสในสิ่งที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน ๔) วิปาสในสิ่ง
 ที่ไม่งามว่างาม วิปาสเหล่านี้ และเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพานหรือวิมุตติ
 แห่งการหลุดพ้นความทุกข์ทั้งหลายซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

๒.๕ อารมณ์ของกรรมฐาน

ก่อนอื่นจะต้องเข้าใจคำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธรรมารมณ์^{๒๖} โดยมีอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นตัวรับอารมณ์จากอายตนะภายนอกซึ่งจะนำไปสู่อารมณ์ต่างๆภายในจิตที่ทำหน้าที่เก็บสังอารมณ์เหล่านี้ไว้ ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจะต้องนำอารมณ์ที่เกิดมาพิจารณาต่อไปดังนี้

๒.๕.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

กรรมฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้จิตสงบหมายถึงจิตที่อบรมในทางสมถะแล้วจะเกิดนิ่งสงบและเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นเพียงหนึ่งเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานในในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๒๗} ประการดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภะ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐
- ๔) อัปมัชฌา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุธาตวัญฐาน ๑
- ๗) อรูป ๔

ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่นคนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร และถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวด เพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงมีรายละเอียด ดังนี้

๑) หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๒๘} คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุประสงค์สำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๒๙} และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๒๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๑.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๕.

ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”^{๑๑}

- (๑) ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี หรือ ดิน ดิน
- (๒) อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
- (๓) เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
- (๔) วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
- (๕) นิลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นีลัง นีลัง หรือ สีเขียว สีเขียว
- (๖) ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง

สีเหลือง

- (๗) โลहितกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลहितัง โลहितัง หรือสีแดง

สีแดง

- (๘) โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาทัง โอทาทัง หรือสีขาว

สีขาว

- (๙) อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรือ

อากาศ อากาศ

- (๑๐) อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือ

แสงสว่าง แสงสว่าง^{๑๒}

๒) หมวดอสุก คำว่าอสุก แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุก อ เป็นคำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุก แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุกัง อสุกัง สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุก^{๑๓} อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ

- (๑) เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฐมาตัง

- (๒) เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินิลกัง

- (๓) เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปุพพัง

^{๑๑}Dr. D. Roland D. Weerasuria, *The path of freedom-Vimuttimaggā*, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 72.

^{๑๒}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ศ. ๕), *หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๑๓}พระปลัดวิสุทธ์ คุตฺตชโย, *คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๕ (ชั้นมัธยมศึกษาอมิทธิมิกะโท)*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทยวิสุทธ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

- (๔) เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภวานาวา วิจิตทกัถ
 (๕) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ ภวานาวา วิชชายิตกัถ
 (๖) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ ภวานาวา วิจิตตกัถ
 (๗) เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภวานาวา หิตวิกจิตตกัถ
 (๘) เอาซากศพที่มีโลหิตได้ออกอยู่เป็นอารมณ์ ภวานาวา โลหิตกัถ
 (๙) เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภวานาวา ปุพุกัถ
 (๑๐) เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภวานาวา อัญญิกัถ^{๓๓}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญสุกขาเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญสุกขาสามารถกำจัดราคความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. พึงเจริญสุกขาเพื่อละระคา
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจังสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๓๔}

ในคำสอนเรื่องอสุกกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะวา อานิสงส์ของอสุกกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุกกรรมฐานและพรรณนาคุณของอสุกกรรมฐานและสรรเสริญการเจริญอสุกกรรมฐานทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุกกรรมฐานอย่างขอลยั้ง จึงทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิตและใช้บริจารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติรู้ลมหายใจออก^{๓๕} การเจริญอสุกกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

^{๓๓}ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

^{๓๔}บุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๓๕}วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

๓) หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึก
 หนึ่งๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า หนึ่งๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์
 ว่า อนุปนัปปุน สติ = อนุสสติ การระลึกหนึ่งๆ ชื่อว่า อนุสสติ^{๓๖}

- (๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภวานาวา พุทธโ
- (๒) ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภวานาวา ธรรมโ
- (๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภวานาวา สังโ
- (๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภวานาวา สิลัง เม ปริสุทฺธัง
- (๕) จกานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภวานาวา ทานัง เม ปริสุทฺธัง
- (๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา ภวานาวา
 มัยฺหัง สัทธาธิคฺคา สังวิหฺขันติ
- (๗) อุปสมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์
 ภวานาวา มะพะนิมมะทะโน ปิสาสะวิเนโย อาละยะสมุคฺคาโต
 วิภูฏูปฺเจโท ตัณหฺกัะโย วิราโค นิโรธो นิพพานัง
- (๘) มะระณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภวานาวา
 - ๘.๑. ตัดตานัง มะระณัง ฐวฺง, ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน
 - ๘.๒. ชีวิตัง อัทฐวฺง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
 - ๘.๓. อะวัตฺสัง มะยา มะริตฺตํพฺง, เราจะต้องตายแน่
 - ๘.๔. มะระณะปริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
 - ๘.๕. ชีวิตเมวะ อะนิยะตฺง, ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
 - ๘.๖. มะระณัง เม นิยะตฺง, ความตายเป็นของเที่ยง
- (๙) อานาปานะสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) อุปสมมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง^{๓๗}

ในอังคุตตรนิกายฉกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติภูฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจาร
 กรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพ
 นี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

^{๓๖} พระปลัดวิสุทธี กุตุตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๕ (ชั้นมัธยมศึกษาอักษรมิกะโท),
 หน้า ๖๔.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖-
 ๒๔๗.

(๑) พุทธานุสสติ	การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
(๒) ธรรมานุสสติ	การระลึกถึงพระธรรม
(๓) สังฆานุสสติ	การระลึกถึงพระสงฆ์
(๔) สีลานุสสติ	การระลึกถึงศีล
(๕) จาคานุสสติ	การระลึกถึงการบริจาค
(๖) เทวดานุสสติ	การระลึกถึงเทวดา ^{๓๘}

๔) หมวดพรหมวิหารหรืออปปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัจด์์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปปมาณสุ สัตเตสุ กวาติ = อปปมัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัจด์์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อปปมัญญา^{๓๙}

- (๑) เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัจด์์ทั้งหลาย
- (๒) กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัจด์์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
- (๓) มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัจด์์ที่มีความสุข
- (๔) อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัจด์์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีอคติ^{๔๐}

๕) หมวด อรูปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่แก่นามธรรม ๔ ประการ)

- (๑) อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด
- (๒) วิญญานัญญาตนะ วิญญานไม่มีที่สุด
- (๓) อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร
- (๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบ ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๔๑}

^{๓๘} อ.จ.ภ.ก. (ไทย) ๒๒/๕/๒๔๐.

^{๓๙} พระปลัดวิสุทธิ์ คุณตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๕ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิศรรรมมิกะโท), หน้า ๖๕.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

๖) หมวด อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑

อาหารปฏิกุศลสัญญา^{๔๒} เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกุศลนำเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือ นิพพานมี ๕ อย่างคือ

- (๑) อนิจจะสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- (๒) อนัตตะสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
- (๓) มาระณะสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
- (๔) อาหารปฏิกุศลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกุศลของอาหาร
- (๕) สัพพะโลเก อะนะกิระติสัญญา กำหนดความไม่เนาเพิลิเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๓}

๗) หมวดจตุธาตวัญฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุดูออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความจีรังไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๔}

ดังนั้นการกำหนดรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ เป็นอารมณ์เหล่านี้รวมเรียกว่าสมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรงของการเจริญสมถกรรมฐาน

สรุปในการเจริญสมถกรรมฐานสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์ และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๔๕} จึงใช้

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๒๗๗.

^{๔๓} อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๔๔} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, *พุทธวิปัสสนา*, (กรุงเทพมหานคร: รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

^{๔๕} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, *วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศลก ฉาณสิทฺธิ ป.ธ. ๕), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๑.*

- | | |
|----------------|------------------------|
| ๓) สัญญาขันโท | ความซัดมั้นในกองสัญญา |
| ๔) สังขารขันโท | ความซัดมั้นในกองสังขาร |
| ๕) วิญญาณขันโท | ความซัดมั้นในกองวิญญาณ |

ขันธ ๕ คือภาวะ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๔๓}

๒. อายุตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๑) อายุตนะภายใน

- | | |
|---------------|----------------|
| (๑) จักขวยตนะ | อายุตนะคือตา |
| (๒) โสตายตนะ | อายุตนะคือหู |
| (๓) ฆณายตนะ | อายุตนะคือจมูก |
| (๔) จิวหายตนะ | อายุตนะคือลิ้น |
| (๕) กายายตนะ | อายุตนะคือกาย |
| (๖) มนายตนะ | อายุตนะคือใจ |

๒) อายุตนะภายนอก

- | | |
|----------------|------------------------|
| (๑) รูปร่างตนะ | อายุตนะคือรูป |
| (๒) สัททตนะ | อายุตนะคือเสียง |
| (๓) คันธตนะ | อายุตนะคือกลิ่น |
| (๔) กระทบตนะ | อายุตนะคือรส |
| (๕) โผฏฐัพพตนะ | อายุตนะคือเครื่องกระทบ |
| (๖) รัมมตนะ | อายุตนะคือธรรม |

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายุตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายุตนะทั้งภายในและภายนอกจะได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ สงบเย็น ดับ ระงับ สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายุตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๔๔} อายุตนะภายในและอายุตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

^{๔๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๔๔} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๑/๕๑๖.

- (๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
 (๒) โสตะ (หู) คู่กับสัทตะ (เสียง)
 (๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
 (๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
 (๕) กายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)
 (๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิภุเห็นอายตนะภายในและ
 ภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิภุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๔๙}

๓) ชาติ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ๑. จักขุชาติ | ชาติคือจักขุประสาท |
| ๒. รูปชาติ | ชาติคือรูปารมณ์ |
| ๓. จักขุวิญญาณชาติ | ชาติคือจักขุวิญญาณ |
| ๔. โสตะชาติ | ชาติคือโสตประสาท |
| ๕. สัทตะชาติ | ชาติคือสัททารมณ์ |
| ๖. โสตะวิญญาณชาติ | ชาติคือโสตวิญญาณ |
| ๗. ฆานะชาติ | ชาติคือฆานประสาท |
| ๘. คันธะชาติ | ชาติคือคันธารมณ์ |
| ๙. ฆานะวิญญาณชาติ | ชาติคือฆานวิญญาณ |
| ๑๐. ชิวหาชาติ | ชาติคือชิวหาประสาท |
| ๑๑. ระสะชาติ | ชาติคือรสารมณ์ |
| ๑๒. ชิวหาวิญญาณชาติ | ชาติคือชิวหาวิญญาณ |
| ๑๓. กายชาติ | ชาติคือกายประสาท |
| ๑๔. โผฏฐัพพะชาติ | ชาติคือโผฏฐัพพารมณ์ |
| ๑๕. กายวิญญาณชาติ | ชาติคือกายวิญญาณ |
| ๑๖. มโนชาติ | ชาติคือมโน |
| ๑๗. ธรรมะชาติ | ชาติคือธรรมารมณ์ |
| ๑๘. มโนวิญญาณชาติ | ชาติคือมโนวิญญาณ |

เพราะเหตุที่ภิภุผู้เห็นชาติ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในชาติ^{๕๐}

^{๔๙}ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๕๐}ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๔) อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑. จักขุอินทรีย์ | อินทรีย์คือตา |
| ๒. โสตินทรีย์ | อินทรีย์คือหู |
| ๓. ฆานินทรีย์ | อินทรีย์คือจมูก |
| ๔. ชิวหินทรีย์ | อินทรีย์คือลิ้น |
| ๕. กายินทรีย์ | อินทรีย์คือกาย |
| ๖. มนินทรีย์ | อินทรีย์คือใจ |
| ๗. อิตถินทรีย์ | อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง |
| ๘. ปุริสินทรีย์ | อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย |
| ๙. ชีวิตินทรีย์ | อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยา |
| ๑๐. สุขินทรีย์ | อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย |
| ๑๑. ทุกจินทรีย์ | อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย |
| ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ |
| ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ | อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ |
| ๑๔. อุเปกจินทรีย์ | อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์ |
| ๑๕. สัทธินทรีย์ | อินทรีย์ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส |
| ๑๖. วิริยินทรีย์ | อินทรีย์คือวิริยะ การปรารถนาความเพียร |
| ๑๗. สตินทรีย์ | อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้ |
| ๑๘. สมาธิินทรีย์ | อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต |
| ๑๙. ปัญญินทรีย์ | อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฎฐิ) |
| ๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ | เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้ |
| ๒๑. อัญญินทรีย์ | เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว |
| ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ | เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้ง |
- อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๕๐}

๕) อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ๑. ทุกขอริยสัจ | ความทุกข์ |
| ๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ | เหตุเกิดแห่งทุกข์ |
| ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ | ความดับทุกข์ |

^{๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๕๓-๒๐๒.

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ^{๕๒}
๖) ปฏิจจนรูปบาท กระบวนการเกิด	(ความสืบเนื่องกัน)
เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สพายตนะจึงมี
เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปรีเตาะ ทุกข์

โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๕๓}

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานสามารถตรวจสอบความก้าวหน้าของกรรมฐานได้จาก
อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณประการในการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพญาณ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. กังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภาวะญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นกายน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม

^{๕๒}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๕๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๑๑. สังขารเปกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัญจानุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โศทรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปฏุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๔๔}

ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือการใช้สมถกรรมฐานระดับขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิเป็นบาทฐานแล้วใช้ปัญญาพิจารณาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่งแล้วดับไปหรือเป็นกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง(แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา) ทุกขัง(ทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา(ไม่มีตัวตน) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถพิจารณาได้ทุกเรื่อง และจะเห็นได้ว่าอารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อสำหรับเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นต่างจากอารมณ์ของสมถกรรมฐาน กล่าวคืออารมณ์ของสมถกรรมฐานผู้ปฏิบัติอาจนำเรื่องที่เป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตมาเป็นอารมณ์ขณะปฏิบัติก็ได้ ตัวอย่างการนำเรื่องอดีตมาเป็นอารมณ์ เช่น พุทธานุสสติ(สติระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า) ตัวอย่างการใช้สิ่งปัจจุบันเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก และตัวอย่างการนำเรื่องที่ยังไม่มาถึงมาเป็นอารมณ์ เช่น มรณสสติ การระลึกถึงความตายอันจะเกิดมีแก่ตน เป็นต้น จุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ใจตั้งมั่น สงบจากนิวรณ์ ๕

ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือมีรูปนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นเป็นอารมณ์ การพิจารณาจึงจะได้ผลสามารถเห็นแจ้งรู้ทันได้โดยง่ายเพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์อยู่ที่ต้องการให้เกิดปัญญาเพื่อพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือสรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไปหรือมีสภาพไม่แน่นอนแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) ทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เพราะเป็นสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงครอบคลุมทุกเรื่องที่มีมนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่อารมณ์ของสมถะก็นำมากำหนดพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของ

^{๔๔}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๘), หลักปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

วิปัสสนาได้ เช่น การพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม และความหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ในอสุภะทั้ง ๑๐ และในกสิณ ๑๐ เป็นต้น^{๕๕}

กล่าวโดยสรุปแล้ว อารมณีสถาปัตยกรรมฐานมีทั้งหมด ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหารแปดประการ ๑ จตุราควิวฐาน ๑ อรุป ๔ ส่วน อารมณของวิปัสสนากัมมัฏฐานมีทั้งหมด ดังนี้ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสนูปบาท อารมณของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือมีรูปกับนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น

๒.๖ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องโดยลำดับผลที่จะได้รับในปัจจุบันคือเกิดปัญญามองเห็นสรรพสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องตามความเป็นจริงที่มันเป็นอยู่และสามารถทำลายความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นสภาวะธรรมคือความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้องนั้น ๆ ทำให้สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง โล่งเบา ไม่ถูกค้นหา มานะ และทกฐิเข้าไปแอบอิงอาศัย ส่วนผลขั้นสูงอันสืบเนื่องมาจากการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธองค์ตรัสไว้เนื่องด้วยระยะเวลาเวลานี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผล ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี... ๕ ปี... ๔ ปี... ๓ ปี... ๒ ปี... ๑ ปี... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... ๑๕ วัน... ๗ วัน พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาผลทั้ง ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^{๕๖}

นอกจากนี้อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลายประการและมีหลายท่านผู้รู้กล่าวไว้ที่สำคัญคือ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

^{๕๕} พระมหานิพนธ์ มหาสมุทฺธิโต, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียนจิตตสุโขกับพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, หน้า ๒๐.

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘-๒๖๙, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๕๖.

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลดอยยินดี อนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิภิกขณา ได้ ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปรีทวนាកาร ดับความทุกข์ในวิภูฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสังฆธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. เชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยม ไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘. เชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. เชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. เชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและเชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. เชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๒๒. เชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. เชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. เชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๕๓} โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติ เท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

ธนิต อยู่โพธิ์ อ้างถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมิใช่ผล ที่เกิดจากสมาธิ มิใช่ อานิสงส์ของสมาธิ มิใช่ความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนา เป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนา”^{๕๔}

สรุปหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติ กรรมฐาน หมายถึงการทำงานทางจิตใจเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ และวิธีฝึกอบรม จิต ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทคือ

๑) สมถกรรมฐาน อุบายทำให้ใจสงบจากกิเลส หรือหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทาง จิตใจหรืออุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิแน่วแน่นมั่นคงและในอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงอุบายเรื่องปัญญา รวมถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุก อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งพอใจและไม่พอใจมองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นในเบื้องต้นแปรปรวน ในท่ามกลางและแตกสลายในที่สุด ทุกขัง คือ ทนได้ยาก หมายถึงสิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ต้องมีการแตกสลายไปตามสภาวการณ์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริง ไม่อยู่ใน อำนาจของที่ใครจะบังคับบัญชาได้เป็นปรากฏการณ์สภาวการณ์ทางธรรมชาติอาศัยเหตุปัจจัยซึ่งกัน และกันเกิดขึ้น

^{๕๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๘), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

^{๕๔} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิ พุทธจักร, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๕.

บทที่ ๓

ศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

การเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการในพระไตรปิฎกดังกล่าวมาแล้วเน้นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ส่วนการเจริญสติตามรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม จะได้นำเสนอไปตามลำดับ ตลอดถึงการนำหลักการในสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ เพื่อจะได้นำไปเป็นแนวประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนส่วนรวม ก่อนอื่นใครจะนำเสนอประวัติและผลงานของท่านทั้ง ๒ โดยสังเขป ดังนี้

๓.๑ ชีวิตประวัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เกิดที่บ้านบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ.๒๔๕๔ ตรงกับวันอังคาร ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือนสิบ ปีกุน เป็นบุตรของ นายจีน และนางโสม อินทพิว มีญาติพี่น้องร่วมบิดามารดา ๖ คน คือ ๑ นายสาย อินทพิว ๒ นายปุ๋ย อินทพิว ๓ นายอุ้น อินทพิว ๔ นางหวัน พิมพ์สอน ๕ นายพันธ์ อินทพิว ๖ นายศัน อินทพิว หลวงพ่อเทียนเป็นคนที่ ๕ หลวงพ่อเทียนมีนามจริงว่าพันธ์ นามสกุล อินทพิว บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่นา เช่นเดียวกับเด็กอื่น ๆ ในหมู่บ้าน^๑

เมื่ออายุได้ ๑๑ ปี ท่านได้มอบตนเป็นศิษย์าคูของบรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้าที่วัดบรรพตคีรี บ้านบุสม ตำบลบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เป็นเวลา ๑ ปี ๖ เดือน ได้เรียนหนังสือลายและหนังสือธรรมพ้ออ่านออกเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่นั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธี พุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม...เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๔ เมื่ออายุครบการอุปสมบท ก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระครูวิชิตธรรมาจารย์ เจ้าคณะอำเภอเชียงคาน

^๑ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๕๔). หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

เป็นพระอุปัชฌาย์ และอยู่ประจำที่ วัดภูหรือวัดบรรพตคีรี บ้านนุสม ตำบลนุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย การอุปสมบทครั้งนี้ ท่าน ได้ครองเพศมณะเพศอยู่เป็นเวลา ๖ เดือน ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงปู่อีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นท่านก็ได้ลาสิกขาบทยอกมามีครอบครัวเมื่ออายุ ๒๒ ปี มีบุตรชาย ๓ คน หลวงพ่อเทียน ถึงเมื่อนั้นท่านจะสึกไปแล้วท่านก็มีความสนใจใฝ่ในบุญกุศล ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญ จึงเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง ๓ ครั้ง แม้จะมีภาระมากท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา^๒

อุปสมบทครั้งที่สองเมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๐๓ ที่วัดศรีคุณเมือง ตำบลนุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย มีพระครูวิชิตธรรมจารย์เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการขุนเป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอธิการสุบรรณ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ขณะนั้นหลวงพ่อยุ่ได้ ๔๘ ปี เมื่อบวชเป็นพระภิกษุแล้วหลวงพ่อได้ทำหน้าที่ของท่านคือสอนธรรมะให้พระสงฆ์และญาติโยม ท่านสอนไปทุกที่ไม่จำกัดว่าในวัดหรือกุฏิแม้แต่คนที่เดินอยู่บนถนนถ้าถามท่าน ท่านก็แนะนำให้หรือบางครั้งท่านเป็นผู้ถามนำก่อนก็มีท่านมักจะถามผู้ที่ได้พบปะสนทนากับท่านว่า เขาผู้นั้นมีความทุกข์ความเดือดร้อนอะไรบ้าง ถูศาสนาพุทธมากี่ปีแล้ว และความทุกข์จะน้อยลงไปบ้างหรือไม่ หรือยังคงมีความทุกข์อยู่ตามเดิม แสดงว่ายังไม่เข้าใจหลักพระพุทธศาสนา เพียงเข้าใจหลักศีลธรรม ศาสนาศิลธรรม ไม่ใช่เป็นพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้คนมีปัญญา กำจัดเหตุแห่งทุกข์ลงได้หลวงพ่อสอนธรรมะแก่พระสงฆ์และญาติโยมที่บ้านเกิดท่านได้หนึ่งปีกว่า ท่านก็ย้ายเข้ามาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ขณะนั้นหลวงพ่อตั้งสำนักวิปัสสนาอยู่ที่อำเภอเชียงคาน ๒ แห่ง คือ ที่วัดสันติวาราม และที่วัดโพธิ์ชัย นอกจากนั้นหลวงพ่อยังได้ข้ามไปเปิดสำนักอบรมวิปัสสนาที่เมืองลาวอีกแห่งหนึ่งด้วย^๓

ปัจฉิมวัย นับเป็นเวลากว่า ๓๐ ปี ที่หลวงพ่อดีมานะบากบั่น อบรมสั่งสอนธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ โดยมีได้เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยยากและอุปสรรคอะไร ปฏิบัติหน้าที่ของท่านยิ่งเป็นที่ซาบซึ้งใจแก่บรรดาศิษยานุศิษย์เป็นอย่างดีหลวงพ่อเริ่มมีอาการอาพาธด้วยโรคมะเร็งมาตั้งแต่ต้นปี พ.ศ.๒๕๒๕ โดยท่านมีอาการอาพาธปวดท้องอยู่เนืองๆ ในระหว่างที่ท่านไปโปรดลูกศิษย์ที่ประเทศสิงคโปร์ครั้งแรก เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๒๕ นั้น ท่านมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ต้องลงนอนกับพื้นทันทีที่ท่านกลับมาที่พัก หลังจากที่ท่านเดินจงกรมบนถนนหน้าบ้านพัก

^๒ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^๓ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล หน้า ๑๖๕.

ท่านจึงจำเป็นต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลสิงคโปร์ ถึงอย่างนั้นท่านยังคงเมตตาสั่งสอนชาวสิงคโปร์ผู้สนใจในการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด และในคราวที่ท่านรับนิมนต์ไปโปรดลูกศิษย์ชาวสิงคโปร์ครั้งที่สอง เดือนตุลาคมในปีเดียวกันนั้น อาการของโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ได้ปรากฏขึ้นอย่างเฉียบพลัน ท่านจึงจำเป็นต้องเดินทางกลับเพื่อเข้ารับการรักษา โดยทันทีตามคำแนะนำของคณะแพทย์ชาวสิงคโปร์ หลวงพ่อได้รับการผ่าตัดครั้งแรกที่โรงพยาบาลศิริราช หลังจากนั้นอีกหนึ่งปีต่อมาท่านจึงได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลสมิติเวช จากการผ่าตัดครั้งที่สองนี้ แพทย์พบว่าโรคมะเร็งได้ลุกลามมากขึ้นไปแล้ว แต่กระนั้นหลวงพ่อก็ไม่เคยแสดงให้เห็นถึงทุกข์เวทนาแต่อย่างใด

เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านจำเป็นต้องรับการผ่าตัดอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากแพทย์ตรวจพบว่ามะเร็งเกิดขึ้นอีกที่ลำไส้ หลังจากนั้นท่านก็ได้รับการตรวจรักษาอย่างสม่ำเสมอจากคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของโรงพยาบาลสมิติเวช แม้ว่าท่านจะอาพาธด้วยโรคที่มีความรุนแรงถึงชีวิต และก่อให้เกิดวิบากของสังขาร ซึ่งดูเหมือนจะหนักหนาเกินกว่าจะกล่าวสำหรับคนทั่วไป แต่สำหรับหลวงพ่อยังคงดำเนินชีวิตของท่านด้วยความปกติทั้งกายและใจ ท่านยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้รู้ธรรมะมากที่สุด เท่าที่ท่านจะสามารถทำได้ การเผยแพร่ธรรมะในระยะหลังนี้จึงเป็นไปอย่างกว้างขวาง

แม้ในช่วงปีสุดท้ายนี้ สุขภาพของหลวงพ่อก็จะทรุดโทรมลงอย่างน่าเป็นห่วง แต่ท่านก็ทุ่มเทแรงกายแรงใจของท่าน ในการปรับปรุงเกาะพุทธธรรมทั่วมิ่งขวัญ ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมในพรรษาสุดท้ายของท่านจึงไปจำพรรษาที่วัดทั่วมิ่งขวัญ จังหวัดเลย แม้ว่าท่านจำเป็นต้องเดินทางมากรุงเทพฯ เดือนละ ๒-๓ ครั้ง เพื่อรับการตรวจรักษาตามที่แพทย์แนะนำ ท่านสู้ทนตรากตรำด้วยเมตตาธรรม หวังจะสร้างเกาะพุทธธรรมให้เป็นที่ผลิตผู้รู้ธรรมะออกไปสั่งสอนอบรมเพื่อนมนุษย์ ท่านเคยพูดว่าต่อไปภายหน้าเกาะพุทธธรรมจะเป็นที่ปฏิบัติธรรมที่ไม่แพ้ที่ใดปลายเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่ออาพาธด้วยโรคนิ่วโมเนีย ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเลย และกลางเดือนสิงหาคม ขณะที่ท่านเดินทางกลับจากจังหวัดเลย หลวงพ่อถูกฝน ต่อมาไข้สูง และอ่อนเพลียลง แพทย์ตรวจพบว่า หลวงพ่ออาพาธด้วยโรคปอดบวม จำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาล ขณะเดียวกันกับอาการของโรคมะเร็งได้กำเริบหนักขึ้น สุขภาพของหลวงพ่อก็ทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว เป็นที่วิตกห่วงใยแก่ศิษยานุศิษย์ แม้จะทราบว่าสภาพจิตของท่านนั้นอยู่เหนือวิบากทั้งปวงของสังขารนั้นแล้วก็ตามที่วันหนึ่งศิษย์ที่เฝ้ารักษาพยาบาลได้กราบเรียนถามท่านว่า “หลวงพ่อมิเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ไม่มีทุกข์ ไข้ไหมขอรับ” ท่านยิ้ม ตอบว่า “ไข้”

วันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่อออกจากโรงพยาบาล และกลับมาพำนักที่วัดสนามใน วันที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านปรารถนาที่จะกลับไปจังหวัดเลย บรรดาศิษย์ได้กราบเรียนทักท้วงว่า หากท่านจะเดินทางไปจังหวัดเลยในขณะนี้ ท่านจะต้องเดินทางกลับมากรุงเทพฯ ตามหมอนัดอีก ในวันที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เพื่อมาตรวจร่างกายตามที่แพทย์นัด แต่หลวงพ่อกล่าวว่าท่านจะไม่กลับมาอีก และในวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๓๑ หลวงพ่อได้มอบหมายให้พระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้พยาบาลท่าน ติดต่อศิษย์ที่ใกล้ชิดจองตั๋วเครื่องบินไปจังหวัดเลยเที่ยวบิน วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๓๑ โดยท่านให้จองตั๋วแต่เที่ยวไปเท่านั้นเพราะท่านจะไม่กลับมาอีก ทั้งนี้ท่านกำชับมิให้บอกผู้ใด ต่อมาเมื่อบรรดาญาติโยมและศิษยานุศิษย์ได้ทราบข่าวว่าหลวงพ่อจะกลับจังหวัดเลย ต่างพากันกราบเรียนขอร้องไม่ให้เดินทางกลับจังหวัดเลย ท่านกล่าวว่า “โรครักษาได้ แต่ชีวิตรักษาไม่ได้”

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๓๑ หลวงพ่อเดินทางกลับจากจังหวัดเลยโดยมีศิษย์ที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส กลุ่มหนึ่งไปส่งท่าน ในขณะนั้นอาการของหลวงพ่อทรุดหนักเป็นที่น่าวิตกว่าร่างกายของท่านอาจจะไม่สามารถทนต่อความกระแทกกระเทือนในการเดินทางได้ เมื่อเดินทางถึงทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย หลวงพ่อปฏิเสธที่จะฉันยาทุกชนิด แม้ว่าหลวงพ่อจะมีวิบากสังขารหนักหนาเพียงใด ท่านก็ยังมีเมตตาแสดงธรรมโปรดญาติโยมและศิษย์ที่เฝ้าอยู่ ณ ที่นั้นวันอังคารที่ ๑๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เวลา ๑๘.๑๕ น. หลวงพ่อได้ละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกของเกาะพุทธธรรม ทับมิ่งขวัญ สถานที่ปฏิบัติธรรมที่หลวงพ่อได้ทุ่มเทร่างกายแรงใจในช่วงสุดท้ายของชีวิตของท่าน^๔

^๔ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล หน้า ๑๖๕.

๓.๒ ประวัติการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน มีความเป็นมาที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะในวัยเยาว์ท่านไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือในโรงเรียน เนื่องจากอยู่ในชนบทห่างไกล^๕ ท่านได้โอกาสเรียนเมื่ออายุเข้า ๑๐ ปีแล้ว ขณะที่บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดบรรพตคีรี บ้านนุสม ตำบลนุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย การศึกษาของท่านในช่วงแรกคือการเรียนรู้ตัวหนังสือลาว และตัวหนังสือธรรม^๖ โดยเรียนกับพระอาจารย์ผอง จันทรสุข หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ยาคุผอง ซึ่งเป็นพระผู้ใหญ่ในวัดและมีศักดิ์เป็นน้าของท่าน กล่าวกันว่าพระอาจารย์ผองได้ไปเรียนหนังสือมาจากจังหวัดอุบลราชธานี ได้มาขอกับบิดามารดาของหลวงพ่อเทียน ให้ท่านไปบรรพชาเป็นสามเณรคอยรับใช้^๗

หลวงพ่อเทียนได้เรียนวิธีปฏิบัติกรรมฐานในการบวชของท่านในคราวนี้เอง และการปฏิบัติกรรมฐานของท่านในเบื้องต้นนี้เป็นพระกรรมฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกและบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ^๘ ท่านบรรพชาเป็นสามเณรอยู่เป็นเวลา ๑ ปี ๖ เดือน จึงได้ลาสิกขาไปอยู่กับบิดามารดา

ต่อมาเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดบรรพตคีรี ที่ท่านเคยบรรพชาเป็นสามเณรนั่นเอง โดยมีพระครูวิชิตธรรมจารย์ เจ้าคณะอำเภอเชียงคาน เป็นพระอุปัชฌาย์ ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานกับพระอาจารย์ผอง อีกครั้งหนึ่ง และได้ออกเดินธุดงค์ด้วย ท่านบวชคราวนี้เป็นเวลา ๖ เดือน^๙

ท่านได้ลาสิกขาและได้ดำรงชีวิตแบบบรณวาสทั่วไป ได้สมรสกับนางหอม อินทผิว มีบุตร ๓ คน คือ เด็กชายเนียม อินทผิว (เสียชีวิตตั้งแต่เป็นเด็ก) นายเทียน อินทผิว และนายเตรียม

^๕ ดูรายละเอียดใน คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม: ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สำนักงานบัณฑิตศึกษา ราชภัฏเลย), ๒๕๔๖, หน้า ๑๕.

^๖ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : รำลึก ๑๐๐ ปีชาตกาล, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เม็ดยราช, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๑.

^๗ คำพอง สมศรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๐.

^๘ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : รำลึก ๑๐๐ ปีชาตกาล, หน้า ๑๔๑.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

อินทวิ^{๑๑} เมื่อเป็นฆราวาส ท่านก็ได้ตั้งใจประกอบสัมมาชีพ โดยยึดอาชีพทำนา ทำสวน และค้าขาย ระหว่างจังหวัดหนองคายและจังหวัดเลย ได้ผลเป็นอย่างดี เป็นผู้ใฝ่ใฝ่ในการบุญการกุศล เป็นผู้นำชาวบ้านในการทำบุญ และได้เป็นผู้ใหญ่บ้านที่มีคนเคารพนับถือมาก

ทั้งๆ ที่ท่านได้ประกอบสัมมาชีพเป็นผลสำเร็จ มีความมั่นคงในชีวิต แต่จิตของท่านก็ฝักใฝ่อยู่ในทางธรรมและบุญกุศล เพราะท่านได้ศึกษาระบบฐานมาหลายวิธีตั้งแต่ยังน้อย และเกิดเมื่อหน้าเพศฆราวาส กระทั่งเมื่ออายุ ๔๐ ปี จึงได้ปรึกษากับภรรยาและตัดสินใจที่จะออกปฏิบัติธรรม เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์^{๑๒} ได้ลาภรรยา ออกแสวงหาธรรมะด้วยเพศฆราวาส โดยมีใฝ่บวชเป็นพระภิกษุ

เมื่ออายุได้ ๔๕ ปี ซึ่งตรงกับ พ.ศ.๒๕๐๐ ท่านได้เดินทางไปวัดวังสิมกคาราม ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ ซึ่งในปัจจุบันเป็นอำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เพื่อจะพบเพื่อนของท่านและต้องการศึกษาธรรมด้วย แต่ไม่พบ เนื่องจากเพื่อนของท่านได้เดินทางไปจำพรรษาที่หลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จึงได้เรียนกรรมฐานกับพระอาจารย์วันทอง และพระอาจารย์ปาน ซึ่งเป็นชาวลาว มาจากสุวรรณเขต การเรียนพระกรรมฐานคราวนี้ เป็นการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหว ประกอบคำบริกรรมภาวนาว่า ดิ่ง-นิ่ง คือ เมื่อเคลื่อนไหวให้บริกรรมว่า “ดิ่ง” เมื่อหยุดเคลื่อนไหวให้บริกรรมว่า “นิ่ง”^{๑๓}

หลวงพ่อเทียนซึ่งเป็นฆราวาสในขณะนั้น ได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานวิธีเคลื่อนไหวที่เรียกว่า ดิ่ง-นิ่ง ในเบื้องต้น ต่อมาท่านได้เลิภาวนาว่า ดิ่ง-นิ่ง อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด^{๑๔}

เมื่อออกพรรษาแล้ว จึงเดินทางกลับภูมิลำเนา และได้สร้างกุฏิสำหรับปฏิบัติธรรมที่วัดศรีภูมิ ในหมู่บ้านบุสม สำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง^{๑๕}

^{๑๑} “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม: ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๑.

^{๑๒} “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๑.

^{๑๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทวิ), การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล, หน้า ๑๔๒.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

ต่อมาอีก ๒ ปี ๘ เดือน ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ และเริ่มเผยแผ่วิถีปฏิบัติ
กรรมฐานตามแบบของท่านตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทั่งวาระสุดท้ายแห่งชีวิต

๓.๓ การสอนกรรมฐานของหลวงปู่เทียน

หลวงปู่เทียนมีวิธีการสอนกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของท่าน ซึ่งพอสรุปได้
ดังนี้

๓.๓.๑ กรรมฐานในชีวิตประจำวัน

หลวงปู่เทียน จิตตสุโก ท่านจะสอนหลักการปฏิบัติธรรมไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดเรา
จะต้องปฏิบัติ การเจริญสตินี้เราต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถ ลงเรือก็ได้
เมื่อเรานั่งลงเรียบร้อยเราพลิกมือขึ้น พลิกมือลง เรา เคลื่อนมือ เขี่ยคมมือ หรือคลึงนิ้วมือ
กระทบตา หายใจ กลืนน้ำลาย และอื่นๆ ให้ความรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวเหล่านี้ มันเป็น
วิธีการเรียกความรู้สึกตัวให้กลับมาที่ตัวของเราเอง เมื่อความคิดเกิดขึ้นให้รู้สึกถึงความคิดนั้นแล้ว
ปล่อยวาง จะเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้สึก เอาความรู้สึกอย่างเดียว ไม่ต้องหลับตา การกระทำ
ไม่ให้อยู่นิ่ง ไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องบริกรรม ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวโดยวิธีใด เอาแต่ “ความรู้สึก” รู้ก็
แล้วไปปล่อยไป ไม่รู้ก็แล้วไปปล่อยไป

๓.๓.๒ วิธีการเจริญสติเมื่อเราอยู่ที่บ้าน

เราจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเขี่ยคชา เราอาจจะยืน หรือนอน
ก็สร้างจังหวะได้เช่นเดียวกัน เมื่อเราเดินจงกรม (เดินกลับไปกลับมา ระยะทางประมาณ ๘-๑๒
ก้าว) เราต้องไม่แกว่งแขน เราอาจถอดอก เอามือประสานกันไว้ข้างหน้าหรือไว้ข้างหลังก็ได้เราทำ
ความรู้สึกตลอดเวลานั้น คือ ชักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็
ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น ทำอยู่ตลอดเวลา ทำบ่อย ๆ ก็เรียกว่าเป็นการเจริญสติ^{๕๕}

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้าง
จังหวะท่าทางก็ได้ เมื่อฝึกสติ สร้างจังหวะ โดยการนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเขี่ยคชาก็ได้
นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าอยู่ก็ได้โดยสร้างจังหวะตามลำดับ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง. คำว่าไว้

จังหวะที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครั้งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

^{๕๕} หลวงปู่เทียน จิตตสุโก, จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี หน้า ๕๒-๕๓.

จังหวะที่ ๔ เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๕ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๖ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๗ เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๘ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๙ เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๐ ลมมือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๑ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๒ เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๓ เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๔ ลมมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๕ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อย ๆ ให้รู้สึก ขึ้นอยู่กับเวลาและอารมณ์ที่ต้องการด้วยความตั้งใจและเพียรพยายามอยู่เสมอการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำมาเผยแพร่ ฝึกปฏิบัติต่อกันมานับเป็นวิธีการที่สามารถเข้าใจธรรมะ และแนวทางให้พ้นจากทุกข์ได้

๓.๓.๓ การเดินจงกรม

เดินจงกรม หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่า เดินจงกรมเพื่ออะไร เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ คือนั่งนานมันเจ็บแข็งเจ็บขา บัดนี้ เดินหลาย(เดินมาก)มันก็เมื่อยหลังเมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่ง เขาเรียกว่าเปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆกัน นั่งข้างนอนข้าง ยืนข้าง เดินข้างอิริยาบถ ทั้ง ๔ ให้เท่า ๆ กัน แบ่งเท่ากันหรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะเราไม่มีนาฬิกา น้อยมากอะไร ก็พอดีพอควร เดินเหนื่อยแล้ว ก็ไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้วลุกเดินก็ได้ เวลาเดินจงกรม ไม่ให้แกว่งแขน เอามือกอดหน้าอกไว้หรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมาก้าวเท้าไปก้าวเท้ามาทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่า "ซ้ายข้างหนอขวาย่างหนอ" ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น เดินจงกรมก็อย่าไปเดินไวเกินไปอย่าไปเดินช้าเกินไป เดิน ให้พอดี เดินไปก็ให้รู้... นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดินจงกรมเดินทั้งวัน ไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มทีแล้ว เดินไปจนตาย

๓.๓.๔ จุดเด่นแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐาน

หลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีความโดดเด่นในเรื่องแนวคิดที่จะให้จักตัวเองมีสติที่รู้ตัวเองที่กำลังทำอะไรอยู่เพื่อละความทุกข์หรือ

กิเลสในจิตใจนำไปสู่ความหมกหมุกและรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งพบว่าแนวคิดสำคัญของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่เป็นจุดเด่นและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกรรมฐานมีดังนี้

๑. สัจธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน

จุดเด่นแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นแบบธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวมนุษย์มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงพลังออกมาได้ทุกที่ เช่นที่ทำงาน งานประจำที่บ้าน เป็นต้น เมื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี^{๑๖} การค้นหาค้นพบศักยภาพที่มีอยู่แล้วนำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ค้นพบสัจธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาและแสดงทรรศนะไว้ว่า “พระนิพพาน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในคนทุกคนขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๑๗} การที่จะดึงเอาสัจธรรมนั้นออกมาใช้ได้จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคน^{๑๘} ให้มีกำลังเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่สัจธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพานหรือความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดจะปรากฏตัวออกมาและทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคนว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว^{๑๙} สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆ บดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิมดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพรากออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง^{๒๐} จึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงไหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่าง ๆ

^{๑๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *ซุบซิบชีวิตใหม่*, (กรุงเทพมหานคร: เซ็นเตอร์ พับลิเคชัน, ๒๕๓๐), หน้า ๘.

^{๑๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี), ๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

^{๑๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *แต่เขอผู้รู้สัจตัว*, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๓), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *แต่เขอผู้รู้สัจตัว*, หน้า ๓๑.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคน ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนก็คือการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้สัจธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา

๒. ความคิดที่ปราศจากสติกำกับในฐานะเป็นสาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง

ความคิดของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้นตามหลักพุทธพจน์ว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต(ธรรมชาติที่มีหน้าที่รู้อารมณ์)ชักนำไป”^{๒๑} ความคิดซึ่งมีจิตเป็นผู้ชักนำไปนี้มีอิทธิพลครอบงำและมีบทบาทในการกำหนดวิถีชีวิตและสังคมเป็นสำคัญ พระพุทธศาสนาจัดให้ความคิดเป็นหนึ่งในกรรมบถหรือการกระทำซึ่งเหมือนอยู่บนทางสองแพร่ง ความคิดเป็นแรงผลักดันเบื้องต้นแรกสุดที่ทำให้พฤติกรรมเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ในกรรมบถความคิดจัดเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมสำคัญมีผลรุนแรงยิ่งกว่ากายกรรมและวจีกรรม^{๒๒} เพราะความคิดเป็นแรงผลักดันบันดาลกายกรรมและวจีกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิต สังคมหรือมนุษยชาติไปสู่ความเจริญงอกงาม หรืออีกทางหนึ่งนำไปสู่ความเสื่อมถอย ความพินาศก็ได้ ความคิดจึงเป็นเครื่องชักจูงและกำหนดวิถีชีวิตทั้งในด้านการรับเข้าและด้านแสดงออก การพิจารณาทำให้เข้าใจธรรมชาติของความคิดตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะทำให้รู้จักอุบายวิธีในการควบคุมและปฏิบัติต่อความคิดอย่างถูกต้อง และหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้ความสำคัญกับความคิดในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐาน^{๒๓} ที่เป็นตัวต้นเหตุในอันก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่าง ๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภท^{๒๔} คือ

๑.) ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ ไม่เป็นเหตุให้เกิด โลกะ โทสะ โมหะและไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ

๒.) ความคิดที่ขาดสติปัญญาคอยกำกับเกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิดหรือไม่ได้จงใจคิด เป็นเหตุนำไปสู่การมีโลกะ โทสะ โมหะ เกิดในจิตใจ ความคิดประการที่ ๒ นี้ มีลักษณะคตินึกปรุง

^{๒๑} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๖๒/๔๔.

^{๒๒} พระมหาวชิราลงกรวชิรญาณเมธี, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องนิรวณในพระพุทธศาสนา” วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

^{๒๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๖๒.

^{๒๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิรู้สัจตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

แต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบอันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติทั้งหลาย^{๒๕} ซึ่งมีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่น การคิดสร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ^{๒๖} เป็นต้น และมีอิทธิพลในด้านทำลาย เช่น การคิดสร้างอาวุธยุทโธปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อเข้าประหัตประหารแย่งชิงผลประโยชน์กัน^{๒๗} ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนี้ที่ปรุงแต่งทั้งสิ้น ในระดับย่อยลงมาวิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดนี้ที่ปรุงแต่ง ความคิดอยากมี อยากเป็น อยากได้ในเรื่อง काम เรื่องกิน เรื่องเกียรติ ตกอยู่ภายใต้กระแสอำนาจวัตถุนิยม เงินตราแสวงหามาได้เท่าไรไม่รู้จักพอกลับคิดอยากจะ ได้เพิ่มมากขึ้นจึงต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจของความคิดอยากที่คอยบงการอยู่เบื้องหลังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่แต่ละคนยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอยากดังกล่าวมา ก็ไม่อาจจะค้นพบความสุขที่แท้จริงได้คนที่เป็นปุถุชนโดยมากมักจะเคยชินอยู่กับความคิดปรุงแต่งประเภทที่ ๒ มาตั้งแต่กำเนิดจึงไม่เห็นไม่รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง^{๒๘} และไม่รู้วิธีการที่ถูกต้องที่จะยับยั้งกระแสความคิดนั้น เพราะคนโดยทั่วไปเมื่อคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะหลงเข้าไปในความคิดของตัวเองหรือไม่มีสติในการยับยั้งจิตใจ และนำตัวเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของความคิดนั้นด้วย^{๒๙} จึงต้องตกอยู่ภายใต้อำนาจจรรยาของกระแสความคิดนี้ที่ปรุงแต่งด้วยความหลงผิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเริ่มต้นด้วยความคิดที่เจือด้วยความหลงผิดจึงเป็นเหตุให้พฤติกรรมทางกาย วาจา จิต เกิดความผิดพลาดและผลที่ตามมาคือความทุกข์

ดังนั้น ความคิดตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงหมายถึงเอาเฉพาะความคิดนี้ที่ปรุงแต่งที่เกิดขึ้น โดยมีได้ตั้งใจคิดเพราะผลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงตัวออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

^{๒๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิรู้สติกตัว, หน้า ๒๖.

^{๒๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ความรู้สติกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑), หน้า ๕๕.

^{๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ความรู้สติกตัว, หน้า ๕๕-๖๐.

^{๒๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สติกตัว, หน้า ๔๗.

^{๒๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, รู้ทุกข์ รู้ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๘๑.

๓.๔ การปลุกเร้าความรู้สึกตัวในฐานะเป็นอุบายอยู่เหนือความคิด

คำว่า “ความรู้สึกตัว” เป็นคำนิยามความหมายของคำว่า “สติ” ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นิยมใช้กับการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวสติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก^{๑๑๐} จำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจการงานทุกอย่างไม่ให้ผิดพลาดและสติก็มีความจำเป็นในฐานะเป็นเครื่องป้องกันหรือสกัดกั้นไม่ให้กระเสือกเผลอเข้ามามีอิทธิพลเหนือจิต^{๑๑๑} ด้วยเหตุผลดังกล่าวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงให้ความสำคัญกับการปลุกเร้าสติความรู้สึกตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนโดยไม่เลือกชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย เพราะการ ปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้เกิดขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป^{๑๑๒}

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่ใช้ชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คู่ เขียด เป็นต้น^{๑๑๓} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีการปลุกเร้าสติให้เกิดขึ้นบ่อยเท่าที่ควร หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจิ้งหหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังอย่างเพียงพอจะทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที^{๑๑๔} และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง จะเห็นได้ว่าสติความรู้สึกตัวและความคิดเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามเสมอ ถือว่าเป็นคู่ปรับกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งมีอิทธิพลเข้าครอบครองจิต อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องสูญเสียอิทธิพลในการครอบครองไปสภาพจิตของคนโดยมากมักถูกรอบงำด้วยอิทธิพลของความนึกคิดปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัวจึงเพเลิดเพลินหรือหมกมุ่นอยู่กับความคิดนึกปรุงแต่งนั้น การที่จะเอาชนะกระแสของความความคิดนึกปรุงแต่งนั้นได้จำเป็นต้องอาศัยการเจริญสติปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มาก ความคิดนึกปรุงแต่งที่ถูกกำหนดรู้เห็นโดยความ

^{๑๑๐}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การเห็นธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สุพีเรียพรีนติ้งเฮาส์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖.

^{๑๑๑}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คนแบกโลก, (กรุงเทพมหานคร: นำทองการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๒๕.

^{๑๑๒}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, มีอยู่-เป็นอยู่, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธอินทวิ), ๒๕๔๐), หน้า ๑๔.

^{๑๑๓}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คนสอน-คำสอน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธอินทวิ), ๒๕๓๕), หน้า ๒๐.

^{๑๑๔}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๕.

รู้สึกตัวก็ไม่สามารถที่จะมีอิทธิพลเข้าครอบงำจิตได้ เมื่อความรู้สึกตัวทำหน้าที่รู้เท่าทันต้นตอของความคิดที่หยาบและละเอียดทุกขณะที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ เล่า ๆ อย่างนี้ ความคิดก็ไม่มีโอกาสทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต ความรู้สึกตัวก็มีกำลังเพิ่มขึ้นเต็มทีจนเกิดญาณปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นอาการเกิด-ดับ กล่าวคืออายตนะภายใน ๖ กับอายตนะภายนอก ๖ แยกขาดจากกัน^{๕๕} เปรียบเหมือนเชือกที่ถูกขึงตึงไว้กับเสาทั้งสองข้าง เมื่อถูกตัดให้ขาดตรงกลางไม่สามารถต่อเข้ากันได้^{๕๖} การประสบกับสภาวะอาการเกิด-ดับนี้นับว่าเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยสติ ความรู้สึกตัวอย่างสมบูรณ์สามารถเอาชนะความคิดได้เด็ดขาดอยู่เหนืออำนาจความนึกคิดปรุงแต่งอยู่เหนือโลภะ โทสะ โมหะและอยู่เหนือทุกข์ได้

ดังนั้นการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวนี้นอกจากเป็นการปลุกเร้าให้สติทำหน้าที่แล้ว ยังเป็นการปลุกเร้าคุณธรรมอื่น ๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ให้ทำหน้าที่อีกด้วย การเจริญสติจึงเป็นรากเหง้าที่มาของคุณธรรมทุกอย่าง

๓.๔.๑ ความดับทุกข์ในฐานะเป็นสิ่งที่บรรลุถึงได้ในปัจจุบัน

การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การ ดับทุกข์ได้ในปัจจุบันเท่านั้นดังจะเห็นได้จากแนวคำสอนของท่านที่ไม่กล่าวถึงชาติหน้า นรก สวรรค์ ฝิ เทวดา พรหม นิพพาน อย่างที่คนทั่วไปรับรู้เข้าใจกัน แต่จะแปรค่าเหล่านั้นให้มีความหมายเป็นไปในทางภาษารธรรมซึ่งเป็นประโยชน์แก่กุลต่อการตรวจสอบตัวเองและปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ในปัจจุบันขณะดังที่ท่านได้ให้ความหมายคำต่อไปนี้คือนรกสวรรค์ หมายถึงสภาพจิตที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจกล่าวคือถ้าไม่พอใจจัดเป็นนรกถ้าพอใจจัดเป็นสวรรค์^{๕๗} หรือนรก สวรรค์ ก็เป็นสิ่งที่มิอยู่ในตัวของมนุษย์นี้เอง ถ้ามนุษย์คิดดี พุทธิ ทำดีจัดเป็นสวรรค์ ถ้าคิดชั่ว พุทธิชั่ว ทำชั่วจัดเป็นนรก ฝิ หมายถึงคนที่มีจิตใจสกปรกตกต่ำ พุทธิชั่ว ทำชั่ว^{๕๘} เทวดา หมายถึงคนที่มีความละเอียดซุกซนลับลอบ ไม่กล้าทำผิดคิด พุทธิ หมายถึงคนที่มีคุณธรรมเป็นต้นว่าความเมตตาเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น^{๕๙} นิพพาน หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์

^{๕๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๓๕.

^{๕๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกลอกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๕๑-๕๒.

^{๕๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกลอกเหนือความคิด, หน้า ๕.

^{๕๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกลอกเหนือความคิด, หน้า ๑๖.

^{๕๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, หลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริง, (กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๕๕.

ไม่ได้ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่ในทุกคน^{๔๐} คำเหล่านี้ในวรรณคดีของหลวงพ่อเทียนล้วนมีความหมายที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางกายและทางจิตที่เป็นไปในปัจจุบันทั้งสิ้น บุคคลคนหนึ่งสามารถที่จะเป็นดี เทวดา พรหม ตกนรก ขึ้นสวรรค์หรือประสบกับนิพพานอันเป็นความดับทุกข์ได้ในปัจจุบันขณะทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพจิตและพฤติกรรมที่แสดงออกในปัจจุบันของเขาว่าเป็นอย่างไร

จากแนวคิดนี้เองคำสอนของหลวงพ่อเทียนจึงมุ่งให้สำรวจสภาพจิตและการกระทำของตนเองในปัจจุบันขณะและปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้นจนเข้าถึงการดับทุกข์ได้เด็ดขาดในชาติปัจจุบันนี้ด้วยวิธีการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการที่ทันท่วงทีและทำให้พิสูจน์ว่าสามารถ ทำให้ผู้ปฏิบัติจริงเข้าถึงความดับทุกข์ได้ภายใน ๓ ปีเป็นอย่างช้า ภายใน ๑ ปีเป็นอย่างกลางและภายใน ๓ เดือนเป็นอย่างเร็ว^{๔๑} และในขณะที่เจริญสติผู้ปฏิบัติก็เชื่อว่าดับทุกข์ที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะได้ตลอดเวลา เพราะขณะที่เจริญสติกิเลสก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นครอบงำจิต เมื่อกิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ความทุกข์อันเป็นผลมาจากกิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ได้ในปัจจุบันจะพบว่าแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีจุดเด่นอยู่บนฐานความเชื่อว่าสังขารมัจจุขึ้นสูงสุดคือนิพพาน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวทุกคน แต่ถูกกลบอยู่ด้วยภาพลวงคือกิเลสซึ่งแสดงออกในรูปของความคิดปรุงแต่งอันเป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์

การที่จะกำจัดความทุกข์ได้จำเป็นต้องเอาชนะความคิดให้ได้ด้วยการปลุกเร้าสติขึ้นมาจนมีกำลังมากเพียงพอที่จะมีอิทธิพลเหนือความคิดได้ในที่สุดความทุกข์ก็จะดับไปพร้อมกันนั้นสังขารมัจจุขึ้นสูงสุดก็จะแสดงตัวออกมาภายในตัวเอง

๓.๔.๒ จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐาน

จุดเด่นในหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะเห็นได้ว่าคำสอนซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้เน้นให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักรู้เสมอ คือการให้มีสติรู้สึกรู้สีกของตัวเองอันเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติกรรมฐานคือหลักคำสอนที่เน้นความเป็นสากล ง่าย ลัด สั้น มุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์ในหลักคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่แสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติกล่าวคือทุกคนที่มีความรู้สึกรู้สีกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็ก เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ เป็นเศรษฐีหรือยากจน เล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตาม

^{๔๐}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๕๕.

^{๔๑}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร:เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๗๗.

ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกภาษา^๒ หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวได้เป็นบางส่วน และมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลานอกจากนี้คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งสอนแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุให้ต้องตีความหรือถกเถียงทะเลาะวิวาทกัน แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติเท่าที่จำเป็นให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้เพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริง โดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น ดังนั้นการเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด ลั่น และเป็นสากล^๓ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความดับทุกข์ได้เร็วโดยท่านแสดงว่าการทำอะไรให้ถูกจังหวะถูกฝาดูกตัวจริง ๆ จะได้รับผลเร็วและถูกต้อง^๔ เปรียบเหมือนใช้ลูกกุญแจสอดเข้าไปในช่องสำหรับไขตัวกุญแจที่ล็อกอยู่แล้วไขปลดล็อกกุญแจออกได้^๕ หรือเปรียบเหมือนคนที่ต้องการแสงสว่างจากไฟฟ้าแต่ไม่รู้วิธีที่จะทำให้ไฟสว่างจึงจับที่หลอดไฟข้างที่สายไฟข้างซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ส่วนวิธีที่จะได้แสงสว่างนั้นทำได้ง่ายคือต้องกดที่สวิตซ์สำหรับเปิดไฟฟ้าก็จะเกิดแสงสว่างเอง^๖

ดังนั้น คำสอนของหลวงปู่เทียนทั้งหมดจึงมุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อันเป็นเคล็ดลับหรือวิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้วและยืนยันได้ว่าเป็นวิธีการที่ลัด ลั่น ง่ายและเป็นสากล

๓.๔.๓ การใช้สติกำหนดรู้กายที่เคลื่อนไหวและดูใจที่คิด

คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (อริยาบถ)
๒. ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด)

^๒ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, แต่เชอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๔๒.

^๓ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, มาทางนี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี), ๒๕๓๗), หน้า ๑๕.

^๔ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, กว่าจะเป็น...หลวงปู่เทียน, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี), ๒๕๓๗), หน้า ๑๒.

^๕ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๒๗.

^๖ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, การปฏิบัติกรรมฐาน, หน้า ๕๒.

๓. การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถทุกจังหวะและรู้ทันความคิด^{๔๓}

หลักคำสอนทั้ง ๓ ประการนี้มีความสัมพันธ์กันในทางปฏิบัติดังที่หลวงพ่อ เทียน จิตตสุโก ได้อธิบายตามแนวอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้

ทุกข เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ หมายถึง การเคลื่อนไหวอริยาบถภายนอกต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้

สมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ หมายถึง กระแสความคิดต่าง ๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งร่วม แต่ให้กลับมายู่กับอาการเคลื่อนไหวภายนอก ความคิดก็จะจางคลายถูกละไป

นิโรธ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง หมายถึง อาการที่ค่อย ๆ ทยอยตัวจนหลุดออกไปเหมือนแหวนซึ่งแต่เดิมถูกหมุนตรึงไว้ด้วยนิ้ว แต่บัดนี้นิ้วที่ถูกหมุนคลายเกลียวออกและหลุดไป

มรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เจริญ หมายถึง การทำความรู้สึกตัวให้มาก การทำความรู้สึกกายที่เคลื่อนไหว คูใจที่นึกคิด เป็นวิธีการที่จะเข้าถึงนิโรธ ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญทำให้มาก^{๔๔}

ดังนั้นเมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้การเคลื่อนไหวในทุกอริยาบถจัดเป็นการทำงานสำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้ เมื่อสติเข้าไปกำหนดรู้อริยาบถที่เคลื่อนไหวช้าแล้วช้าแล้วงานเกิดมีกำลังมากขึ้นสติก็จะทำหน้าที่เข้าไปดูรู้ทันความคิดและตัดไม่ให้กระแสความคิดดำเนินต่อไปได้ ดังนั้นการมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบ่มเพาะสติให้มีกำลังเพียงพอที่จะเข้าไปดูและหยุดกระแสความคิดนั่นเอง

๓.๔.๔ อารมณกรรมฐานหลักการปฏิบัติ

อารมณของการปฏิบัติในทรรสนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หมายถึง ลำดับสภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข แบ่งออกได้เป็น ๒ ภาค คือ ภาค ๑ อารมณสัมมตติ ภาค ๒ อารมณปรมัตถ์ มีเนื้อความย่อดังนี้^{๔๕}

ภาค ๑ อารมณสัมมตติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จักรูป-นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย(รูป) และความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น(นาม)กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวแต่ละขณะเป็นการ

^{๔๓} หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, เพชรแห่งธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: มิ่งเมือง, ๒๕๔๕), หน้า ๔๔.

^{๔๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๕๓.

^{๔๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๐๔-๑๐๕.

เคลื่อนไหวของรูปนาม จากนั้นจะรู้จักการทำงานของร่างกายและจิตใจหรือรูปนาม รู้จักโรคที่บีบคั้นรูปนามกล่าวคือ โรคของร่างกายและจิตใจพร้อมทั้งวิธีแก้ไข โดยโรคทางร่างกายมีวิธีแก้ไขด้วยการเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือโรงพยาบาล ส่วนโรคทางจิตใจคือ โลภะ โทสะ โมหะ จำเป็นต้องบำบัดรักษาด้วยวิธีการเจริญสติ จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา คือสภาวะที่ร่างกายและจิตใจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงเรื่อยไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ต่อจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริง และจะรู้จักความหมายที่แท้จริงของคำว่า ศาสนา คือคนทุกคน โดยไม่ยกเว้นที่มีร่างกายและมีความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น พุทธศาสนา คือสติที่นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้งและความสิ้นสุดของทุกข์ทางจิตใจ บาปคือภาวะที่ขาดสติ ผู้มีบาปจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และบุญ คือภาวะของสติที่ปลดปล่อยความทุกข์เหล่านั้น ดังนั้น การรู้จักอารมณ์สมมติจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเป็นอิสระจากความเชื่องมงายทั้งปวงได้ และเมื่อรู้เข้าใจอารมณ์สมมติดังกล่าวมาก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง คำว่า “วิปัสสนูปกิเลส”^{๕๐} หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน เช่นเกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ (ความหยั่งรู้) ปิฎิ (ความเอิบอímใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข (ความสุขอย่างละเอียดประณีต) อธิโมกข์ (ความศรัทธาแรงกล้า) ปิณฑาหะ (ความเพียรที่ประกอบเข้ากับวิปัสสนา) อุปีฏฐาน (สติที่กำกับชัด) อุเบกขา (ภาวะจิตที่สงบเรียบเป็นกลาง) และนิกันติ (ความพอใจหรือจิตใจในวิปัสสนา) เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจสำคัญผิดโดยนึกว่าโอภาส เป็นต้น เหล่านี้เป็นธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน การนึกไปเช่นนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ หากผู้ปฏิบัติมีใจถูกงูให้เขาไปด้วยอุทธัจจะแล้วก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ภาวะที่เป็นธรรมุทธัจหรือวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ความจริงเป็นต้นหาที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส

ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์ในอารมณ์สมมติแล้วจะได้รับการแนะนำให้ใส่ใจดูความคิดสติที่พัฒนาดีแล้ว โดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจันหน้าและเห็นความคิดทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้ว ๆ เล่า ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจ วัตถุ หมายถึงทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกและภายในจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริง กำลังเป็นอยู่ กำลังสัมผัสอยู่ ปรากฎอยู่ในปัจจุบันขณะซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการหมายถึงสภาพที่เปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งในโลกและในตัวเราซึ่งรับรู้สัมผัสได้ด้วยจิต จากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจ โทสะ โมหะ โลภะ และจะรู้เข้าใจเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อรู้เข้าใจเช่นนี้แล้วก็จะเกิดปิฎิ ความยินดีซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง

^{๕๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, การเห็นธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิธรรมปริณิตินิเวศน์, ๒๕๔๖), หน้า ๕.

และถ้าผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไปก็จะรู้เห็นเข้าใจถึงกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม และเมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จืดจางคลายไป ก็จะเข้าใจเรื่องศีลคือความเป็นปกติของกาย วาจา ใจ และจะเข้าใจศีลขั้นต้น สมาธิขั้นต้น ปัญญาขั้นต้น หลังจากนั้นจะประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่างความสงบแบบสมณะกับแบบวิปัสสนา กล่าวคือความสงบแบบสมณะเป็นความสงบชั่วคราว ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นความสงบที่อยู่ภายใต้โมหะยังมีใช้ความสงบแท้จริง ส่วนความสงบแบบวิปัสสนาเป็นความสงบที่เกิดจากการเห็นความคิดและเป็นอิสระจากความคิดประกอบอยู่ด้วยสติและปัญญาอย่างสมบูรณ์ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจเรื่องกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ และจะรู้เข้าใจถึงการกระทำชั่วและทำดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ละอย่างที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินไปของชีวิตในภายหน้าว่าจะเป็นอย่างใด เมื่อการเจริญสติดำเนินมาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะประสบกับสภาวะอาการเกิดดับ กล่าวคือประสาทสัมผัสภายในทั้งหกแยกขาดจากวัตถุภายนอก หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข เปรียบเทียบเหมือนกับเชือกที่ถูกขึงตึงกับเสาทั้งสองข้าง เมื่อตรงกลางถูกตัดขาดแล้วก็ไม่มีอาจผูกติดเข้าด้วยกันได้อีก สภาวะอาการเกิด-ดับ เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติ สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข จะต้องประสบจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นอุปการะในการปฏิบัติต่อไป

๓.๔.๕ คำสอนที่เน้นการปฏิบัติประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตนเอง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ว่าเป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนตมมาร่อนคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วนๆ^{๕๑} การที่จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่องผู้ปฏิบัติจะต้องประสบสภาวะต่างๆ ตามลำดับอภิมภิมของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจรูปนามไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิด-ดับซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติเป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง^{๕๒} และได้ด้วยตนเอง^{๕๓} และเมื่อสภาวะอภิมภิมตามที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจตรวจสอบประเมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครบอกหรือพยากรณ์ให้ดังที่หลวงพ่อเทียนกล่าวไว้ว่า “เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี”^{๕๓}

^{๕๑}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินททวี), ๒๕๓๗), หน้า ๑๔.

^{๕๒}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๒๓.

^{๕๓}หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, ความรู้สี่กั้ว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินททวี), ๒๕๔๑), หน้า ๘๗.

ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ด้วยความตั้งใจจริงก็จะสามารถเห็นผลประจักษ์แจ้งด้วยตนเองโดยไม่ต้องเชื่อตามตำราหรือคำบอกเล่า ส่วนผลที่บ่งบอกถึงสภาพจิตด้านในประสานกับบุคลิกภาพภายนอกคือ^{๕๔} ผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสะอาดสว่าง สงบทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตาเอื้ออารีและด้วยจิตที่เที่ยงธรรม

จะเห็นว่าหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีจุดเด่นอยู่ที่การนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากลไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์ โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความรู้สึกรู้ตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดพร้อมทั้งแสดงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติไปจนตลอดสายซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาแล้วจะพบว่าการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก หรือนิยมเรียกกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจ โดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้เพื่อให้จิตเกิดความสงบไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอกบางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้นเพื่อจูงใจให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ให้กำหนดจิตใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของกายอยู่เสมอ^{๕๕} อันเป็นอุบายวิธีสำคัญที่จะเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของจิตเพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้น โดยการมีสติทำความรู้สึกรู้ตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย

^{๕๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๓๘-๔๒.

^{๕๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกรู้ตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๑๒-๑๓.

๓.๕ ประวัติและผลงานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรรย์ จิตฺตมฺโฆ)

หลวงพ่อจรรย์ จิตฺตมฺโฆ ชื่อเดิม นายจรรย์ จรรย์รักษ์ เกิดเมื่อวันพุธที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๑ ตรงกับวันแรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีมะโรง เวลา ๐๗.๑๐ น. ณ บ้านเลขที่ ๑๕ ตำบลม่วง หมู่ ๑ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี เป็นบุตรของนายแพ นางเจิม จรรย์รักษ์ มีอาชีพค้าขายมีพี่น้อง ๑๐ คน ท่านเป็นคนที่ ๕ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๗ ในอดีตเมื่อครั้งเยาว์วัย ซึ่งได้ก่อกรรมทำเข็ญไว้มากมาย ทำให้ไปด้วยความไร้เดียงสา รักสนุก กึกคะนองไม่รู้บาปบุญคุณโทษ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หารู้ไม่ว่ากรรมที่ท่านได้ก่อไว้นั้น จะส่งผลกลับมาสนองไม่วันใดก็วันหนึ่ง และเมื่อถึงวันนั้น ท่านต้องชดใช้กรรมที่ตนเองก่อขึ้นมานั้นอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ แม้ท่านจะอยู่ในเพศบรรพชิตที่สร้างสมแต่ความดีมาตลอด เพื่อเป็นอุทาหรณ์สอนใจเราท่านทุกคนเชื่อว่า “เวรกรรมนั้นมิจริง เราทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว เราจะต้องรับผลกรรมนั้น ชีวิตในเยาว์วัย หลวงพ่อได้อาศัยอยู่กับยาย วัย ๘๐ ปี ณ เรือนทรงไทยหลังใหญ่กลางดงไม้ร่มครึ้มด้วยมะม่วง มะปราง ขนุน น้อยหน่า และ ละครดก ฯลฯ แต่ถึงก้านสาขาอย่างเสรี ด้วยเนื้อที่ที่กว้างขวาง ด้านหลังติดกับลำน้ำลพบุรี ใช้ปลูกพืชผักสวนครัวนานาชนิด เรื่องราวจากชีวิตจริงของหลวงพ่อจรรย์เริ่มต้นจากบ้านหลังนี้^{๕๖}

เวลาตีสี่ของทุกวัน ยายจะถูกขึ้นสวดมนต์ภาวนาเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ส่วนเด็กชายจรรย์ จะลุกขึ้นก่อไฟหุงข้าวให้ยายใส่บาตร หลังจากนั้นยายหลานจะลงไปพรวนดิน ถางหญ้า พร้อมเก็บพืช ผัก ผลไม้ เพื่อนำไปขายในตลาด หากวันใด ที่ผัก ผลไม้ มีมาก ยายหาบไม้ไผ่ หลานชายจะแบ่งใส่สาแหรกอีกลูกหนึ่ง หาบไปส่งขายที่ตลาด แล้วจึงไปโรงเรียน^{๕๗} ในวัยที่กำลังเรียนหนังสือ เด็กชายจรรย์ไม่เคยสนใจเรียนหนังสือเลย มักชวนเพื่อน ๆ ไปยิงนกตกปลา ถูกย้ายโรงเรียนหลายแห่ง เพราะทางโรงเรียนทนความประพฤติของเด็กชายจรรย์ไม่ไหว ทั้ง ๆ ที่ยายพร่ำสอนแต่สิ่งดี ๆ ให้เด็กชายจรรย์ แต่เขากลับไม่เคยรับฟังอย่างใส่ใจเลย ท่านสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนสุวิศดารามาศ จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๗

ชีวิตในวัยหนุ่มของนายจรรย์ เป็นวัยที่กึกคะนอง แก่ลึงคน โน้นแก่ลึงคนนี้ อีกทั้งเถียงยายอยู่ตลอดเวลา แต่นายจรรย์ มีดีทางการเล่นดนตรีไทย เพราะเคยเรียนมากับครูตั้งแต่สมัย เด็ก ๆ โดยแอบขโมยไปเรียน^{๕๘} เมื่อเรียนจบชั้นมัธยม ๓ นายจรรย์ได้ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ โดยไปอาศัยอยู่

^{๕๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์, ชีวประวัติ ประสบการณ์และคำสอน หลวงพ่อจรรย์ จิตฺตมฺโฆ ข้อคิดวันพรปีใหม่ ๒๕๕๐ (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๕๗} สุทัตสา อ่อนค้อม, ธรรมนิยาย ชุดสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เรื่องที่ ๑ มัถกะลีผล เล่ม ๑ พิมพ์ครั้งที่ ๒๑ (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

^{๕๘} สุทัตสา อ่อนค้อม, ธรรมนิยาย ชุดสัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เรื่องที่ ๑ มัถกะลีผล เล่ม ๑ หน้า ๕๔.

บ้านสามกระบได แถวคลองบางแวก ฝั่งธนบุรี ของคุณหลวงธารา มีคุณนายชื่อ ห่วง คุณหลวงธารา เคยตีระนาดให้ รัชกาลที่ ๖ ทรงโชน นายจรรย์ไปอยู่เพื่อเรียนดนตรี ดิด สี ดี เป่า ต่อเพลงพิณพาทย์ เป็นเวลา ๒ ปี และได้ไปเรียนช่างกลกับอาจารย์เลื่อน พงษ์โสภณ ที่บางขุนพรหม เมื่อคุณหลวงธาราและคุณนายห่วง ได้สิ้นชีวิตลง นายจรรย์ได้ย้ายไปอาศัยอยู่กับบ้านของครูศร ศิลปบรรเลง ซึ่งต่อมาได้เป็นคุณหลวงประดิษฐ์ไพเราะ อยู่แถวบ้านบาตร หลังวัดสระเกศ เพื่อเรียนดนตรีไทยต่ออีก ๑ ปีเศษ จึงได้มารู้จักกับ ดร.อุทิศ นาคสวัสดิ์ ที่นี่ ต่อมา ครูศร ศิลปบรรเลง พานายจรรย์ไปฝากให้สอบเข้าเป็นนายร้อยตำรวจกับ จอมพลแปลก พิบูลสงคราม เมื่อเขาเข้าไปเรียนได้ ๓ เดือน ถูกรุ่นพี่ ชูเชิญ และกลิ่นแก้ง เขาพยายามอดทน แต่เมื่อถูกรุกรานหนัก ความอดทนก็สิ้นสุด ประกอบกับ เป็นคนที่ไม่ยอมคนอยู่แล้ว จึงขกรุ่นพี่เจ็บตัวไปหลายคน นายจรรย์จึงไปขอโทษครู พร้อมกับขอ ลาออก และได้ชี้แจงเหตุผลต่าง ๆ ให้แก่จอมพลแปลก ทราบ และขอไปใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านเกิดเมือง นอน และนำวิชาที่เรียนมาคือ ดนตรี มาใช้ประกอบอาชีพ เมื่อมาอยู่ที่ อำเภอพรหมบุรี ก็มาเล่น ดนตรีคณะ จรรยาภิษฐ์ ซึ่งมีอยู่เดิม พร้อมออกงานแสดง มีชื่อเสียงโด่งดังไปถึงเจ็ดคั้งน้ำ นายจรรย์ นอกจากมีฝีมือทางด้านดนตรีแล้ว ยังมีฝีมือทางการประพันธ์หนังสือ สามารถประพันธ์เรื่อง นางอรพิมกับท้าวปาจิตต์ และมีคณะลิเกมาขอลอกบท เพื่อไปแสดงเป็นลิเกหลายคณะ^{๕๕}

วันหนึ่งแม่ของนายจรรย์เริ่มป่วยกระเสาะกระแสะ นายจรรย์จึงถูกแม่ขอร้องให้บวช เพื่อจะได้เห็นชายผ้าเหลืองก่อนตาย นายจรรย์ก็บวชทดแทนพระคุณแม่ เมื่ออายุ ๒๐ ปี ณ วัดพรหมบุรี เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๕๑ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีชวดเวลา ๑๔.๐๐ น. โดยมี พระครูพรหมจริยคุณ วัดแจ้งพรหมนคร เจ้าคณะอำเภอพรหมบุรี เป็น พระอุปัชฌาย์ พระปลัดกิมเอง วัดพุทธาราม เป็นกรรมวาจาจารย์ พระอธิการช่อ วัดพรหมบุรี เป็นอนุสาวนาจารย์ หลังจากท่านได้อุปสมบทแล้ว ก็ได้ศึกษาธรรมวินัยและปฏิบัติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจนได้รับวุฒิการศึกษาและประสบการณ์ในการปฏิบัติจากสำนักต่าง ๆ ดังนี้

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๔๕๑ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นตรี ณ สำนักเรียนวัดพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๔๕๒ สอบไล่ได้นักธรรมโท ณ สำนักเรียนวัดแจ้งพรหมนคร อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ. ๒๔๕๘ ศึกษาพระอภิธรรม กับอาจารย์เตชิน (ชาวพม่า) ณ วัดระฆัง กรุงเทพฯ

- ศึกษาการพยาบาล จากสมเด็จพระสังฆราช วัดสระเกศ กรุงเทพฯ

^{๕๕} <<http://www.dhammasukho.net/description/jarun.htm>>, ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

- ศึกษาแลกเปลี่ยนความรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตกับ พ.อ.ชม สุกันธรัต^{๖๐}

สมณศักดิ์

ส่วนในด้านการปกครองและสมณศักดิ์ ท่านได้รับการไว้วางใจจากมหาเถรสมาคม และเจ้าคณะผู้ปกครอง ดังนี้

พ.ศ.๒๔๙๙ รักษาการเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ.๒๕๐๐ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

พ.ศ.๒๕๐๑ ได้รับสมณศักดิ์ที่พระครูปลัดจรัญ จิตฺตมฺโม ในฐานานุกรมของพระสุนทรธรรมประพุทธ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๑

พ.ศ.๒๕๑๑ ได้รับสมณศักดิ์เป็น พระครูสัญญาบัตรชั้นตรี ที่พระครูภาวนาวิสุทธิ เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๑๑

พ.ศ.๒๕๑๖ เลื่อนเป็นพระครู เทียบผู้ช่วยพระอารามหลวงชั้นเอก ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน

พ.ศ.๒๕๑๗ รักษาการตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอพรหมบุรี

พ.ศ.๒๕๑๘ ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะอำเภอพรหมบุรี

พ.ศ.๒๕๑๙ ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ.๒๕๒๕ ได้เลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระครูเจ้าคณะอำเภอชั้นเอก

พ.ศ.๒๕๓๑ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะที่ พระภาวนาวิสุทธิคุณ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๓๑

พ.ศ.๒๕๓๕ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะที่ พระราชสุทธิญาณมงคล เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๓๕

พ.ศ.๒๕๔๑ ได้รับแต่งตั้งเป็น รองเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๔๑

พ.ศ.๒๕๔๒ ได้รับแต่งตั้งเป็น เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๒

พ.ศ.๒๕๔๕ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะที่ พระเทพสิงหนุราจารย์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๔^{๖๑}

^{๖๐} พระธรรมสิงหนุราจารย์, ข้อคิดวันพรปีใหม่ ๒๕๕๐ (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐ - ๑๔.

^{๖๑} พระธรรมสิงหนุราจารย์, ข้อคิดวันพรปีใหม่ ๒๕๕๐ หน้า ๑๔.

พ.ศ.๒๕๔๗ ได้รับการเลื่อนสมณศักดิ์พระราชคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ ภาวนาปฏิภาณโกศล โสภณธรรมานุสิฐ พิพัฒนกิจสุนทร มหาฉนีสสร บวรสังฆารามคามวาสี

๓.๖ ประวัติการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

เนื่องจากการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาของหลวงพ่ोजรัญมิได้เป็นไปด้วยความสมัครใจ^{๒๒} การศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของท่านจึงเป็นเรื่องสลับซับซ้อน แต่แฝงไว้ด้วยคติธรรมหลากหลาย

จากการศึกษาชีวประวัติของหลวงพ่ोजรัญทั้งจากหนังสือที่มีผู้รวบรวมไว้ และจากธรรมเนียมที่เรียบเรียงโดยสุทัสสา อ่อนค้อม^{๒๓} พอประมวลได้ว่า หลวงพ่ोजรัญได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานครั้งแรกจากพระครูสังฆราชขมุณี (พูน) เจ้าอาวาสวัดสังฆราชาวาส จังหวัดสิงห์บุรี โดยศึกษาการเจริญอานาปานสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ”^{๒๔} ต่อมาได้ไปศึกษากรรมฐานและวิทยาคมจากพระครูนิวาสธรรมขันธ์ หรือ หลวงพ่อเดิม พุทธสโร วัดหนองโพ จังหวัดนครสวรรค์ เป็นเวลา ๖ เดือน หลังจากนั้นหลวงพ่อดีถึงแก่มรณภาพ

ต่อมาท่านศึกษากรรมฐานและวิชาอาคมกับพระอาจารย์เซย วัดปากคลองมะขามเฒ่า จังหวัดชัยนาท จากนั้นท่านได้ไปเรียนสมถวิปัสสนากรรมฐานกับพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือ หลวงพ่อวัดปากน้ำ^{๒๕}

ท่านได้ศึกษากรรมฐานกับหลวงพ่โอในป่ารูปหนึ่ง ซึ่งไม่ปรากฏนาม ได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานกับพระสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์ หรือ หลวงพ่อดี ฐมฺมโร วัดอโศการาม (วัดบางปิ๊ง) จังหวัดสมุทรปราการ^{๒๖} และพระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส) วัดเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น^{๒๗} หลวงพ่ोजรัญ นอกจากท่านสนใจเรื่องกรรมฐานแล้วท่านยังสนใจในการศึกษา

^{๒๒} ธรรมสภา, ชีวประวัติ : ประสบการณ์ คำสอน หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม มหาบูรพาจารย์แห่งเมืองสิงห์บุรี, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.), หน้า ๒๑.

^{๒๓} สุทัสสา อ่อนค้อม, ธรรมเนียม ชุต สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เรื่องที่ ๑ มัถกะลีผล, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๔).

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๓.

^{๒๕} สุทัสสา อ่อนค้อม, ธรรมเนียม ชุต สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม เรื่องที่ ๑ มัถกะลีผล, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๗๕๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๓.

^{๒๗} พระธรรมสิงหบุราจารย์, ชีวประวัติ ประสบการณ์และคำสอน หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม, หน้า ๓๓.

เครื่องรางของขลังอีกด้วย เช่น ไปศึกษาน้ำมนต์กับหลวงพ่องวัดหน้าต่างนอก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา หลวงพ่อสนั่น วัดเสาชิงช้า จังหวัดอ่างทอง หลวงพ่อจาด วัดบ้านสร้าง จังหวัดปราจีนบุรี^{๖๔}

ต่อมาหลวงพ่อร์ญ ได้เข้าศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานกับพระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๕) วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ ซึ่งขณะนั้นดำรงสมณศักดิ์ที่พระอุดมวิธานุณเธร^{๖๕} เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และได้เป็นกรรมฐานที่หลวงพ่อร์ญได้ยึดเป็นแบบปฏิบัติและเผยแผ่มาถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาประวัติการศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อร์ญ จิตฺตมโห จึงสรุปได้ว่า ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานของท่านในเบื้องต้นเป็นพระกรรมฐานแบบอานาปานสติ ต่อมาได้ศึกษากับพระอาจารย์หลากหลาย พร้อมกับศึกษาวิทยาคมไปด้วย แต่ในที่สุดท่านก็ได้มายึดถือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นแบบ โดยสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นเอกลักษณะเฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสาขาต่าง ๆ

๓.๓. การสอนกรรมฐานของหลวงพ่อร์ญ จิตฺตมโห

หลวงพ่อร์ญ ได้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามที่ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติมาจากพระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๕) ยึดเอาอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่ท้องเป็นหลักซึ่งมีวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่คือ นั่ง เดิน ยืน นอน และในอิริยาบถย่อย ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ วิธีปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถใหญ่

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนั่ง การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนั่งตามแนวหลวงพ่อร์ญ จิตฺตมโห จัดเป็นอิริยาบถหลักที่เป็นประธานซึ่งได้นำมาจากอานาปานสติสูตรซึ่งมีวิธีการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างครบถ้วนโดยท่านแสดงวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

การกำหนดในอิริยาบถนั่ง หรือการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ เป็นการกระทำต่อเนื่องจากการเดินจงกรม ก่อนที่จะนั่งให้กำหนดยืน ๕ ครั้งตามที่ได้กระทำมาเสียก่อน แล้วให้กำหนดการ

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

ปล่อยมือที่ไขว้หลังออกจากกันเอามือมาไว้ข้างตัวก่อน โดยกำหนดคำว่า “ปล่อยมือ...หนอ” ซ้ำๆ เมื่อปล่อยมือทั้ง ๒ ข้างเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนจะนั่งให้กำหนดกัมมหน้า ลืมตาตามที่ปฏิบัติมา แล้วให้ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า ๑ ก้าว โดยกำหนดคำว่า “ขวา...ย่าง...หนอ” จึงกำหนดนั่งลง ขณะที่จะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ ซ้ำๆ เพื่อที่จะได้กำหนดจิตให้ทัน ขณะย่อตัวลงให้กำหนดคำว่า “ย่อลงหนอๆ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนเข้าวางถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า “คุกเข่าหนอๆ” เมื่อก้นถึงกับพื้นแล้ว ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอๆ” เมื่อขาถูกพื้นให้กำหนดคำว่า “ถูก..หนอๆ” เช่นนี้ทั้งสองข้างถ้านั่งยังไม่เรียบร้อยดี หากจะขยับให้กำหนดคำว่า “ขยับหนอๆ” จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นั่ง...หนอๆ” จนกว่าจะอยู่ในท่านั่งที่เรียบร้อย

วิธีการกำหนดขณะนั่งสมาธิ

เมื่อกำหนดนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้ายมือทั้ง ๒ ข้างวางไว้บนเข่า นั่งตัวตรงแล้วหลับตาลงเบาๆ โดยกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” เอาสติไปอยู่ที่มือซ้ายเพื่อที่จะยกมือขึ้นจากเข่า พร้อมกับกำหนดคำว่า “ยก...หนอ” เสร็จแล้วให้เลื่อนมือเข้าหาตัวเองเพื่อมาวางไว้ที่หน้าตัก พร้อมกับกำหนดคำว่า “มา...หนอ” ก่อนที่จะวางมือลงมาที่ตักให้กำหนดหงายมือข้างซ้าย กำหนดว่า “หงาย...หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดวางมือลงไว้ที่หน้าตักพร้อมกำหนด คำว่า “ลง...หนอ” และ “ถูก...หนอ” ตามลำดับ ส่วนมือข้างขวาให้กำหนดเช่นเดียวกันกับข้างซ้าย ต่อจากนั้นให้เอาสติมาจับอยู่ที่อาการท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์เวลาหายใจเข้าท้องเริ่มพองขึ้นให้กำหนดคำว่า “พอง...หนอ” ขณะที่ใจนึกกับท้องที่พองขึ้นให้ทันกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลัง เมื่อหายใจออกท้องยุบให้กำหนดคำว่า “ยุบ...หนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันพอดี ข้อสำคัญให้สติอยู่ที่ท้องพอง ท้องยุบเท่านั้น อย่าเอาสติไปดูลมหายใจเข้าออกทางจมูก และอย่าตะเบ็งหรือแพบท้อง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของการหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงไม่แกล้งทำขึ้น ให้มีความรู้สึกเวลาที่ท้องพองจะต้องไปข้างหน้า ท้องยุบจะต้องมาข้างหลังอย่าสับสนกัน และอย่ามีความเห็นว่า ท้องพองจะต้องขึ้นข้างบน ท้องยุบจะต้องลงข้างล่างการนั่งสมาธิให้กำหนดเอาท้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันว่า “พอง...หนอ ยุบ...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เสร็จแล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา

๓.๗.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถเดิน (จงกรม)

วิธีการเดินในอิริยาบถเดิน การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถที่ต่อเนื่องมาจากการยืน แต่เป็นขั้นตอนแรกๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนด การเดินจงกรมตามหลักจะใช้ระยะเวลาการเดินประมาณ ๑ ก้าว มีทั้งหมด ๖ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ให้กำหนดว่า “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ”

ระยะที่ ๒ ให้กำหนดว่า “ยก หนอ เขียบ หนอ”

ระยะที่ ๓ ให้กำหนดว่า “ยกหนอ...ย่างหนอ...เขียบหนอ”

ระยะที่ ๔ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เขียบหนอ”

ระยะที่ ๕ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ระยะที่ ๖ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ (WALKING: 1 STAGE) เมื่อกำหนดการขึ้นเรียบร้อยแล้วต่อไปให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถเดิน ให้กำหนดก้มหน้า กำหนดคลุ้มตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก แล้วให้อาสนติไปจับอยู่ที่เท้าจะก้าวเดิน ให้กำหนดที่เท้าขวาก่อน ให้กำหนดคำว่า “ขวา ย่างหนอ” ซ้ำๆ

ขณะที่กำหนดคำว่า “ขวา” ให้ยกสั้นเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้วพร้อมกับใจที่นึก แล้วกำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ให้สั้นเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว โดยที่เท้ายังไม่ลงถึงพื้นแล้วกำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับลดเท้าขวาลงให้ถูกกับพื้นแล้ววางเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมคำว่า “หนอ” ส่วนการกำหนดเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติวิธีเดียวกันกับข้างขวา แต่ให้เปลี่ยนอาสนติไปจับที่เท้าซ้ายแล้วกำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

ระยะห่างของเท้าที่ก้าวออกไปแต่ละครั้งนั้น ให้ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วเป็นอย่างมากจึงจะทรงตัวได้ดี เพราะถ้าห่างกว่านี้การทรงตัวจะเสียหลักทำให้เดินเซหรือล้มได้สำหรับก้าวสุดท้ายคือ ก้าวที่จะหยุดยืนเพื่อหันกลับ ให้เอาปลายเท้าวางเสมอกัน

ส่วนการเดินตั้งแต่ระยะที่ ๒ จนถึงระยะที่ ๖ วิธีการกำหนดและการเดิน ดังนี้

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ (WALKING : 2 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ...เขียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” ถ้ากำหนดเท้าข้างขวา ให้ยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้ว เมื่อสุดของการยกแล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเดี๋ยวนออกไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้ว แล้วกำหนดคำว่า “เขียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้นพร้อมด้วยการกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าจะวางติดกับพื้นพอดี เท้าซ้ายให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกำหนดสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๓ (WALKING : 3 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ... ย่างหนอ...เขียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” เท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นพอประมาณไม่สูงมากนัก เมื่อสิ้นสุดของการยกแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเดี๋ยวนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนด

คำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายให้กำหนดเช่นเดียวกัน สลับกันแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ (WALKING : 4 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ... ยกหนอ...อย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดคำว่า “ยกส้น” ให้ยกส้นเท้าข้างขวาขึ้นให้พ้นจากพื้นพอประมาณส่วนปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น เมื่อสุดของการยกส้นแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ยก” คือให้ยกปลายเท้าขึ้นห่างจากพื้นสูงพอประมาณ เท้าจะขนานกับพื้นแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” การกำหนดเท้าข้างซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ (WALKING : 5 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ... ยกหนอ...อย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ” วิธีปฏิบัติขณะที่กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๔ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “ลงหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาโดยให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิมขณะกำหนดคำว่า “ลง” ให้ลดเท้าขาลงทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ให้เท้าถึงพื้นพอลงสุดแล้วก็ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ถูก” พร้อมกับจรดเท้าลงกับพื้น เมื่อเท้าลงเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ (WALKING : 6 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ... ยกหนอ...อย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ...กดหนอ...” วิธีปฏิบัติ ขณะที่กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ... ยกหนอ...อย่างหนอ ลงหนอ...ถูกหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๕ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “กดหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิม ขณะกำหนดคำว่า “กด” พร้อมกับลดเท้าขาลงกับพื้น พร้อมกับกดเท้าลงแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การหมุนตัวกลับหรือการกลับตัว การหมุนตัวกลับนี้จะใช้คู่กับการเดิน คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดทางแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ผู้ปฏิบัติเตรียมตัวขึ้นตรง โดยให้เท้าทั้งสองมาวางเสมอกัน แล้วหลับตาลงเบาๆ พร้อมกับกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดคำว่า “เงยหน้า...หนอ” แล้วให้กำหนดการขึ้นอีกเหมือนตอนเริ่มต้นให้กำหนดคำว่า “ขึ้น...หนอ” จนครบ ๕ ครั้ง

เมื่อกำหนดขึ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับต่อไปให้กำหนดคำว่า “กัมหน้า...หนอ” ต่อจากนั้น ให้กำหนดคำว่า “ลืมหง...หนอ” เมื่อลืมหงเสร็จให้กำหนดหมนตัวกลับขณะที่หมนตัวกลับนั้น ให้หมนตัวกลับทางด้านขวามือเป็นหลัก โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

การหมนตัวกลับนี้ให้ผู้ปฏิบัติเอาสติไปจับที่เท้าขวาโดยเปิดปลายเท้าขึ้นให้สันเท้าขวาปักไว้กับที่ แล้วให้กำหนดคำว่า “กลับ...หนอ” ในขณะที่กำหนดคำว่า “กลับ” ให้เปิดปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมนตัวให้เท้าขวาท่วมกับเท้าซ้ายประมาณ ๕๐ องศา โดยให้สันเท้าปักอยู่กับที่ ไม่ต้องยกตาม แล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าลงถึงพื้นพอดี ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายพร้อมด้วยกำหนดคำว่า “กลับ” โดยให้ยกเท้าซ้ายไปวางแนวเดียวกันกับเท้าขวา เมื่อปลายเท้าทั้งสองอยู่แนวเดียวกันเรียบร้อยแล้วให้วางเท้าลงถึงพื้นพร้อมกับกำหนดคำว่า “หนอ” ให้กำหนดคือนี้อีกครั้งหนึ่ง ไปจนกว่าจะมาอยู่ในท่าหันหลังกลับ

เมื่อหมนตัวกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “กลับตา...หนอ” ตามด้วยให้กำหนดคำว่า “งยหน้า...หนอ” เสร็จแล้วให้กำหนดคำว่า “ยื่นหนอ ยื่นหนอ” อีกจนครบ ๕ ครั้ง เหมือนเดิม เมื่อกำหนดครบแล้วให้กำหนดกัมหน้า กำหนดลืมหง ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ให้กำหนดการเดินเหมือนเดิมคือ “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่าได้เวลาพอสมควร หรือตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ต่อจากนั้นจึงกำหนดนั่ง

ก่อนที่จะกำหนดนั่งจะต้องกำหนดขึ้นก่อน ให้กำหนดคำว่า ยื่น...หนอ ๕ ครั้ง เหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา แล้วจึงกำหนดการนั่งให้มีสติติดต่อกันไป^{๓๐}

๓.๗.๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถยืน

การกำหนดในอิริยาบถยืน (STANDING MEDITATION) การเดินจงกรมเบื้องต้นก่อนที่จะเดินจงกรมจะต้องกำหนดขึ้นเสียก่อน หลักการยืนให้เอามือทั้งสองไว้ด้านหลัง มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หรือจะเอามือไว้ข้างหน้าก็ได้ตามแต่สะดวก ข้อสำคัญคือไม่ให้เป็นลักษณะของการฝืน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเร็วให้เป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ การกำหนดหรือการบริกรรมทุกอิริยาบถสำหรับผู้ปฏิบัติครั้งแรกจะให้ออกเสียงดังพอประมาณ เหตุผลเพื่อจะให้จิตหรือสติของเราจะได้จับอยู่ที่เสียงเพื่อป้องกันจิตไม่ให้วอกแวกไปที่อื่น

^{๓๐} พระภิกษุวิสุทฐิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโฆ), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕.

ในอิริยาบถยืนนี้ ที่ให้ผู้ปฏิบัติยืนเอามือทั้งสองไขว้ข้างหลังเอามือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บนั้น เพื่อจะให้ตัวตรงไม่งอแงไปข้างหน้า ถ้าเอามือไว้ข้างหน้าจะทำให้ห่อตัวทำให้หายใจอึดอัดไม่สะดวก ถ้าคนเป็นโรคปอดจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น

วิธีกำหนดในอิริยาบถยืน

ให้ผู้ปฏิบัติธรรมยืนตัวตรงและหน้าตรงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดให้เท้าทั้ง ๒ ข้างอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือ โดยมีขั้นตอนการกำหนด ดังนี้

๑) ให้กำหนดหลังตาลงเบาๆ พร้อมคำบริกรรมว่า หลับตา...หนอ

๒) ให้กำหนดข้อมือข้างขวาขึ้นมาช้าๆ พร้อมกับบริกรรมว่า ยก...หนอ มาหยุดที่สะดือ และข้อมือไปไว้ด้านหลังพร้อมกับคำบริกรรมว่า ไป...หนอ และวาง...หนอ ที่กระเบนเหน็บตามลำดับ เสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาเป็นมือข้างซ้ายให้บริกรรมเหมือนมือข้างขวาช้าๆ อย่างมีสติ พร้อมกับกำหนดจับข้อมือว่า จับมือ...หนอ

๓) ให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ให้กำหนดจิตจับอยู่ที่กลางกระหม่อมวามโนภาพ จากกลางกระหม่อมลงไปหยุดที่สะดือ จากสะดือลงไปจนถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ จากสะดือจนขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม ต้องทำซ้ำๆ เพื่อให้สติเคยชินกับจิตจึงจะเกิดสมาธิ ไม่ต้องไปตามคลุมหายใจ ให้นายใจยาวๆ จึงจะถูกจังหวะพอดี พร้อมทั้งบริกรรมหรือกำหนดจิตว่า “ยืน...หนอ ยืน...หนอ” ซ้ำๆ ๕ ครั้ง ครั้งแรกแต่ละครั้งให้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ ๑) ให้กำหนดคำว่า ยืน...จิตวามโนภาพร่างกายจากกระหม่อมลงมาเรื่อยๆ ถึงที่สะดือ แล้วหยุดหายใจ ๒) ให้กำหนด คำว่า หนอ...จากสะดือลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้าแล้วหยุดหายใจ

ครั้งที่ ๒ จะสลับกันจากข้างล่างขึ้นข้างบนคือ จะกำหนดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาโดยกำหนดคำว่า ยืน...เอาจิตเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะดือ แล้วหยุดหายใจ แล้วให้กำหนดคำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกลางกระหม่อม ทำอย่างนี้สลับกันไปมา เรียกว่า การกำหนดโดยอนุโลมปฏิโลมขณะที่กำหนดในอิริยาบถยืนให้สติอยู่กับกายอย่าให้ออกไปนอกร่าง เมื่อกำหนดจนครบ ๕ ครั้งแล้ว ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ก้มหน้า...หนอ ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ลืมตา...หนอ... ซ้ำๆ อย่างมีสติ

๓.๗.๔ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนอน

การกำหนดในอิริยาบถนอน (SLEEPING MEDITATION) เมื่อนั่งครบตามกำหนดแล้วจะนอน หรือได้เวลาพักผ่อนแล้ว ให้กำหนดการนอน ดังนี้ ขึ้นแรก ในขณะที่เหยียดขาออกทั้งสองข้างให้ เอาสติจับอยู่ที่ขาที่ละข้างก่อน แล้วกำหนดขาที่เหยียดออกไปว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนกระทั่งเหยียดออกหมดทั้งสองข้างแล้วให้เอาสติมาจับอยู่ที่แขน

ขณะที่เหยียดแขนออก ก็กำหนดคำว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” จนกระทั่งเหยียดแขนออก เรียบร้อย

เมื่อแขนถูกพื้นก็ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอๆ” แล้วกำหนดคำว่า “ตะแคงหนอๆ” คือนอนตะแคงข้าง ส่วนมากจะตะแคงข้างขวา ขณะที่กำลังเอนตัวลงให้กำหนดคำว่า “ลงหนอๆ” ซ้ำๆ จนถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า ถูกหนอๆ ไปเรื่อยๆ แล้วกำหนดคำว่า พลิกหนอๆ คือพลิกนอนหงาย

เมื่อนอนหงายเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะเลื่อนมือหรือเท้าให้อยู่ในท่าที่เรียบร้อย ให้มีสติ กำหนดตามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเรียบร้อย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นอนหนอๆ” ไปเรื่อยๆ แล้วเอาสติมากำหนดที่ท้องพองท้องยุบทันที เมื่อท้องพอง ให้กำหนดคำว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบ ให้กำหนดคำว่า “ยุบหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

เมื่อรู้สึกตัวจะตื่น ก่อนที่จะลุกขึ้นหรือก่อนลืมตา ให้กำหนดคำว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” ๓ ครั้งแล้วกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ อีกสัก ๓ ครั้ง แล้วกำหนดที่ตาว่า “ลืมตาหนอๆ เห็นหนอๆ” แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง

๓.๗.๕ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อย

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อยตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโม ซึ่งจำแนกวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถแต่ละอย่างดังนี้

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถกินเริ่มกำหนดตั้งแต่หยิบจานข้าวหยิบช้อนตักข้าว ตักข้าว โดยกำหนดบอกอาการที่ทำอิริยาบถนั้นกำกับด้วย วิธีกำหนดในอิริยาบถกิน แบ่งเป็นอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด คืออย่างหยาบกำหนดสองระยะคือกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวขณะตักอาหารว่า ตักหนอ ๆ และขณะกินอาหารว่า กินหนอ ๆ

อย่างกลางกำหนดตามอิริยาบถเคลื่อนไหวขณะกินคือ ตักหนอ ๆ ใสปากหนอ ๆ กินหนอ ๆ อย่างละเอียดกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวขณะกินให้ละเอียดขึ้นเริ่มตั้งแต่ ตักหนอ ๆ ยกหนอ ๆ ถึงปากหนอ ๆ อ้าปากหนอ ๆ ใสปากหนอ ๆ เคี้ยวหนอ ๆ กลืนหนอ ๆ กินหนอ ๆ ในขณะที่กินอาหารผู้ปฏิบัติจะกำหนดพิจารณาอาหารและสภาวะธรรมอื่นที่เกิดขณะกินอาหารนั้น โดยความเป็นรูปนาม โดยเป็นเบญจขันธ์ โดยความเกิดดับ โดยความไม่เที่ยง โดยความไม่ใช่นั่น โดยความจางคลาย โดยความดับ โดยความสลัดคืนก็ได้

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถดื่มผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวทุกอย่าง สืบเนื่องมาถึงการเคลื่อนไหวที่จะดื่มน้ำซึ่งมีวิธีการปฏิบัติแบ่งออกเป็นอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียดอย่างหยาบกำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะยกแก้วน้ำขึ้นว่า ยกหนอ ๆ และขณะดื่มน้ำว่า ดื่มน้ำหนอ ๆ กำหนดอย่างกลางแบ่งการกำหนดเป็นสามระยะคือ ยกหนอ ๆ ดื่มน้ำหนอ ๆ กลืนหนอ ๆ

กำหนดอย่างละเอียดแบ่งระยะการกำหนดถี่ขึ้นและผู้ปฏิบัติต้องเคลื่อนไหวข้างตั้งแต่ยกแก้วน้ำขึ้น โดยกำหนดว่า ยกหนอ ๆ ถึงปากหนอ ๆ เพยอริมฝีปากหนอ ๆ ต่อมหนอ ๆ กลืนลงไป หนอ ๆ การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถอาบน้ำซึ่งต้องใช้ขันตักน้ำจาก โองหรือลำธารแบ่งการกำหนดออกเป็นอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียดดังนี้

อย่างหยาบแบ่งระยะในการกำหนดอิริยาบถที่เคลื่อนไหวขณะอาบน้ำเป็นสองระยะคือ ขณะตักน้ำกำหนดว่า ตักหนอ ๆ และขณะอาบกำหนดว่า อาบหนอ ๆ อย่างกลางกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวขณะอาบว่า ตักหนอ เต็มขันหนอ จะยกหนอ ยกหนอ รดหนอ ๆ อย่างละเอียดกำหนดอิริยาบถเคลื่อนไหวขณะอาบว่า ตักหนอ เต็มหนอ ยกหนอ หนักหนอ เทหนอ รดหนอ เย็นหนอ หรืออุ่นหนอ(บอกตามความรู้สึก) สบายหนอ

ในขณะที่อาบน้ำผู้ปฏิบัติจะกำหนดพิจารณาอาการเคลื่อนไหวหรือสภาวะธรรมอื่นที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยความเป็นรูปนาม โดยเป็นเบญจขันธ์อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยความเกิดดับโดยความไม่เที่ยง โดยความไม่ไช้ตน โดยความจางคลาย โดยความดับ โดยความสลัดคืนก็ได้

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถถ่ายแบ่งการกำหนดออกเป็นอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียดดังนี้ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งกำหนดอย่างหยาบคือเมื่อรู้สึกจะถ่ายกำหนดว่าจะถ่ายหนอ ๆ ขณะถ่ายกำหนดว่า ถ่ายหนอ ๆ อิริยาบถถ่ายอย่างกลางกำหนดเพิ่มว่า รู้สึกปวดหนอ จะถ่ายหนอ เบ่งหนอ ถ่ายหนอ การกำหนดอิริยาบถถ่ายอย่างละเอียดให้กำหนดเพิ่มขึ้นอีกว่า รู้สึกจะถ่ายหนอ ปวดหนอ เบ่งหนอ เคลื่อนหนอ ออกมาหนอ สิ้นสุดหนอ ส่วนวิธีล้างให้ใช้วิธีกำหนดแบบเดียวกันการอาบการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนั่งห่มแบ่งการกำหนดออกเป็นอย่างหยาบ อย่างกลางและอย่างละเอียดดังนี้กำหนดอย่างหยาบสองระยะคือ ขณะที่ยืนมือไปหยิบผ้า กำหนดว่า หยิบหนอ ๆ ขณะที่นั่งหรือสวมใส่กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ

กำหนดอย่างกลางเพิ่มระยะกำหนดเป็นสี่ระยะคือ หยิบหนอ ๆ คลี่หนอ ๆ สะบัดหนอ ๆ นุ่งหนอ ๆ กำหนดอย่างละเอียดโดยเพิ่มระยะการกำหนดให้มากขึ้นคือ หยิบหนอ ๆ ยกขึ้นหนอ ๆ คลี่หนอ ๆ สะบัดหนอ ๆ สวมหนอ ๆ พันกายหนอ ๆ นุ่งหนอ ๆ หลังจากที่นั่งผ้าเสร็จจะคาดเข็มขัดให้กำหนดเริ่มตั้งแต่หยิบเข็มขัดว่า หยิบหนอ ๆ มาพันหนอ ๆ สอดหนอ ๆ ใส่หนอ ๆ

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถพูดและนั่งซึ่งเป็นอาการที่มาคู่กันมีวิธีการกำหนดคือ ก่อนแต่จะพูดเมื่อเกิดความรู้สึกอยากจะพูดอะไรก็ให้กำหนดรู้ก่อน ควรพูดหรือไม่ควรพูดอย่างไรให้กำหนดรู้ก่อน โดยบอกความรู้สึกนั้นในใจ กำหนดอย่างหยาบขณะพูดให้กำหนด พูดหนอ ๆ เมื่อพูดจบกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ อย่างกลางกำหนดให้ละเอียดขึ้นว่า จะพูดหนอ พูดหนอ จะหยุดแล้วหนอ หยุดหนออย่างละเอียดกำหนดเพิ่มระยะให้ถี่ขึ้นโดยก่อนจะพูดกำหนดว่า ควรพูดหนอ จะพูดอย่างไรหนอ คิดว่าจะพูดหนอ ขณะที่พูดให้กำหนดว่า เพยอปากหนอ พูดหนอ นั่งหนอ เมื่อนั่งอยู่

เป็นเวลานานให้กำหนดความนิ่งว่า นิ่งอยู่ ๆ ว่างอยู่ ๆ การกำหนดพิจารณาอริยาบถย่อยอื่นๆ ใช้วิธีอย่างเดียวกันนี้กล่าวคือเมื่อเคลื่อนไหวอย่างไร คิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ให้กำหนดความเคลื่อนไหว ความคิด ความรู้สึกอันนั้นโดยบอกชื่อของอาการเหล่านั้นกำกับลงไปด้วย และในขณะที่กำหนดพิจารณาอริยาบถต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมด มีอารมณ์อย่างอื่นเกิดขึ้นแทรกแซงเข้ามาในระหว่างอย่างชัดเจนให้ไปกำหนดอารมณ์นั้นจนจิตจางหรือหายไปแล้วจึงกลับมาสู่อริยาบถหลักที่กำหนดอยู่เดิม ทำเช่นนี้ให้ติดต่อกันจะทำให้การปฏิบัติเกิดผลเร็วการทำอย่างนี้เพื่อ ฝึกจิตให้เคยชิน เป็นการฝึกสติให้มั่นคงอยู่กับตัวตลอดเวลา จะได้ไม่ผลอ ไม่ให้หลงลืม^{๓๐}

เมื่อปฏิบัติกรรมฐานเสร็จแล้วทุกครั้งจะทำการกำหนดจิตแผ่เมตตาคือพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ได้สอนวิธีการกำหนดจิตแผ่เมตตาไว้ดังนี้

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สมาธิไม่ตั้งมั่นพอหรือมีสมาธิอ่อนๆ ให้กำหนดจิตอันเป็นกุศลที่ลึบปีเพื่อจะแผ่เมตตาให้กำหนดคำว่า “รู้หนอๆ” ที่ลึบปี เมื่อหายใจเข้า เวลาหายใจออกให้กล่าวคำแผ่เมตตาออกไป ต่อจากนั้นให้กำหนดจิตไว้ที่หน้าผากหรืออุณาโลม ตั้งสติแล้วกำหนดแผ่ส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสมาธิตั้งมั่นดีแล้วให้กำหนดคำว่า “รู้หนอๆ” กลางหน้าผากหรือที่เรียกว่าอุณาโลม แล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา และกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล และทำการกำหนดจิตอธิษฐานหลังจากที่แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่เฉพาะบุคคลตามตนเองปรารถนา เช่น กำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่บิดามารดาญาติพี่น้องของตนเอง

๓.๗.๖ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม ย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติเสมอโดยมากเกิดขึ้นทางจิตซึ่งอาจทำให้เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ ถ้าไม่รู้จักรักษาแก้ไขที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันความผิดพลาดและเพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโมจึงแสดงปัญหาและวิธีการแก้ไขไว้ดังนี้

๓.๗.๖.๑ วิธีการแก้ไขอุปาทาน ๔

ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งภายในตัวหรือสิ่งภายนอกตัว โดยมากคนเรามักจะเกิดผลอสติเอาจิตใจเข้าไปเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งนั้นจนเกิดเป็นอุปาทานคือความ

^{๓๐} พระภิกษุญาณวชิรญาณ (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๕.

ยึดมั่นถือมั่น เมื่อจำแนกความยึดมั่นถือมั่นที่คนทั่วไปมักเข้าไปมักยึดถือและยึดติดอยู่มี ๔ อย่าง คือ (๑) กามุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในของรักของใคร่ทั่วไป (๒) ทิฏฐุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นทิฏฐิคือความคิดเห็นตามที่ตนมีอยู่ (๓) สីลัปปตูปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในศีลและวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติกระทำโดยงมงายมาแต่เดิม (๔) อัถตวาทูปาทาน การยึดมั่นถือมั่นด้วยความสำคัญว่าเป็นตัวตน^๒ อุปาทานทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความทุกข์ต่อไป

วิธีการแก้ไขคือเริ่มต้นด้วยการดำรงชีวิตอยู่อย่างถูกต้องและสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยยึดหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางดำเนินกล่าวคือ ดำรงชีวิตอย่างถูกต้องทางปัญญาหรือทางวิญญานประกอบด้วยมีความเห็นถูกต้อง มีความมุ่งหมายถูกต้อง ถูกต้องทางกาย ประกอบด้วยการพูดจาให้ถูกต้อง การทำงานให้ถูกต้อง เลี้ยงชีวิตให้ถูกต้อง และถูกต้องทางจิตประกอบด้วย มีความเพียรให้ถูกต้อง มีสติให้ถูกต้อง มีสมาธิให้ถูกต้อง จึงจะเป็นทางให้ลดความรู้สึกยึดมั่นว่าตัวตนในอุปาทานทั้ง ๔ ได้ ซึ่งจะใช้วิธีการควบคุมอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่มีผัสสะหรือขณะเกิดการกระทบกับอารมณ์ภายนอก ไม่ให้เกิดความรู้สึกรู้สึกที่เป็นตัวตนขึ้น ดังนั้นการตั้งสติกำหนดให้ทันผัสสะ เมื่อปฏิบัติอยู่เช่นนี้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถป้องกันอุปาทานได้ หรือจะใช้วิธีพิจารณาทำความเข้าใจเบญจขันธ์หรืออายตนะที่ถูกยึดครองว่าเป็นตัวตนของคน โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งวางจากตัวตนที่จะเป็นเจ้าของและวางจากตัวตนผู้ยึดครองก็เป็นเหตุทำลายอุปาทานหรือทุกข์ได้^๓

อย่างไรก็ตามวิธีการป้องกันควบคุมและกำจัดอุปาทานทั้ง ๔ เหล่านี้โดยสรุปก็คือการดำเนินตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ อันทางทางสายเองที่จะให้เข้าถึงความดับกิเลสทั้งปวงได้

๓.๖.๒ วิธีการแก้ไขนิเวศ ๕

นิเวศคือสิ่งที่กั้นจิตจากความเป็นกิเลสอย่างกลางเป็นอุปสรรคของการทำงานชั้นสูงคือการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรวมทั้งเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอย่างธรรมคาสามัญ ซึ่งโดยปกติจะเข้าแทรกแซงจิตขณะมีผัสสะที่ขาดสติสัมปชัญญะ จัดเป็นพื้นฐานสำหรับชีวิตฝ่ายมิดแบ่งเป็น ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความรู้สึกพอใจที่เนื่องด้วยกาม มาจากสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ (๒) พยาบาท ความขัดใจ ปองร้าย มาจากสัญชาตญาณที่จะเอาประโยชน์มาเป็นของตัวเองแล้วไม่ได้ตามต้องการจึงเกิดขัดใจ (๓) ถีนมิทระ จิตใจละเหยือกกำลังและความง่วง (๔)

^๒ พระภิกษุวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโง), คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๔๓.

^๓ พระราชสุทธินามมงคล(จรัญ จิตฺตมฺโง), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๓, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕๔.

อุทัจจกุกุจะ จิตใจฟุ้งซ่านและรำคาญ มาจากสัญชาตญาณอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งคิดเรื่อง ผิดเวลา ผิดลักษณะ ผิดฝา ผิดตัว (๕) วิจิจจจา ความลึกลับสงสัย มาจากสัญชาตญาณของอวิชชา

วิธีการแก้ไขจัดเป็น ๒ วิธี คือ (๑) แก้ไขโดยวิธีสมถะ (๒) แก้ไขโดยวิธีวิปัสสนา

(๑) การแก้ไขโดยวิธีสมถะมีวิธีปฏิบัติคือ ผู้ปฏิบัติที่เจริญอานาปานสติ ขณะที่ใช้สติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ถึงแม้จิตยังไม่สงบระงับถึงระดับฌาน แต่ก็ทำให้นิวรณ์สงบระงับได้บ้าง ตราบเท่าที่จิตยังกำหนดลมหายใจได้ติดต่อกันไม่ขาดระยะ ในระยะนี้นิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งอาจเข้าแทรกได้ถ้าเปลอสติ กล่าวคือธรรมชาติที่จิตมีความเป็นหนึ่งเดียว แน่วแน่ สงบระงับจนเกิดมืองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตา นิวรณ์ทั้ง ๕ จึงจะสงบระงับได้

สำหรับองค์ฌานทั้ง ๕ เป็นธรรมที่กำจัดนิวรณ์อยู่โดยธรรมชาติ

วิตก ได้แก่ อาการที่สติกำหนดอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแนบแน่นอยู่ เมื่อวิตกเกิดขึ้น นิวรณ์ที่คืออุทัจจกุกุจะ หรือกำมถันทะ จึงเกิดขึ้นไม่ได้ วิจาร ได้แก่ อาการที่จิตรู้ต่ออารมณ์ที่กำหนดอยู่นั้นอย่างไม่ลึกลับสงสัย เมื่อวิจารเกิดขึ้น นิวรณ์คือวิจิจจจาจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ปิติ ได้แก่ ความอิ่มใจที่ไม่เนื่องด้วยกำม สุข ได้แก่ ความสบายใจที่เกิดขึ้นถัดจากปิติ เมื่อปิติและสุขเกิดขึ้น นิวรณ์คือพยาบาทและถีนมิทธะ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เอกัคคตา ได้แก่ ความแน่วแน่แห่งจิต ย่อมระงับนิวรณ์ทุกอย่างได้ (๒) ความจริง นิวรณ์ทั้ง ๕ เป็นเจตสิกธรรมฝ่ายอกุศลที่เกิดขึ้นกับจิต มีการแก้ไขโดยวิธีวิปัสสนา ก็จะต้องใช้สติกำหนดรู้เท่าทันนิวรณ์แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีตัวตน ไม่มีบุคคล หรือกำหนดรู้ถึงความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับและความที่จิตสลัดคืนนิวรณ์เหล่านั้น หรือด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ประจําอยู่ในใจ^{๑๔}

การแก้ไขนิวรณ์ด้วยวิธีสมถะเป็นการแก้ไขได้ชั่วคราวขณะที่จิตยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วนิวรณ์ก็รบกวนจิตได้อีก จึงเป็นวิธีแก้ไขที่ยังไม่เด็ดขาด แต่ก็ช่วยส่งเสริมให้จิตมีคุณภาพดีขึ้น ส่วนการแก้ไขด้วยวิธีวิปัสสนาอาศัยความมีสติสัมปชัญญะเป็นหลักในการกำหนดรู้ นิวรณ์ นิวรณ์ที่ถูกกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะจะไม่มีอำนาจครอบงำจิต ในขณะที่กำหนดรู้ด้วยวิธีวิปัสสนาติดต่อกันจนสติสัมปชัญญะมีกำลังมากเพียงพอ ก็จะสามารรถกำจัดนิวรณ์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทวิมุตติได้ในที่สุด

๓.๑.๖.๓ วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา หรือตัวฝ่าที่เกิดขึ้นในขณะที่แห่งจิตที่จะเป็นวิปัสสนา ๑๐ อย่าง คือ (๑) โภกาส แสงสว่าง (๒) ญาณ ความหยั่งรู้ (๓) ปิติ ความ

^{๑๔} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมโฆ), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๗๗.

อัมใจ (๔) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น (๕) สุข ความสุขสงบใจ (๖) อธิโมกษ์ ความน้อมใจเชื่อหรือศรัทธาแก่กล้า (๗) ปักคาหะ ความเพียรพอดี (๘) อุปีฏฐาน สติแก่กล้า (๙) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางหรือวางเฉย (๑๐) นิกันติ ความพอใจ คิดใจ วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างเหล่านี้ ล้วนชวนให้หลงติดใจเข้าใจผิดคิดว่าตนได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติ จึงเกิดความประมาททำให้จิตคลาดเคลื่อนไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นทางเกิดแห่งความประมาทเลินเล่อ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ เกิดขึ้นแทรกแซงในขณะเจริญวิปัสสนามีวิธีการกำหนด คือ จะใช้วิธีการกำหนดโดยความเป็นรูปนามก็ได้ เช่น เมื่อเกิดมีแสงสว่างขึ้นหรือเกิดนิมิตเป็นภาพต่าง ๆ เช่น ภาพยักษ์ ภาพนรก ภาพสวรรค์ เป็นต้น ให้ใช้สติกำหนดรู้สักว่าเป็นรูป ไม่ปล่อยความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา ของเรา เข้าไปเกี่ยวข้องพร้อมกับนึกในใจว่า รูปหนอ ๆ จนกว่ารูปจะหายไป หรือผู้ปฏิบัติจะใช้วิธีการกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับและความสลัดคืนวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นก็ได้^{๑๕}

๓.๗.๗. การควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ

การดำเนินชีวิตและการประกอบกิจกรรมทุกชนิดที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมอัมพวัน ได้มุ่งเน้นความเรียบง่ายและกลมกลืนกับธรรมชาติซึ่งเป็นการดำเนินรอยตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวคือ การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายและอย่างสอดคล้องใกล้ชิดกับธรรมชาติจะเกิดผลดีต่อการพัฒนาจิต สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานอันเป็นงานพัฒนาจิตตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฐมโม แบ่งการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติออกเป็นดังนี้

๑. การควบคุมและตรวจสอบโดยครูอาจารย์

การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็นที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้น ครูอาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฐมโม จึงมีหน้าที่ ๒ อย่าง คือ

๑.) แนะนำวิธีการปฏิบัติและหลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฐมโม โดยมากจะอาศัยธรรมชาติที่เป็นสวนป่า ไร่ร่มไม้ และเสนาสนะป่า เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจากการฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากหลวงพ่ोजรัญ จิตฐมโมเป็นองค์บรรยายหรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวศูนย์ปฏิบัติวัดอัมพวันให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติตาม ในข้อนี้ ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไป

^{๑๕} พระราชสุทธินามมงคล(จรัญ จิตฐมโม), กฏแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๓, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕๘.

ฝึกฝนด้วยตนเอง ดังจะเห็นได้จากโอวาทคำบรรยายที่หลวงพ่อร์ญ จิตรม โมแสดงแก่คณะผู้เข้ารับการฝึกอบรมจิตอยู่เสมออย่างไม่ย่อท้อและไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย จึงมีผลงานทางด้านการเขียนเป็นตำรา คัมภีร์ เทปคำบรรยาย เป็นที่ปรากฏมากมาย ผลงานเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงจิตวิญญาณแห่งความเป็นครูที่สมบูรณ์ซึ่งมีอยู่ในตัวหลวงพ่อร์ญ จิตรม โม

๒.) ให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา

การปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อร์ญ จิตรม โม ประสบกับปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาและแนววิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยความเมตตา การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อร์ญ จิตรม โมจะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบถามหรืออย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติแนวอื่นถือว่าครูอาจารย์เป็นแต่เพียงผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ดี

๓.๘ การนำหลักการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อร์ญ จิตรม โม มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกกล่าวคือได้นำอากาพองยุบมาประยุกต์ใช้ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมาใช้รวมทั้งที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนกายนุปัสสนา ที่หลวงพ่อร์ญ จิตรม โม ได้นำมาประยุกต์ใช้ก็มีหลักการปฏิบัติครอบคลุมสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ในตัว ซึ่งจะส่งผลให้สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติสมบูรณ์ตามด้วย ส่วนการปฏิบัติแบบวิธีลัดสั้นที่หลวงพ่อร์ญ จิตรม โม นำมาแสดงไว้สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีเวลาจำกัดนั้น ได้นำหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้โดยเน้นที่กายนุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลัก มีรายละเอียดดังนี้

๓.๘.๑ การนำกายนุปัสสนาสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้

อานาปานสติแบบสมบูรณ์มีสติปัฏฐานทั้ง ๔ ซ้ำอยู่แล้วในตัวดังได้กล่าวในตอนต้นต่อไปจะกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาแบบลัดสั้น หรือการปฏิบัติกรรมฐานอย่างง่ายที่หลวงพ่อร์ญ

จิตฺตมโม นํามาปรยุกตํใช้เพื่อให้อเหมาะสำหรับคนทั่วไปที่มีเวลาจำกัดและสามารถนำไปปรยุกตํใช้ในชีวิตรประจำวัน

๑.) ในมหาสติปัฏฐานสูตรแสดงหลักการปฏิบัติคือหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโมได้นำหลักการในอาการพองหนอยุบหนอมมาปรยุกตํใช้สำหรับเป็นพื้นฐานการปฏิบัติวิปัสสนาระบบลัดสั้น กล่าวคือผู้ปฏิบัติกำหนดอาการพองยุบจนจิตเป็นสมาธิพอสมควรแต่ยังไม่ถึงอัปปนา ในระยะนี้ จะเกิดปีติและสุขขึ้นมาบ้าง จากนั้นผู้ปฏิบัติจะนำปีติและสุขนี้ไปกำหนดพิจารณาในหมวดธรรมต่อไปจนถึงธัมมานุปัสสนาหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโมได้ปรยุกตํใช้การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นกับอาการพองหนอยุบหนอม กล่าวคือผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดอาการพองยุบโดยไม่เปลอเลอ กำหนดอาการพองยุบเท่านั้นจะเห็นได้ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ในลมหายใจเหล่านั้น ถัดจากนั้นก็ก้าวไปสู่การพิจารณาในหมวดธัมมานุปัสสนา

๒.) ในหมวดอิริยาบถในมหาสติปัฏฐานสูตรแสดงหลักการปฏิบัติคือให้มีสติรู้ตัวพร้อมอยู่เสมอขณะที่กำลังยืน กำลังเดิน กำลังนั่ง กำลังนอน ในข้อนี้ หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโมได้ปรยุกตํใช้การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถทั้ง ๔ ด้วย เริ่มด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการยืน เดิน นั่ง นอน ให้เห็นเป็นเพียงอาการหรืออิริยาบถเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนในอิริยาบถเหล่านั้น ถัดจากนั้นก็ก้าวไปสู่การพิจารณาในหมวดธัมมานุปัสสนา

๓.) ในสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อย มหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงหลักการปฏิบัติโดยการทำความรู้สึกตัวขณะก้าวไป ถอยกลับ การแลดูไปข้างหน้า เหลียวดูทิศอื่น ๆ คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก ทรงผ้าสังฆาฏิ ทรงบาตรและห่มจีวร กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ยืน เดิน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ในข้อนี้ หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโม นํามาปรยุกตํใช้สำหรับเจริญวิปัสสนาในอิริยาบถย่อยกล่าวคือ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวแต่ละอาการของอิริยาบถย่อยอยู่เสมอว่าเป็นเพียงอาการหรืออิริยาบถย่อยเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนในอิริยาบถย่อยเหล่านั้น ถัดจากนั้นก็ก้าวไปสู่การพิจารณาในหมวดธัมมานุปัสสนา

จะเห็นได้ว่าหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมโมได้นำสติปัฏฐานหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้คือ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวพองยุบที่หน้าท้อง กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของอิริยาบถทั้ง ๔ และกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถย่อย ในเบื้องต้นนั้นกำหนดรู้เห็นตามความเป็นจริงของอาการพองยุบ และเป็นเพียงการเคลื่อนไหวของอิริยาบถตามธรรมชาติเท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกเป็นตัวตน บุคคลเกิดขึ้นในการพองยุบและอิริยาบถเหล่านั้น เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ได้จึงจะตรงกับจุดประสงค์ของวิปัสสนา เมื่อจิตแนบแน่นอยู่กับการกำหนดอาการพองยุบและอิริยาบถพอสมควรแล้ว ถัดจากนั้นก็ก้าวไปสู่การพิจารณาในหมวดธัมมานุปัสสนา

๓.๘.๒ การนำธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้

หมวดนี้หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโห ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นในหมวด กายานุปัสสนามากำหนดต่อไปเพื่อให้จิตได้เสพคุ้นกับวิปัสสนายิ่งขึ้นกล่าวคือ เมื่อกำหนดพองยุบ อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยพอสมควรแล้ว ลำดับต่อไปใช้วิธีกำหนดอารมณ์เหล่านั้นโดยความเป็นนามรูปซึ่งเป็นองค์รวมของเบญจขันธ์ แยกกำหนดเป็นเบญจขันธ์ต่อไป และกำหนดถึงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ความจางคลาย ความดับไปและความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในลมหายใจและอิริยาบถเหล่านั้นจะเห็นได้ว่า ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้เป็นการพิจารณาที่ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติในหมวดนี้จะต้องมีพื้นฐานจากหมวดกายานุปัสสนามาก่อน อีกทั้ง การพิจารณาเห็นดังกล่าวจะต้องเป็นไปตามลำดับวิปัสสนาญาณ ไม่ใช่เป็นไปตามที่นึกคิดเอาซึ่งไม่ใช่ลักษณะของวิปัสสนาญาณ เมื่อการรู้เห็นเป็นไปถึงที่สุด ในหมวดธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโห จึงจะชื่อว่าถึงความบริบูรณ์

๓.๘.๓ การนำสติปัฏฐานหมวดอื่นมาประยุกต์ใช้

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นดังกล่าว ถึงแม้จะไม่ค่อยได้เอ่ยถึงหมวดเวทนาหรือหมวดจิตก็ตาม แต่เมื่อกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาโดยความเป็นเบญจขันธ์แล้ว ก็เป็นอันกล่าวรวมไปถึงหมวดเวทนาและจิตด้วย แท้จริง การกำหนดเวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็คือการกำหนดเวทนาขันธ์อันเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์นั่นเอง ส่วนการกำหนดจิตในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือการกำหนดสังขารขันธ์อันเป็นส่วนหนึ่งของเบญจขันธ์เหมือนกันเมื่อพิจารณาโดยนัยนี้การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโห ดังกล่าวจึงมีหลักการครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

๓.๘ การนำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโห ได้ประยุกต์วิธีการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนามาใช้สำหรับปฏิบัติอาการเคลื่อนไหวพองยุบที่ท้องซึ่งในขั้นต้นๆ จะต้องทำจิตให้สงบจนถึงขั้นขณิกสมาธิหรือถึงฌานต่างๆ แล้วใช้สภาวะธรรมที่เกิดในฌานนั้นเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนาในขั้นสูงๆ ต่อไปหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโห ได้นำวิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมถะมาใช้โดยเฉพาะกับระบบวิปัสสนากล่าวคือเบื้องต้นใช้สติกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวพองยุบ จนสติแนบแน่นพอสมควร จึงกำหนดอาการพองยุบ และอิริยาบถเหล่านั้น โดยความเป็นรูปนาม เบญจขันธ์ ไม่เที่ยง จางคลาย ดับ และสลัดคืน เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม มรรคญาณ ผลญาณก็จะเกิดขึ้นประหารกิเลส ในขณะที่มรรค

ญาณ ผลญาณเกิดขึ้นนั้น จิตจะเข้าถึงความเป็นอุเบกขาและเอกัคคตาเป็นอัปนาอันจัดว่าเป็น สมถะอย่างสมบูรณ์

หลวงพ่อจารย์ จิตฺตมฺโม ได้นำวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวเพราะวิปัสสนูปกิเลสมา ประยุกต์ใช้กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังใส่ใจพิจารณาขั้น ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งโดยความเป็นไตรลักษณ์อยู่ ก็เกิดสภาวะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ คือ แสงสว่าง ความหยั่งรู้ ความอึดใจ ความสับสน ความสุขสงบใจ ความน้อมใจเชื่อ ความเพียรพอดี สติแก่กล้า ความวางเฉย ความติดใจเมื่อผู้ปฏิบัติยึดเข้าไปยึดถือสภาวะเหล่านี้ก็จะเกิดความหลงเข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วทำให้ทำให้หมองไม่เห็นตามเป็นจริง วิธีที่จะไม่หลงไหลและเป็นผู้ฉลาดในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ก็ต้องใช้ปัญญากำหนดรู้เท่าทันจนจิตปล่อยวางในธรรมทั้งหลาย

หลวงพ่อจารย์ จิตฺตมฺโม ได้นำวิธีการปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นมาปฏิบัติด้วยการรู้เท่าทันและกำหนดพิจารณาวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นโดยความเป็นสักว่านามรูปบ้าง โดยความเป็นสักว่าเบญจขันธ์บ้าง โดยความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จางคลายดับไปและสลัดคืนอุปาทานในสิ่งเหล่านั้น จะเห็นได้ว่าหลวงพ่อจารย์ จิตฺตมฺโม ได้พยายามใช้วิธีการปฏิบัติเกือบจะทุกวิธีที่สามารถทำให้สำเร็จประโยชน์ได้กล่าวคือทำให้จิตสงบและถอนอุปาทานได้ ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติได้ตามสมควรแก่กำลังสติปัญญาความสามารถของตนผู้ที่มีเวลามากอาจจะเลือกปฏิบัติวิธีเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนาก็ได้ หรือผู้มีเวลาน้อยอาจจะเลือกวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นอันเป็นการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมถะ

๓.๑๐ จุดเด่นหลักคำสอนการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อจารย์ จิตฺตมฺโม

แนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อจารย์ จิตฺตมฺโม พบว่าแนวคิดที่สำคัญและเป็นจุดเด่นจะมาจากในพระไตรปิฎกซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกรรมฐานมี ดังนี้

๑. จิตเดิมแท้ในฐานะเป็นพื้นฐานแห่งจิตของมนุษย์

หลวงพ่อจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนาที่แท้จริงย่อมไม่ละเลยไปจากเรื่องของจิตเพราะทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิตถ้าปราศจากจิตเพียงอย่างเดียวสิ่งทั้งหมดก็เท่ากับไม่มี^{๖๖} การศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของจิตรวมทั้งสภาวะธรรมที่เกิดกับจิตอย่างถูกต้องย่อมเป็นทางที่จะเข้าถึงแก่นพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปใช้ประโยชน์สำหรับดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้อย่าง

^{๖๖} พระราชสุทธินิพนธ์มณฑล (จรัญ จิตฺตมฺโม), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติเล่ม๓, หน้า ๑๖๕-๑๕๗.

แท้จริง ในข้อนี้หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺ โม แสดงถึงธรรมชาติของจิตที่มีความบริสุทธิ์อยู่ในตัว กล่าวคือไม่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหรือผลของกิเลสคือความดีความชั่ว เป็นต้น มีความว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่างจากกิเลสและว่างจากอวิชชาเป็นพื้นฐาน กิเลสหรือความทุกข์ต่าง ๆ ที่ทำให้จิตวุ่นไม่ใช่พื้นฐานที่แท้จริงของจิต ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ปกัสสรเข้าไปเสริ้าหมองได้เพราะอุปกิเลสที่จรมา จิตนี้ปกัสสร หลุดพ้นได้เสียดขาดจากอุปกิเลสที่จรมา”^{๑๗}

จิตเดิมแท้ในธรรมชาติของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺ โม หมายถึงจิตที่เป็นธาตุแท้และเป็นธรรมชาติของจิตจริง ๆ ซึ่งเป็นของเดิมแท้ ก่อนแต่ที่จะถูกปรุงแต่งด้วยความโลภ โกรธ หลง จนเสียความเป็นธรรมชาติเดิมกลายเป็นจิตใหม่ไป^{๑๘} จะเห็นได้ว่าจิตที่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสเมื่อได้รับการอบรมด้วยวิธีอบรมจิตที่ถูกต้องจะค่อยๆ ฉลาดขึ้นโดยลำดับจนเข้าถึงสภาวะเดิมแท้อย่างถาวร ไม่ถูกอะไรปรุงแต่งได้อีกจากแนวความคิดกล่าวจึงนำไปสู่การแสวงหาวิธีการที่จะเข้าถึงจิตเดิมแท้ของตน ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺ โม จึงเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมชาติของจิตเดิมแท้อย่างถาวรซึ่งว่างจากความยึดมั่นถือมั่น เป็นจิตที่อวิชชาและตัณหาปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป

๒. ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตนซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ทั้งมวล

ความทุกข์เป็นสิ่งที่บีบคั้นเบียดเบียนมวลมนุษย์ให้ประสบความลำบากและทรมาน มนุษย์จึงต้องพยายามหาทางหลบหลีกความทุกข์พร้อมกันนั้นก็แสวงหาวิธีป้องกันความทุกข์ด้วยวิธีการต่างๆ ตามกำลังสติปัญญาในข้อนี้หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺ โม ได้นำเสนอแนวคิดในการแก้ปัญหาความทุกข์ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกโดยจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ว่า คืออะไร มาจากสาเหตุอะไร เพื่อประโยชน์อะไร จะสำเร็จตามนั้นได้โดยวิธีใดการแก้ปัญหาจึงจะสำเร็จได้

เบื้องต้นการกำหนดรู้ทุกข์เป็นส่วนที่เห็นได้ง่าย ส่วนการค้นหาสาเหตุของความทุกข์ที่ถูกต้องตรงประเด็นเป็นสิ่งที่ต้องใช้กำลังสติปัญญาชั้นละเอียดสำหรับในธรรมชาติของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺ โม สาเหตุของความทุกข์ที่สำคัญมาจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน^{๑๙} ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นต่อเนื่องส่งผลถึงกันและกันกล่าวคือ อวิชชา ความไม่รู้ตามเป็นจริง เป็นกิเลสชั้นละเอียดที่เป็นรากเหง้า ส่งผลให้เกิดตัณหา และอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจความรู้สึกที่

^{๑๗} อจ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๔๕-๕๐/๕.

^{๑๘} พระราชสุทธินิพนธ์มมงคล (จรัญ จิตฺตมฺ โม), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๑, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๕๗.

^{๑๙} พระราชสุทธินิพนธ์มมงคล (จรัญ จิตฺตมฺ โม), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๒, หน้า ๑๒๓.

เป็นตัวคนที่พร้อมจะเป็นทุกข์ต่อไปทำให้มนุษย์ต้องตกอยู่ในสภาพของผู้ป่วยทางวิญญาณ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานทางจิตที่เกิดจากการบีบคั้นของกิเลส

ดังนั้นกิเลสทั้ง ๓ อย่างนี้เมื่อยกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นกล่าวก็เป็นอันหมายรวมถึง กิเลสที่เหลือด้วยโดยเฉพาะตัวอุปาทานจัดเป็นแม่บทของกิเลสทุกอย่างเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดการปรุงแต่งขึ้นมาเมื่อมีความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยอำนาจ อวิชชา กล่าวคือเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเพราะมีความกระทบกันระหว่าง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะและสัมผัสารมณ์^{๕๐} โดยปราศจากการควบคุมของสติ ความรู้สึกที่เป็นอัตตาตัวตนเริ่มก่อตัวขึ้นจากจุดเล็กๆ นี้แล้วขยายตัวเข้มข้นขึ้นภายในระยะเวลาอันรวดเร็วยิ่งกว่าสายฟ้าแลบจนเป็นอุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นโดยปกติ ชีวิตของปุถุชนทั่วไป เมื่อเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งใดทั้งภายในตัวและภายนอกตัว มักจะเผลอสติเข้าไปมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นด้วยความรู้สึกที่เป็นเราของเรา เพราะอำนาจความเคยชินที่สะสมพอกพูนเพิ่มมาเรื่อยๆ จึงเป็นเหตุให้ต้องประสบทุกข์ในเมื่อสิ่งนั้นแปรเปลี่ยนไปหรือไม่เป็นไปตามที่ใจปรารถนาโดยเฉพาะร่างกายและจิตใจของเราหรือที่เรียกว่าเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นได้ง่ายที่สุดดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อกล่าวโดยรวบยอด ขันธ์ทั้ง ๕ ที่บุคคลเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เป็นเหตุนำทุกข์มาให้”^{๕๑} ด้วยเหตุนี้ ความยึดมั่นถือมั่นตามธรรมชาติของหลวงพ่ोजริญ จิตรมุ โม จึงเป็นสาเหตุสำคัญแห่งความทุกข์และเป็นที่มาแห่งปัญหาทุกอย่าง จากแนวคิดดังกล่าวมาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजริญ จิตรมุ โม จึงมีจุดประสงค์เพื่อทำลายความยึดมั่นถือมั่นนี้ให้หมดไป ความทุกข์และปัญหาทั้งหมดก็จะหมดไปด้วย

๓.๑๑ ปฏิจสุมุปบาทในฐานะเป็นกระบวนการเกิดและดับทุกข์

ปฏิจสุมุปบาทเป็นกระบวนการแสดงถึงการเกิดขึ้นและดับไปแห่งทุกข์ที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเชื่อมโยงกันไปอย่างเป็นระบบซึ่งเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งในฐานะเป็นปรมัตถธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาจึงเป็นหลักธรรมที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนและถูกต้องจึงจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติเพื่อควบคุมและดับกระแสนของความทุกข์ในปัจจุบัน แบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายเกิดทุกข์และฝ่ายดับทุกข์หลวงพ่ोजริญ จิตรมุ โม เห็นความสำคัญของเหตุปัจจัยหรือปฏิจสุมุปบาทในฐานะเป็นหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในวันตรัสรู้และทรงแสดงโดยมี

^{๕๐} พระราชสุทธินามมงคล(จริญ จิตรมุ โม), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๓, หน้า ๑๕๔.

^{๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๗/๒๖๐, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๒๐/๘๘.

วัตถุประสงค์เพื่อกำจัดอึดตามูทิกฐิติ คือความเห็นหรือความสำคัญว่าเป็นตัวตน ซึ่งเป็นเพียงสิ่งล่วงหรือมายาอันเกิดจากการรับอารมณ์ทางอายตนะทั้ง ๖ อย่างขาดสติ(อวิชชา)ในปัจจุบัน^{๕๒}

ดังนั้น ในทรรศนะของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ ปฏิกิจสมุပ္บาทเป็นเรื่องปรมัตถธรรมคือเป็นเรื่องกล่าวถึงสิ่งที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นชั่วขณะ มีแต่กระแสแห่งเหตุปัจจัย และภายในกระแสปฏิกิจสมุပ္บาททั้งหมดโดยเฉพาะฝ่ายเกิดทุกข์ มีการเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วใช้เวลาเพียงชั่วสายฟ้าแลบเท่านั้นก็เกิดขึ้นครบตลอดทั้งสาย^{๕๓} ดังจะสังเกตเห็นได้จากกรณีบุคคลที่เกิดความโกรธขึ้นมาเพราะสาเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งและเป็นทุกข์เพราะความโกรธนั้นกระบวนการที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความโกรธจนถึงเป็นทุกข์ใช้เวลาเพียงชั่วขณะเท่านั้น กระบวนการที่กล่าวมานี้เป็นตัวอย่างแสดงถึงการทำงานของกระแสปฏิกิจสมุပ္บาทที่เกิดขึ้นอย่างครบถ้วนในบุคคลซึ่งในชีวิตประจำวันวันหนึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้หลายรอบนับไม่ถ้วนถ้าหากผัสสคติเกิดความยินดียินร้ายไม่รู้จักวิธิตั้งสติและไม่รู้จักสิ่งที่จะดับทุกข์คือวิมุตติ

จากแนวความคิดนี้จึงนำไปสู่วิธีการหาวิธีการที่จะควบคุมกระแสปฏิกิจสมุပ္บาทให้เป็นไปแต่ในทางที่ดับทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ จึงเป็นอุบายวิธีที่จะหยุดกระแสปฏิกิจสมุပ္บาทไม่ให้ดำเนินไปในฝ่ายที่เกิดทุกข์ แต่ควบคุมให้ดำเนินไปในฝ่ายที่ดับทุกข์เท่านั้น ซึ่งจะต้องอาศัยการฝึกอบรม สติ ปัญญา สัมปชัญญะและสมาธิอย่างเพียงพอจึงจะสามารถควบคุมกระแสปฏิกิจสมุပ္บาทฝ่ายเกิดทุกข์ได้เด็ดขาดปฏิกิจสมุပ္บาทเป็นหลักธรรมที่แสดงเหตุผลเป็นกลางๆ ว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยกัน เกิดขึ้นและสืบทอดกันมาตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กระบวนการเกิดแห่งปฏิกิจสมุပ္บาทครบถ้วนในขณะจิตเดียว ในชีวิตที่เกิดปัญหานั้นเพราะมีเหตุปัจจัย ซึ่งผู้ต้องการดับปัญหาจะต้องแก้ไขที่เหตุปัจจัย ดังนั้น แนวคิดของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ เรื่องปฏิกิจสมุပ္บาทจึงมีความชัดเจนและสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ถึงแม้จะไม่สอดคล้องกับแนวที่อธิบายในอรรถกถาก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาโดยยึดพุทธประสงค์ในการแสดงธรรมเป็นหลักแล้ว จะเห็นได้ว่าการแสดงพุทธธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงมุ่งหมายและสั่งสอนเฉพาะสิ่งที่จะนำมาใช้ปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ในชีวิตจริงได้ มีความเกี่ยวข้องกับชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ และเกิดการลงมือทำจริง ๆ ไม่ทรงสนับสนุนการพยายามเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิธีการครุ่นคิดและถกเถียงหาเหตุผลเกี่ยวกับปัญหาทางอภิปรัชญา^{๕๔}ซึ่งไม่ใช่หนทางที่จะเข้าถึงสัจธรรมในทางพุทธศาสนาได้ จึงถือว่าหลักการตีความ

^{๕๒} พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโฆ), กฏแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม๒, หน้า ๑๒๑.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๒๓.

^{๕๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๔), หน้า ๘๗.

ปฏิจสมเด็จพระบาทตามแนวหลวงพ่อดัง จิตฺมโม ดังกล่าวมีความสอดคล้องกับพุทธประสงค์และไม่ขัดกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

๓.๑๑.๑ อาการพองยุบในฐานะเป็นวิธีการเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์

อาการพองยุบหนอที่หน้าท้องเป็นธรรมที่หลวงพ่อดัง จิตฺมโม มักจะกล่าวแสดงประจำในการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งอาการพองยุบที่หน้าท้องเป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกประยุกต์ใช้ตามหลักในพระไตรปิฎกเพื่อให้เกิดสติ ปัญญา สัมปชัญญะและสมาธิสำหรับควบคุมกระแสเหตุปัจจัยได้ นอกจากนี้ อาการพองยุบยังเป็นการปฏิบัติที่มีรายละเอียดครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างครบถ้วนหรือกล่าวได้ว่าอาการพองยุบคือสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง รัตกุม เป็นกฎเกณฑ์ที่สุค^{๕๕} เป็นกรรมฐานปฏิบัติได้สะดวกโดยนำอุปกรณ์แห่งกรรมฐานคืออาการพองยุบที่หน้าท้องที่มีอยู่แล้วในทุกคนมาใช้เป็นอารมณ์ในเวลาปฏิบัติ ไม่ต้องกำหนดว่าออกเสียง ไม่ต้องใช้ท่าทางหรือวัตถุภายนอกประกอบ ทุกอย่างมีอยู่ในตัวความเจ็บสงบ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงใช้บำเพ็ญเป็นวิหการธรรมจนได้ตรัสรู้สัมโพธิญาณและทรงแนะนำให้ภิกษุประพฤติตามดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ บุคคลเจริญทำให้มากอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนกาลตรัสรู้ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ก็อยู่ด้วยวิหการธรรมนี้เป็นอันมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้เป็นอันมาก ภายก็ไม่ล้มปาก ตาก็ไม่ล้มปาก และจิตของเราถึงหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ...เพราะเหตุนี้ ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า ภายของเราไม่ล้มปาก ตาของเราไม่ล้มปาก และจิตของเราถึงหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ดังนี้แล้ว อานาปานสติสมาธินี้แหละ ภิกษุนี้พึงทำไว้ในใจเป็นอย่างดี”^{๕๖}

เมื่อพิจารณาคุณค่าของอาการพองยุบกับอานาปานสติดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่าอาการพองยุบจะส่งผลให้ธรรมอย่างอื่นบริบูรณ์ด้วยโดยเฉพาะธรรมที่เป็นฝ่ายเกี่ยวพันให้ตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม) ๓๗ อย่าง ก็จะบริบูรณ์เช่นเดียวกัน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วส่งผลให้การปฏิบัติกรรมฐานตามแนว หลวงพ่อดัง จิตฺมโม ได้ยึดเอาอาการพองยุบที่หน้าท้องเป็นหลักปฏิบัติเพื่อควบคุมและส่งผลให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและความทุกข์ต่อไป

^{๕๕} พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺมโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๕.

^{๕๖} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๕๘๔/๒๗๔.

สรุปความว่าแนวคิดในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม มีจุดเด่นอยู่บนฐานความเชื่อที่ว่าธรรมชาติของจิตเดิมที่บริสุทธิ์ว่างจากกิเลสทุกชนิด แต่อยู่ในฐานะที่ถูกความอยากและความยึดมั่นถือมั่นปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้ และแนวคิดเรื่องปฏิบัติธรรมปฏิบัติก็เป็นการชี้ให้เห็นถึงกระบวนการปรุงแต่งให้เกิดและดับทุกข์ได้อย่างละเอียดรวมทั้งการที่จะเข้าถึงจิตเดิมแท้ได้อย่างถาวรได้ จะต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติ

๓.๑๑.๒ จุดเด่นหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐาน

หลักคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม พบว่าจุดเด่นหลักคำสอนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งท่านได้เน้นให้ผู้ปฏิบัติได้ตระหนักอยู่เสมออันเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ดังนี้

๑. หลักคำสอนเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม มองว่าความยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของปัญหาทุกอย่างโดยแบ่งประเภทของสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นไว้ ๔ อย่าง คือ

- ๑) กามอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในของรักของใคร่ทั่วไป
- ๒) ทิฏฐุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นที่ทิวฐิตีคือความคิดเห็นตามที่ตนมีอยู่
- ๓) สิลัพพอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นในศีลและวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติกระทำโดยมกมายมาแต่เดิม

ปฏิบัติกระทำโดยมกมายมาแต่เดิม

๔) อัตตวาอุปาทาน การยึดมั่นถือมั่นด้วยความสำคัญว่าเป็นตัวตน

หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อก้าวโดยย่อที่สุดแล้ว เบญจขันธ์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประกอบด้วยอุปาทานเป็นความทุกข์^{๕๖}

เมื่อทราบสาเหตุสำคัญของความทุกข์เช่นนี้แล้ว หลักคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม จึงมุ่งเน้นไปที่การกำจัดความทุกข์และการเข้าถึงหลักธรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้ปฏิบัติประสบความสำเร็จ เป็นอิสระ สงบ อยู่เหนือความทุกข์ ถึงแม้จะเป็นการทำจิตใจให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นได้ชั่วคราวก็จะเป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จลงเบาทางจิตอย่างมากอันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตที่ดำรง หรือถ้าสามารถทำจิตใจให้ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างถาวรก็จะเป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จที่โล่งเบา เป็นอิสระ ปลอดภัยการบีบคั้นของความทุกข์ มีชีวิตเข้าถึงอิสรภาพอย่างสมบูรณ์

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๐๐/๕๑, ที.ป. (บาลี) ๑๑/๓๑๒/๒๐๕.

๒. หลักคำสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักคำสอนที่หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ ให้ความสำคัญเป็นในฐานะเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงกระบวนการเกิดดับทุกข์อย่างละเอียดในพระไตรปิฎกและมีอยู่กับทุกคนในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำความเข้าใจเพื่อควบคุมระวังไม่ให้เกิดกระแสแห่งความทุกข์^{๔๔} ขณะเข้าไปเกี่ยวข้องกับทุกสิ่ง ปฏิจจสมุปบาทแบ่งออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ สมุทยวาร ฝ่ายเกิดทุกข์ และนิโรธวาร ฝ่ายดับทุกข์ แต่ละฝ่ายแบ่งเป็น ๑๒ อากาโร ๑๑ ปฏิจจสมุปป็นนธรรม ดังต่อไปนี้

ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายเกิดทุกข์ ได้แก่ (๑) อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร (๒) สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน (๓) วิญญานเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป (๔) นามรูปเป็นปัจจัยให้เกิด สฬายตนะ (๕) สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ (๖) ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา (๗) เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา (๘) ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน (๙) อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ (๑๐) ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ (๑๑) ชาติเป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับทุกข์ ได้แก่ (๑) เพราะอวิชชาดับสังขารจึงดับ (๒) เพราะสังขารดับวิญญานจึงดับ (๓) เพราะวิญญานดับนามรูปจึงดับ (๔) เพราะนามรูปดับสฬายตนะจึงดับ (๕) เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ (๖) เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ (๗) เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ (๘) เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ (๙) เพราะอุปาทานดับภพจึงดับ (๑๐) เพราะภพดับชาติจึงดับ (๑๑) เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสะ จึงดับ^{๔๕}

กล่าวโดยสรุปแล้ว ปฏิจจสมุปบาท คือ สภาพอาศัยปัจจัยเกิดขึ้น, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น, การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา สิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ ท่าน ให้ความสำคัญหลักปฏิจจสมุปบาทในฐานะเป็นหลักธรรมที่แสดงถึงกระบวนการเกิดดับทุกข์อย่างละเอียดในพระไตรปิฎกและมีอยู่กับทุกคนในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำความเข้าใจเพื่อควบคุมระวังไม่ให้เกิดกระแสแห่งความทุกข์

^{๔๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโฆ), ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป., ๒๕๓๑), หน้า ๓๖.

^{๔๕} วิ.ม. (บาลี) ๔/๑-๓/๑-๓, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๒๖/๑๑๓.

๓.๑๒ หลักคำสอนเรื่องอาการเคลื่อนไหวของยุงที่ท้องภานา

หลวงพ่ोजริญ จิตฺตมฺโม ได้ให้ความหมายของอาการเคลื่อนไหวของยุงที่ท้องไว้คือ ครอบคคุมสติปฏิฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน(๑) ขณะของยุงยาว ก็รู้ชัดว่าของยุงยาว (๒) ขณะของยุงสั้น ก็รู้ชัดว่าของยุงสั้น (๓) รู้ชัดเจนถึงอาการของยุงทั้งปวงทุกขณะที่ท้องพองขึ้นและท้องยุบลง (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่ท้องพองขึ้นและท้องยุบลงที่สัมพันธ์กับหายใจเข้า-ออก ในเบื้องต้นเป็นการฝึกควบคุมกายคืออาการเคลื่อนไหวของยุงที่หน้าท้องอยู่ทุกขณะจนคุ้นเคยทำความรู้จักของยุงให้สัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออกสั้นยาวซึ่งมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างชัดเจน ถัดจากนั้นก็ทำอาการของยุงให้สงบระงับลงจนสามารถควบคุมได้

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน(๕) รู้ชัดปีติทุกขณะที่อาการของยุง (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่อาการของยุง (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่อาการของยุง (๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่อาการของยุง เมื่อควบคุมกายให้สงบระงับได้แล้วถัดจากนั้นเป็นการฝึกควบคุมเวทนาคือปีติและสุขซึ่งเป็นผลเกิดจากการควบคุมอาการของยุงให้อยู่ในอำนาจได้โดยเริ่มด้วยการทำความคุ้นเคยกับเวทนาคือปีติสุขว่าเป็นอย่างไรและรู้ชัดว่าปีติและสุขเป็นสิ่งที่ปรุ่งแต่งจิตให้เบิกบานสบายอย่างไร จนสามารถทำปีติและสุขให้สงบระงับได้ตามต้องการจึงจะชื่อว่าควบคุมเวทนาได้

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน (๙) รู้ชัดจิตทุกขณะที่อาการของยุง (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่อาการของยุง (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่อาการของยุง (๑๒) ปลดปล่อยจิตทุกขณะที่อาการของยุง เมื่อควบคุมเวทนาให้สงบระงับได้แล้ว ถัดจากนั้นเป็นการฝึกควบคุมจิตโดยเริ่มต้นจากการทำความรู้จักจิตที่มีกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร จากนั้นบังคับจิตให้ปราโมทย์ บังคับจิตให้ตั้งมั่นและสุดท้ายบังคับจิตให้ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อทำได้ดังกล่าวมาจึงจะชื่อว่าควบคุมจิตได้

หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปฏิฐาน (๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงทุกขณะที่อาการของยุง (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่อาการของยุง (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่อาการของยุง (๑๖) พิจารณาเห็นความสลесคืนทุกขณะที่อาการของยุง^{๕๐} เมื่อควบคุมจิตได้แล้วถัดจากนั้นเป็นการฝึกจิตด้วยการกำหนดความไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนของกายคืออาการเคลื่อนไหวของยุงที่ท้อง ของเวทนาคือปีติสุขและของจิตที่มีกิเลสและไม่มีความยึดมั่นถือมั่น พิจารณาความที่จิตจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น พิจารณาถึงอาการที่ความยึดมั่นถือมั่นดับจางหายไป

^{๕๐} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จริญ จิตฺตมฺโม), กฏแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐๗.

และในที่สุดก็พิจารณาเห็นความสลัดออกจากความยึดมั่นถือมั่นนั้น ได้เด็ดขาด อาการเคลื่อนไหว พองยุบที่ท้องเหล่านี้เป็นการแสดงถึงหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาที่กล่าวคือเป็นการแสดงทั้งวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติในตัว^{๕๐} จัดเป็นลำดับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม โดยการปฏิบัติดำเนินไปที่ละขั้นตามดับ อาการเคลื่อนไหวพองยุบภาวนาจัดเป็นกรรมฐานที่มีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาอยู่ในตัวกล่าว คือการปฏิบัติในหมวดกายจัดเป็นสมณะล้วน หมวดเวทนาและหมวดจิต เป็นสมณะเจือวิปัสสนา การปฏิบัติในหมวดธรรมจัดเป็นวิปัสสนา ล้วน ๆ อย่างไรก็ดี ถึงแม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะปฏิบัติตามจนจิตสงบมีปีติและสุขเกิดพอควรแล้ว นำปีติและสุขที่เกิดขึ้นนั้น

สำหรับอานิสงส์ของการเจริญเคลื่อนไหวพองยุบที่ท้อง โดยตรงก็คือสามารถบังคับจิตของตนเองได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหาเพราะปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับมวลมนุษยชาติล้วนมีสาเหตุมาจากการบังคับจิตตนเองไม่ได้ นอกจากนี้การพองยุบยังนำมาใช้ประโยชน์ในการประกอบกิจการงานต่างๆ ในบ้านเรือนได้เป็นอย่างดีส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเพราะทำด้วยใจที่สงบเย็น และยังส่งเสริมให้มีสุขภาพกายที่ดีเพราะจิตใจที่ดีย่อมส่งผลดีต่อร่างกายด้วยอีกทั้งยังเป็นการพักผ่อนที่ได้ผลดีต่อสุขภาพกายและจิต^{๕๑}

จากข้อความดังกล่าวมาทำให้มองเห็นคุณลักษณะพิเศษของการเคลื่อนไหวพองยุบซึ่งไม่เหมือนกับสมาธิภาวนาอย่างอื่นประมวลได้ดังนี้

๑. สามารถทำได้ทุกสถานที่และทุกเวลาเพราะทุกคนมีท้องที่พองยุบอยู่ทุกอิริยาบถ
๒. ผู้ที่ปฏิบัติสม่ำเสมอ ย่อมจะมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี
๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีตัวตน และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับความเป็นจริงนั้น
๔. เป็นการปฏิบัติที่ประหยัดเวลามากที่สุด สามารถปรับได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคล
๕. เป็นหลักการพัฒนาจิตที่ดำเนินไปตั้งแต่ขั้นหยابที่สุดจนถึงขั้นดับทุกข์อันเป็นขั้นที่ละเอียดที่สุด

สรุปว่าหลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม มีจุดเด่นอยู่ที่การพัฒนาจิตให้เข้าถึงการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงและการที่จะเข้าถึงจุดมุ่งหมายนั้นได้จะต้อง

^{๕๐} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๓๕.

^{๕๑} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), กฎแห่งกรรม.ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๓, หน้า ๒๐๑.

เข้าใจกระบวนการที่เป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยปรุงแต่ง พร้อมทั้งเข้าใจวิธีการเจริญอาการพองยุบ อันเป็นหลักธรรมสำคัญสำหรับควบคุมกระแสเหตุปัจจัยหรือปัจจัยสมุปบาทไม่ให้ไหลไปในฝ่าย เกิดทุกข์แต่ควบคุมให้เป็นไปในฝ่ายดับทุกข์

หลวงพ่อเทียน มีแนวคิดว่าความคิดที่ไม่มีสติคอยกำกับดูแลและเป็นสาเหตุของทุกข์ จึงมีวิธีการปฏิบัติที่ควบคุมความคิดโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ อยู่ตลอดเวลาเป็น หลักปฏิบัติ ส่วนหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโม มีแนวคิดว่าการยึดมั่นขั้น ๕ เป็นความทุกข์ จึงมีวิธีการ ปฏิบัติโดยกำหนดการเคลื่อนไหวของท้อง คือการพองขึ้น และการยุบลงของท้อง ซึ่งการ กำหนดอาการพองขึ้นว่า “พองหนอ” อาการยุบลงว่า “ยุบหนอ” เพื่อนำไปสู่การเจริญสติปัญญา ๔ หรือวิปัสสนาเพื่อให้เห็นรูปนาม

ดังนั้นท่านทั้งสองจึงมีรูปแบบวิธีการปฏิบัติการใช้กายและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันในส่วนที่สอดคล้องกันหลวงพ่อเทียน และหลวงพ่อจรัญ เห็นว่าจิตเดิมแท้มาจาก ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ แต่ถูกปรุงแต่งด้วยกิเลส ดังนั้นหน้าที่ของทุกคนจะต้องปฏิบัติให้เข้าถึงจิตเดิมแท้ คือความบริสุทธิ์ ทำให้หลักคำสอนของท่านทั้งสองมุ่งไปที่การดับทุกข์ในชีวิตประจำวัน โดยการมีสติเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติให้เกิดปัญญาต่อไป

สรุปแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโมในส่วนการนำหลักการที่มีอยู่ในสติปัญญา ๔ คือฐานที่ตั้งของสติ และเป็นหลักสำหรับ ให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการ หรือจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งอย่างสังเขป คือ

๑. กาย คือกำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนด พิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวคน เรา เขา เข้า เรียกว่า กายานุปัสสนา เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) การกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พง์ พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ เป็นต้น

๒. เวทนา คือการกำหนดความรู้สึกทุกอย่าง เช่นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลัดออก
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้า เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓.จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้า เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔.ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้า เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา

สำหรับหลักการปฏิบัติของหลวงพ่อกุศลจะอยู่ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเจริญสติอยู่ในการเคลื่อนไหวและอิริยาบถน้อยใหญ่ และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเพื่อให้รู้เท่าทันจิตในขณะที่เคลื่อนไหว ส่วนหลวงพ่อกุศลจะอยู่ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเคลื่อนไหวที่บริเวณหน้าท้อง คือกำหนดรู้อาการพองหนอ ยุบหนอและสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนา ในการดูอาการพองยุบและอิริยาบถต่างๆ เพื่อแยกอุปนามที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่มีตัวตน

บทที่ ๔

เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน

ตามแนวหลวงพ่อกุ๊น จิตตสุโก และหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ

แนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อกุ๊น จิตตสุโก กับ พระธรรมสิงหนราวาจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆ), ตลอดจนการนำหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรมาเปรียบเทียบ สำหรับบทที่ ๔ นี้มีวัตถุประสงค์จะเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของท่านทั้งสองเพื่อจะให้เห็นความเหมือนแตกต่างและความสอดคล้องกันของแนวการปฏิบัติทั้งสองแบบซึ่งจะทำให้มองเห็นแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้นดังจะได้ศึกษาเปรียบเทียบประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

๔.๑ การอธิบายสติปัฏฐาน ๔

หลวงพ่อกุ๊น จิตตสุโกท่านอธิบายสติปัฏฐาน ๔ แบบง่าย ๆ ไม่ได้ยากเลย นั่งยังไงก็ได้ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบก็ได้ เขยิบแข้งเหยียดขาก็ได้ นอนก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ พลิกมือขึ้น เอามือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา ให้มีสติรู้เท่าทัน รู้จักว่ามันคิดอย่างไร ไปอย่างไร มันคิดมาจากไหนให้รู้จักความคิดอันนั้น ทำให้มันติดต่อกันไป*

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโฆท่านอธิบายสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้^๒ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตัวเองคือกรรมฐาน อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย คลายทิฐิ คำรชอบ กอปรกุศล ผลอนันต์ สติปัฏฐาน ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากายในกาย นี้สักแต่ว่ากายไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิต พังดูกาย ขึ้น เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะสู้แขนเหยียดขาต้องติดตามดู คือ ใช้สตินี้เอง ดูร่างกายสังขารของเรา

ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามีอยู่ ๓ ประการด้วยกัน ได้แก่

*หลวงพ่อกุ๊น จิตตสุโก, การปฏิบัติกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒๒.

^๒ พระธรรมสิงหนราวาจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ), ประวัติชีวิต ประสบการณ์ และคำ(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.), หน้า ๒๖๘-๒๗๑.

สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนาทั้งสามประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณาเวทนานั้นๆ เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้านกายและใจก็ได้ เรียกว่า ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ก็คือไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือ ตั้งสติระลึกไว้ ดีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไรหรือ กำหนดที่ลึนปี หายใจยาวๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาวๆ กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกาย สุขใจนั้น เดี่ยวก็ทุกข์อีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเรา จะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนดจึงต้องกำหนดที่ลึนปี บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้ ลึนปีเป็นชั่วแบดเตอร์ชาร์ทไฟฟ้าเข้าหม้อ ทุกคนไปแปรธาดการปฏิบัตินี้ ไม่ใช่การวิจัย ไม่ใช่ประเมินผล แต่เป็นการให้ผลขึ้นมาเองโดยปกติธรรมดาอันนี้แหละ ให้มันใสสะอาด รู้จริงรู้แจ้ง รู้ปัจจัยตั้งเวทิตัพโพ วิญญูหิ ให้รู้ขึ้นมาเอง

ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตเป็นธรรมชาติที่คิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้ เหมือนเทพบันทึกลงเสียง จิตเกิดที่ไหน ผู้พัฒนาจิตต้องรู้ที่เกิดของจิตอีกด้วย จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์นี้เอง จะพูดเป็นภาษาไทยให้ชัด ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นรับรสเกิดจิตที่ลิ้น กายสัมผัสร้อนหรือหนาว อ่อนหรือแข็งที่นั่งลง ไป เกิดจิตทางกาย เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีปฏิบัติทำอย่างไร ให้ทำอย่างนี้ ที่มาของจิตรู้แล้วเกิดทางตา ตาเห็น เห็นอะไรก็ตั้งสติไว้ จับจุดไว้ที่หน้าผาก อุณาโลม... กดปุ่มให้ถูก เหมือนเรากดเครื่องคิดเลข บวกลบคูณหารมีครบ กดปุ่มให้ถูกแล้วผลลัพธ์จะได้ออกมาอย่างนี้ เห็นหนอๆ เห็นอะไร เห็นรูป รูปอยู่ที่ไหน สภาวะรูปนั้นเป็นอย่างไร สภาวะผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้ เชื้องย้ายได้ทุกประการ เรียกว่า รูป เป็นเรื่องสมมติ และเป็นเรื่องทำลายได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรปรวนดับไป คือ รูปต้องกำหนด นักปฏิบัติอย่าทิ้งข้อนี้ไม่ได้ ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ข้อที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเห็นธรรมในธรรม หมายความว่า เรามีสติปัญญาจะรู้แยกจิตของเราว่าคิดเป็นกุศลหรืออกุศล ถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จะตัดสินอยู่ที่ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเปรียบเทียบเป็นตารางได้ดังนี้

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก	หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม	เปรียบเทียบ
หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ท่านได้นำหลักการ ในสติปัฏฐานสูตร คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่างๆ แล้วเจริญสติแบบสร้างจังหวะ	หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม ท่านอธิบายสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้ ^๓ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตัวเองคือกรรมฐาน อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น เห็นตัวตาย	ผลจากการศึกษาการตีความหลักธรรมในสติปัฏฐานสี่ ในทรรสนะของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก หมายถึง การปฏิบัติต่อสภาวะของสังขารที่เกิดจากการปฏิบัติ ^๔

๔.๒ วิธีการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ท่านได้กำหนดวิธีการไว้ ดังนี้
วิธีการเจริญสติในอิริยาบถหนึ่ง เมื่อมีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ ให้นั่งสบายๆ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ (แต่ไม่ต้องหลับตา) และสร้างจังหวะเคลื่อนไหวตามลำดับ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม เอมือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คำว่าไว้

จังหวะที่ ๒ พลิกมือตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ... ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๔ เอมือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๖ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๗ เอมือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๘ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๙ เอมือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก

จังหวะที่ ๑๐ ลดมือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้...ให้รู้สึก

^๓ พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม), ประวัติชีวิต ประสพการณ์ และคำ(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.), หน้า ๒๖๘-๒๗๑.

^๔ พระมาลัย วสุลาสเวโก, ที่ใดมีทุกข์ที่นั่นมีพระพุทธเจ้า, (แพร่ : กองทุนเผยแผ่ธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๑๔ - ๑๕.

จังหวะที่ ๑๑ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา... ให้รู้สึกลึก

จังหวะที่ ๑๒ เลื่อนมือซ้ายมาที่หน้าอก... ให้รู้สึกลึก

จังหวะที่ ๑๓ เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง... ให้รู้สึกลึก

จังหวะที่ ๑๔ ถัดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้... ให้รู้สึกลึก

จังหวะที่ ๑๕ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย... ให้รู้สึกลึก

ทำต่อไปเรื่อย ๆ ให้รู้สึกลึก ขึ้นอยู่กับเวลาและอารมณ์ที่ต้องการด้วยความตั้งใจและเพียรพยายามอยู่เสมอการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่หลวงพ่อบุญเทียน จิตตสุโก ได้นำมาเผยแพร่ ฝึกปฏิบัติต่อๆ กันมา นับเป็นวิธีการที่สามารถเข้าใจธรรมะ และแนวทางให้พ้นจากทุกข์ได้

วิธีการปฏิบัติสติปัญญาของหลวงพ่อบุญเทียน จิตตสุโก ท่านได้กำหนดวิธีการไว้ ดังนี้

๑. กำหนดกายเป็นอารมณ์หรือที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ให้เอาสติกำหนดในอริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอนซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๒. การกำหนดในอริยาบถยืน ก็จะแนะนำการเดินจงกรมเบื้องต้นก่อนที่จะเดินจงกรมจะต้องกำหนดขึ้นเสียก่อน หลักการยืนให้เอามือทั้งสองไว้ด้านหลัง มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หรือจะเอามือไว้ข้างหน้าก็ได้ตามแต่สะดวก ข้อสำคัญคือไม่ให้เป็นลักษณะของการฟืน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเร็วให้เป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ การกำหนดหรือการบริกรรมทุกอริยาบถสำหรับผู้ปฏิบัติครั้งแรกจะให้ออกเสียงดังพอประมาณ เหตุผลเพื่อจะให้จิตหรือสติของเราจะได้จับอยู่ที่เสียงเพื่อป้องกันจิตไม่ให้ออกแวกไปที่อื่น

ในอริยาบถยืนนี้ ที่ให้ผู้ปฏิบัติยืนเอามือทั้งสองไว้ข้างหลังเอามือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บนั้น เพื่อจะให้ตัวตรงไม่งอข้อมไปข้างหน้า ถ้าเอามือไว้ข้างหน้าจะทำให้ห่อตัวทำให้หายใจอึดอัดไม่สะดวก ถ้าคนเป็นโรคปอดจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น

ก. วิธีการกำหนดในอริยาบถยืน

ให้ผู้ปฏิบัติธรรมยืนตัวตรงและหน้าตรงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดให้เท้าทั้ง ๒ ข้างอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือ โดยมีขั้นตอนการกำหนด ดังนี้

๑) ให้กำหนดหลังตาลงเบาๆ พร้อมคำบริกรรมว่า หลังตา...หนอ

๒) ให้กำหนดข้อมือข้างขวาขึ้นมาช้าๆ พร้อมกับบริกรรมว่า ขก...หนอ มาหยุดที่สะดือ และข้อมือไปไว้ด้านหลังพร้อมกับคำบริกรรมว่า ไป...หนอ และวาง...หนอ ที่กระเบนเหน็บตามลำดับ เสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาเป็นมือข้างซ้ายให้บริกรรมเหมือนมือข้างขวาช้าๆ อย่างมีสติ พร้อมกับกำหนดจับข้อมือว่า จับมือ...หนอ

๓) ให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ให้กำหนดจิตจับอยู่ที่กลางกระหม่อมวามโนภาพ จากกลางกระหม่อมลงไปหยุดที่สะดือ จากสะดือลงไปจนถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ จากสะดือจนขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม ต้องทำซ้ำๆ เพื่อให้สติเคยชินกับจิตจึงจะเกิดสมาธิ ไม่ต้องไปตามคูลมหายใจ ให้หายใจยาวๆ จึงจะถูกจังหวะพอดี พร้อมทั้งบริกรรมหรือกำหนดจิตว่า “ยืน...หนอ ยืน...หนอ” ซ้ำๆ ๕ ครั้ง ครั้งแรก แต่ละครั้งให้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ

๑) ให้ กำหนดคำว่า ยืน...จิตวามโนภาพร่างกายจากกระหม่อมลงมาเรื่อยๆ ถึงที่สะดือ แล้วหยุดหายใจ

๒) ให้กำหนด คำว่า หนอ...จากสะดือลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้าแล้วหยุดหายใจ ครั้งที่ ๒ จะสลับกันจากข้างล่างขึ้นข้างบนคือ จะกำหนดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาโดยกำหนดคำว่า ยืน...เอาจิตเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะดือ แล้วหยุดหายใจ แล้วให้กำหนดคำว่า หนอ...จากสะดือขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกลางกระหม่อมและครั้งที่ ๓,๔,๕ ทำอย่างนี้สลับกันไปมา เรียกว่า การกำหนด โดยอนุโลมปฏิโลม ขณะที่กำหนดในอิริยาบถยืนให้สติอยู่กับกายอย่าให้ออกไปนอกกาย เมื่อกำหนดจนครบ ๕ ครั้งแล้ว ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า กัมหน้า...หนอ ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ลืมตา...หนอ... ซ้ำๆ อย่างมีสติ

ข. วิธีกำหนดในอิริยาบถเดิน

การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถที่ต่อเนื่องมาจากการยืน แต่เป็นขั้นตอนแรกๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนด การเดินจงกรมตามวิธีการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น จะใช้ระยะเวลาเดินประมาณ ๓ ก้าว มีทั้งหมด ๖ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ให้กำหนดว่า “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ”

ระยะที่ ๒ ให้กำหนดว่า “ยก หนอ เขยิบ หนอ”

ระยะที่ ๓ ให้กำหนดว่า “ยกหนอ...ย่างหนอ...เขยิบหนอ”

ระยะที่ ๔ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เขยิบหนอ”

ระยะที่ ๕ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ระยะที่ ๖ ให้กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ เมื่อกำหนดการยืนเรียบร้อยแล้วต่อไปให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถเดิน ให้กำหนดกัมหน้า กำหนดลืมตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ สอก แล้วให้เอาสติไปจับอยู่ที่เท้า จะก้าวเดิน ให้กำหนดที่เท้าขวาก่อน ให้กำหนดคำว่า “ขวา ย่าง หนอ” ซ้ำๆ

ขณะที่กำหนดคำว่า “ขวา” ให้ยกสั้นเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว พร้อมๆ กับใจที่นึก แล้วกำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมๆ กับการก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ให้สั้นเท้าขวาห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว โดยที่เท้ายังไม่ลงถึงพื้นแล้วกำหนดคำว่า

“หนอ” พร้อมกับลดเท้าขวาลงให้ถูกกับพื้นแล้ววางเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมคำว่า “หนอ” ส่วนการกำหนดเท้าซ้าย ให้ปฏิบัติวิธีเดียวกันกับข้างขวา แต่ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายแล้ว กำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” สลับกัน ไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

ระยะห่างของเท้าที่ก้าวออกไปแต่ละครั้งนั้น ให้ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วเป็นอย่างมากจึงจะทรงตัวได้ดี เพราะถ้าห่างกว่านี้การทรงตัวจะเสียหลักทำให้เดินเซหรือล้มได้สำหรับก้าวสุดท้ายคือ ก้าวที่จะหยุดยืนเพื่อหันกลับ ให้เอาปลายเท้าวางเสมอกัน

ส่วนการเดินตั้งแต่ระยะที่ ๒ จนถึงระยะที่ ๖ วิธีการกำหนดและการเดิน ดังนี้

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” ถ้ากำหนดเท้าข้างขวา ให้ยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑-๒ นิ้ว เมื่อสุดของการยกแล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้ว แล้วกำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมๆ กับลดเท้าลงกับพื้นพร้อมด้วยกับการกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าจะวางติดกับพื้นพอดี เท้าซ้ายให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกำหนดสลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๓ ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ... ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” เท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นพอประมาณไม่สูงมากนัก เมื่อสิ้นสุดของการยกแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าข้างซ้ายให้กำหนดเช่นเดียวกัน สลับกันอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ ให้กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดคำว่า “ยกสั้น” ให้ยกสั้นเท้าข้างขวาขึ้นให้พ้นจากพื้นพอประมาณส่วนปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น เมื่อสุดของการยกสั้นแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ยก” คือให้ยกปลายเท้าขึ้นห่างจากพื้นสูงพอประมาณ เท้าจะขนานกับพื้นแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” การกำหนดเท้าข้างซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ ให้กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ” วิธีปฏิบัติขณะที่กำหนดคำว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๔ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “ลงหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาโดยให้รู้อารมณ์ที่

ละเอียดขึ้นกว่าเดิมขณะกำหนดคำว่า “ลง” ให้ลดเท้าขวาลงทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่งแต่ยังไม่ให้เท้าถึงพื้นพอลงสุดแล้วก็ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ถูก” พร้อมกับจรดเท้าลงกับพื้น เมื่อเท้าลงเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ เท้าขวา สลับกันไปเรื่อย ๆ

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ ให้กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ....ลงหนอ...ถูกหนอ...กดหนอ...” วิธีปฏิบัติ ขณะที่กำหนดคำว่า “ยกส้นหนอ... ยกหนอ...ย่างหนอ ลงหนอ...ถูกหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๕ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “กดหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิม ขณะกำหนดคำว่า “กด” พร้อมกับลดเท้าขวาลงกับพื้น พร้อมกับกดเท้าลงแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การหมุนตัวกลับหรือการกลับตัว การหมุนตัวกลับนี้จะใช้คู่กับการเดิน คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดทางแล้ว ก็วางส้นเท้าให้ผู้ปฏิบัติเตรียมตัวยืนตรง โดยให้เท้าทั้งสองมาวางเสมอกันแล้วหลับตาลงเบาๆ พร้อมกับกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดคำว่า “เงยหน้า...หนอ” แล้วให้กำหนดการยืนอีกเหมือนตอนเริ่มต้นให้กำหนดคำว่า “ยืน...หนอ” จนครบ ๕ ครั้ง เมื่อกำหนดยืนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ถ้าดับต่อไปให้กำหนดคำว่า “ก้มหน้า...หนอ” ต่อจากนั้น ให้กำหนดคำว่า “ลืมตา...หนอ” เมื่อลืมตาเสร็จให้กำหนดหมุนตัวกลับขณะที่หมุนตัวกลับนั้น ให้หมุนกลับทางด้านขวามือเป็นหลัก โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

การหมุนตัวกลับนี้ให้ผู้ปฏิบัติเอาสติไปจับที่เท้าขวาโดยเปิดปลายเท้าขึ้นให้ส้นเท้าขวาปักไว้กับที่ แล้วให้กำหนดคำว่า “กลับ...หนอ” ในขณะที่กำหนดคำว่า “กลับ” ให้เปิดปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนตัวให้เท้าขวาทำมุมกับเท้าซ้ายประมาณ ๕๐ องศา โดยให้ส้นเท้าปักอยู่กับที่ไม่ต้องยกตาม แล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าลงถึงพื้นพอดี ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายพร้อมด้วยกำหนดคำว่า “กลับ” โดยให้ยกเท้าซ้ายไปวางแนวเดียวกันกับเท้าขวา เมื่อปลายเท้าทั้งสองอยู่แนวเดียวกันเรียบร้อยแล้วให้วางเท้าลงถึงพื้นพร้อมกับกำหนดคำว่า “หนอ” ให้กำหนดอย่างนี้อีกครั้งหนึ่งไปจนกว่าจะมาอยู่ในท่าหันหลังกลับ

เมื่อหมุนตัวกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยให้กำหนดคำว่า “เงยหน้า...หนอ” เสร็จแล้วให้กำหนดคำว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” อีกจนครบ ๕ ครั้ง เหมือนเดิมเมื่อกำหนดครบแล้วให้กำหนดก้มหน้า กำหนดลืมตา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ให้กำหนดการเดินเหมือนเดิมคือ “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ” อย่างเป็นทางการจนกว่าจะเห็นว่าได้เวลาพอสมควร ต่อจากนั้นจึงกำหนดนั่งก่อนที่จะกำหนดนั่งจะต้องกำหนดยืนก่อน ให้กำหนดคำว่า ยืน...หนอ ๕ ครั้ง เหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา แล้วจึงกำหนดการนั่งให้มีสติติดต่อกันไป

จากการศึกษาวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสี่ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโฆ พอสรุปรตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโฆ	เปรียบเทียบ
แนวคิดหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านใช้วิธีการปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวต้องทำมาก ๆ	ส่วนหลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโฆ จากการศึกษาพบว่า ท่านปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม	จากการศึกษาวิจัย เปรียบเทียบแนวการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนและหลวงพ่อจรัญพบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ใช้วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก

๔.๓ การอธิบายธรรมชาติเดิมแท้ของจิต

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโฆ), มีแนวคิดในเรื่องพื้นฐานเดิมของจิตที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ หลวงพ่อเทียน ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมที่อยู่ภายในของแต่ละคนซึ่งมีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว^๕ แต่ถูกบดบังด้วยกิเลสอาการที่จิตถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^๖ ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดพื้นฐานของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพรากออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจแท้จริงของตนเอง จึงต้องพบจึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงไหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่าง ๆ

หลวงพ่อจรัญ จิตฺตมฺโฆ ที่แสดงถึงธรรมชาติเดิมแท้ของจิตว่ามีความปกติสร้อยในตัว กล่าวคือมีรัศมีเรืองแสงเหมือนเพชรนิลดีเพราะ ไม่ถูกห่อหุ้มด้วยกิเลสหรือผลของกิเลสคือความมืด ความชั่ว เป็นต้น^๗ มีความว่างจากความยึดมั่นถือมั่นว่างจากกิเลสและว่างจากอวิชชาเป็นพื้นฐาน กิเลสหรือความทุกข์เป็นเหมือนแขกผู้มาเยือน เมื่อเสร็จธุระก็จะกลับ ไป ดังนั้น จิตเดิมแท้ในทัศนะของหลวง

^๕ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สัจตัว, หน้า ๓๑.

^๖ เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๑.

^๗ พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโฆ), คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๓๕.

พ่อจรัญ จิตธมฺโมจึงหมายเอาจิตที่เป็นธาตุแท้ที่เป็นธรรมชาติของจิตจริง ๆ ซึ่งเป็นของเดิมแท้ ก่อนแต่ที่จะถูกปรุงแต่งด้วยความโลภ โกรธ หลง จนเสียความเป็นธรรมชาติเดิมกลายเป็นจิตใหม่ไป^๔ อย่างไรก็ตามการอธิบายธรรมชาติเดิมแท้ของจิตในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และของหลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม พอสรุปเปรียบเทียบดังตาราง ดังต่อไปนี้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม	เปรียบเทียบ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เห็นว่าธรรมชาติของจิตเดิมแท้ มีความสะอาด สว่าง สงบ เป็นพื้นฐานของชีวิต แต่ถูกกิเลสมาบดบังไว้	หลวงพ่อจรัญ จิตธมฺโม เห็นว่าธรรมชาติเดิมแท้ของจิต มีความบริสุทธิ์อยู่ในตัว แต่ถูกปรุงแต่งด้วยความโลภะ โทสะ โมหะ ทำให้เสียความเป็นธรรมชาติของจิต	จะเห็นว่าท่านทั้งสองยืนยันถึงจิตเดิมแท้หรือจิตเริ่มต้นมีความบริสุทธิ์ไม่มีอะไรมารบกวน

๔.๔ รูปแบบการใช้ภาษา

หลวงพ่อเทียน ศึกษาธรรมจากการสนทนาและฟังครูบาอาจารย์จึงใช้ภาษาท้องถิ่นที่ทุกคนรู้จักกันดีมาอธิบายธรรมและตีความธรรมเพื่อให้เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ และเข้าถึง เช่น สวรรค์คือพุศดี ทำดี นรก คือคิดชั่ว ทำชั่ว ผี คือคนที่มีจิตใจสกปรก นิพพาน คือ สภาพจิตไม่มีทุกข์^๕ นี่คือการใช้ภาษาท้องถิ่นมาอธิบายธรรมเพื่อให้เข้าใจ เป็นต้น

ส่วนหลวงพ่อจรัญ ใช้ภาษาเป็นระบบในทางพระพุทธศาสนาเพราะหลวงพ่อจรัญมีความรู้หลักทางพระพุทธศาสนาและมีการค้นคว้าคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาประกอบการปฏิบัติด้วยตนเอง จึงนำภาษาทางพระพุทธศาสนามาอธิบายจากภาษาธรรมมาอธิบายเป็นภาษาทางโลกทำให้เกิดความเข้าใจอย่างกว้างขวาง

ดังนั้น ภาษาหลวงพ่อเทียนและหลวงพ่อจรัญมีความแตกต่างกันแต่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือการสื่อสารให้เข้าใจง่ายและนำไปสู่การปฏิบัติธรรมนั่นเอง

ผลจากการศึกษาพบว่า หลวงพ่อเทียน ศึกษาธรรมจากการสนทนาและฟังครูบาอาจารย์จึงใช้ภาษาท้องถิ่นที่ทุกคนรู้จักกันดีมาอธิบายธรรมและตีความธรรมเพื่อให้เข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ

^๔ พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตธมฺโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, หน้า ๘๕.

^๕ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *พลิกโลกเหนือความคิด*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๑.

และเข้าถึง เช่น สวรรค์ คือพุทฺธิ ทำดี นรก คือกิดขั้ว ทำชั่ว ผิด คือคนที่มิจิตใจสกปรก นิพพาน คือสภาพจิตไม่มีทุกข์^{๑๑} นี่คือการใช้ภาษาท้องถิ่นมาอธิบายภาษาธรรมเพื่อให้เข้าใจ เป็นต้น

ส่วนหลวงพ่ोजรัญ ใช้ภาษาเป็นระบบในทางพระพุทธศาสนาเพราะหลวงพ่ोजรัญมีความรู้หลักทางพระพุทธศาสนาและมีการค้นคว้าคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาประกอบการปฏิบัติด้วยตนเอง จึงนำภาษาทางพระพุทธศาสนาอธิบายจากภาษาธรรมมาอธิบายเป็นภาษาทางโลกทำให้เกิดความเข้าใจอย่างกว้างขวาง

ดังนั้น รูปแบบการใช้ภาษาสื่อสารของท่านทั้งสองดังกล่าวพบว่า ท่านทั้งสองมีพื้นฐานทางการศึกษาที่ต่างกันและวิธีการศึกษาหลักคำสอนก็ต่างกันจึงนำไปสู่การใช้ภาษาในการสื่อสารที่ต่างกัน กล่าวโดยสรุปเป็นตารางเปรียบเทียบได้ดังนี้

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ	เปรียบเทียบ
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นพระที่ได้รับการศึกษาด้านปริยัติธรรมน้อย เมื่อแสดงธรรมจึงไม่ใช้ภาษาปริยัติ แต่เป็นการแสดงโดยอาศัยสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติล้วนๆ หรือที่เรียกว่าภาษาธรรม	ส่วนหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโฆ ใช้ภาษาวิชาการบวกกับประสบการณ์ความรู้หลักการทางพระพุทธศาสนาและมีการค้นคว้าคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาประกอบการปฏิบัติด้วยตนเอง จึงนำภาษาทางพระพุทธศาสนา มาอธิบาย	การใช้ภาษาสื่อสารของท่านทั้งสองพบว่า ท่านทั้งสองมีพื้นฐานทางการศึกษาที่ต่างกัน และวิธีการศึกษาหลักคำสอนก็ต่างกันจึงนำไปสู่การใช้ภาษาในการสื่อสารที่ต่างกัน กล่าวคือ หลวงพ่อเทียนได้ใช้ภาษาลึกลง ในการถ่ายทอดธรรมะ

๔.๕ การวัดผลการปฏิบัติ

จากการวัดผลการปฏิบัติ พบว่าท่านทั้งสองรูปมุ่งให้ประจักษ์ผลในปัจจุบันมากกว่าในอนาคตและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อดับทุกข์ได้ทุกขณะ เช่น นิพพานเดี๋ยวนี้ หมายถึงสงบเย็นเป็นต้น^{๑๒} และเห็นแจ้งใน สิล สมภาณี ปัญญาที่ถูกต้องในปัจจุบันนั่นเอง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นำเสนอหลักคำสอนที่ท่านยืนยันและพิสูจน์แล้วว่า มีความเป็นสากล ลัด ลั่น^{๑๓} และมุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องลงมือปฏิบัติเองจึงจะได้รับผล

^{๑๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๔๑.

^{๑๒} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตฺตมฺโฆ), คู่มือวิปัสสนาจารย์, หน้า ๓๐.

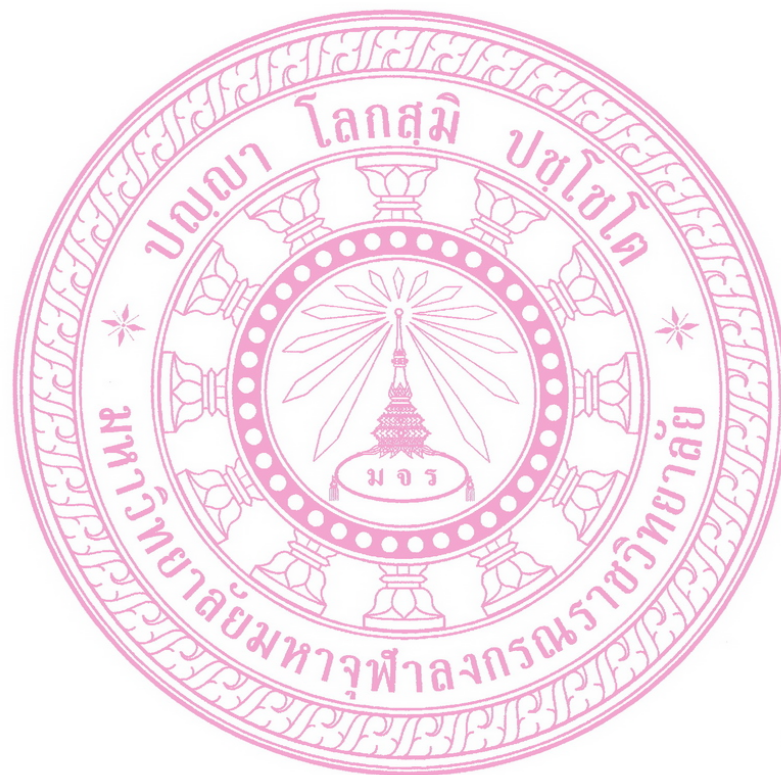
เองคือความสะอาด สว่าง สงบ และความดับทุกข์ในขณะที่ปฏิบัติ อันสอดคล้องกับบทรกรรมคุณที่แสดงถึงวัตถุประสงค์ของธรรมะที่แท้จริงข้อที่ว่า สันติภูมิจโก หมายถึงผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์แจ้งผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง และข้อที่ว่า อกาลิโก หมายถึงการให้ผลไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลาว่าต้องเป็นชาติหน้าหรือภพหน้าเท่านั้น แต่เป็นธรรมที่ปฏิบัติเมื่อใดก็ให้ผลเมื่อนั้นซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นด้านในสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตและปัญญาพร้อมทั้งโยงไปถึงผลที่จะได้รับในอนาคตด้วย ซึ่งอาจจะเป็นผลทางด้านจิตใจหรือผลทางด้านวัตถุหรือผลทั้งสองอย่าง และหลวงพ่อก็ยืนยันยืนยันว่าวิธีการเจริญสติจะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติจริงเข้าถึงความดับทุกข์ได้จริงภายใน ๓ ปีเป็นอย่างช้า ภายใน ๑ ปีเป็นอย่างกลางภายใน ๓ เดือนเป็นอย่างเร็ว^{๑๒} ซึ่งเมื่อก้าวตามความเป็นจริง ขณะที่เจริญสติผู้ปฏิบัติก็เชื่อว่าดับทุกข์ที่มีอยู่ได้ตลอดเวลา เพราะขณะเจริญสติ กิเลสก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้นในจิต เมื่อกิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ความทุกข์อันเป็นผลมาจากกิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ได้ในปัจจุบันซึ่งผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติเองและรู้เห็นได้เอง ลักษณะคำสอนที่เน้นการให้ผลในปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติดังกล่าวสอดคล้องกับหลวงพ่อจารย์ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้จักรูปนามและเท่าทันอารมณ์ที่เกิดในปัจจุบันเพื่อดับกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในจิตได้ผลอย่างทันทีในปัจจุบันและอนาคต

จากการศึกษาเปรียบเทียบการวัดผลการปฏิบัติของท่านทั้งสองพบลักษณะร่วมที่เหมือนกันคือมุ่งเน้นแสดงถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ผู้ปฏิบัติตามแล้วจะได้รับผลของการปฏิบัติในปัจจุบันทันทีโดยไม่ต้องรอถึงภพหน้าดังตารางเปรียบเทียบสรุปดังนี้

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก	หลวงพ่อจารย์ จิตมโม	เปรียบเทียบ
หลวงพ่อกุศล มุ่งให้ผู้ปฏิบัติให้ได้ผลด้วยการลงมือปฏิบัติเองจึงจะได้ผลทางจิตคือความสะอาด สว่าง สงบ และการดับทุกข์ ในขณะที่ปฏิบัติในปัจจุบันและอนาคต	หลวงพ่อจารย์ มุ่งให้ผู้ปฏิบัติรู้จักรูปนามและเท่าทันอารมณ์ที่เกิดในปัจจุบันเพื่อดับกิเลสคือ โลภะ โทสะ โมหะ ที่เกิดขึ้นในจิตได้ผลอย่างทันทีในปัจจุบันและอนาคต	ท่านทั้งสองมุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์แจ้งผลของการปฏิบัติได้ผลในปัจจุบันโดยให้เกิดการมีสติปัญญาในการดับทุกข์ไม่ต้องรอถึงภพหน้า

^{๑๒} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก, มาทางนี้, หน้า ๑๕.

^{๑๓} หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก, การปฏิบัติกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า



บทที่ ๕

สรุปผลวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และหลวงพ่อจรัญ จิตตมโฆ สรุปผลการศึกษาวิจัยได้ ดังนี้

การปฏิบัติกรรมฐาน หมายถึงการทำงานทางจิตใจเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจ และวิธีฝึกอบรมจิต ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทคือ ๑) สมถกรรมฐาน ๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางจิตใจหรืออูบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิแน่วแน่นมั่นคงและรวมถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งพอใจและไม่พอใจเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์

การปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระไตรปิฎก เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ เช่น อานาปานสติบรรพ คือ การ กำหนดลมหายใจเข้าออก อริยาบถบรรพ คือ การกำหนดอริยาบถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภท คือ ความดับทุกข์ เพราะว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง

ส่วนการปฏิบัติธรรมเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นั้น ท่านได้ถือแนวทางอริยาบถบรรพ เป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัฏฐาน ข้ออื่นๆ คือ เวทนา จิต และธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน คือ อริยาบถบรรพ ที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” ฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับพระพุทธรองค์ทุกประการ เพียงแต่วิธีการและเทคนิคคำพูดต่างๆ มีความหลากหลายและตรงใจผู้ปฏิบัติตามยุคสมัยปัจจุบัน

สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อจรัญมีจุดเด่นอยู่การนั่งสมาธิ กำหนดการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่หน้าท้องที่ต้องสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก มีสติกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะอยู่ตลอดเวลาเพื่อนำเข้าสู่สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นการเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา และอริยาบถใหญ่และย่อยเพื่อแยกอุปนามนำไปสู่การทำลายความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัวตน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดสรุปการเปรียบเทียบไว้ ๓ ประเด็น ดังนี้

ประเด็นแรก คือ แนวคิดและหลักคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีแนวคิดที่ว่า จิตเดิมแท้ของทุกคนมีความสะอาด สว่าง สงบ แต่จิตคิดปรุงแต่งต่างๆ ตามอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ที่ปราศจากปัญญาทำให้จิตอยู่ใต้อิทธิพลความคิดต่าง

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺรมโ ม มีแนวคิดและคำสอน คือเห็นว่าจิตเดิมแท้ของทุกคนบริสุทธิ์ว่างจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่ถูกกิเลสต่างๆที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ที่มีจากความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนซึ่งมีสาเหตุปัจจัยที่จะทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบทำให้หลวงพ่ोजรัญต้องใช้หลักคำสอนด้วยการสื่อสารทางภาษาทางโลกและภาษาทางธรรมเข้าด้วยกันเพื่ออธิบายธรรมะให้เห็นรูปนามตามหลักการที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร สรุปแล้วทั้งสองท่านมีแนวคิดเรื่องจิตเดิมแท้คือความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐานแต่ถูกกิเลสครอบงำไว้

ประเด็นที่สอง วิธีการปฏิบัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ใช้การปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว โดยมีสติรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมจิตที่นิ่งก็คอยตลอดเวลาไม่มีกำบังกรรม ความสงบเกิดจากสติรู้ เท่านั้นการเคลื่อนไหวและจิตนิ่งคิด หลวงพ่อเทียนจะควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดและให้คำแนะนำในการปฏิบัติเสมอ

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺรมโ ใช้การปฏิบัติเคลื่อนไหวแบบพองหนอ ยุบหนอ โดยมีสติและสมาธิไปกำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวพองยุบที่หน้าห้องซึ่งสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออกในอิริยาบถนั่ง และอิริยาบถใหญ่และย่อยโดยการบริกรรมคำว่า “หนอ” เพื่อเข้าสู่สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อเกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนาให้ละเอียดต่อไป ความสงบทำให้ผู้ปฏิบัติแยกอุปนามและเห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จึงคลายความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ

ประเด็นที่สาม การนำหลักการและวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานมาประยุกต์ใช้มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้องกันตามลำดับ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นำหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้โดยเน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีการกำหนดสติรู้ในการเคลื่อนไหวของอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นว่าหลวงพ่อเทียนได้นำวิธีการปฏิบัติในสติปัฏฐานสูตรมาใช้ หลวงพ่ोजรัญ จิตฺรมโ นำหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้โดยเน้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐานก่อนคือการกำหนดการเคลื่อนไหวพองยุบที่หน้าห้อง ซึ่งเป็นการนั่งบริกรรมและในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเพื่อจะนำเข้าสู่สติปัฏฐาน ๔

สรุปแล้วการนำหลักการและวิธีการปฏิบัติทั้งสองท่านมุ่งไปที่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือเพื่อหลุดพ้นความทุกข์หรือนิพพานซึ่งสอดคล้องกับสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาเรื่องนี้ผู้วิจัยมองเห็นถึงความสำคัญของหลักการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ท่านทั้งสองสามารถนำ หลักคำสอนในสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ ในการดำเนินชีวิตซึ่งได้ผลจริงและเห็นว่าการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งที่เหมาะกับสังคมไทย อย่างไรก็ตามในปัจจุบันการสอนวิปัสสนา กรรมฐานมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนา จะต้องยึดหลักธรรมคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลักคือสติปัฏฐานสูตรเพราะเป็นพระพุทธพจน์ที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่เหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษากครั้งต่อไป

แม้ว่างานวิจัยนี้จะสามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ได้แล้วก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงใน ขอบเขตของข้อมูลเฉพาะด้าน อันเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยจึง ขอเสนอแนะการศึกษาข้อมูลด้านอื่นในเรื่องที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันต่อไปอีก คือ

๑. ศึกษาอิทธิพลของแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและคำสอนของหลวงพ่อ เทียน จิตตสุโก ที่มีต่อสังคมไทย
๒. ศึกษาบทบาทของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ในการเผยแผ่และ ส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทย
๓. ศึกษาเปรียบเทียบเทคนิคและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย และประเทศพม่าในปัจจุบัน
๔. ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาในกาย เถรวาทและนิกายมหายาน

เพื่อเป็นการส่งสัญญาณสู่สังคมของพุทธศาสนิกชนให้มีการตื่นตัวในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเพื่อดำรงพระพุทธศาสนาให้เจริญมั่นคงสืบไปสืบกาลนาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรีสุตา เข็ยรทอง. แนวการสอนกรรมฐานของพระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานใน

ประเทศไทย. พระนครศรีอยุธยา, ๒๕๓๓.

ทวีวัฒน์ ปุณฺณกรวิวัฒน์. พุทธศาสนากับวิกฤตโลก. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล,

๒๕๔๓.

นพ ท่าพระจันทร์. เทียนส่องธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปากกาทอง, ๒๕๔๔.

พุทธยานันทภิกขุ. คนรักชาติ คือรักศาสนา. กรุงเทพมหานคร : หจก. เอ็มเทรคดิง, ๒๕๔๔.

_____ . คู่มือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว. แพร์ : กองทุนเผยแผ่ธรรม, ๒๕๔๔.

_____ . พันทุกขได้ด้วยสติ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคสดีไทย, ๒๕๔๕.

_____ . สติเคล็ดลับมองด้านใน ๕ : คู่มือการเจริญสติ. กรุงเทพมหานคร : หจก.

ภาพพิมพ์, ๒๕๓๘.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). นิพพาน – อนัตตา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก

จำกัด, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ (ฉบับประมวลศัพท์). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐,

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์** (ฉบับประมวลธรรม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ . **พุทธธรรม** (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.
- พระมาลัย วสุลาสวโก. **ที่ใดมีทุกข์ที่นั่นมีพระพุทธเจ้า**. แพร่ : กองทุนเผยแผ่ธรรม, ๒๕๔๔.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. **พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระสุริยา มหาบุญโญ. **๑๐ปีแพร่แสงเทียน ๑๐ปีที่รู้ลึก**. แพร่ : กองทุนเผยแผ่ธรรม, ม.ป.ท..
- พระราชสุทธิญาณมงคล. **กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘** (พิเศษ). พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : หจก.วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๓๕.
- _____ . **กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: หจก. หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๕.
- วริยา ชินวรรณ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- วัฒนา สุพรหมจักร. **หลวงพ่อเทียนความมหัศจรรย์ในพระธรรมดา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสารจำกัด, ๒๕๔๓.
- สายธาร ศรีททาธรรม. **พระนักเทศน์นักปฏิบัติผู้สร้างสรรค์ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สว้อยทอง, ๒๕๕๑.
- หลวงพ่อกำเขียน สุณฺโณ. **ผู้ดู ผู้เป็น**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์อ่ำไผ่, ๒๕๕๐.
- หลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโก. **การประจักษ์แจ้งสังขะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- _____ . **การปฏิบัติกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๕.
- _____ . **กัญแจดอกเอก**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒.
- _____ . **กว่าจะเป็นหลวงพ่อกำเขียน**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗.
- _____ . **การเห็นตัวเองหลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโกรำลึก ๑๐๐ ปีชาตกาล**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อกำเขียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๕๔.
- _____ . **การเห็นธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๘.

- _____ . กำไรชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒.
- _____ . คนจริงรู้ของจริง. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๐.
- _____ . ความรู้สึกตัว. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑.
- _____ . คู่มือการทำความรู้สึกตัว. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๓.
- _____ . คนสอน – คำสอน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๔.
- _____ . แต่เธอผู้รู้สึกตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๖.
- _____ . ทำพระนิพพานให้แจ้ง. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒.
- _____ . ชรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒.
- _____ . ปกติ: หลวงปู่เทียณ จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒.
- _____ . พลิกโลกเหนือความคิด. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕.
- _____ . มาทางนี้. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๔.
- _____ . เริ่มต้นชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๒.
- _____ . วันรู้แจ้งเปิดประตูธรรม. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์อัมไพ, ๒๕๓๔.
- _____ . สว่างที่กลางใจ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕.
- _____ . สว่างที่กลางใจ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕.
- _____ . สูตรสำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗.
- _____ . สงบแบบน้ำแข็ง. ขอนแก่น: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- _____ . อย่าหวังกันนักเลย. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์อัมไพ, ๒๕๓๖.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาวิชาญ สุวิชาโน. “ศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนาของ พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภัทโท)”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ทองพูล พานแก้ว. "การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่ocha สุภัทโทกับท่านสุย เน็ง (เว่ยหล่าง)". วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

(๓) บทความ

นิธิ เอียวศรีวงศ์, “พระเจ้าองค์ใหม่”, มติชนสุดสัปดาห์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑๐๕๗ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๓.

พระไพศาล วิสาโล, “อนาคตของพุทธศาสนารุ่งเรืองหรือร่วงโรย”, เสขิยธรรม, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๔๑ มิถุนายน ๒๕๔๓.

วีณา โคมพานนคร, “อัญชลี ไทยานนท์ รู้สีกตัว – รู้จักตน”, มติชนสุดสัปดาห์, ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๑๑๕๒ มิถุนายน ๒๕๔๖.

(๔) เอกสารอื่นๆ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. “การเผยแผ่ธรรมยุคแรก”, นนทบุรี : วัดสนามใน, (แถบบันทึกเสียง).

๒. ภาษาอังกฤษ

Lounsbery G. Constant . Buddhit Meditation. London : Paul, Trench, Trubner Co.,Ltd,1935.

Luangpor Thian Cittasubho. Teacher – Terching. Bangkok : Publishedby Luangpor Thian Jittsubho (pan Intapew) Foundation, 1994.

_____ . A Manual of Self Awareness. Bangkok : Published by Luangpor Thian Chittsubho (pan Intapew) Foundation, 1997.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูนิสัยปริยัติกิจ (เฉลิม แขนอก)
- เกิด : วันเสาร์ที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๑๐
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๑๘ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลตาจั่น อำเภอคง
จังหวัดนครราชสีมา ๔๐๒๑๐
- การศึกษา : ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านตะโกโคก
: มัธยมศึกษาตอนต้น การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
: มัธยมศึกษาปลาย การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
: นักธรรมชั้นตรี วัดจุมทอง สำนักเรียนคณะจังหวัดชัยภูมิ
: นักธรรมชั้นโท วัดจุมทอง สำนักเรียนคณะจังหวัดชัยภูมิ
: นักธรรมชั้นเอก วัดจุมทอง สำนักเรียนคณะจังหวัดชัยภูมิ
: เปรียญธรรม ๔ ประโยค สำนักศาสนศึกษา วัดสว่างวงษ์ พ.ศ. ๒๕๔๔
สำนักเรียนคณะจังหวัดนครสวรรค์
: ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์ เอกพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๔๕ / ๒๕๔๕
- ประสบการณ์การทำงาน : พระวิทยากรประจำหน่วยสำนักปฏิบัติธรรมอำเภอตากลี
ประธานครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน อำเภอตากลี
- อุปสมบท : เมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๐ ณ วัดตาจั่น ตำบลตาจั่น อำเภอคง
จังหวัดนครราชสีมา
- สังกัด : วัดหนองกระสังข์ ตำบลห้วยหอม อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์
๖๐๒๑๐
- หน้าที่ : เจ้าอาวาสวัดหนองกระสังข์
- เข้าศึกษา : วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๕
- สำเร็จการศึกษา : วันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดหนองกระสังข์ ตำบลห้วยหอม อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์
๖๐๒๑๐
: โทร. ๐๘ - ๙๘๔๕ - ๔๔๗๔