

ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ :
กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง
A STUDY THE RESULT OF MINDFULNESS ACCORDING TO LUANG POH
TIAN CITTASUBHO : A CASE STUDY OF PRACTICES IN THE FOUR
MAHASATIPATTHANA MEDITATION CENTER, BAN LAOPONTHONG

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโท :
กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY THE RESULT OF MINDFULNESS ACCORDING TO LUANG POH
TIAN CITTASUBHO : A CASE STUDY OF PRACTICES IN THE FOUR
MAHASATIPATTHANA MEDITATION CENTER, BAN LAOPONTHONG**

PHRASUWAN SUVAṄṄO (RUEANGDETH)

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. 2010

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหาทวิ มหาปัญญา, ผศ.ดร.)

.....กรรมการ

(พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร.)

.....กรรมการ

(พระมหาประมวล จานตฺโต, ดร.)

.....กรรมการ

(รศ.อุดม บัวศรี)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.บุญยงค์ เกศเทศ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูภาวนาโพธิคุณ, ดร.

ประธานกรรมการ

พระมหาประมวล จานตฺโต,ดร.

กรรมการ

รศ.อุดม บัวศรี

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อ
เทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔
บ้านเหล่าโพนทอง

ผู้วิจัย : พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูภาวนาโพธิคุณ, พธ.บ.(ศาสนา), M.A.(Phil.), M.A.(Pol.),
M.Phil., Ph.D.(Phil.)

: พระมหาประมวล ฐานตฺโต, ป.ธ.๕, พธ.บ.(ภาษาไทย),
M.A.(Ling), M.A., Ph.D. (Pali & Bud)

: รศ. อุดม บัวศรี, ป.ธ.๗, B.A., M.A.(Phil.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒ เมษายน ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาการเจริญสติตามแนวทาง
มหาสติปัฏฐานสูตร การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และผลการเจริญ
สติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งสรุปผลการวิจัย มีดังนี้

การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า การเจริญสติในมหาสติปั
ฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตาม
หลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรือ งานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ
การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันนาการของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐาน นี้ เป็น
ทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้า
หมองของใจได้ ทั้งนี้ ผู้เจริญสติ ฟังมีสติกำหนดระลึกอยู่ในกายนุปัสสนา (การพิจารณารู้
ภายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้
จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย มีอริยสัจ ๔
เป็นต้น)

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก พบว่า หลวงปู่เทียณ จิตตสุโก เน้นการสอนให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติในหมวดกายนุปีสสนาสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถ บรรพ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และหมวดสัมปชัญญะมรณะ คือ การกำหนดอิริยาบถน้อย อื่นๆ อีก เช่น ค้ม พูด เหลียวหลัง ยกมือ เป็นต้น วิธีการปฏิบัติต่อความคิด คือ จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่ไม่ต้องปรุงแต่ง ไปตามความคิดไม่ว่าจะเป็นความคิดดีความคิดไม่ดีก็ตาม เพียงแต่กำหนดรู้สักตัวเท่านั้นก็พอ เมื่อทำได้บ่อยๆ แล้วปัญญาในการพิจารณาย่อมเกิด จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกเป็นเหยื่อของ ความคิดและไม่เป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนการควบคุมอารมณ์และการ ตรวจสอบการเจริญสติ โดยปกติก็จะทำหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความชำนาญใน รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก เช่น พระ อาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ และพระอธิการกุสุม ภาสุโก (เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติ ปัฏฐาน ๔) เป็นต้น จากการศึกษายังพบว่าสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักปฏิบัติ ธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นอีกสำนักหนึ่งที่ได้นำหลักการและวิธีการต่างๆ ของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก ไปอบรมสั่ง สอนพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนในพื้นที่ โดยเป็นการอบรมของพระวิปัสสนาจารย์ ที่เคยร่วมปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก มาเป็นอย่างดีหรือเป็นผู้มีความชำนาญใน การสอนตามแนวทางรูปแบบการเคลื่อนไหวนี้

ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก พบว่า ผู้ปฏิบัติ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยึดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิจิตที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ เช่น เมื่อมีสติก็ไม่ก่อปัญหา อาชญากรรม ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติดิฉันในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่ดื่มสุราและเมรัย ตลอดจนสิ่ง เสพติดต่างๆ หลีกเว้นการก่อปัญหาทางสังคม ตรงกันข้าม ผู้ปฏิบัติธรรมกลับมีจิตใจที่เมตตา ต่อคนอื่น โดยคอยให้การช่วยเหลืองานสังคมหรือชุมชนตามกำลังของตน รู้จักเสียสละ บำเพ็ญประโยชน์เป็นสาธารณะหรือมีจิตสาธารณะ อันจะยังประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตน ครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดียิ่งขึ้น

- Thesis Title** : A study of the result of Mindfulness According to Luang Poh Tian
Cittasubho : A Case Study of Practices In the Four
Mahasatipatthana Meditation Center, Ban Laoonthong
- Researcher** : Phrasuwan Suvaṇṇo (Ruangdej)
- Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Phrakrubhavanabodhikun B.A., (Reli.), M.A., (Phil.), M. Phil.,
Ph.D. (Phil.)
 - : Phramaha Pramuan Thânadatto, Pali VI, B.A. (Thai), P.G.
Dip. in I.P.R. (Phi.&Religion), M.A.(Ling.), M.A.(Pali&Bud.),
Ph.D.(Pali&Bud.)
 - : Assoc. Prof. Udom Bausri. B.A., M.A.
- Date of Graduation** : April 2, 2011

ABSTRACT

The objective of this thesis were the study of four Satipatthana practice in Tipitaka and the practical method of Luang pho Thain Cittasubho, the model of mindfulness development of four Mahasatipatthana at Ban Laoonthong, Tambon Banwah, Amphoe Muang, Changwat Khon kaen and to bring the result of mindfulness practice for applying in daily life of the practitioners at the fixed time. The result of the study as follows:-

There were four methods to develop Mahasatipatthana i.e. body, feeling, mind and Dhamma consideration by the practitioners should follow the agreement in each aspect strictly. Then, it will make mindfulness intent, but the method of mindfulness development of Luang pho Thain Cittasubho found that he taught the 3 methods to teach Dhamma i.e. dialogue, lecture and answer the question of persons and general.

The mindfulness development method found that he taught the practitioner to develop the mind in many postures, such as standing, walking, seating and sleeping.

There were small postures too i.e. drinking, speaking, turn back, raising the hands, etc. The method to thinking that let the practitioner keep knowledge of thinking which happened at that moment, but it was not component thinking, whether a good or a bad thinking, just set up the mindfulness, when anyone do often the considerate wisdom will be happened and not make practitioners to be victims of thinking and there was no suffering due to that happening thinking. The emotional control and examination of mindfulness development, usually it was duty of expert meditation master for model of movement mindfulness development according to most ven. Laung pho Thain Cittasubho, such as most ven. Phra Khamkhain Suvanṇo and most ven. Phra Suriya Mahapañño.

The study found that the four Mahasatipatthana practice at Ban Laophonthong was a place which brought the principles and other methods of Laung pho Thain Cittasubho for training, teaching Buddhist monks, novices and lay followers in the area. It was well trained by meditation masters who used to Dhamma practice with Laung pho Thain Cittasubho or expert persons for teaching in accordance with this movement model.

The result to gain from the practice to apply in daily life, it can be concluded that the practitioners emotional control got better than before and they had always mindfulness in working, others understood, flexible mind state adjusted, had longer meditation than before, it made wisdom for solving the problems in daily life for example, when one had mindfulness, there was no criminal problem, no stealing, no sexual misconduct, no telling a lie, no taking liquor and any intoxicants, avoid to create social problem. On the opposite side, the Dhamma practice had loving kindness to the others by helping social works or their community. They devoted their life to public utilities or service mind, it was useful to their families and concerned people.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความมีเมตตาธรรมและความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะพระครูภาวนาโพธิ์คุณ, ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาประมวล ฐานทตฺโต, ดร. และ รศ.อุดม บัณฑิตวี กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เป็นผู้ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการ และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้ความอนุเคราะห์ในด้านวิชาการและการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณและเจริญพร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ทุกท่านของศูนย์บัณฑิตศึกษามจร. วิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เมตตาในการตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ และแนะนำเพิ่มเติมให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณและเจริญพร เจ้าหน้าที่และบุคลากรห้องสมุดวิทยาเขตขอนแก่น ที่ได้เอื้อเฟื้อตำรา วิทยานิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้อนุเคราะห์ด้วยดีมาตลอดในการค้นคว้าข้อมูล

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัย ขออุทิศความดีทั้งปวงของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ให้แก่บูรพาจารย์ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ขออนุโมทนา ขอบพระคุณ ผู้รู้ปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา นักวิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย นักวิชาการ ผู้ประพันธ์ ผู้เรียบเรียง ตำราวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่ผู้ศึกษาวิจัย ได้นำมาอ้างอิงในครั้งนี้ จนกระทั่งทำให้งานวิจัยเล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรืองเดช)

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญภาพ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒

บทที่ ๒ การเจริญสติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๑ การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๓
๒.๑.๑ การเจริญสติที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร	๑๓
๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ	๑๔
๒.๑.๓ อานิสงส์ของการเจริญสติ	๑๖
๒.๒ มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๗
๒.๓ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ	๑๘
๒.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร	๑๙
๒.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๙
๒.๔.๒ การพิจารณาเวทนาในเวทนา	๒๔
๒.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต	๒๕
๒.๔.๔ รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม	๒๖

บทที่ ๓ การเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๓.๑ การเจริญสติตามรูปแบบปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ	๓๗
๓.๑.๑ แนวคิดและรูปแบบการเจริญสติ	๓๗
๓.๑.๒ วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว	๔๑
๓.๑.๓ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่	๔๗
๓.๑.๔ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถย่อย	๕๔
๓.๑.๕ วิธีการปฏิบัติต่อความคิด	๕๕
๓.๑.๖ การควบคุมอารมณ์และการตรวจสอบการเจริญสติ	๕๖
๓.๒ แนวทางการปฏิบัติ	๕๘
๓.๒.๑ บุพกิจก่อนเข้าเจริญสติปีฐาน ๔	๕๘
๓.๒.๒ การตัดปลิโพธ	๖๐
๓.๒.๓ ข้อวัตรปฏิบัติทั่วไป	๖๐
๓.๓ หลักคำสอนในการเจริญสติ	๖๔
๓.๓.๑ หลักคำสอนที่นำมาอบรมมีลักษณะง่าย ลัด สั้น มุ่งการดับทุกข์	๖๕
๓.๓.๒ เน้นการปฏิบัติเห็นจริงด้วยตนเอง	๖๕
๓.๔ วิธีการปฏิบัติ	๖๖
๓.๔.๑ การเข้าถึงสังขารมในตัวเอง	๖๗
๓.๔.๒ การควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล	๖๗
๓.๔.๓ การใช้สติควบคุมความคิด	๖๘
๓.๔.๔ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน	๖๘
๓.๕ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ	๖๘
๓.๕.๑ วิธีการแก้ไขความตึงเครียดของจิต	๖๘
๓.๕.๒ วิธีการแก้ไขความง่วง	๗๑
๓.๕.๓ วิธีการแก้ไขความสงบ	๗๒
๓.๕.๔ วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส	๗๓
๓.๕.๕ วิธีการแก้ไขวิปัสสา	๗๔

บทที่ ๔ ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๔.๑ ผลแก่บุคคล	๗๖
๔.๑.๑ การควบคุมอารมณ์	๗๖

๔.๑.๒ การมีสติสัมปชัญญะ	๘๐
๔.๑.๓ การรู้จักตนเอง	๘๒
๔.๑.๔ การมีสมาธิ	๘๔
๔.๑.๕ การเข้าใจผู้อื่น	๘๕
๔.๑.๖ การทำงาน	๘๖
๔.๒ ผลแก่สังขม	๘๘
๔.๓ ผลแก่สังเวคล้อม	๙๐
บทที่ ๕ สรุปผลและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๘
บรรณานุกรม	๙๙
ภาคผนวก	๑๐๕
ประวัติผู้วิจัย	๑๓๐

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑. ภาพแสดงการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๓
๒. ภาพแสดงการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๓
๓. ภาพแสดงการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๔
๔. ภาพแสดงการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๔
๕. ภาพแสดงการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๕
๖. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๕
๗. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๖
๘. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๖
๙. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๗
๑๐. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๗
๑๑. ภาพแสดงการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมการปฏิบัติ แบบสร้างจังหวะ	๑๒๘
๑๒. กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์	๑๒๙
๑๓. กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์	๑๒๙
๑๔. กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์	๑๓๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาจตุคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับมหาจุฬาฯปิฎก, ๒๕๐๐.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๕๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๕๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕. ในการอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๕. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สิลขนฺทวคฺคอฏฺฐกถา.

พระสูตรต้นตปิฎก

ที.ม.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) =	สูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย	สพายนววรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(บาลี) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตค.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	สตุตคนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฺฐก.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย	อฏฺฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(บาลี) =	สูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.	(ไทย) =	สูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)

จุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
จุ.อิตี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อติวุตตะกะ	(ภาษาไทย)
จุ.สุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
จุ.เปต.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
จุ.เถร.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	เถรวัตถุ	(ภาษาไทย)
จุ.ชา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
จุ.จู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	จูฬนิกาย	(ภาษาไทย)
จุ.อป.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
จุ.พุทธ.อ.	(บาลี) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย	พุทธวิสาลี	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
---------	---------	---------------------	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

จุ.ธ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
จุ.ชา.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย ชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อพิจารณาจากเหตุการณ์ต่างๆ ในสังคมปัจจุบันนี้ จะเห็นว่า มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุ ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าชาติที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีทางวัตถุมากคือชาติที่มีความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งทำให้แต่ละประเทศแข่งขันกันพัฒนาทางวัตถุจนลืมการพัฒนาทางจิตใจควบคู่กันไป ซึ่งทำให้เกิดผลตามมา คือ การแก่งแย่ง ความสับสนวุ่นวาย การเอารัดเอาเปรียบ การต่อสู้ การทำสงครามและความไม่สงบสุขในสังคม โดยในอดีตที่ผ่านมาเข้าใจว่า การพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นหน้าที่ของสถาบันศาสนาแต่เพียงฝ่ายเดียวในการช่วยยาให้กับสังคม สถาบันศาสนาจึงไม่ได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายอาณาจักรเท่าที่ควร การทำหน้าที่ใช้ศีลธรรมช่วยยาสังคมจึงไม่ประสบผลสำเร็จ เพราะด้านกระแสค่านิยมโลกปัจจุบันไม่ไหวและคนส่วนใหญ่ตั้งหน้าแสวงหาและกอบโกยผลประโยชน์ใส่ตน เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการทำให้ปัญหาการก่ออาชญากรรมมีสถิติเพิ่มมากขึ้นทุกปี มุ่งแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นทาสเงินตรา เกิดปัญหาหยาเสพย์ติดและอบายมุข^๑

สำหรับประเทศไทย ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นเพียงชาวพุทธเชิงพิธีกรรม ให้ทานและสร้างศาสนวัตถุ ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกการศึกษาว่า “สิกขา” หรือเรียกว่า “ไตรสิกขา” มี ๓ ข้อ คือ (๑) อธิศีลสิกขา คือ ระบบของการสำรวมกาย วาจา ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม ทางกายไม่ทำร้ายผู้อื่น ทางวาจาไม่ต่อเสียดผู้อื่น รักษากายให้เรียบร้อย (๒) อธิจิตตสิกขา คือ ระบบการสร้างความตั้งมั่นแห่งจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นการพัฒนาเพื่อยกระดับทางจิตให้มีศักยภาพ (๓) อธิปัญญาสิกขา ๓ คือ ระบบการเรียนรู้ด้วยความพินิจพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง

^๑ เขมานันท์ เขมานนุโท เขียน, สุจิตรา รัตนัน แพล, สันติภาพทางเลือกเดียวและศีลห้า (ปัญญาศีล) พุทธวิธีสู่โลกสันติ, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๘.

ตามแนวทางแห่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความรู้หรือปัญญาจึงเกิดได้ ๓ ทาง คือ เกิดจากการฟัง เกิดจากการคิดและเกิดจากการภาวนา วิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติเพื่อรู้เท่าทันความรู้สึก
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม^๒

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

ส่วนแนวทางในการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภณัน เน้นอริยาบถบรรพเป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัฏฐาน ข้ออื่นๆ คือ เวทนา จิต และธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน คือ อริยาบถบรรพ ที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว”^๓ จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับพระพุทธองค์ทุกประการ เพียงแต่วิธีการและเทคนิคคำพูดต่างๆ มีความหลากหลายและตรงใจผู้ปฏิบัติตามยุคสมัยปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวบุคคลสามารถทำได้ทุกอริยาบถโดยไม่ต้องบริกรรมแต่ประการใด แต่มีรูปแบบเน้น อยู่การทำเป็นจังหวะอย่างมีสติและสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ตลอดจนการเดินจงกรม หากบุคคลมีสติรู้และกำหนดอยู่ที่จังหวะให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ คือ มีความรู้สึกลูกโซ่ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว อย่างต่อเนื่องให้ทำเป็นจังหวะ พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป ยกมือมา ก้มเงย เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออกรู้สึกลูกโซ่อยู่ทุกขณะ จิตใจที่นึกคิดรู้สึกลูกโซ่อยู่ทุกขณะ อย่างนี้เรียกว่า วิธีการปฏิบัติ คือ ให้รู้สึกตัวไม่ให้นิ่งนิ่งๆ ไม่ให้นิ่งสงบคือ ให้รู้สึกตัวอยู่ทุก

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๓ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

ขณะ รับรองว่าถ้าทำจริงในระยะ ๓ ปี อย่างนาน ทำให้ติดต่อกันจริงๆ อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑ ถึง ๕๐ วัน อานิสงส์ไม่ต้องพูดถึง ความทุกข์จะลดน้อยลงไปจริงๆ ทุกข์จะไม่มารบกวนเรา^๔

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบเป็นจำนวนที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังพระภิกษุ-สามเณร และพุทธศาสนิกชน จึงทำให้ภูมิภาคนี้ มีชาวพุทธที่ถือปฏิบัติตามหลักธรรมและวิปัสสนากรรมฐานที่พระสงฆ์ได้อบรม สั่งสอน เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตดียิ่งขึ้น เพราะว่าการเจริญสตินั้น เป็นการฝึกให้ตนรู้ระลึกในสิ่งที่ทำคำที่พูด และเรื่องที่เกิดขึ้น เพื่อให้สติไม่ให้เกิดผิดพลาด ด้วยเหตุนี้ ผู้เจริญอยู่เสมอ จึงเป็นผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์^๕ สามารถที่จะเข้าใจต่ออารมณ์และสามารถที่จะบังคับจิตใจไม่ให้หลงไหลไปตามอารมณ์ฝ่ายอกุศลวิตก อันมีกามวิตก (คิดผิคุครองคนอื่น) พยาบาทวิตก (คิดทำร้ายคนอื่น) และวิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียนคนอื่น)^๖ จนเป็นปัญหาในทางสังคมปัจจุบันที่เป็นข่าวต่างๆ ทางสื่อสารมวลชน เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการทำร้ายร่างกายต่อกัน ปัญหาการแย่งชิงทรัพย์สินของคนอื่น เป็นต้น ก็ล้วนเกิดจากจิตใจที่ขาดสติ เมื่อไม่มีสติก็ขาดปัญญาในการไตร่ตรองเหตุผล ว่าสิ่งใดเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์^๗

ในบรรดาพุทธสาวกผู้อุทิศตน เพื่อประกาศหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นอีกรูปหนึ่งที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญสติ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความสำคัญยิ่งรูปหนึ่งในวงการพระพุทธศาสนา ในประเทศไทย โดยการนำเสนอวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เมื่อศึกษาเปรียบเทียบกับแนวทางการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายต่างๆ ในโลกปัจจุบัน วิธีการสอนธรรมของหลวงพ่อเทียน ได้เน้นไปในเรื่องของการเจริญสติ โดยใช้วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งการเจริญสติตามแนวทางของท่าน เป็น

^๔ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ๒๕๔๓), หน้า ๓๑.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๘๐.

^๖ ทวีวัฒน์ ปุณฺณาริกวิวัฒน์, พระพุทธศาสนากับวิกฤติโลก, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๒), หน้า ๔๕ - ๔๗.

วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การเจริญสติ เพื่อที่จะเข้าไปสู่ความคิด อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ ท่านได้ชี้ว่า การเจริญสติ จะเข้าไปทำลายลูกโซ่ของความคิด มนุษย์จะอยู่เหนือความโลภ โกรธ หลง^๔

หลวงพ่отิณ จิตตสุโก ได้ปฏิบัติธรรมโดยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีการเอาสติกำหนดรู้ตามในอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กู้เหยียด เคลื่อนไหว วิธีการเจริญสติ จึงเป็นวิธีการในการทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้น และง่ายต่อการปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ตลอดถึงการนำเอาธรรมไปสอน ก็เป็นการนำเสนอที่เรียบง่ายไม่มีพิธีรีตอง ไม่ยึดติดอยู่กับพิธีกรรมที่ไม่จำเป็นต่อการปฏิบัติ เป็นวิธีที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจ ในการแสวงหาวิธีที่จะพ้นทุกข์ได้ หากมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจริงจังที่สำคัญ ในการปฏิบัติใน วิธีนี้เป็น การเน้นให้รู้จัก คุณค่าของชีวิตในการอยู่อย่างสงบ ด้วยหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ดังนั้น วิธีการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว ตามแนวหลวง พ่отิณ จิตตสุโก จึงเป็นเรื่องของการแสวงหาความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาจิต ที่สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว สำนักปฏิบัติธรรมในรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว นั้นได้เกิดขึ้นมากในยุคของหลวงพ่отิณ ได้ขยายสาขาต่างๆ จำนวน ๔๕ สำนักมีอยู่หลาย จังหวัดและที่จังหวัดขอนแก่น ได้มีสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ ตั้งอยู่บ้านเหล่าโพน ทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งได้ทำการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบการ สอนของหลวงพ่отิณและมีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมประจำปีมีผู้สนใจในการปฏิบัติจำนวน มากผู้วิจัย จึงได้มองเห็นความสำคัญของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสี่ว่า หลวงพ่отิณ ได้ทำการสอนไว้นั้นมีผลสอดคล้องกับการเจริญสติปัญญา ๔ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ พระไตรปิฎกหรือคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานั้น จะสอดคล้องกับคำสอนของทางสำนักและ หลักปฏิบัติว่ามีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ฝึกปฏิบัติธรรมในสำนักนี้อย่างไร

^๔ อภ.ติก. (ไทย) ๒๒/๓๘๐/๔๕๖.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาผลการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยกำหนดขอบเขตการวิจัย ไว้ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา มีดังนี้

๑) **ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source)** ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทยและภาษาบาลี คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ

๒) **ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)** ได้แก่ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามพระไตรปิฎกและแนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง ตำบลบ้านหว่า อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ดังรายนามต่อไปนี้

๑) พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป คือ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, หลวงพ่อสงคราม ฐมฺวโร, พระอธิการเอนก เตชวโร, พระอาจารย์สุริยา มหาปญฺโญ และพระอธิการกุสม ภาสุโก เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ ในฐานะผู้ฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลานานโดยใช้แนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๒) ประชาชน ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการเจริญสติในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ จำนวน ๓๐ คน

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรมโดยพิจารณาจากกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หมายถึง การปฏิบัติตามหลักของอิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดให้รู้ระลึกในอิริยาบถน้อยและใหญ่ เช่น ยืน เดิน เป็นต้น

ผลการเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หมายถึง ผลของการปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้นำไปอบรมสั่งสอนพระภิกษุ-สามเณรและประชาชนทั่วไปโดยผ่านพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ เช่น พระอาจารย์คำเขียน สุวณฺโณ พระอาจารย์สงคราม ฐมฺมวโร พระอธิการกุสม ภาสุโก เป็นต้น

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัย พอสังเขป ดังนี้

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)^๕ ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งพอจะสรุปใจความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกอยู่กับรูป นาม มีปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฎฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปัจฉิมสุภาษิตที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉันท สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร)^{๑๑} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม” ซึ่งเป็นสำนักแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยงานวิจัยชิ้นนี้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้น โดยยึดสติปัญญา ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งการศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นได้ศึกษาวิธีวิปัสสนาจากสำนักวิเวกอาศรม จากงานวิจัยชิ้นนี้ทำให้ทราบว่า สำนักวิเวกอาศรมได้จัดวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันควรเป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติ

พระมหานិพนธ์ มหาธมฺมรุกฺขิโต (แสงแก้ว)^{๑๒} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ” พบว่าหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มองว่า ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากสติคอยกำกับเป็นสาเหตุของความทุกข์และนำเสนอวิธีการที่ควบคุมความคิดโดยอาศัยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักการปฏิบัติ ส่วนพุทธทาสภิกขุเห็นว่า ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสาเหตุของความทุกข์พร้อมทั้งอธิบายขบวนการเกิดดับทุกข์ตามหลักปฏิจจนุปบาทและการนำเสนอวิธีการควบคุมกระแสปฏิจจนุปบาทอันเป็นการทำลายการยึดมั่นถือมั่นด้วยการเจริญอานาปานสติและระบบวิปัสสนาระบบลัดสั้น

พระมหาศรีบุญ ปญฺญารโ (นุชมิตร)^{๑๓} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า ครูบาอินทจักรรักษา เป็นพระสงฆ์ที่ถือหลักการเผยแผ่

^{๑๑} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร) “การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗).

^{๑๒} พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรุกฺขิโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับพุทธทาสภิกขุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๑๓} พระมหาศรีบุญ ปญฺญารโ (นุชมิตร), การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา), *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

พระพุทธศาสนา โดยยึดหลักที่พอจะจับประเด็นสำคัญได้ ๕ ประการ คือ ๑) หลักสติปัญญา (๒) หลักไตรสิกขา ๓) หลักตระหนักถึงศักยภาพของผู้ฟัง ๔) หลักธรรมาธิปไตย ๕) หลักสร้างปัญญา หลักสำคัญทั้ง ๕ นี้ คุรุบาอินทจักรรักษา ได้ใช้ในการเผยแผ่ประสบผลสำเร็จ เกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัท และความดำรงมั่นของพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

ทวิวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์^{๑๓} ได้เขียนหนังสือเรื่อง พุทธศาสนากับวิกฤติโลก สรุปความได้ว่าคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่าน นับว่าเป็นปรากฏการณ์ใหม่ไม่เพียงแต่สำหรับพุทธศาสนาของไทยเท่านั้น แต่ยังใหม่สำหรับพุทธศาสนาของโลกในยุคปัจจุบันด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของท่านนั้นเกี่ยวข้องกับมากับธรรมเนียมในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว นั่น คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ละจังหวะ ซึ่งจะเข้าไปปลุกสติโดยตรงเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติจะเผชิญหน้ากับความคิดดูความคิดและตัดกระแสแห่งความคิดอันเป็นรากเหง้าของความคิดอันเป็นรากเหง้าของความ โลก โกรธ หลง เมื่อสติกลายเป็นพลังที่อยู่เหนือความคิดที่แท้จริงก็ปรากฏซึ่งหลวงปู่เทียนได้ย้ำเสมอว่า สติต่างหากที่รักษาคนมิใช่คนรักษาสติเมื่อสติมีพลังเหนือความคิดสมาธิที่แท้และปัญญาที่แท้ ก็ะปรากฏ

วริยา ชินวรรโณ และคณะ^{๑๔} ได้ทำการวิจัยเรื่องแนวการสอนกรรมฐานของพระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทยได้กล่าวสรุปประเด็นกับหลวงปู่เทียน จิตตสุโภไว้ว่ามุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่และย่อยต่าง ๆ แทนที่จะให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวตามธรรมชาติในทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ท่านจึงได้บัญญัติรูปแบบให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มีการอยู่นิ่ง ไม่ว่าจะร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้มีสติเข้าไปรู้ เข้าไปเห็นความคิดซึ่งนับว่าเป็นความสำคัญในการสอนตามแนวทางของท่าน

^{๑๓}ทวิวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์, *พระพุทธศาสนากับวิกฤติโลก*, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓).

^{๑๔}วริยา ชินวรรโณ, และคณะ *สมาธิในพระไตรปิฎก : วัตนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

คันสนีย์ เสถียรสุด^๕ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติโดยสรุปความสำคัญ ดังนี้ ใช้เป็นการกำหนดลมหายใจในทุกกิจกรรมงาน เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ ให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่ากำลังหายใจอยู่อย่างมีความสุข ฝึกให้มีลมหายใจที่อ่อนโยน ฝึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ ทุกขณะ ลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ชีวิตดีขึ้นเมื่อหายใจเข้าก็ให้มีความเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติ จึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ

กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์^๖ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความรู้ ทักษะคิดและการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้เข้าปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ต้องการพัฒนาชีวิตตนเองให้ดีขึ้น โดยนำธรรมชาติจากการปฏิบัติกรรมฐานไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และพัฒนาจิตใจ ตลอดจนสติปัญญาของตนเองให้สูงขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลให้แก่ตนเองและบุคคลในครอบครัว ส่วนทักษะคิดที่มีต่อการปฏิบัติกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนั้น ทุกคนตอบสองระดับ คือ ดี กับ ดีมาก เพราะทำให้พวกเขาได้พัฒนาตนเองทางด้านพฤติกรรม คือ กาย วาจา และสามารถพัฒนาทางด้านปัญญาได้ด้วย

นงเยาว์ ชาญณรงค์^๗ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทีเอ็ม” สรุปผลการวิจัยจากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทธ จำนวน ๑๐๐ คน และผู้ฝึกสมาธิแบบทีเอ็ม จำนวน ๒๐ คน สรุปผลการวิจัย ดังนี้ ๑) การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ ๒) การฝึกสมาธิทำให้นอนหลับสนิทสบาย พักผ่อนได้เต็มที่ ๓) การฝึกสมาธิทำให้การตอบสนองดีขึ้นมากกว่าเดิม ๔) การฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านจิตใจให้ทนยอมรับสภาพ และเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ ๕) การฝึกสมาธิทำให้สติปัญญา และความสุขุมรอบคอบดีขึ้น ๖) การฝึกสมาธิทำให้

^๕คันสนีย์ เสถียรสุด, “การอบรมศิลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา”, (ปฏิบัติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา วันที่ ๒๓-๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕) : หน้า ๑๕-๒๐.

^๖กนิษฐรัตน์ แสงจันทร์, “ความรู้ ทักษะคิด และการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๕๓).

^๗นงเยาว์ ชาญณรงค์, “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและทีเอ็ม”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕).

พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น ๗) การฝึกสมาธิทำให้ลดและงดเว้น สิ่งเสพติดต่างๆได้ ๘) การฝึกสมาธิทำให้เพิ่มผลของงาน ๙) การฝึกสมาธิช่วย รักษาและบรรเทาอาการป่วยต่างๆ ๑๐) การฝึกสมาธิเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญ-บาป ๑๑) การฝึกอานาปานสติผลที่ฝึกคือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา รวมไปถึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

พรรณราย รัตนไพฑูรย์^{๑๓} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปได้ว่า พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎี ตามหลักสมถกัมมัฏฐานควบคู่กันไป ส่วนภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบ ในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ ตามแนวปฏิบัติที่ปรากฏในปัจจุบัน คือ พองหนอ ยุบหนอ

สุมาลี อินทรวนิช^{๑๔} ได้ทำการวิจัยเรื่อง “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมและ ผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย” ผลของการวิจัยสรุปได้ว่า การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมี ๔ ฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเจริญสติให้รู้ทันปัจจุบันอารมณ์ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้และพิจารณาให้เห็นแจ้งด้วยตนเองว่า ใจเป็นผู้กระทำ ส่วนกาย คือสิ่งไม่รู้^{๑๕} เป็นเครื่อง ๕ ประกอบหรือเป็นเพียงอุปกรณ์ของใจ หรือนามเท่านั้น ดังนั้น ถ้าจะกำหนดรู้และพิจารณาให้ได้ปัญญาแล้ว ต้องสังเกตดูที่ใจที่อิริยาบถต่าง ๆ ที่ปรากฏทางรูปกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้เฉพาะตน

^{๑๓}พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยกรมราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

^{๑๔}สุมาลี อินทรวนิช, “กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๑).

อภิราษฎร์ ปรินาจารย์^{๒๐} ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า เป็นการวิเคราะห์แนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสมถยานิกะ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติ กัมมัฏฐานแนวกสิณ ๑๐ และดำเนินวิปัสสนาต่อไป ตามแนวทางของ สมถยานิกะ โดยอาศัยกำลังสมาธิ ในระดับอัปนาสมาธิ จนสำเร็จได้อภิญญาทำสมาธิให้เกิดขึ้นตั้งแต่ ปฐมฌานเป็นต้นไปให้เกิดขึ้นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะต่อไป

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การปฏิบัติธรรมเจริญสติใน พระพุทธศาสนา เน้นมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาหรือกำหนดสติในกาย เรียกว่า กายา นุปัสสนา การพิจารณาเวทนา (สิ่งที่มากระทบใจทำให้เกิดสุขทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์) เรียกว่า เวทนานุปัสสนา การพิจารณาจิต เรียกว่าจิตตานุปัสสนา และการพิจารณาธรรม เรียกว่า ชัมมานุปัสสนา โดยกล่าวให้สั้นก็คือ พิจารณารูปและนามนั่นเอง ส่วนแนวทางปฏิบัติธรรมเจริญ สติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข เน้นเฉพาะอิริยาบถบรรพเป็นสำคัญ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนและ อิริยาบถน้อยอื่นๆ เช่น มองซ้าย เหลียวหลัง ก้ม กิน ดื่ม ทั้งนี้ วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติไม่ ว่าจะใช้รูปแบบใดก็ตาม เป้าหมายเหมือนกัน คือ ให้มีสติและเกิดปัญญาในการแก้ไขต่างๆ สำหรับการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคมได้ เช่น เมื่อมีสติแล้วทำให้เกิดความยังคิด ไม่ฟุ้ง ซ่าน ไม่รำคาญ อดทน อดกลั้น รู้จักให้อภัย รู้จักควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ปกติ จึง ทำให้เกิดศีล เกิดสมาธิและเกิดปัญญา

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยจะดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

๑.๖.๑ รูปแบบการวิจัย

- ๑) วิจัยเอกสาร (Document Research) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ

^{๒๐}อภิราษฎร์ ปรินาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็น อารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕).

ในพระไตรปิฎก เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาถึงแนวคิดรูปแบบการปฏิบัติธรรม
ในสำนักปฏิบัติธรรมสติปัญญาานสี่

๒) การวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติธรรมในสำนัก
ปฏิบัติธรรมสติปัญญาาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัด
ขอนแก่น

๑.๖.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสัมภาษณ์ โดยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติมหาสติปัญญาาน
๔ เพื่อให้ได้ข้อมูลและวิธี การปฏิบัติตามหลักการเจริญสติปัญญาานสูตร และได้ข้อมูลเชิงลึก
เกี่ยวกับผลของการปฏิบัติ ที่เกิดขึ้นตามความสัมภาษณ์ การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ เทป
บันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป และสมุดบันทึก โดยผู้วิจัยแบ่งข้อมูลออกเป็น ๒ ส่วน ได้แก่

๑) เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร คือ พระไตรปิฎก, อรรถกถา, วิทยานิพนธ์,
เอกสารวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้อง

๒) เก็บข้อมูลภาคสนาม โดยใช้แบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

๑.๖.๓ ขั้นตอนการสรุปวิเคราะห์

รวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์จาก
กลุ่มเป้าหมายในภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูล สรุปและเขียนรายงานการวิจัย นำเสนอ
ผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบถึงการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัญญาานสูตร

๑.๗.๒ ได้ทราบถึงการเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๑.๗.๓ ได้ทราบผลการเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

บทที่ ๒

การเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร

การปฏิบัติกรรมฐาน ที่แสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีนัยสำคัญ ๔ อย่าง คือ การมีสติรู้ระลึกและพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม ส่วนการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เน้นที่อิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดสติให้รู้ระลึกอยู่ในอิริยาน้อยใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน พุด คิด ดังผู้วิจัย จะได้นำเสนอต่อไปนี้

๒.๑ การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

การเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ทำให้เกิดสติโดยเรียกว่า “สติปัฏฐาน” ซึ่งมี ๔ ประการ คือ สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนา สติที่เป็นไปในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนา สติที่เป็นไปในจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา และสติที่เป็นไปในธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

๒.๑.๑ การเจริญสติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร

คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ ข้อ คือ ความมีสติในกาย เวทนา จิตและธรรม^๑ โดยเมื่อผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนาแล้วย่อมได้รับประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวม ๑๐ ประการ^๒ ได้แก่

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕๖.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘ - ๓๔๐.

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้
 ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
 ๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ว่าจะวายเดือรื้อนไปตามกระแสของโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
 ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
 ๗) สามารถเข้านิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
 ๘) สามารถบรรลुकความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
 ๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^๑

๒.๑.๒ จุดมุ่งหมายของการเจริญสติ

เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในรูปนาม เมื่อเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิด จนกลายเป็นความยึดมั่นถื่อมั่นในสังขารทั้งหลายซึ่งข้อนี้พระพุทธองค์ทรงสอนให้บุคคลพิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่ารูปนามหรือขันธ ๕ ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี หยาบก็ดี ละเอียคก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อยู่ไกลก็ดี อยู่ใกล้ก็ดี ไม่ใช่ตัวตนของเราเมื่อบุคคลเห็นชอบด้วยปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจิตก็จะหลุดพ้นจากความยึดถือว่าเป็นของเราเป็นเรา เป็นตัวตนของเราเมื่อจิตหลุดพ้นแล้วญาณคือความรู้จะเกิดผุดขึ้นภายในใจของท่านผู้หลุดพ้นรู้ว่าตนเองได้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสเหล่านั้นแล้วเสร็จกิจที่ควรประพฤติกกระทำเกี่ยวกับการละความชั่วประพฤติกทำความดีหรือละกิเลส ดังนั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติซึ่งเกือกูลกันและกัน ผู้ปฏิบัติอาจจะเริ่มต้นที่สมถกัมมัฏฐานแล้วไปเจริญวิปัสสนา

^๑ ฐิตวนฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนากาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

หรือเริ่มที่วิปัสสนาก่อนแต่ในที่สุดท่านเหล่านั้นก็จะประสบผลเช่นเดียวกัน เมื่อถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติ ดังนั้น กัมมัฏฐานทั้งสองประการนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า เมื่อบุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่าง เป็นไปเพื่อความรู้ดี เป็นไปเพื่อความดับ กัมมัฏฐานทั้งสองประการ ก็คือหลักของจิตศึกษา และปัญญาศึกษา ในทางพระพุทธศาสนานั้นเองการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๔ ประการ ดังนี้

๑) ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ สังขารธรรมอันเป็นปัจจัยประชุมปรุงแต่งขึ้น เป็นอุปาทินกสังขารหรือนามรูป โดยแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ คือ ชั้น ๕ อายุคนละ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปบาท ๑๒

๒) ธรรมอันเป็นรากเหง้า

ธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา ประกอบด้วย (๑) คีตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล และ (๒) จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต หมายถึง อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นมูลเหตุ

๓) ธรรมที่เป็นตัววิปัสสนา

ได้แก่ ปัญญาหรือญาณ^๔ อีกนัยหนึ่งคือ ทิฐิวินิสุทธิตี หมายถึงความบริสุทธิ์แห่งทิฐิหรือความเห็น กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นสงสัย มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ มัคคญาณทัสสน ความหมายโดยองค์ก็คือ อริยมรรค^๕ (โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค รวมเป็น ๔ ด้วยกัน)

๔) ธรรม คือ ตัววิปัสสนา

ได้แก่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน ผู้เจริญวิปัสสนาพึงปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีศีลที่บริสุทธิ์และพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๕ ประการ ประกอบด้วย

^๔ พุทธทาสภิกขุ, คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๘ - ๑๘๙.

^๕ พระเทพวิสุทธิกวี, คู่มือการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๑ - ๗๕.

- (๑) ลักษณะของวิปัสสนา
- (๒) กิจของวิปัสสนา
- (๓) ผลของวิปัสสนา
- (๔) เหตุเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของวิปัสสนา

๕) **วิภาคของวิปัสสนา** คือ ความจำแนกของวิปัสสนา ได้แก่ อนิจจัง ไม่เที่ยง อนิจจังทุกขณฺ์ เครื่องหมายบอกให้รู้ว่าเป็นของไม่เที่ยง ทุกข์ เป็นทุกข์ และทุกขลक्षणฺ์ เครื่องกำหนดให้รู้ว่า มิใช่ตัวมิใช่ตน

ในการเจริญวิปัสสนาตามนัยแห่งอรรถกถานั้น ท่านแสดงประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาไว้ ๒ ประการ คือ

(ก) **สมถยานิก** ผู้เจริญวิปัสสนาได้มานานเบื้องต้นมาก่อนแล้ว คือได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุฌานนั่นเอง

(ข) **วิปัสสนายานิก** ผู้เจริญวิปัสสนายังไม่ได้ฌานสมบัติเลย เริ่มเจริญวิปัสสนามาเลยทีเดียว โดยไม่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อน ส่วนสภาวะธรรมอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนาม - รูป คือ เบญจขันธ์ ได้แก่ อวิชชา เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาฯ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทานฯ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกรรม คือ ภาวะกรรม เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ คือ นาม - รูป ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือ การพิจารณาขันธ์ ๕ ให้เห็นสภาวะธรรมชาติของสรรพสิ่งว่า เป็นสักแต่ว่า การประชุมกันแห่งรูปนามธาตุขันธ์เท่านั้น

๒.๑.๓ อานิสงส์ของการเจริญสติ

พระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “ ภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี

๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน

กิ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีชันษปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี”^๖

๒.๒ มุลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสทัมมะ ในกรุงชนบท สุมังคลวิลาสินี อธิบายเพิ่มเติมถึงเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัทชาวกรุงว่า เป็นเพราะพุทธบริษัทเหล่านั้นสามารถพึงพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากแคว้นกรุงเป็นแคว้นที่อุดมสมบูรณ์มีภูมิอากาศที่ดีไม่หนาวเกินไปไม่ร้อนเกินไป ชาวแคว้นกรุงนั้น จึงสามารถตั้งสติพิจารณาเรื่องที่ลึกซึ้งได้ดี^๗ โดยเฉพาะการบำเพ็ญสติปัฏฐานดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์

ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์

และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน”^๘

การเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ญาณอย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้^๙ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยิน ได้ฟังกันมาก

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๘ - ๑๓๐.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๙ คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” เรียกโดยนัยแห่งมัชฌิมนิคาย มูลปิณณาสก์ เล่มที่ ๑๒, ส่วน คำว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” เรียกตามทีฆนิคาย มหาวรรค (ดูเพิ่มเติมที่ ที.ม. (ไทย) เล่มที่ ๑๐ บทหน้า หน้า (๕๗).

สติปัญญา หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับคู่สิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^{๑๐}

๒.๓ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่อวัยวะไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่ (๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่าง ๆ (๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใด ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ (๓) สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เลี้ยว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น (๔) ปฏิกุลมมตสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมาย มารวม ๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนตสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ และ (๖) นวสีวตทิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๘ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๓) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๕๖.

๔) **สัมมานุปัสสนา** คือ การตามดูรู้ทันธรรมชาติ ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อย่าง ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้ (๑) นีวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นีวรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (๒) ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร (๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร และ(๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร เป็นอย่างไร

๒.๔ มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดาร

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดารนั้น เป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจากเดิม โดยได้ศึกษาถ้อยคำในรายละเอียด เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ สัมมานุปัสสนา มีความพิศดารดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณาตั้งแต่ ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอธิบายในการพิจารณาอย่างประณีต นอกจากนั้น แม้ในการพิจารณา อิริยาบถบรรพ สัมผัสัญญะบรรพ ปฏิกุสมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวลีสวลิกถาบรรพ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. **อานาปานบรรพ** หมายความว่าด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออก มีวิธีพิจารณา ดังนี้

๑.๑ เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๑.๒ เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๑.๓ ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๑.๔ ให้ศึกษากำหนดรู้ ระวังกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะ
หายใจออก^{๑๑}

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือนช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้นในอรรถกถาชื่อสมังคลวิลาสินี^{๑๒} อธิบายว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งนามและรูป คือ การที่ได้กำหนดพิจารณาว่า ลมหายใจเข้าออกมิได้เพราะอาศัยมหาภูตรูป อีก ๓ อย่าง คือ ปรฐวิ อาโป เตโช และอาศัยอุปาทายรูป จัดเป็นการกำหนดรูป ส่วนการที่ได้กำหนดอาการที่ จิตได้สัมผัสจัดเป็นนาม จากนั้นก็พิจารณาถึงปัจจัยให้ลมหายใจเข้าออกเกิดดับ ซึ่งก็คือปัจจัย ของนามรูปนั่นเอง แล้วก็เห็นชัดตามความเป็นจริง ว่าลมหายใจเข้าออกนี้เป็นเพียงธรรมที่ อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นและดับไปไม่ใช่สัตว์หรือบุคคล แล้วก็เจริญวิปัสสนา ไปตามลำดับจนได้ บรรลุอรหัตผล^{๑๓}

ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ต้องพิจารณาเห็นกายในกาย โดยอุบายอย่างนี้ จึงจะ ถูกต้องตามสภาวะและถูกต้องตามพุทธประสงค์อันแท้จริง^{๑๔} เมื่อพิจารณากายานุปัสสนา ตามนี้แล้ว ย่อมได้รับผล ตามลำดับ ได้แก่ ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความไม่เที่ยง ด้วย อำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๓ มีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น ไม่เห็นเป็นของเที่ยง ย่อมพิจารณาเห็น กายนี้ โดยความเป็นทุกข์ ไม่เห็นเป็นสุข ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ โดยความเป็นอนัตตา ไม่ เห็นเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่เพิลิดเพิลิน ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมดับไป ไม่ เกิดอีก ย่อมสละได้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่น ผู้ที่พิจารณาเห็นกายไม่เที่ยง ย่อมละความสำคัญผิติดิด ว่าเที่ยงเสียมิได้ . ผู้ที่พิจารณาเห็นกายเป็นทุกข์ ย่อมละความเห็นคิดว่าเป็นสุขเสียได้ ผู้ที่ พิจารณาเห็นกายเป็นอนัตตา ย่อมละความสำคัญผิติดิดว่าเป็นอัตตาเสียได้ เมื่อเบื่อหน่าย

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๑๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๔/๓๗๕.

^{๑๓} ที.ส. (ไทย) ๕/๓๔๓/๒๗๗.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ ว่าด้วยวิปัสสนา กรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑๓ – ๑๑๔.

ย่อมละความเพติดเพลินเสียได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละระคาเสียดได้ เมื่อดับ ย่อมละความเกิดขึ้นเสียได้ และเมื่อสละย่อมละการยึดมั่นเสียได้^{๑๕}

๒. อริยาปถบรรพ หมวคว่าด้วยอริยาปถ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาปถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีรายละเอียด (๑) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน (๒) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน (๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง (๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

ผลของการปฏิบัติด้วยอริยาปถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นภายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความเกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียงกายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยค้นหาและทฤษฎี ปราศจากความยึดมั่น^{๑๖}

ในอรรถถาชื่อศุภังควิลาสินี ได้อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนดพิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอริยาปถต่าง ๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมิได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัคคม และวาโยธาตุพัคคณให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิต อันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอริยาปถอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่าการเคลื่อนไหวอริยาปถทั้งหมดนี้ เกิดมิได้ด้วยอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล^{๑๗}

๓. สัมปชัญญะบรรพ หมวคว่าด้วยสัมปชัญญะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาปถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กู้แขน เหยียดแขน การกิน ดื่มน คัด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในอริยาปถบรรพ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ

^{๑๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๘๕.

^{๑๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๐.

^{๑๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑ - ๓๘๒.

ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๑๘}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (สาตถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ(สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อสัมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผันและการพัดผันของวาโยธาตุเกิดมีได้ด้วยอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด^{๑๙}

๔. ปฏิภูมมนสิการบรรพ (หมายความว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด) หมายถึง ให้พิจารณา หรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิภูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)^{๒๐}

เบื้องต้นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนได้มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธาตุชาติต่าง ๆ คือ ข้าวสารลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ไถ้นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี่คือน้ำข้าวสารลี นี่คือน้ำข้าวเปลือก นี่คือน้ำถั่วเหลือง นี่คือน้ำถั่วเขียว นี่คือน้ำองา นี่คือน้ำข้าวสาร^{๒๑}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ – ๓๐๗.

^{๒๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๕๑.

จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๒}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้^{๒๓} ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปรฐวิ อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถ่มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้น ว่าเป็นเหมือนธาตุชาติที่บรรจุเต็มไถ่นั้น^{๒๔}

๕. **ธาตุมนสิการบรรพ** (หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ) หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ^{๒๕} ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นในแต่ละสัดส่วน^{๒๖}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๗}

ในกรณีนี้ มีคำอุปมาเหมือนกับว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ที่ดี ขณะนำโคมายังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ในที่ฆ่านั้นก็ดี ขณะฆ่าก็ดี ขณะมองคูโคที่ถูกฆ่าตายก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังมีอยู่ ตราบเท่าที่ยังไม่ได้ฆ่าแหละชิ้นส่วนออกจากกัน เป็นชิ้น ๆ เมื่อโคเขาฆ่าแหละออกเป็นชิ้นๆ แล้ว ความสำคัญว่าโค ก็หายไป เหลืออยู่ที่เพียงแต่ความสำคัญว่าเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยวิธีนี้พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นจุดเดียวกัน^{๒๘} ดังนั้นความสำคัญว่าเป็นสัตว์ย่อมหายไปเหลือได้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุ

^{๒๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐ – ๒๕๑.

^{๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๗/๓๘๔.

^{๒๔} ที.ส. (บาลี) ๕/๓๔๓/๒๗๗.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗ - ๓๐๘.

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๒.

^{๒๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐–๒๕๑.

^{๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๔.

๖. **นวลวิถิกายบรรพ** (หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า) หมายถึง การพิจารณา หรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๕ เหล่านี้ คือ การพิจารณาบางส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด^{๒๕}

๒.๔.๒ การพิจารณาเวทนาในเวทนา

การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

๑) **เวทนา ๕ ประการ** ได้แก่ (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ หยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วยอามิส ที่เป็นปัจจุบัน (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๒๖}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่าเวทนา (นาม) มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด

๒. **สรุปสังเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน** สามารถจะสรุปเวทนา ย่อให้เหลือน้อยลง คือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘ - ๓๑๓.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

๒.๑. เวทนา ๖ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา... ฯลฯ... เวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ^{๓๑}

๒.๒ เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๓๒}

๒.๓ เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา^{๓๓}

๒.๔ เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ^{๓๔}

๒.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจิตในจิต

การพิจารณาเพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้ (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง (๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้แล้วปล่อยวาง^{๓๕}

การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดยเห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ไม่่วนวาย การที่เรา่วนวายเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจากอารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๓๑} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๔/๒๘๓.

^{๓๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๓/๒๘๓.

^{๓๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๒๘.

^{๓๔} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๔๓๑/๒๘๓.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

๒.๔.๔ ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม เรียกว่า คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นีวรณบรรพ ชั้นบรรพ อายุคนบรรพ โพชฌงคบรรพ และสังจบบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดทั้งในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อรรถกถา ดังต่อไปนี้

๑. นีวรณบรรพ หมายความว่าด้วยนิวรณ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมายความว่าด้วยนิวรณ) มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑.๑ กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิดขึ้นซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในสุกนิमित (เห็นว่ารूपงาม) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กามฉันทะ ให้เจริญยิ่งขึ้น^{๓๖} นอกจากนั้น เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วย การถือเอาสุกนิमितให้คิดตา การเจริญสุกภาวนา ความคุ้มครองทวาร(ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในอสุกนิमित คือ ให้พิจารณาเห็นว่ารूपไม่สวย รูปไม่งาม ก็จะสามรถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้^{๓๗}

๑.๒ พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิต เมื่อพยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิดขึ้นซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในปฏิฆะนิमित ส่วนวิธีละพยาบาทมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในเมตตาคาเจโตวิมุตติ^{๓๘} นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิमितให้คิดตา เจริญเมตตภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

^{๓๖} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๘} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

๑.๒ **ถีนมิทระ** ได้แก่ เมื่อถีนมิทระ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทระ มีอยู่ในจิต เมื่อถีนมิทระ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทระ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละถีนมิทระ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทระ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทระ เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๓๕} ส่วนวิธีละถีนมิทระ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในความเพียร^{๔๐} นอกจากนี้ ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนื่อง ๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทระ^{๔๑}

๑.๔ **อุทัจจกุกกัจจะ** ได้แก่ เมื่ออุทัจจกุกกัจจะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทัจจกุกกัจจะ มีอยู่ในจิต เมื่ออุทัจจกุกกัจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทัจจกุกกัจจะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทัจจกุกกัจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทัจจกุกกัจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทัจจกุกกัจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอาการที่จิตไม่สงบ^{๔๒} ส่วนวิธีการละอุทัจจกุกกัจจะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนี้ก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละอุทัจจกุกกัจจะ^{๔๓}

๑.๕ **วิจิกิจฉา** ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิต เมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น^{๔๔} วิจิกิจฉาเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดย ไม่แยกกายในธรรมที่ชวนให้สงสัย^{๔๕}

^{๓๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๔.

^{๔๐} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕ .

^{๔๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๕.

^{๔๒} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๕.

^{๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๖.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๔๕} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๗๖.

ส่วนวิธีการละวิจิจณา มีลักษณะตรงกันข้ามคือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล^{๕๖} นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกำลัขณมิตร มีการสนทนา ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิจณา^{๕๗}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว คือ ทำให้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจาก ความยึดมั่น^{๕๘}

๒. ชั้นบรรพ ชั้นบรรพ หมายถึงด้วยขั้น หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบาย โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

๒.๑ รูป รูป คือการให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูป เป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไป มีอธิบาย ว่า รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่ง ออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทयरูป

ก. มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปรฐวี (รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน)อาโป (รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันให้ เคลื่อนไหว)

ข. อุปาทयरูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิกาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภวารูป ๒) หทยรูป, ชีวิต, อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ วิจิวิญญูติ (รวม เรียกว่าวิญญูติรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๕๙}

^{๕๖} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒๓๒/๑๓๖.

^{๕๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๕๗.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๕๙} ที.ส. (บาลี) ๕/๔๕๘/๔๓๑.

๒.๒ เวทนา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็น
 อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓
 ประเภท คือ สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกเป็นทุกข์) และ อทุกขม
 สุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๕๐}

๓. สัญญา ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็น
 อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนด
 หมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา
 (ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำได้หมาย
 รู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางกาย) ธรรมสัญญา (ความจำได้หมาย
 รู้ธรรมารมณคือสัมผัสทางใจ)^{๕๑}

๔. สังขาร ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็น
 อย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีก
 อย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์
 มนสิการ (รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธาณเจตสิก ๗) วิตก วิจารณ์ อธิโมกษ์ วิจารณ์ ปิติ ฉันทะ
 (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖) โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธีจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ
 โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิทระ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔)
 สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรมัมหมัตตตา กายปัสสิทธิ จิตตปัสสิทธิ กาย
 ลหุตตา จิตตลหุตตา กายมุตตา จิตตมุตตา กายกัมมัณุตตา จิตตกัมมัณุตตา กายปาคุณุตตา
 จิตตปาคุณุตตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรณา
 มุตตา ปัญญา (รวมเรียกว่าโสภณเจตสิก ๒๕)

๕. วิญญาณ วิญญาณนั้น ให้พิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณา
 ว่าวิญญาณเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไป มีอธิบายว่า วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่ง
 ออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป) โสทวิญญาณ (การ
 รับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆานวิญญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ

^{๕๐} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๕๕/๒๘๓.

^{๕๑} อจ. นก. (บาลี) ๒๒/๖๑/๕๑.

(การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญญาณ (การรับรู้ทางกาย คือรู้สีกเย็นร้อน
อ่อนแข็ง) มโนวิญญาณ (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ)^{๕๒}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความ
เสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใสในธรรมบ้าง
จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจาก
ความยึดมั่น

๓. อายุตบรพ (หมายความว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน
โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ
(หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ โดยให้พิจารณา ดังนี้

๓.๑ จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่
อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น
สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้น
ต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๒ โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและได้รู้จักโสตะกับเสียง
อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธี
นั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๓ ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและให้รู้จักฆานะกับกลิ่น
อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธี
นั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๔ ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอัน
เป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

^{๕๒} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๒๑/๕๕.

สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๕ กายกับโณภูฏัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโณภูฏัพพะ และให้รู้จักกายกับโณภูฏัพพะ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๓.๖ มโนกับธรรมารมณฺ์ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณฺ์ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณฺ์ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในข้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกข้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกข้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น^{๕๓}

๔. โทษณกบรพ หมายความว่าด้วยโทษณกฺ์ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โทษณกฺ์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๔.๑ สติสัมโทษณกฺ์ เมื่อสติสัมโทษณกฺ์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่า สติสัมโทษณกฺ์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโทษณกฺ์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโทษณกฺ์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโทษณกฺ์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น^{๕๔}

^{๕๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

^{๕๔} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

๔.๒ ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้ สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำ ชัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอนิสงฆ์ของความเพียร พิจารณาถูกทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทนายทนายยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของ ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อสพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๔ ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ) ระลึกถึงการเสวยสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวดานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๕๕}

๔.๕ ปัสติทิสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสติทิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสติทิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔.๖ สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์กรธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิตร์ ประคองจิตในคราวที่หุดหู่ ช่มจิตในคราวที่ฟูขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปล่อยจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี พงศ์จิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่

^{๕๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๗.

คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌานและวิโมกข์ และมีใจ
น้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น^{๕๖}

๔.๖ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ
อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจ
เป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์
และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมใน
ภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน
ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง
จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจาก
ความยึดมั่น^{๕๗}

๕. สัจจบรรพ หมวคว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้ง
สติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๕.๑ ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร)
ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โศกะ) ความคร่ำ
ครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุ
ปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก
(วิปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธอันเป็นปัจจัยให้เกิด
อุปาทาน^{๕๘}

๕.๒ สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ
ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณา
เห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะ
ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุ
วิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ

^{๕๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๕/๔๐๕.

^{๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖ - ๓๘๗/๓๒๔ - ๓๒๘.

๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา ชัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฐัพพสัญญาเจตนา ชัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก และชัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตrong) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ และชัมมวิจารณ์^{๕๕}

๕.๓ นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัง ได้แก่ ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฐัพพสัญญา ชัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฐัพพสัญญาเจตนา ชัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฐัพพวิตก ชัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ได้แก่ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภกฐัพพวิจารณ์ ชัมมวิจารณ์^{๖๐}

๕.๔ มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕ - ๓๓๒.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒ - ๓๓๔.

๑) **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

๒) **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓) **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

๔) **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติดีกในกาม

๕) **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖) **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรรักษาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

๗) **สัมมาสติ** ระลึกรชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกได้

๘) **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ^{๖๐}

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๖๑}

สรุปได้ว่า การเจริญสติในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงมีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ หรือ งานของจิต โดยมุ่งหวังผลของการเจริญสติ คือ การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันธนาคารของกิเลสและตัณหา เพราะว่า มหาสติปัฏฐาน นี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียว ที่จะนำเวไนยสัตว์ให้สามารถหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองของใจได้ ทั้งนี้ ผู้เจริญสติ ฟังมี

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕- ๓๓๘.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๖ - ๓๓๘.

สติกำหนดระลึกอยู่ในกายานุปัสสนา (การพิจารณารู้กายในกาย) เวทนานุปัสสนา (การพิจารณารู้เวทนาในเวทนา) จิตตานุปัสสนา (การพิจารณารู้จิตในจิต) และธรรมานุปัสสนา (การพิจารณารู้ธรรมทั้งหลายในธรรมทั้งหลาย มีอริยสัจ ๔ เป็นต้น)

บทที่ ๓

การเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

สำนักวิปัสสนาในประเทศไทย มีเป็นจำนวนมาก และมีผู้สนใจปฏิบัติธรรมเจริญสติ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณหยั่งรู้ในรูปนาม แต่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติที่แตกต่างกันปลีกย่อยออกไป เช่น บุพกิจ ข้อปฏิบัติหรือวัตรประจำวัน ตารางการปฏิบัติธรรม ตลอดจนข้อธรรมะที่นำมาใช้อบรมผู้ปฏิบัติและวิธีการต่างๆ ก็แตกต่างกันออกไป สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง ได้ถือแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สรุปได้ดังนี้

๓.๑ การเจริญสติตามรูปแบบปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

การเจริญสติตามรูปแบบและวิธีการเจริญสติในพระไตรปิฎกดังกล่าวมาแล้ว เน้นการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ส่วนแนวทางการเจริญสติตามรูปแบบการปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ มีลีลาการสอนเฉพาะตัวของท่าน โดยเน้นคำพูดที่เป็นอัตลักษณ์และทำให้ผู้ฟังเกิดความเลื่อมใสศรัทธาและท่านมีรูปแบบและวิธีการเจริญสติแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ แนวคิดและรูปแบบการเจริญสติ

ในตัวมนุษย์มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงผลออกมาเมื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี ° การค้นหาค้นพบศักยภาพที่มีอยู่แล้วนำออกมาใช้เป็นประโยชน์ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต ดังที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้ค้นพบสังขธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาและแสดงพรรณนาไว้ว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่มิแล้วในคนทุกคน

° หลวงวิจิตรวาทการ, มั่นสมอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: สारมวลดชน, ๒๕๓๒), หน้า

ขึ้นอยู่กับว่าคนนั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่^๒ การที่จะดึงเอาสัญธรรมนั้นออกมาใช้ได้จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญสติซึ่งเป็นวิธีการปลุกเขย่าธาตุรู้ซึ่งมีอยู่ในตัวของคนทุกคน^๓ มีกำลังเพิ่มมากขึ้นจนถึงจุดที่สัญธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพานหรือความเป็นอิสระจากเครื่องผูกมัดจะปรากฏตัวออกมาและทำหน้าที่ของตน

นอกจากนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้แสดงถึงธรรมชาติจิตดั้งเดิมอันเป็นสภาวะของนิพพานที่อยู่ภายในของแต่ละคน ว่ามีความสะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่ถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม ดังนั้น ความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริงแต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัด พราก ออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบ ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง จึงต้องถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงไหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่างๆ

แนวคิดดังกล่าวมานี้หลวงพ่อเทียนจึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัญธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วภายในตัวของทุกคนดังพุทธพจน์ที่ว่า โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหน่งนี้ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่^๔

ดังนั้น การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนก็คือการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวทุกคนให้มีกำลังเพื่อเปิดช่องให้สัญธรรมที่มีอยู่แล้วได้ปรากฏตัวออกมา ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์และการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของมวลมนุษย์ที่กำลังดำเนินไปในโลกล้วนมีความคิดเป็นผู้บงการอยู่เบื้องหลังทั้งสิ้นตามหลักพุทธพจน์ว่า ชาวโลกกำลังถูกจิตธรรมชาติที่มีหน้าที่คิดชักนำไป^๕

^๒ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ทางกว้างยาวไกลไปให้ถึง, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ๒๕๓๑), หน้า ๖๕.

^๓ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้ลึกตัว, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๒๔-๒๕.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

ความคิดซึ่งมีจิตเป็นผู้ชักนำไปนี้มีอิทธิพลครอบงำและมีบทบาทในการกำหนดวิธีแห่งการกระทำซึ่งเหมือนอยู่บนทางสองแพร่ง ความคิดเป็นแรงผลักดันเบื้องต้นที่สุดที่ทำให้พฤติกรรมเป็นไปในทางกุศลหรืออกุศลก็ได้ ในกรรมบถความคิดจัดเข้าเป็นมโนกรรม ซึ่งเป็นกรรมสำคัญมีผลรุนแรงยิ่งกว่ากายกรรมและวาจกรรม^๖ เพราะความคิดเป็นแรงผลักดัน กายกรรมและวาจกรรมอยู่เบื้องหลังอีกชั้นหนึ่ง สามารถนำชีวิต สังคมหรือนุชนุษย์ชาติไปสู่ความเจริญงอกงาม หรืออีกทางหนึ่งนำไปสู่ความเสื่อมถอย ความพินาศก็ได้ ความคิดจึงเป็นเครื่องชักจูงและกำหนดวิถีชีวิตทั้งในด้านการรับเข้าและการแสดงออก การศึกษาให้เข้าใจธรรมชาติของความคิดตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะทำให้รู้จักอุบายวิธีในการควบคุมและปฏิบัติต่อความคิดอย่างถูกต้อง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้ความสำคัญกับความคิดในฐานะเป็นสาเหตุพื้นฐาน ในอันก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยแบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ เป็นเหตุให้เกิด โลกะ โทสะ โมหะและไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดๆ^๗

(๒) ความคิดที่ขาดสติปัญญาคอยกำกับเมื่อพลอยคิด เกิดขึ้น โดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิดหรือไม่ตั้งใจใจคิด เป็นเหตุ นำ โลกะ โทสะ โมหะเข้ามา^๘

ความคิดประการที่ ๒ นี้ มีลักษณะคตินึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ อันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติทั้งหลาย มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่น การคิดสร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ^๙ เป็นต้น มีอิทธิพลในด้านทำลาย เช่น การคิดสร้างอาวุธยุทธโศปกรณ์ต่างๆ เพื่อเข้าประหัตประหารแย่งชิงผลประโยชน์ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น ในระดับย่อยลงมาวิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกไม่ครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดมานึกปรุงแต่ง ความคิดอยากมี

^๖ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๘/๒๔๖ - ๒๔๗.

^๗ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๑), หน้า ๖๒.

^๘ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๔๐). หน้า ๔๖.

^๙ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๔๑). หน้า ๕๕.

อยากเป็น อยากได้เพิ่มมากขึ้น จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจของความคิดอยากที่คอยบงการอยู่เบื้องหลังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ทุกคนอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอยากดังกล่าวก็ไม่อาจจะค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ ความคิดตามทฤษฎีของหลวงพ่อเทียนจึงหมายเอาเฉพาะความคิดนี้ที่ปรุงแต่งที่เกิดขึ้น โดยมีได้ตั้งใจคิดเพราะผลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง

การปลุกเร้าความรู้สึกตัวในฐานะเป็นอุบายอยู่เหนือความคิด คำว่าความรู้สึกตัวเป็นคำนิยามของคำว่า สติ ที่หลวงพ่อเทียนนิยมใช้กับการปฏิบัติกรรมแบบเคลื่อนไหว สติเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมาก^{๑๑} จำเป็นต้องใช้ในการประกอบกิจการหน้าที่การงานทุกอย่างไม่ให้ผิดพลาด^{๑๒} และสติก็มีความจำเป็นในฐานะเป็นเครื่องป้องกันหรือสกัดกั้นไม่ให้กระแสกิเลสเข้ามามี อิทธิพลเหนือจิต ด้วยเหตุผลดังกล่าวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงให้ความสำคัญกับการปลุกเร้าสติความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนโดยไม่เลือกชาติ ศาสนา หญิงหรือชาย เพราะการปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้เกิดมากขึ้นจะส่งผลให้ความหลง ความไม่รู้ หายไป^{๑๓}

วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือเป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน กู้ เขยิบ เป็นต้น^{๑๔} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติเท่านั้นยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้า

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ / ๑๕๒, พหุประการธรรม ๒ อย่าง คือ ๑. สติ ๒. สัมปชัญญะ

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๔/๑๐๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๖๒/๑๔๑.

^{๑๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *มีอยู่เป็นอยู่*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔.

^{๑๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *คนสอน – คำสอน*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ๒๕๓๕), หน้า ๒๐.

ความรู้สึกตัวที่มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังอย่างเพียงพอก็จะทำหน้าที่เข้าไปปรับความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที^{๑๔} และเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

จะเห็นได้ว่าสติความรู้สึกตัวและความคิดเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามเสมอ ถือว่าเป็นคู่ปรับกัน เมื่อฝ่ายหนึ่งมีอิทธิพลเข้าครอบครองจิต อีกฝ่ายหนึ่งก็ต้องสูญเสียอิทธิพลในการครอบครองไปเปรียบเหมือนกับมีเก้าอี้หนึ่งตัวนั่งได้เพียงคนเดียวแต่มีคนที่จะแย่งกันนั่ง ๒ คน ถ้าคนใดคนหนึ่งนั่งแล้วอีกคนหนึ่งก็ต้องสูญเสียโอกาสที่จะนั่งไปสภาพจิตของคนโดยมากมักถูกครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดนึกปรุงแต่งโดยไม่รู้ตัวจึงเพิดเพลินหรือหมกมุ่นอยู่กับความคิดนึกปรุงแต่งนั้น การที่จะเอาชนะกระแสของความคิดนึกปรุงแต่งนั้นได้จำเป็นต้องอาศัยการเจริญสติปลูกเร้าความรู้สึกตัวให้มาก ความคิดนึกปรุงแต่งที่กำหนดรู้เห็นโดยความรู้สึกตัวก็ไม่สามารถที่จะมี อิทธิพลเข้ามาครอบงำจิตได้ เมื่อความรู้สึกตัวทำหน้าที่รู้เท่าทันต้นตอของความคิดที่หยาบและละเอียดทุกขณะที่เกิดขึ้นแล้วๆ เล่า ๆ อย่างนี้ความคิดก็ไม่มีโอกาสทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตความรู้สึกตัวก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้นเต็มที่จะเกิดญาณปัญญาที่เข้าไปรู้เห็นอาการเกิดดับ กล่าวคืออายตนะภายใน ๖ กับอายตนะภายนอก ๖ แยกขาดจากกัน เปรียบเหมือนเชือกที่ถูกขึงตึงไว้กับเสาทั้งสองข้าง เมื่อถูกตัดให้ขาดตรงกลางไม่สามารถต่อเข้ากันได้^{๑๕} การประสพกับสภาวะอาการเกิด - ดับนั้นนับว่าเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติจิตของผู้ปฏิบัติก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยสติความรู้สึกตัวอย่างสมบูรณ์สามารถเอาชนะความคิดได้เด็ดขาดอยู่เหนืออำนาจความคิดนึกปรุงแต่ง อยู่เหนือโลกะ โทสะ โมหะ และอยู่เหนือทุกขได้ ในการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหว นอกจากเป็นการปลูกเร้าให้สติทำหน้าที่แล้วยังเป็นการปลูกเร้าคุณธรรมอื่นๆ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น ให้ทำหน้าที่อีกด้วยการเจริญสติจึงเป็นรากเหง้าที่มาของคุณธรรมทุกอย่าง

๓.๑.๒ วิธีการเจริญสติในแบบเคลื่อนไหว

ในหลักคำสอนหลวงพ่อเทียนที่แสดงวิธีการปฏิบัติมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการ ปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติกล่าวคือทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้

^{๑๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๕.

^{๑๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๕๑ - ๕๒.

นั่นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา^{๖๖} หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา

นอกจากนี้ คำสอนของท่านยังมีลักษณะที่ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุให้ต้องตีความหรือถกเถียงทะเลาะวิวาทกันแต่มุ่งสอนเฉพาะ หลักปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริงโดยมีสาระอยู่ที่การทำความรู้สึกอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น การเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด ลั่น และเป็นสากล^{๖๗} จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความดับทุกข์ได้เร็วโดยท่านแสดงว่าการทำอะไรให้ถูกต้องจริงๆ จะได้รับผลเร็วและถูกต้อง เปรียบเหมือนใช้ลูกกุญแจสอดเข้าไปในช่องสำหรับไขตัวกุญแจที่ล็อกอยู่แล้วไขปลดล็อกกุญแจออกได้ หรือเปรียบเหมือนคนที่ต้องการแสงสว่างจากไฟฟ้าแต่ไม่รู้วิธีที่จะทำให้ไฟสว่างจึงจับที่หลอดไฟบ้างที่สายไฟบ้างซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้อง ส่วนวิธีที่จะได้แสงสว่างนั้นทำได้ง่ายคือต้องกดที่สวิทช์สำหรับเปิดไฟฟ้าก็จะเกิดแสงสว่างเอง คำสอนของหลวงปู่เทียนทั้งหมดจึงมุ่งไปสู่ตัวหลักการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์อันเป็นเคล็ด ลับหรือวิธีการที่ตัวท่านเองได้พิสูจน์จนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองแล้วและยืนยันได้ว่าเป็นวิธีการลัด ลั่นง่ายและเป็นสากล

คำสอนอันเป็นหลักปฏิบัติการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญแบ่งออกเป็น ๓ ประการ คือ

- (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (อิริยาบถ)
- (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด)
- (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน^{๖๘}

^{๖๖} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, แต่เชอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๔๒.

^{๖๗} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, มาทางนี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕.

^{๖๘} หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, เพชรแห่งธรรม, หน้า ๔๔.

ความคิด (สติ) หลักคำสอนทั้ง ๓ ประการนี้มีความสัมพันธ์กันในทางปฏิบัติดังที่ หลวงพ่อเทียนได้อธิบายตามแนวอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้

ทุกข์ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ หมายถึง การเคลื่อนไหวอริยาบถภายนอกต่าง ๆ เป็นทุกข์จึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้

สมุทัย เป็นสิ่งที่ต้องละ หมายถึง กระแสความคิดต่างๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เข้าไปปรุงแต่งร่วมแต่ให้กลับมาอยู่กับอาการเคลื่อนไหวภายนอก ความคิดก็จะจางคลายถูกละไป

นิโรธ เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง หมายถึง อาการที่ค่อยๆ ทยอยจนหลุดออกไป เหมือนแหวนซึ่งแต่เดิมถูกหมุนตรึงไว้ด้วยน๊อต แต่บัดนี้น๊อตถูกหมุนคลายเกลียวออกและ หลุดไป

มรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เจริญ หมายถึง การทำความรู้สึกตัวให้มากการทำความรู้สึกตัวที่เคลื่อนไหว ใจที่นึกคิด เป็นวิธีการที่จะเข้าถึงนิโรธผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติให้ มาก

เมื่อพิจารณาตามหลักคำสอนนี้การเคลื่อนไหวในทุกอริยาบถจัดเป็นการงาน สำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้อริยาบถที่เคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนเกิดมีกำลังมากขึ้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปคู่รู้เท่าทันความคิดและตัดไม่ให้กระแสความคิดดำเนินต่อไปได้ ดังนั้น การมีสติอยู่กับอาการของกายที่เคลื่อนไหวจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นอุบายบ่มเพาะสติให้มีกำลัง เพียงพอที่จะเข้าไปดูและหยุดกระแสความคิดนั่นเอง

หลักคำสอนเรื่องอารมณ์การปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียนอารมณ์ของการปฏิบัติ ในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข หมายถึง ลำดับ สภาวะธรรมที่เกิดจากการเจริญสติซึ่งเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจ ที่เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ แบ่ง ออกได้เป็น ๒ ภาค คือ ภาค ๑ อารมณ์สมมุติ ภาค ๒ อารมณ์ปรมาตม์มีเนื้อความ ดังนี้

ภาค ๑ อารมณ์สมมุติ เป็นประสบการณ์ขั้นแรกของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจะรู้จักรูป - นาม คือ ร่างกายและจิตใจ หมายถึง ภาวะที่ ร่างกาย (รูป) และความรู้สึกในร่างกายนั้น (นาม) กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหว แต่ละขณะเป็นการเคลื่อนไหวของรูปนาม จากนั้นจะรู้จักการทำงานของร่างกายและ จิตใจ หรือรูปนาม รู้จักโรคที่บีบคั้นรูปนามกล่าวคือ โรคของร่างกายและจิตใจพร้อมทั้ง วิธีการแก้ไขโดยโรคทางร่างกายมีวิธีแก้ไขโดยโรคทางร่างกายมีวิธีแก้ไขด้วยการเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือโรงพยาบาล ส่วนโรคทางจิตใจคือ โลภะ โทสะ โมหะ จำเป็นต้อง

บำบัดรักษาด้วยวิธีการเจริญสติ จากนั้นผู้ปฏิบัติจะเข้าใจ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา คือ สภาวะที่ร่างกายและจิตใจ คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เปลี่ยนแปลงเรื่อยไปไม่มีตัวตนที่แท้จริง^{๑๕}

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจความแตกต่างระหว่างสิ่งสมมติกับความเป็นจริง และจะรู้จักความหมายที่แท้จริงของคำว่า ศาสนา คือคนทุกข์คนโดยไม่ยกเว้นที่มีร่างกาย และมีความรู้สึกตัวในร่างกายนั้น พุทธศาสนา คือสติที่นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้งและความสิ้นสุดของทุกข์ทางจิตใจ บาป คือ ภาวะที่ขาดสติ ผู้มีบาปจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ และบุญ คือภาวะของสติที่ปลดปล่อยความทุกข์เหล่านั้น ดังนั้น การรู้จักอารมณ์สมมติจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตเป็นอิสระจากความเชื่อมงายทั้งปวงได้ และเมื่อรู้เข้าใจอารมณ์สมมติดังกล่าวมาก็จะเกิด วิปัสสนูปกิเลสขึ้นซึ่งอาจเป็นอุปสรรค ถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง

คำว่า วิปัสสนูปกิเลส เป็นคำที่ปรากฏใช้ในคัมภีร์ยุคหลังพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกเรียกว่า ธรรมุชฺฉัจ ซึ่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนสติการขั้นธออย่างใดอย่างหนึ่งอยู่โดยความเป็นไตรลักษณ์เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ (ความหยั่งรู้) ปิติ (ความเอิบอ้อมใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข (ความสุขอย่างละเอียดประณีต) อธิโมกษ์ (ความศรัทธาแรงกล้า) ปัสคากะ (ความเพียรที่ประกอบเข้ากับวิปัสสนา) อุปัญฐาน (สติที่กำกับชัด) อุเบกขา (ภาวะจิตที่สงบเรียบเป็นกลาง) และนิกันติ (ความพอใจหรือคิดใจในวิปัสสนา) เมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจสำคัญผิดโดยนึกว่าโอภาส เป็นต้น เหล่านั้นเป็นธรรมคือ มรรค ผล นิพพาน การนึกไปเช่นนั้นทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ หากผู้ปฏิบัติมีใจถูกงูให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ภาวะที่เป็นธรรมุชฺฉัจหรือวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ ความจริงเป็นต้นหาที่ละเอียดแต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส^{๑๖}

ภาค ๒ อารมณ์ปรมัตถ์ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านประสบการณ์สมมติแล้วจะได้รับการแนะนำให้ใช้สติดูความคิด สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจันหน้าและเห็นความคิดทันทีเหมือนกับแมวที่เห็นหนูจะตรงเข้าไปตะครุบหนูทันที เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้ว ๆ เล่า ๆ ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจ วัตถุ หมายถึงทุกสิ่งในโลกที่ดำรงอยู่ทั้งภายนอกและภายในจิตใจของคนและสัตว์ ปรมัตถ์ หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริงกำลังเป็นอยู่ กำลัง

^{๑๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, แต่ขอผู้รู้สักตัว, หน้า ๑๑๓ - ๑๑๕.

^{๑๖} บุ.ป. (ไทย) ๑๓ / ๖ / ๔๒๕ - ๔๒๗, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๓๓๒/๓๐๔ - ๓๐๕.

สัมผัสอยู่ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะซึ่งสามารถสัมผัสได้ด้วยจิตใจ อาการหมายถึงสภาพที่เปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งในโลกและในตัวเราซึ่งรับรู้สัมผัสได้ด้วยจิต จากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจโทสะ โมหะ โลภะ และจะรู้เข้าใจเวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ เมื่อรู้เข้าใจเรื่องนี้แล้วก็จะเกิดปีติ ความยินดีซึ่งอาจเป็นอุปสรรคถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขที่ถูกต้อง^{๒๐}

ผู้ปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องต่อไป ก็จะรู้เห็นเข้าใจกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม และเมื่อกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม จืดจางหายไป ก็จะเข้าใจเรื่องศีล คือความเป็นปกติของกาย วาจา ใจ และจะเข้าใจศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ หลังจากนั้นจะประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่างความสงบแบบสมถะ และความสงบแบบวิปัสสนา กล่าวคือความสงบแบบสมถะเป็นความสงบแบบชั่วคราว ไม่เป็นธรรมชาติ เป็นความสงบที่อยู่ได้ โมหะ ยังไม่ใช่ความสงบแท้จริง

ส่วนความสงบแบบวิปัสสนา เป็นการสงบแบบที่เห็นความคิดและเป็นอิสระจากการที่เห็นความคิด ประกอบอยู่ด้วยสติและปัญญาอย่างสมบูรณ์ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็จะเข้าใจเรื่องกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ และจะรู้เข้าใจถึงการกระทำชั่วและการทำความดีทางกาย ทางวาจา ทางใจ แต่ละอย่างที่จะเป็นตัวกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิตในภายหน้าว่าจะเป็นอย่างใดเมื่อการเจริญสติดำเนินมาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติก็จะประสบกับภาวะอาการเกิดดับ กล่าวคือ ประสาทสัมผัสภายในทั้งหกแยกขาดจากวัตถุภายนอก หลวงพ่อเทียนเปรียบเทียบเหมือนกับเชือกที่ถูกขึงตึงกับเสาทั้งสองข้าง เมื่อตรงกลางถูกตัดขาดแล้วก็ไม่อาจผูกติดเข้าด้วยกันได้อีก สภาวะอาการเกิด - ดับ เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์และเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติตามแนวหลวงปู่เทียน สภาวะธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เจริญสติตามแนวหลวงปู่เทียนจะต้องประสบจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นอุปการะในการปฏิบัติ

หลักคำสอนที่เน้นการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งเห็นผลด้วยตนหลวงปู่เทียน จิตตสุโก แสดงถึงการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ว่าเป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนตมนำมาร้อนคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วน ๆ^{๒๑}

^{๒๐} พ่อเทียน จิตตสุโก, งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมื่อดทราย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๒.

^{๒๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, หน้า ๑๔.

ส่วนอานิสงส์หรือผลที่ได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญสติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบภาวะต่างๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจ รูปนาม ไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจสภาวะเกิดดับซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง^{๒๓} และเมื่อสภาวะอารมณ์ที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้ เข้าใจ ตรวจสอบประเมินผลตนเองได้ โดยที่ไม่ต้องมีใครบอกหรือพยากรณ์ให้ดังที่หลวงพ่อเทียนได้กล่าวไว้ว่า เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาย่อมมี ซึ่งสอดคล้องกับข้อความที่แสดงถึงสาวกผู้ได้บรรลุนิพพานขั้นสูงสุดแล้วจะได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราอยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำเราได้ทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอย่างอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๒๔}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียนด้วยความตั้งใจจริงก็จะสามารถเห็นผลประจักษ์แจ้งด้วยตนเองโดยไม่เชื่อตามคำหรือความบอกเล่า

ส่วนผลที่บ่งบอกถึงสภาพจิตด้านในประสานกับบุคลิกภาพภายนอกคือผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสะอาด สว่าง สงบทางจิต สามารถเข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบันมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ทำงาน มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยสติปัญญา ด้วยความเมตตาเอื้ออารีและด้วยจิตที่เที่ยงธรรม หลักคำสอนในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียนมีจุดเด่นอยู่ที่การนำเสนอวิธีการปฏิบัติที่เป็นสากล ไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่ความดับทุกข์โดยมุ่งเน้นไปที่การทำความรู้สึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดพร้อมทั้งแสดงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติไปจนตลอดสายซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะรู้เห็นประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยติวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่า

^{๒๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๒๓.

^{๒๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, ความรู้สึกตัว, หน้า ๕๗.

กถินและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงใจให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่отเทียนให้กำหนดใจ (สติ) ไว้กับความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ^{๒๕} ซึ่งเป็นอุบายวิธีสำคัญที่จะเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของจิต เพื่อถ่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติหลวงพ่отเทียน จิตตสุโก จึงกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติขึ้นโดยการมีสติทำความรู้สึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกายมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๓.๑.๓ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ อิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน และนอน มีลำดับขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติเพื่อเจริญสติ ดังนี้

๑) อิริยาบถนั่ง

ปกติอิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่สบายสำหรับคนเรารองลงมาจากท่านอน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดอิริยาบถสำหรับทำนั่งให้ถูกต้อง^{๒๖} ดังนี้

จังหวะที่ ๑ เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้น และหยุดให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

^{๒๕} หลวงพ่отเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิ, หน้า ๑๒ - ๑๓.

^{๒๖} หลวงพ่отเทียน จิตตสุโก, คนแบกโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒ - ๑๓.

จังหวะที่ ๖ เลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบทับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

เมื่อปฏิบัติได้ครบ ๑ รอบแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องทำในรอบใหม่ต่อไปอีกให้ต่อเนื่องกันไปโดยวิธีเดียวกันนี้จนกว่าจะเห็นสมควรจึงผลัดเปลี่ยนการปฏิบัติในอิริยาบถอื่น การเจริญสติในอิริยาบถนี้ ถือว่าเป็นหลักการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือที่ยกขึ้น - ลง เข้า - ออกโดยไม่พลอสติเลยก็จะเป็นการบ่มเพาะสติให้เจริญได้ถึง ๑๔ ครั้ง ใน ๑ รอบเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติก็จะมีพลังมากขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่กุลต่อการปฏิบัติในชั้นสูงๆ ขึ้นไปได้อย่างมั่นคง

๒) อิริยาบถเดิน

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดินจงกลม การปฏิบัติกรรมฐานโดยวิธีเดินจงกลมนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากสำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ ได้ใช้การเดินจงกรมนี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติโดยปรับประยุกต์วิธีการเดินจงกรมแบบหยาบ ละเอียดต่างกันไป สำหรับการเจริญในอิริยาบถเดินจงกรมตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นั้นเน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไหวไปด้วยมีรายละเอียด ดังนี้

ก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อนอย่าให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่และระยะทางได้แล้วเริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดีเอามือประสานกันไว้ข้างหน้าหรือกอดอกก็ได้หรือจะเอามือโพล่มาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไปตามธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไปให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าวโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวา

ผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางจงกลมแล้วก็หยุดยืนอยู่ จากนั้นให้ยกเท้าขวาขึ้นขึ้นเฉียงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียว เท้าขวาที่ยกนั้นเลื่อนเอียงมาด้านหลังทำมุมประมาณ ๔๕ องศาและวางเท้าขวาลงให้ห่างกับเท้าซ้ายพอสมควรเพื่อไม่เสียหลักตอนกลับตัว เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนกลับ วางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุด เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้ายยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอสมควรแล้วหยุด หากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเท้า ข้อสำคัญคือให้มีสติรู้สีกอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนเท้าหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนได้ที่แล้วก็เริ่มจงกลมต่อไป หรือผู้ปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการเดินจงกลมดังกล่าวมา^{๒๗}

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตอยู่ว่า หลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติกำกับการเดินทางจงกรมเสมอ เพราะลำพังการปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินทางจงกรมของพระ โสณะที่ได้บำเพ็ญ

^{๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑ - ๒๘๓.

เพียรอย่างแรงกล้า เคนจกรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้างแต่ไม่สำเร็จมรรคผลจิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักในการเดินจกรมแก่พระโสณะโดยยึดหลักดำเนินทางสายกลางคือปฏิบัติไม่ตึงเกินไปหรือไม่หย่อนเกินไป ปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี พิจารณาสภาพของแต่ละอาการเคลื่อนไหวนั้นด้วยสติ สัมปชัญญะใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และให้มีความเข้าใจในความเสมอพอดีกันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย^{๒๘} ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฝึกฝนปฏิบัติ

๓) อิริยาบถยืน

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืนมีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นคือ จังหวะเตรียม ให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้าไปที่ข้างขาทั้งสอง และจังหวะท้ายคือจังหวะเคลื่อนไหวแขนลงโดยให้แขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมกับคว่ำมือขวาชิดไปที่ข้างขาขวามือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน^{๒๙} มีลำดับในการปฏิบัติในอิริยาบถยืน ดังนี้

ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปรกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขาทั้งสอง เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวายืนให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนไหวมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

^{๒๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๔ - ๕, อภ.ภก. (ไทย) ๒๒/ ๕๕/๓๕๕ - ๓๖๐.

^{๒๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสโร, พลังโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑.

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้น และหยุดให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาและหยุด ให้สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายชิดเข้าไปที่ขาข้างซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

๔) อิริยาบถนอน

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือตามปกติ จะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้าในลักษณะของท่านั่งชันเข่า โดยชันเข่าตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมผืนผ้า อย่าให้เป็นมุมสูงเกินไปเพราะจะนั่งไม่สบาย ส้นเท้าก็จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งของผู้ทั้งสองไม่ชิดเกินไปเพราะจะเกร็งและไม่ห่างเกินไป เพราะจะไม่มีกำลังขณะเอนตัวลงนอน เอมือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้างในส่วนที่เกือบจะชิดกับส่วนที่น่องอยู่ของกันซึ่งจะเป็นตำแหน่งที่มือจะสูงจากพื้นเล็กน้อย เมื่อได้ที่และหยุดนิ่งแล้วก็เอนตัวลงไปจังหวะเดียวให้นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัวโดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้างแล้วก็เหยียดเท้าที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นที่ละข้าง ข้อสำคัญ คือ การเคลื่อนไหวนั้นผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวนั้นทีละอย่าง และให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวนั้นแต่ละครั้ง ด้วยลักษณะของร่างกายในขณะนี้อยู่ในท่านอนราบหายวายทั่วไป ไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่านอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวนั้นทำจังหวะในอิริยาบถนอน

ในการปฏิบัติในอิริยาบถนอน ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่งแต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้ายกล่าวคือการเจริญสติในอิริยาบถนอนผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัวฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้น เมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติ ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด
ขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือแล้วหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายตั้งชันขึ้น
และหยุด ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่
เคลื่อนมือซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายตกลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบทับบนมือข้างขวาที่
แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติ
เข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่
ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่ลด
มือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลง
บนขาข้างขวาและหยุด ให้สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุด
ขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด
ขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชันไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุดให้มี
สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้าย
ชิดเข้าไปที่ข้างขาซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

การเจริญสติในอิริยาบถนอนมีข้อเพิ่มเติมคือผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้นควรให้ข้อศอกลอยพื้นเล็กน้อยเวลาเคลื่อนไหวมือจะได้คล่องสะดวกแก่การปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้วต้องการจะลุกขึ้นเพื่อผลัดเปลี่ยนเจริญสติในอิริยาบถอื่นบ้างก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกายดังต่อไปนี้คือ เริ่มจากการกู่ขาขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับต้นขาด้านหลังไว้ กู่ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แนบข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกทั่วพร้อม เหวี่ยงขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ท่านเตรียมและกู่ขากลับเข้ามานั่งพับเพียบเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือเปลี่ยนต่อไปเป็นอิริยาบถอื่นก็ได้

สรุปความว่า การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง ๔ ตามแนวหลวงพ่อเทียนเป็นวิธีที่สร้างสติให้มีกำลังได้อย่างต่อเนื่องโดยวิธีการกำหนดกายที่เคลื่อนไหวตามธรรมชาติในอิริยาบถเดินและกำหนดกายที่เคลื่อนไหวโดยวิธีการสร้างจังหวะมือในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน เป็นวิธีการปลูกเขย่าธาตุรู้ขึ้นมาอย่างได้ผลอันจะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติธรรม

๓.๑.๔ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถย่อย

นอกจากวิธีการเจริญสติในอิริยาบถ ๔ แล้ว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย^{๓๐} เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อผ้า ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย^{๓๑} เป็นต้น ต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก แม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เราอาจจะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่ อาจจะพลิกตัว หรือเคลื่อนไหวมือไปจับ

^{๓๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๗.

^{๓๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิรู้ลึกตัว, หน้า ๒๕.

คลี่ฟ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ ^{๓๒}

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อก็มีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกรู้สีกตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวด้วยขาได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือความทุกข์ลดน้อยลงดังกรณี ตัวอย่างคุณก่าพล ทองบุญน่ม ^{๓๓} ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุ จนช่วยตนเองไม่ได้เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้า ศีรษะ ขึ้นมาซึ่งพอเคลื่อนไหว ได้และแสดงให้เห็นถึงผลสำเร็จของการเจริญสติในอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียงอิริยาบถย่อยที่จงใจสร้างขึ้นเองเพื่อให้สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับ หรือใช้สติกำหนดอิริยาบถธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำอย่างต่อเนื่องกันแล้ว ก็อาจประสบผลของการปฏิบัติได้เช่นกัน

ดังนั้น การเจริญสติ ในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอๆ กับการสร้างจังหวะ กำหนดในอิริยาบถใหญ่ เพราะเป็นตัวเชื่อม ต่อให้การปฏิบัติเป็นไปติดต่อกัน ไม่ขาดระยะซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็ว ที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและเมื่อสติมีพลังพอ ผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ของกายได้ในทุกขณะ โดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องบังคับให้รู้ ก็สามารถมีสติรู้สึกรู้สีกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง ^{๓๔}

๓.๑.๕ วิธีการปฏิบัติต่อความคิด

ตามแนวคิดของหลวงพ่อก็เทียน จิตตสุโภ เห็นว่า พฤติกรรมของคนทุกคนที่แสดงออกมาล้วนมีสมุฏฐาน เกิดจากจิตซึ่งมีหน้าที่ คิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็เกิดอยู่ที่จิต และแสดงตัวออกมาในรูปของความคิด ความคิดจึงเป็นสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ ^{๓๕}

^{๓๒} หลวงพ่อก็เทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓, ๒๕๒๖, หน้า ๕๕.

^{๓๓} ก่าพล ทองบุญน่ม, จิตสไตน์แม่กายพิการ, หน้า ๖๓ - ๖๗.

^{๓๔} คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร, สติคุณแจ่มชีวิต, ๒๕๕๒, หน้า ๔๔.

^{๓๕} หลวงพ่อก็เทียน จิตตสุโภ, การปฏิบัติกรรมฐาน, หน้า ๑๑๘.

ดังนั้น การที่จะเอาชนะความทุกข์ได้จึงต้องปฏิบัติต่อความคิดด้วยการรู้เท่าทันซึ่งจัดว่าเป็นการเดินตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงดับทุกข์ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องปลุกเร้าความรู้สึกตัวและตื่นตัวอยู่กับความเคลื่อนไหวอริยาบถกายจนเกิดความชำนาญ จากนั้นให้เอาสติมาดูความคิดและความรู้สึกที่เกิดใน จิตต่างๆ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ กังวล สงสัย ดีใจ เสียใจอยากได้ ไม่อยากได้ โกรธ เกลียด^{๓๖}

การใช้สติดูความคิดและการใช้สติกำหนดอาการเคลื่อนไหวกายจะต้องทำควบคู่กันไปกล่าวคือขณะที่เคลื่อนไหวอริยาบถอยู่ ถ้าความคิดเกิดขึ้นอย่าไปห้ามความคิดเพราะความคิดเป็นหน้าที่ตามธรรมชาติของจิต แต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้เท่าทันความคิด เมื่อกำหนดรู้เท่าทันความคิดแล้วก็ปล่อยวางทันที จากนั้นให้กลับออกมากำหนดกายที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ตามเดิม ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดที่กำลังดำเนินไปอยู่นั้น สติก็จะทำหน้าที่เข้าไปเห็นความคิดซึ่งเป็นไปตามอำนาจความโลภ โกรธ หลง จนกระบวนการความคิดปรุงแต่งจิตจางดำเนินต่อไปไม่ได้ ดังนั้น ความคิดดังกล่าวกับการมีสติกำหนดรู้เท่าทันความคิดจึงเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อุปมาให้เห็นภาพที่ชัดเจนว่าสติที่เข้าไปกำหนดรู้ความคิดเปรียบเหมือนแมวที่จับหนู^{๓๗} ซึ่งเป็นศัตรูต่อกันตามธรรมชาติจะอยู่ร่วมกันไม่ได้ เมื่อการปฏิบัติดำเนินไปติดต่อกันไม่ขาดระยะเหมือนลูกโซ่ความรู้สึกตัวก็จะเกิดการสะสมและมีพลังเพิ่มขึ้นจนสามารถเข้าไปรู้เห็นความคิดได้ในทุกขณะที่มันเกิดขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลการถูกรอบงำของความคิดปรุงแต่งและเกิดปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๓๘}

๓.๑.๖ การควบคุมอารมณ์และการตรวจสอบการเจริญสติ

การปฏิบัติธรรมจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการควบคุมและตรวจสอบดูแลการปฏิบัติที่ดี สำหรับการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง ดังนี้

^{๓๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก , พริกโลกเหนือความคิด, หน้า ๖๑.

^{๓๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, นิพพาน, หน้า ๖๕ - ๖๖.

^{๓๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พริกโลกเหนือความคิด, หน้า ๑๑๖.

๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว ดังเช่นปฏิปทาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่ปรากฏแก่บรรดาลูกศิษย์ว่า ท่านเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากจะทำให้ธรรมะจริง^{๑๕}

ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมหรือครูอาจารย์ผู้ควบคุมการเจริญสติปัญญาน พึงตรวจสอบการปฏิบัติเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยทำหน้าที่หลัก ๓ ประการ ดังนี้

(ก) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจนถือว่าเป็นหน้าที่หลักของครูอาจารย์สอนการเจริญสติ นอกจากนี้การแนะนำหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่จำเป็นก็เป็นสิ่งที่ครูอาจารย์ต้องทำเสมอคงจะเห็นได้จากกรณีที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้อโวกาแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นด้วย

(ข) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้มีความประสงค์เข้ารับการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือต้องมีครูอาจารย์ คอยควบคุมดูแลความประพฤติ เพราะบางครั้งในขณะที่เข้าฝึกปฏิบัติอาจประมาทเผลอสติอยู่บ้าง เช่น เพลินกับการคุยกันไปเพลินกับการนอนเกินไป เป็นต้น เป็นเหตุให้การเจริญสติไม่พัฒนาก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นที่ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะต้องแนะนำตักเตือนเพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติสืบต่อไป

(ค) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ (สอบอารมณ์) หน้าที่สำคัญของครูอาจารย์ผู้สอนเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก อีกประการหนึ่ง คือการสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการปฏิบัติขณะที่ปฏิบัติอยู่เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไข

^{๑๕} กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้, หน้า ๑๖๑.

ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติเพราะการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงที่สุดผู้ปฏิบัติจะประสบปัญหาหลายอย่าง เช่น ความเครียด ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ แน่นหน้าอก ความง่วงวิปลาสนา ปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือคิดใจในสภาวะธรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไข้ปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้เร็ว

๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการ ปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้วก็ต้องลงมือทำด้วยตนเอง คนอื่นจะทำแทนไม่ได้ต้องยึดหลักพุทธพจน์ไว้เป็นหลักเตือนใจตนเสมอว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว^{๕๐}

สรุปได้ว่า แนวทางการปฏิบัติธรรมเจริญสติในพระไตรปิฎก เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ เช่น อานาปานสติบรรพ คือ การ กำหนดลมหายใจเข้าออก อริยาบถบรรพ คือ การกำหนดอริยาบถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภท คือ ความดับทุกข์ เพราะว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ส่วนวิธีการหรือแนวทางการปฏิบัติธรรมเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นั้น ท่านได้ถือแนวทางอริยาบถบรรพ เป็นหลักใหญ่ แล้วน้อมเอาสติปัฏฐาน ข้ออื่นๆ คือ เวทนา จิต และธรรม เข้ามาพิจารณาภายหลังจากที่จิตได้ถืออารมณ์กรรมฐาน คือ อริยาบถบรรพ ที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” ฉะนั้น จึงเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่สอดคล้องกับพระพุทธ

^{๕๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิด้วยตัวเอง, หน้า ๕๒ - ๕๔.

องค์ทุกประการ เพียงแต่วิธีการและเทคนิคคำพูดต่างๆ มีความหลากหลายและตรงใจผู้ปฏิบัติ ตามยุคสมัยปัจจุบัน

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติ

ผู้แสวงหาโมกขธรรมหรือพระโยคาวจร พึงพิจารณาสำนักปฏิบัติธรรมและ อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนาให้เหมาะสมแก่ตน ตลอดจนสถานที่ปฏิบัติธรรมเจริญสติ เนื่องจากว่า หากบุคคลมีจริตนิสัยคล้ายกันหรือเหมือนกัน การปฏิบัติย่อมก้าวหน้า แม้หัวข้อธรรมะนั้นแล้ว ก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน ซึ่งอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอนวิปัสสนาจะเป็นผู้กำกับ ติดตาม ประเมินผลสำเร็จของศิษย์ที่เข้ามาปฏิบัติในสำนักทุกคนว่าอยู่ในระดับเป็นที่น่าพอใจหรือไม่ ฉะนั้น เบื้องต้น ควรรู้เรื่องแนวทางการปฏิบัติตนสำหรับผู้มาฝึกวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหวนั้น เบื้องต้น ดังนี้

๓.๒.๑ บุพกิจก่อนเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเตรียมตัวก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

๑) เตรียมสัมภาระ ควรเตรียมตัวจัดเตรียมสัมภาระก่อนออกเดินทางให้ เรียบร้อยก่อนไปสักหนึ่งวัน สัมภาระต่าง ๆ โดยเฉพาะทรัพย์สินหรือของมีค่ามิดต้องนำไปด้วย เพราะในการเข้าปฏิบัติธรรม จะไม่เสียด่าใช้จ่ายใดๆเลย ไม่ว่าจะเป็นที่พัก อาหาร สิ่งที่ต้อง เตรียม เสื้อผ้าชุดขาว โดยชาย กางเกงขายาวสีขาว เสื้อแขนสั้นสีขาว หมวก เสื้อแขนยาว ผ้าถุง สีขาว สไบสีขาว การแต่งกายของผู้เข้าปฏิบัติธรรมไม่ควรใช้เครื่องแต่งกายอื่น นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ในระเบียบปฏิบัติของทางวัด เช่น ผู้หญิงจำเป็นจะต้องนุ่งผ้าถุง สีขาว ไม่ควรสวมกางเกง เราต้องหัดฝืนใจตนเพราะการฝึกปฏิบัติ นั้น จะเป็นการฝืนใจตนเอง ทั้งสิ้น ไม่เอาทรัพย์สินมีค่าติดตัวไป เอาไปแต่พอจำเป็น^{๔๑}

๒) เตรียมใจ ก่อนไปสัก ๓ วัน ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นิ่งสมาธิ เมื่อนิ่งสมาธิเสร็จแล้วจึงแผ่บุญกุศล และขอพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ช่วยให้การเดินทางไปปฏิบัติธรรมในครั้งนี้จะได้มีอุปสรรคขัดขวาง สามารถไปประพฤติ ปฏิบัติธรรมตามพระธรรมคำสั่งสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันสมควรแก่ธรรม ได้

^{๔๑} สัมภาษณ์ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

สมตามความตั้งใจด้วยเทอญ ขอให้ท่านทั้งหลาย (เจ้ากรรมนายเวร เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ทั้งสามสิบเอ็ดภูมิ) มาร่วมอนุโมทนาในครั้งนี้ และขอเชิญท่านทั้งหลายไปปฏิบัติธรรม ร่วมกับข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเทอญ ที่ต้องทำอย่างนี้เนื่องจากส่วนมากถ้าผู้ที่มีวิบากกรรม เยอะ จะมีวิบากอุปสรรคขัดขวางเพื่อมิให้คนนั้นได้มาปฏิบัติธรรม ดังนั้นเราควรจะต้องปล่อยไว้ก่อน (สำหรับสวดมนต์ นั่งสมาธิตามปกติ ควรจะทำทุกวันให้สม่ำเสมอ)^{๔๒}

๓.๒.๒ การตัดปถิโพธ

ก่อนการปฏิบัติธรรมควรตัดความกังวล (ปถิโพธ) ๑๐ ประการ ไปทั้งหมดทั้งสิ้น แล้วตั้งใจปฏิบัติธรรม^{๔๓} ดังนี้

- ๑) ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยบ้านเรือน
- ๒) ความกังวลเกี่ยวกับ ชาติตระกูล
- ๓) ความกังวลเกี่ยวกับ ลาก
- ๔) ความกังวลเกี่ยวกับ หมู่คณะ
- ๕) ความกังวลเกี่ยวกับ กิจการงาน
- ๖) ความกังวลเกี่ยวกับ การเดินทาง
- ๗) ความกังวลเกี่ยวกับ ญาติ
- ๘) ความกังวลเกี่ยวกับ ความเจ็บป่วย
- ๙) ความกังวลเกี่ยวกับ ความที่ต้องศึกษาเล่าเรียน
- ๑๐) ความกังวลเกี่ยวกับ อิทธิ ฤทธิเดชต่างๆ

๓.๒.๓ ข้อวัตรปฏิบัติทั่วไป

- ๑) ผู้ปฏิบัติใหม่ กรุณาศึกษาวิธีปฏิบัติเบื้องต้นก่อนเข้าปฏิบัติ (วิธีการเจริญสติ)
- ๒) ผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อเข้าปฏิบัติครั้งแรกควรอยู่ให้ครบ ๗ วัน ๗ คืน เช่น เข้าปฏิบัติตอนเช้าวันจันทร์ก็ควรกลับตอนเช้าวันจันทร์สัปดาห์ถัดไป

^{๔๒} ตัมภายณ์ หลวงพ่อสงคราม ธรรมวโร, พระวิปัสสนาจารย์, ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๑.

^{๔๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๓/๑๔๐.

๓) ผู้ปฏิบัติควรประพฤติตามระเบียบข้อวัตรและเอาใจใส่ในการศึกษาปฏิบัติ
 ธรรมตามคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของผู้ปฏิบัติ
 เอง

๔) หากพระอาจารย์ไม่ได้กำหนดให้เก็บอารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องเข้าร่วมทำวัตรสวด
 มนต์ทุกวัน

๕) ผู้ปฏิบัติเก่า เข้าปฏิบัติได้ตามเวลาที่สะดวก ครั้งละไม่ต่ำกว่า ๓ วัน

๖) การแต่งกาย

ผู้ชาย - เสื้อสีขาว, กางเกงสีขาว/สีสุภาพ ทรงสุภาพ ห้ามสวมกางเกงขาสั้น
 กางเกงยีนส์

ผู้หญิง - เสื้อสีขาว กางเกง/กระโปรงยาว/ผ้าถุง สีขาว/สีสุภาพ ทรงสุภาพ ไม่บาง
 ไม่รัดรูป ห้ามสวมกางเกงขาสั้น กางเกงยีนส์ (ผู้ที่สวมกางเกง ควรมีผ้าวางปิดหน้าตัก หากผม
 ยาว ควรมัดรวบผม)

๗) ควรเตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมาด้วย เช่น ไฟฉาย รองเท้าแตะ ยาทากัน
 ยุง กระจกน้ำดื่ม ฯลฯ (เสื้อ หมอน ผ้าห่ม ทางวัดจัดเตรียมไว้ให้)

๘) ผู้ปฏิบัติที่ทานอาหารมังสวิรัต/เจ ทางวัดไม่สามารถเตรียมอาหารพิเศษให้
 นอกเหนือจากอาหารบิณฑบาตและญาติธรรมนำมาถวาย

๙) ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ แต่หากมีจิตศรัทธาสามารถร่วมบริจาคค่าน้ำ
 ค่าไฟ เพื่อชำระหนี้สงฆ์ได้

๑๐) ห้ามคลุกคลีพูดคุยกัน โดยไม่จำเป็น หากพบปัญหาในการปฏิบัติให้สอบถาม
 พระอาจารย์หรือพระพี่เลี้ยงเท่านั้น

๑๑) ห้ามใช้โทรศัพท์ โดยเด็ดขาด

๑๒) โทรศัพท์มือถือ กุญแจรถ กระเป๋าตังค์ และของมีค่าอื่นๆ ให้ฝากไว้ที่
 ส่วนกลาง

๑๓) ห้ามใส่เครื่องประดับหรือใช้เครื่องสำอาง น้ำหอม

๑๔) ห้ามเสพสิ่งเสพติด เช่น หมาก บุหรี่ กาแฟ ฯลฯ

๑๕) ห้ามเก็บอาหาร/เครื่องดื่ม ไว้ในที่พักหรือรับประทานส่วนตัว

๑๖) ห้ามอ่านหนังสือทุกประเภทหรือจดบันทึก

๑๗) ห้ามใช้เครื่องเล่นอิเล็กทรอนิกส์ เช่น MP ๓, CD ฯลฯ

๑๘) ห้ามบันทึกเสียงเทศนาหรือถ่ายภาพโดยไม่ได้รับอนุญาต

๑๙) ก่อนเดินทางกลับควรทำความสะอาดที่พัก/ห้องน้ำและเก็บเครื่องใช้เข้าที่ให้เรียบร้อย^{๔๔}

ตารางกิจวัตร (ช่วงงานอบรม)^{๔๕}

สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔		
เวลา	กิจวัตร	หมายเหตุ
๐๓.๓๐ น.	สัจจญาณระฆัง (ปลุก) สรีระกิจ	
๐๔.๐๐ น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า	
๐๔.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย	
๐๖.๐๐ น.	รับภัตตาหารเช้า (ข้าวต้ม)	
๐๗.๐๐ น.	เข้าที่ปฏิบัติ (แบ่งกลุ่มปฏิบัติ)	
๑๑.๐๐ น.	สัจจญาณระฆัง (ออกจากที่ปฏิบัติ) รับภัตตาหารเพล	
๑๓.๐๐ น.	เข้าที่ปฏิบัติ	
๑๗.๐๐ น.	สัจจญาณระฆัง (ออกจากที่ปฏิบัติ) สรีระกิจ	
๑๗.๓๐ น.	สัจจญาณระฆัง (รวมกันที่ศาลา) เติมน้ำจกรมหมู่	
๑๘.๐๐ น.	รับน้ำปานะ	
๑๘.๓๐ น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น	

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระอธิการอนเนก เตชวโร, พระวิปัสสนาจารย์, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

^{๔๕} พระอธิการกุสุม ภาสโก, “ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน”, ขอนแก่น : สำนักมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, ๒๕๕๒ (อัคราเสนา).

๑๕.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย/วิดิทัศน์	
๒๑.๐๐ น.	จำวัด	

ตารางกิจวัตร (ช่วงปกติ)^{๔๖}

สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔		
เวลา	กิจวัตร	หมายเหตุ
๐๓.๓๐ น.	สัจจญาณระฆัง (ปลุก) สรีระกิจ	
๐๔.๐๐ น.	สวดมนต์ ทำวัตรเช้า	
๐๔.๓๐ น.	ธรรมบรรยาย	
๐๖.๐๐ น.	รับภัตตาหารเช้า (ข้าวต้ม)	
๐๗.๐๐ น.	สัจจญาณระฆัง (รวมกันที่ศาลา) รับภัตตาหารเช้า (ครึ่งเดียว)	
๑๗.๐๐ น.	สัจจญาณระฆัง (ออกจากที่ปฏิบัติ) ทำความสะอาด จัดเตรียมอาสนะ	
๑๗.๓๐ น.	สรีระกิจ	
๑๘.๐๐ น.	สัจจญาณระฆัง (รวมกันที่ศาลา) ใช้น้ำปानะ	
๑๘.๓๐ น.	สวดมนต์ ทำวัตรเย็น	
๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยาย/วิดิทัศน์	

^{๔๖} พระอริการุสุม ภาสุโก, “ข้อปฏิบัติสำหรับผู้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน”, ขอนแก่น : สำนักมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, ๒๕๕๒ (อัดสำเนา).

๒๑.๐๐ น.	จำวัด	
----------	-------	--

หมายเหตุ : กิจวัตรอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุปัจจัย

การลาเมื่อได้ปฏิบัติธรรมครบตามกำหนด

การลา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้ว นั้น เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ รูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีล และขอมาพระรัตนตรัย ให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะลาศีล พร้อมกัน ณ ที่นัดหมาย (ฟังประกาศจากเจ้าหน้าที่) โดยอาจารย์ผู้ปกครองเป็นผู้นำไป ในกรณีที่มีความจำเป็นต้องลากลับไปก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้ปกครองทราบสาเหตุ และหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับไปโดยพลการ เพราะจะเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ ในวันที่จะกลับบ้าน จะมีพิธีขอมากรรมพระรัตนตรัย, อาจารย์, สถานที่ปฏิบัติธรรม การให้ขอมาขอโหสิกรรมซึ่งกันและกันระหว่างผู้มาปฏิบัติ บางที่ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่หลายวัน อาจจะมีการกระทบกระทั่งกันบ้าง อาจจะไม่ค่อยหรือมาก ก็แล้วแต่ อาจจะเป็นด้วยความตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจ อาจจะไม่ลงใจด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ตัวอย่างเช่นเวลาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ เกิดคันคอ พยายามกลืนไม่ให้ไอแล้วทนไม่ได้ เกิดไอขึ้นมา ซึ่งเป็นเหตุสุดวิสัย ถ้าสถานที่ปฏิบัติธรรมนั้นไม่มีการนำให้ขอมาและขอโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ก็ขอให้ทุกคนตั้งใจตั้งใจขอมากรรมและให้ขอโหสิกรรมกันเอง ก่อนที่จะกลับบ้าน และก่อนกลับเก็บข้าวเก็บของให้เรียบร้อย ตรวจสอบความเรียบร้อยอย่างละเอียดถี่ถ้วนถ้ามีปัจจัย(เงิน) ก็ทำบุญตามกำลังทรัพย์ให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมนั้น เพื่อให้สถานที่ปฏิบัติธรรมนั้นอยู่ได้ เป็นที่พึ่งและอนุเคราะห์แก่ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม ยังศูนย์ปฏิบัติธรรมต่อไป^{๔๗}

๓.๓ หลักคำสอนในการเจริญสติ

เมื่อวิเคราะห์ถึงจุดเด่นในหลักคำสอนของสำนักปฏิบัติธรรมบ้านเหล่าโพนทอง จะพบว่า ได้นำหลักคำสอนที่สำคัญของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโข เป็นแกนกลางในการให้

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุริยา มหาปัญญา, พระวิปัสสนาจารย์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

ความรู้และการอบรมแก่พระภิกษุสามเณรและผู้สนใจวิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวนี้ ผู้วิจัย ได้สรุปไว้เป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

๓.๓.๑ หลักคำสอนที่นำมาอบรมมีลักษณะง่าย ลัด สั้น มุ่งการดับทุกข์

วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ การดับทุกข์แก่บุคคลผู้ปฏิบัติตาม โดยมีธรรมชาติที่เรียบง่าย แบบลัด สั้น ตรงไปตรงมาไม่ได้มุ่งเสนอแนวคิดหลักคำสอนที่เป็นปรัชญาอันเป็นเหตุต้องให้ตีความหรือถกเถียงกัน^{๔๔} แต่มุ่งสอนเฉพาะหลักปฏิบัติเท่าที่จำเป็นให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำไปใช้เพื่อดับทุกข์ที่มีอยู่ได้จริง โดยมีสาระอยู่ที่การกระทำความรู้สึกตัวอยู่กับกายที่เคลื่อนไหวและรู้เท่าทันใจที่นึกคิดไม่ต้องไปวุ่นวายกับเรื่องอื่นๆ ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติโดยวิธีการเคลื่อนไหวนี้ จึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างง่าย ลัด สั้นและเป็นสากล อันจะส่งผลแก่ผู้ปฏิบัติให้สามารถเข้าถึงการดับทุกข์ได้เร็วยิ่งขึ้น^{๔๕}

๓.๓.๒ เน้นการปฏิบัติเห็นจริงด้วยตนเอง

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ เป็นหลักสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในบุคคลทุกคนเปรียบเหมือนการนำเพชรกับทองคำซึ่งฝังตัวอยู่ในโคลนดินมาร่อนแล้วคัดแยกออกจากกันจนเหลือแต่เพชรล้วนๆ โดยการที่จะประสบผลสำเร็จได้จะต้องอาศัยการปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดระยะ เมื่อการเจริญ สติเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบสภาวะต่างๆ ตามลำดับอารมณ์ของการปฏิบัติเริ่มตั้งแต่การรู้เห็นเข้าใจ รูปนามไปจนถึงรู้เห็นเข้าใจ สภาวะเกิด-ดับ^{๔๖} ซึ่งเป็นจุดสุดท้ายของการปฏิบัติ เป็นปรากฏการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเอง รู้ได้ด้วยตนเอง^{๔๗} และเมื่อสภาวะอารมณ์ตามที่กล่าวมาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้

^{๔๔} พระมหานรินทร์ มหาธมฺมรคฺจฺโถ, “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๔.

^{๔๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, มาทางนี้, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗), หน้า ๑๕.

^{๔๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๒๓.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๕/๖๗.

เข้าใจตรวจสอบประเมินผลตนเองได้โดยไม่ต้องมีใครมาบอกหรือพยากรณ์ได้ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แสดงไว้ว่า “เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วญาณรู้แจ้งเห็นจริงด้วยปัญญาข่อมมี”

ในกรณีนี้ สอดคล้องกับทศนะของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่ได้แสดงผลการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ได้รับความรอบรู้ไว้เช่นกันว่า ผู้ปฏิบัติที่มีญาณและปัญญาแล้ว ข่อมเป็นผู้รู้เห็นแจ้งในวิปัสสนากรรมฐาน เนื่องจากวิปัสสนานั้น เป็นการรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น (๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเจทญาณ เป็นต้น และมีปัจจเวกขณะญาณ เป็นปริโยสาน^{๕๒}

๓.๔ วิธีการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเจริญสติหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยนั้น มีหลากหลายสำนักและหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น บางสำนักก็ให้บริกรรมว่า “พุทโธ” บ้าง บางสำนักก็ให้บริกรรมว่า “สัมมา อรหัง” บ้าง บางสำนักก็ให้บริกรรมว่า “ยุบหนอ-พองหนอ” บ้าง และบางสำนักก็ให้กำหนดกณวินาทีต่างๆ บ้าง แต่สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นนี้มีวิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีศิษยานุศิษย์เป็นจำนวนมากทั้งในประเทศไทยและชาวต่างชาติที่ให้ความเคารพนับถือและปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

จากการได้ศึกษาแนวทางการปฏิบัติและวิธีปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมบ้านเหล่าโพหนองได้นำไปอบรมสั่งสอนพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา ทำให้ทราบว่า แนวคิดสำคัญที่เป็นจุดเด่นและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว สรุปได้ดังนี้

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๘ – ๕๙.

๓.๔.๑ การเข้าถึงสังขารมในตัวเอง

โดยธรรมชาติของมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุถึงธรรมที่เป็นสังขารมในตนได้แต่จะต้องฝึกฝนอบรมเป็นเวลานานด้วยการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นจากความหลง ดังพุทธทวณะที่ว่า “โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณวาหนึ่งนี้ ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่”^{๕๓} ข้อความนี้หมายถึงว่า มนุษย์ทุกคนสามารถเข้าถึงสังขารม คือ ความจริงได้หากแสวงหาถูกทาง แม้สำนักปฏิบัติธรรมบ้านเหล่าโพนทองก็ได้ถือนแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยถือนแนวทางปฏิบัติที่ว่า “พระนิพพานเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในคนทุกคนขึ้นอยู่กับว่าบุคคลผู้นั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๕๔} และปกติแล้วธรรมชาติธาตุรู้หรือนิพพานนั้นมีอยู่ในตัวคนเรา หากแต่กิเลสที่คอยมาคบบังเอาไว้จนไม่สามารถแสดงภาวะสะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันที่ถูกเมฆบดบัง จึงส่องสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปก็ยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม^{๕๕}

๓.๔.๒ การควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล

พระพุทธศาสนาถือว่า ความคิดเกิดจากสภาวะของจิตที่ปรุงแต่งไปต่างๆ นานาทั้งฝ่ายดีที่เป็นกุศลจิตและฝ่ายชั่วที่เป็นบาปหรืออกุศลจิต สมดังพุทธทวณะที่ว่า “จิตฺเตน นียติโลโก” แปลความว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชักนำพาไป”^{๕๖} โดยความคิดนี้ จัดเป็นกรรมประเภทหนึ่งในกรรมบถอาจจะเป็นกุศลจิต คือ คิดดี หรืออกุศลจิตคือ คิดชั่ว ก็ได้ แต่ความคิดนี้มีผลกรรมที่รุนแรงกว่าผลของกายกรรมและวจีกรรมเสียอีก^{๕๗} เนื่องจากว่าความคิดเป็นแรงผลักดันต่อกายกรรมและวจีกรรมของคนเราก่อนหนึ่ง สามารถที่จะนำชีวิต สังคมของมนุษย์ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองหรือความพินาศก็ได้ ในทางเจริญ เช่น

^{๕๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๗๔.

^{๕๔} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ(พันธ์ อินททวี), ๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

^{๕๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

^{๕๗} อภ.ทศก. (ไทย) ๒๔/๒๑๘/๒๔๖.

ความคิดพัฒนาบ้านเมือง ถนนหนทาง ในทางพินาศ เช่น การผลิตอาวุธมาทำร้ายคนอื่น เป็นต้น^{๕๘}

๓.๔.๓ การใช้สติควบคุมความคิด

สติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากควบคู่กันกับสัมปชัญญะความรู้ตัว^{๕๙} หากมีสติแล้ว สัมปชัญญะก็เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติเพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันโดยธรรมชาติของมนุษย์เรา เช่น เมื่อเรามีสติเห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ตัวว่ารูปร่างนี้เป็นอะไรโดยสมมุติสัจจะก็จะปรากฏในทางมโนทวารทันทีเช่นเดียวกัน ดังนั้น วิธีการควบคุมสติและการปลุกสติให้ตื่นตัว จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แม้สำนักบ้านเหล่า โปนทองก็ได้นำวิธีการดังกล่าวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาใช้เพื่อการปลุกเร้าสติความรู้สึกตัวซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในทุกคนไม่เลือกเชื้อชาติ ศาสนา หึงหรือชาย เพราะการปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้เกิดมากขึ้น จะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) และความไม่รู้ (อวิชชา) หายไปในที่สุด^{๖๐} ทั้งนี้ วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติ โดยวิธีดังกล่าว จึงมีจุดเด่นที่แตกต่างไปจากการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักอื่นๆ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์เราในการดำเนินชีวิตปกติประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง กู้ขาเหยียดมือ^{๖๑} แต่จะอาศัยเพียงสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ตามธรรมชาติเท่านั้น ยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติจึงมีรูปแบบเฉพาะให้ผู้ฝึกฝนได้ฝึกเจริญสติทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังเพียงพอ ก็จะ

^{๕๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *ความรู้สึกตัว*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๑), หน้า ๕๕.

^{๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๑๕๒.

^{๖๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *มีอยู่-เป็นอยู่*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

^{๖๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *คำสอน-คำคน*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๕), หน้า ๒๑.

ทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดซึ่งเกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งได้ทันที^{๖๒} และเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดญาณปัญญาให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้

๓.๔.๔ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ย่อมส่งผลต่อการดับความทุกข์ได้ในปัจจุบัน กล่าวคือ สภาพจิตของพวกเราที่รับอารมณ์ทางอายตนะ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดความพอใจและไม่พอใจ หากไม่พอใจก็จัดเป็นนรก^{๖๓} หากพอใจหรือยินดีก็เป็นสวรรค์ หรือนรกสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวของมนุษย์นี้เอง หากคิดดี พุคฺดี ทำดีก็จัดเป็นสวรรค์ ตรงข้าม หากคิดชั่ว พุคฺชั่ว ทำชั่ว ก็จัดเป็นนรก แม้แต่นิพพานที่หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขาอันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุขและทุกข์ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่

๓.๕ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ

ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติอาจจะพบปัญหาและอุปสรรคอยู่เสมอ หากวางท่าที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เข้าใจถ่องแท้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความท้อถอยในการเจริญสติ และหมดกำลังใจ หรือทำให้เกิดความผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ ฉะนั้น เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการปฏิบัติสำนักแห่งนี้ จึงได้ถือการเจริญสติตามวิธีการของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ดังต่อไปนี้

๓.๕.๑ วิธีการแก้ไขความตึงเครียดของจิต

ที่สภาวะความตึงเครียดของจิตนั้น หากมองในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าความเครียดจัดเป็นเหตุให้เกิดภาวะจิตวิตกกังวล ซึ่งเรียกชื่อว่า อุทธัจจะและกุกกุจจะ จัดเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง และมีระเบียบวิธีที่จะกำจัดให้หมดไปได้เพียงชั่วคราว หรือ โดยสิ้นเชิง อุทธัจจะ เป็นทั้งกิเลสอย่างกลาง และเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และยังจัด

^{๖๒} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, *แต่เธอผู้รู้ลึกตัว*, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

^{๖๓} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, *พลิกโลกเหนือความคิด*, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี), ๒๕๒๕), หน้า ๔๑.

ว่าเป็นสังโยชน์เบื้องสูงด้วย^{๖๔} ฉะนั้น อุทธัจจะ นอกจาก จะทำให้จิตของมนุษย์ ชุ่นมัว เสรีาหมอง และฟุ้งซ่านแล้ว ยังทำให้มนุษย์ติดอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ ถ้ามองว่าอุทธัจจะเป็นกิเลสอย่างกลาง กิเลสชนิดนี้ สามารถละได้ด้วยสมาธิหรือสมถกรรมฐานเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการกดระงับหรือการข่มไว้ (suppression) ด้วยพลังของสมาธิ เปรียบเสมือนหินทับหญ้า คือ หญ้าไม่สามารถออกและเจริญเติบโตได้ แต่เมล็ดพันธุ์และรากยังอยู่ เมื่อยกเอาก่อนหินออก หญ้าได้รับแสงแดดและน้ำที่ปรรมลงมาจะเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับกิเลสของคนที่ถูกกดทับไว้ด้วยอำนาจของสมาธิหรือฌาน เมื่อสมาธิเสื่อมกิเลสจะเฟื่องฟูขึ้นมาทันที แต่เมื่อพิจารณาอุทธัจจะว่าเป็นสังโยชน์อย่างหนึ่ง ซึ่งละเอียดอ่อนและทำลายได้ยากมาก ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และผู้ที่ทำลายสังโยชน์นี้ได้เด็ดขาดมีอยู่ประเภทเดียวเท่านั้น คือ พระอรหันต์จีณาสพ ส่วนกุกุจะ ที่ทำให้จิตใจเกิดความรำคาญใจ และถือว่าเป็นความวิตกกังวลในลักษณะหนึ่ง สามารถขจัดได้ด้วยพลังของสมาธิหรือสมถกรรมฐาน แต่เป็นการกดระงับหรือการข่มไว้ เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายกุกุจะก็ได้ และผู้ที่ทำลายกุกุจะก็ได้โดยสิ้นเชิงนั้น ต้องเป็นอริยมุคคณชั้นพระอนาคามีเท่านั้น^{๖๕}

ส่วนการปฏิบัติธรรมเจริญสติทุกสำนักในประเทศไทยในปัจจุบัน สิ่งที่มีมักจะประสบแก่ผู้ปฏิบัติอยู่เสมอที่เหมือนกัน ก็คือ ความตึงเครียดของภาวะทางจิต เนื่องจากการอยากรู้ อยากเห็น อยากมี อยากเป็นก่อนเวลาอันควรในการบำเพ็ญเพียร ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดและรู้เท่าทันต้นตอความอยากเหล่านี้ จึงตัดใจจากความอยากต่างๆ ออกไปและไม่ให้ความสนใจ แล้วหันมากำหนดรู้เท่าทันสติแบบเคลื่อนไหวแทนความอยากที่เกิดขึ้นนั้น โดยให้กำหนดสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวทางกาย เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือทำจังหวะสร้างความรู้สึกตัวเบาๆ น้อยๆ ผ่อนคลาย ทำเป็นจังหวะเพียงให้รู้สึกตัว ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง ให้ทอดสายตามองไปไกลๆ อาการตึงเครียด แน่นหน้าอก หรือปวดศีรษะก็จะค่อยๆ ลดลงจนเป็นปกติ^{๖๖}

^{๖๔} ศ.ม. (ไทย) ๑๕/๓๔๕/๕๐.

^{๖๕} ภัททันตะ อาสภเถระ ชัมมาจริยะ, *แว่นธรรมปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

^{๖๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, *คู่มือการทำความรู้สึกตัว*, หน้า ๕๓.

๓.๕.๒ วิธีการแก้ไขความง่วง

เมื่อกล่าวถึงวิธีการแก้ไขความง่วงเหงาหาวนอนนั้น ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระมหาโมคคัลลานเถระ^{๖๓} เมื่อคราวเสด็จประทับอยู่ ณ เสกพามิกทายวัน ใกล้สุภุมารทิตนนคร เมืองหลวงของแคว้นภักกะ ได้ทอดพระเนตรเห็นท่าน กำลังนั่งโง่งงอยู่ด้วยพระจักขุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ จึงได้เสด็จปรากฏต่อหน้าท่าน โดยตรัสถามว่า “โมคคัลลานะ ง่วงหรือ” เมื่อพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า พระพุทธเจ้าข้า^{๖๔} แล้วจึงได้ตรัสอธิบายแก้ง่วงด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

(๑) เมื่อกำหนดนึกอย่างไร จึงเกิดความง่วงขึ้น ควรพิจารณาถึงการกำหนดคณิกนั้นให้มาก ถ้ายังไม่หายง่วง

(๒) ควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ได้ฟัง ได้เรียนมาจนขึ้นใจ ถ้ายังไม่หายง่วง

(๓) ควรท่องสาธยายถึงธรรม ที่ได้ฟังได้เรียนมาโดยพิสดาร ถ้ายังไม่หายง่วง

(๔) ควรแยงช่องหูทั้ง ๒ ข้าง และเอาฝ่ามือลูบไล่ตามเนื้อตัว ถ้ายังไม่หายง่วง

(๕) ควรลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้าตา แล้วเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวถ้ายังไม่หายง่วง

(๖) ควรกำหนดนึกถึงแสงสว่าง ควรตั้งความสำคัญว่ากลางวันไว้ในใจตลอดเวลา ไม่ว่าจะกลางวันหรือกลางคืน ถ้ายังไม่หายง่วง

(๗) ควรอธิษฐานเดินจงกรม มีสติกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ ระวังจิตไม่ให้คิดไปภายนอก ถ้ายังไม่หายง่วง

(๘) ควรนอนแบบลีลาไสยา คือ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจว่าจะลุกขึ้น ครั้นตื่นแล้ว ให้รีบลุกขึ้นด้วยความตั้งใจว่าจะไม่หาความสุขจากการนอน จะไม่หาความสุขจากการเอนอิง จะไม่หาความสุขจากการนอนหลับ^{๖๕}

เมื่อกล่าวถึงความง่วงแล้ว ย่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ผู้ปฏิบัติมักจะประสบอยู่เสมอขณะเจริญสติ เนื่องจากว่า ความง่วงนอนชนิดนี้ ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เป็นการ

^{๖๓} พุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๔๐๐/๕๒๒.

^{๖๔} บรรจบ บรรณรุจิ, อสติมหาสาวก, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗.

^{๖๕} อัง.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๖๑/๗๒.

แสดงตัวของถีนะมิทระอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ หากไม่มีวิธีการแก้ไขที่ถูกต้องก็จะพ่ายแพ้แก่ความง่วงนอนได้โดยง่าย

ดังนั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติไว้ว่า วิธีแก้ปัญหาคความง่วง คือ ในเวลากลางคืนผู้ปฏิบัติจะต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ถึงเวลานอนก็ต้องนอน เมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วในเวลากลางวัน ก็จะต้องทำความเพียรในการสร้างความรู้สึกรู้สึกให้มาก ขณะที่กำลังทำความเพียร หากเกิดความง่วงนอนมาก ควรแก้ด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถที่กำลังนั่งสร้างจังหวะหรือเดินจงกรมอยู่ ไปทำงานอย่างอื่นแทน เช่น ถอนหญ้า ซักเสื้อผ้า ล้างหน้า อาบน้ำ เป็นต้น หรือแก้ด้วยการตั้งใจกัดฟันสู้ตรงๆ สร้างจังหวะหรือเดินจงกรมแรงๆ จนกว่าความง่วงจะจางหายไป^{๑๐}

๓.๕.๓ วิธีการแก้ไขความสงบ

ความสงบ ได้แก่ ความสงบกายและความสงบทางใจหรือกายวิเวก จิตวิเวกและอุปธิวิเวก ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมาย ดังนี้

(๑) กายวิเวก คือ ความสงบกาย ได้แก่ อยู่ในที่สงบที่ดี ดำรงอิริยาบถและเที่ยวไปสู่เดี่ยวที่ดี

(๒) จิตตวิเวก คือ ความสงบใจ ได้แก่ ทำจิตใจให้สงบผ่องใส สงัดจากนิเวรม์สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น หมายถึงจิตแห่งท่านผู้บรรลุมรรค และอริยมรรค อริยผล

(๓) อุปธิวิเวก คือ ความสงบอุปธิ ได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวงปราศจากกิเลสที่ดี ชั้นที่ดี อภิสังขารที่ดี ที่เรียกว่าอุปธิ หมายถึงพระนิพพาน^{๑๑}

ส่วนความสงบในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก^{๑๒} แสดงไว้ ๒ ลักษณะ คือ (๑) ความสงบที่อยู่ในอำนาจของโมหะ ความหลง และ (๒) ความสงบที่อยู่ภายใต้รัศมีของปัญญา ซึ่งความสงบอย่างแรกเป็นอาการที่จิตแน่วแน่ สงบดิ่งลงในองค์ฌาน ๕ ประการ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา โดยเป็นผลมาจากการเจริญสมณะกรรมฐานเพียงอย่างเดียว ดังนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจึงสงบนิ่งอยู่ในฌานที่ตนได้ เมื่อออกจากฌานแล้วมาเผชิญกับอารมณ์

^{๑๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, คู่มือการทำสมาธิจิตตัว, หน้า ๑๒๓.

^{๑๑} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๓๓/๒๒๕.

^{๑๒} หลวงพ่อจรัล ธรรมสมปโน, ทำอย่างไรจึงจะรู้ธรรม, ใน ตามรอยหลวงพ่อเทียน, รวบรวมโดยกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑.

ภายนอกต่างๆ จิตย่อมเกิดความพอใจและไม่พอใจตามอารมณ์ที่มากระทบนั้นๆ ด้วยเหตุนี้ ความสงบอย่างแรกดังกล่าว จึงไม่สามารถทำลายโลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และ โมหะ (ความหลง) ลงไปได้ ส่วนความสงบอย่างที่สอง เป็นความสงบที่เกิดจากจิตสงบจาก โลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอริยาบถและการรู้เห็นใจ ที่นึกคิด เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”^{๗๓}

สรุปว่า ความสงบอย่างแรก เป็นความสงบแบบไร้ปัญญาหรือแบบไม่รู้ เป็นสมาธิแบบตอไม้ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนามักติดใจยินดีอยู่นั้นเป็นอุปสรรคในการเจริญสติ ขั้นสูงต่อไป ส่วนวิธีการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความสงบแบบไร้ปัญญา แต่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะความรู้สึกรู้ตัวให้มาก อันเป็นวิธีการให้บุคคลเข้าถึงความสงบด้วยปัญญา ดังนั้น ผู้เจริญสติอย่างยอมให้จิตสงบนิ่งดิ่งลงในองค์ฌาน ต้องพยายามทำการเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ด้วยการเดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้าง เคลื่อนไหวโดยอริยาบถอื่นบ้าง ข้อสำคัญ คือ ต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกายให้มาก^{๗๔}

๓.๕.๔ วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่จรณะปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และ โมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวาง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ^{๗๕} ได้แก่ อภิชฌา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โกรธ ความโกรธ อุปนาคะ ความผูกโกรธ มกขะ ความลบหลู่ ปาสาสะ ความตีเสมอ อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ มายา มารยา สาถยยะ ความโอ้อวด ถัมภะ ความห้าวคือ สารัมภะ ความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ความดูหมิ่นเขา มทะ ความมัวเมา และปมาทะ ความ

^{๗๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗-๕๘.

^{๗๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว, หน้า ๑๒๓.

^{๗๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๑/๑๘๑.

ประมาท^{๓๖} ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

ส่วนทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข เห็นว่า วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุดแล้วเกิดความรู้สึกภูมิใจในตัวเองและสำคัญผิดว่ารู้เข้าใจธรรมะชั้นสูง จนเกิดความรู้สึกอยากจะพูด อยากจะแนะนำผู้อื่นด้วยความสำคัญว่าถูกต้องกว่าและดีกว่าผู้อื่น มีจิตใจล้าแข็งไม่ยอมใคร ลักษณะเช่นนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ทำให้จิตใจเพิดเพลินไปกับการนึกคิดปรุงแต่งเข้าไปรู้เรื่องราวต่างๆ จนลืมที่จะรู้สึกอยู่กับอาการปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคแก่การเจริญสติขั้นสูง อาการวิปัสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติรู้เข้าใจอารมณ์รูป-นามแล้วเท่านั้น ส่วนวิธีแก้วิปัสสนูปกิเลส คือ ให้กลับมาทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องมากขึ้นอย่าขาดระยะ หากจิตคิดเรื่องใด ก็ให้รู้เท่าทันเรื่องที่เกิดขึ้นๆ จิตยังคิด สติก็ยังตามรู้เท่าทัน เมื่อความคิดมากขึ้นๆ ก็ยิ่งต้องให้มีสติรู้มากขึ้นๆ ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้ สติก็จะมีการล้างว่องไวมากขึ้นความคิดก็จะลดน้อยลงไป^{๓๗}

๓.๕.๕ วิธีการแก้ไขวิปลาต

คำว่า **วิปลาต** หมายถึง ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาตนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาต ความสำคัญผิด จิตวิปลาต ความคิดผิด และทิวฏฐิวิปลาต ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการคือ วิปลาตในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาตในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข วิปลาตในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปลาตในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปลาต คือ เข้าใจถูกต้องตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^{๓๘}

^{๓๖} ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๓๑ - ๓๒/ ๖๓-๖๔.

^{๓๗} กลุ่มเทียนสว่างธรรม เรียบเรียง, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และสิ่งที่ฝากไว้, กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๑.

^{๓๘} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๓๕ - ๘๑.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อธิบายว่า วิปัสสนา นั้นหมายถึง อาการที่จิตรู้เห็น สภาวะอาการเกิด-ดับ แล้วยึดเอาความรู้ที่ตนเองมาเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอาการที่จิตยึดถือผิดว่า การปฏิบัติธรรมถึงที่สุดอย่างแท้จริงแล้ว ต่อเมื่อใดจิตพ้นแล้วอย่างแท้จริงจึงรู้ว่าภาวะในเวลา ที่เป็นดังกล่าวมาแล้วนั้น คือ วิปัสสนา^{๑๕} อนึ่ง วิปัสสนา เป็นอารมณ์ขั้นสุดท้ายที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติจะประสบกับความสุข ไม่มีทุกข์ ไม่มีความ สับสน ไม่มีความเดือดร้อน จนเกิดความภาคภูมิใจพอใจทำให้หลงติดอยู่ได้^{๑๖} ส่วนการแก้ไข วิปัสสนา ก็คือ ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้สึกตัว อย่ายึดติดในความสุขหรือสิ่งต่างๆ เพียงแต่กลับมา ทบทวนบ่อยๆ โดยทบทวนตั้งแต่อารมณ์รูปนามไปจนจบอารมณ์ปรมาณูขั้นสุดท้าย ทั้งโดย อนุโลมและปฏิโลม ให้ทำเป็นขั้นๆ ไป และให้รู้จักลำดับอารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน เมื่อปฏิบัติ ได้เช่นนี้ ความสุขก็จะจางไปหรือลดน้อยลงจนเข้าสู่ภาวะปกติ เมื่อทำได้เช่นนี้จัดว่าผู้ปฏิบัติ ได้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแล้ว^{๑๗}

สรุปการศึกษาในบทนี้ พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่า โพนทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นวัดเก่าแก่อีกวัดหนึ่งด้านวิปัสสนา ธุระที่สืบต่อการปฏิบัติมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ จนกระทั่ง ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ พระวิปัสสนาจารย์ที่มาจากวัดโมกขวนาราม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้เดินทางมา อบรมสามเณรภาคฤดูร้อน จึงได้นำวิธีการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาอบรมใน หลักสูตรนั้นด้วย และมีผลทำให้ผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติ จนทำให้ประชาชนรู้จักมาถึงปัจจุบัน จุดเด่นของการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว คือ การมีสติรู้ตัวอยู่กับอริยาบถน้อยใหญ่ จนสามารถที่จะดับทุกข์ในปัจจุบันได้ ซึ่งผลจากการเจริญสติที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในลักษณะ ต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การมีสมาธิ การเข้าใจผู้อื่น ด้าน การทำงาน ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ ดังผู้วิจัย จะได้นำเสนอในบทต่อไป

^{๑๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๑๓๖.

^{๑๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, มาทางนี้, หน้า ๘๐.

^{๑๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, แต่เธอผู้รู้สึกตัว, หน้า ๑๑๕.

บทที่ ๔

ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

บทนี้ ผู้วิจัย มุ่งนำเสนอผลของการปฏิบัติธรรมของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สรุปผลปฏิบัติ พบว่ามี ๓ ด้าน ผลแก่บุคคล ผลแก่สังคมและผลแก่สิ่งแวดล้อม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ ผลแก่บุคคล

การนำผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้ผ่านการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง ตามแนวทางวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ สติจะรู้เองโดยที่เราไม่ต้องกำหนดรู้ จิตมีสภาวะสงบแบบจิตตื่น ไม่ใช่สงบแบบจิตหลับ เกิดการชำระจิตที่สั่งสมอารมณ์มาในอดีตที่เกิดเพราะโมหะ จิตเป็นสัมมาทิฐิ มีตาใน เข้าใจปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ปรุงแต่งที่จักเกิดขึ้นในอนาคต จิตจะเกิดปัญญาปล่อยวางหรือคลายทุกข์ในขั้นที่เรียกว่าเป็นการสำรอกเลยทีเดียว เพราะตัวรู้มีความเร็วเท่าทันตัวคิดสังขารจึงไม่ถูกปรุงแต่ง อาการของไตรลักษณ์จะปรากฏชัดมาก คิดเท่าไรดับได้เท่านั้นเป็นปัจจุบันธรรมจริงๆ ตัวรู้จะกลายเป็นปัญญาวิราคะธรรมหน้าต่อความหลงในการสร้างภพชาติในจิต เข้าใจอุปาทานแล้วเกิดการสลัดตัวเองออกจากอุปาทานนั้นอย่างรุนแรง จิตจะสว่างแจ่มแจ้ง มีความผ่อนคลาย อิสระในวิหารธรรม คงความเป็นผู้รู้ได้เองโดยธรรมชาติ ไม่สงสัยในเรื่องราวของชีวิต สามารถจำแนกการนำไปประยุกต์ใช้ ได้ดังนี้

๔.๑.๑ การควบคุมอารมณ์

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องกับหลักปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกโดยเฉพาะมหาสติปัฏฐานสูตร^๑ ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำสติเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง ๔ อย่าง ได้แก่ ระลึกรู้หรือกำหนดสติให้อยู่ใน

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๑๔๘.

กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีจุดประสงค์สำคัญคือ เพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัส (ความยินดีและความยินร้าย) ออกไปเสียจากใจ ดังนั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติธรรมที่นำผลการเจริญสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้านการควบคุมอารมณ์ ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า จะต้องบังคับที่จิตใจ เพราะว่าคนเรามีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธานจะพูด จะทำ หรือจะคิดสิ่งใดๆ ก็ล้วนมาจากใจทั้งสิ้น ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^๒

ในทางตรงกันข้าม หากเขาพูดดี ทำดีและคิดดีแล้ว ความสุขย่อมเกิดตามมาเช่นกัน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไป เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^๓

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สรุปได้ดังนี้

๑) การควบคุมอารมณ์ เป็นเรื่องที่ทำเป็นอย่างยิ่งในการใช้ชีวิตในปัจจุบันนี้ เนื่องจากว่า การสัมผัสอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี กล่าวคือ อิฏฐารมณ์ อารมณ์เป็นที่น่าพอใจและอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ ซึ่งไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ^๔ ย่อมทำให้บุคคล อาจพลอสติไปตามอารมณ์ที่มากระทบนั้นๆ ได้ ฉะนั้น เมื่ออารมณ์ดังกล่าวเกิดขึ้น จึงต้องรู้เท่าทันเพื่อไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ดังจะเห็นได้ว่า^๕ เมื่อบุคคลผู้ผ่านการปฏิบัติธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในการควบคุมอารมณ์ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถรู้ปัจจุบัน

^๒ พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๓ พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

^๔ อ.อ.อุฎฺฐก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๑๕๐.

^๕ สัมภาษณ์ พระอธิการกุสม ภาสุโก, เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสนธิ์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

อารมณ์ ตามความเป็นจริงของตนเอง ไม่ตัดสินอารมณ์ว่าดีหรือไม่ดี ไม่คิดต่อ ไม่เล่นกับความคิด อารมณ์ไหนชั่วอารมณ์นั้น

๒) ความคิดเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ทุกคน เนื่องจากว่า ความคิดนั้น มาจากคำว่า จินตะ ซึ่งหมายถึงการคิด โดยธรรมชาติแล้ว จิตของคนเราก็จะคิดโน้นคิดนี้ไปอย่างไม่สิ้นสุด เหตุฉะนั้น เมื่อบุคคลมาบังคับความคิดของตนเองได้ ก็คือ มาฝึกบังคับจิตใจได้นั่นเอง เพราะว่า การบังคับความคิด ดังตัวอย่างของผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งที่กล่าวว่า ก่อนปฏิบัติธรรม จากอดีตที่ผ่านมาจะเป็นคนคิดมาก คิดเล็กคิดน้อย จินน้อยใจ ร้องไห้กับตัวเองเสมอ มีความทุกข์บ่อยครั้ง หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๒ ครั้ง และได้นำมาปฏิบัติที่บ้านและที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง ผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติทำให้มีสติและสมาธิมากขึ้น ใจเย็น ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ในระดับหนึ่ง เข้าใจความทุกข์ที่เกิดจากตัวเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนของบุคคลอื่น ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ยึดติดกับวัตถุสักเท่าไร มีความสุขที่ได้อยู่กับตัวเอง^๖

๓) ในชีวิตประจำวันนั้นจากการที่ต้องอยู่กับคนหมู่มากและหลากหลายพฤติกรรม สิ่งที่ยึดใฝ่ใฝ่มากที่สุด ก็คืออารมณ์ของตัวเอง พยายามให้นิ่งต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ^๗

๔) สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือการหันกลับมามองดูใจเรา ว่าใจเราคิดอะไร และรู้สึกอย่างไร เพราะถ้าเรามองดูจิตได้ลึกมากเท่าไร ก็มีผลทำให้เราควบคุมอารมณ์ภายในใจเราได้เร็วมากเท่านั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดียิ่งขึ้น และรักตัวเองมากขึ้น^๘

๕) การดำเนินในชีวิตประจำวันนั้น บุคคลควรรู้จักระงับความฟุ้งซ่านทางความคิดมากขึ้น เพราะโดยปกติค่อนข้างเป็นคนคิดเยอะ หาเรื่องวุ่นวายใส่สมองอยู่เสมอ และพักหลังๆ มักจะโกรธและหงุดหงิดง่าย เวลาที่ไม่พอใจอะไร หรือไม่พอใจใคร แต่พอได้

^๖ สัมภาษณ์ พระทองสุข โสภโณ, รองเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสนธิ์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์ นางคำไพ ศรีสุตา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสนธิ์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^๘ สัมภาษณ์ นางกวี ธรรมารัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสนธิ์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

ปฏิบัติธรรมได้เรียนรู้กับการอยู่กับ “ปัจจุบัน” มากขึ้น ทำให้รู้จักละสิ่งในอดีตที่เกิดขึ้น หรืออนาคตที่ยังไม่มาถึง ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง^๕

๖) หลังจากที่ได้ไปปฏิบัติธรรม ๒ ครั้ง ผลการปฏิบัติธรรมที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ดีขึ้นจากการใช้ชีวิตอย่างที่แล้มาแล้ว แต่ก็ยังไม่แตกต่างมากมายนักจากการใช้ชีวิตแบบเดิม ทำให้เราสงบมากขึ้น เมื่อเกิดอารมณ์โมโหจากคนรอบข้างหรือจากการทำงานไม่ทัน ทำให้เราคิดมากขึ้นก่อนที่จะลงมือทำอะไร หรือก่อนที่จะพูดอะไรออกไป^๖

๗) รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ใจเย็นมากขึ้น ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วยความละเอียดรอบคอบมากขึ้น จากการทำเป็นคนขี้วอยวาย ขี้โมโห เก็บอารมณ์ไม่เป็น หลังจากการฝึกมาพอสมควร ทำให้เรารู้ว่าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้โดยที่มีผู้อื่นเป็นกระจกคอยดูและสังเกตเรา และรวมไปถึงชีวิตส่วนตัวจากการที่เป็นคนคิดมาก ขี้หงุดหงิดก็ปรับอารมณ์ตัวเองให้เป็นคนเงียบ มีเหตุผลจนคนรอบข้างคิดว่านี่ไม่ใช่ตัวเรา ภูมิใจที่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เป็นผู้ใหญ่ มีความคิด ความอ่านมาก ภูมิใจที่สามารถปรับปรุงตัวเองได้^๗

๘) ตั้งแต่เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้ตนเองได้ต่างๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติธรรม ในเมื่อคุณเอาชนะกิเลสไม่เป็น อีกทั้งเข้าใจต่อจิตใจหรืออารมณ์ คือ ความรู้สึกของเราเอง ไม่ว่าจะ เป็น ดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ โดยการทำจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว อนาคตเป็นสิ่งที่มาไม่ถึง ดังนั้นควรจะอยู่กับปัจจุบัน^๘

^๕ สัมภาษณ์ นางจ้อง พระธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^๖ สัมภาษณ์ นางกวี ธรรมารัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^๗ สัมภาษณ์ นางชื่น จันทร์ซ่าย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^๘ สัมภาษณ์ พ่อเลิง แสงชาติ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

๔.๑.๒ การมีสติสัมปชัญญะ

ในสัมปชัญญะบรรพ (หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ) คือ การเจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขนเหยียดแขน การกิน ดื่ม กัด อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ^{๑๑}

จากการศึกษา พบว่า ผลจากการปฏิบัติในข้อนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำหลักการปฏิบัติที่แสดงไว้ในสัมปชัญญะบรรพมาประยุกต์ใช้โดยไม่ได้ดัดแปลงแต่ประการใด เพียงแต่ให้มีสติรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของแต่ละอริยาบถย่อยทุกอริยาบถ เช่น คู้ขา เหยียดแขน เคลื่อนไหว กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก เอียงซ้าย-ขวา ก้ม เงย เดินหน้า ถอยหลัง กลืนน้ำลาย เป็นต้น ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในทุกๆ อริยาบถนั้น และท่านได้นำการทำความรู้สึกตัวขณะหายใจเข้าออกในอานาปานบรรพ มาใช้เป็นส่วนประกอบในการปฏิบัติร่วมกับการปฏิบัติในอริยาบถย่อยด้วย^{๑๒}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สรุปได้ดังนี้

๑) จากการปฏิบัติธรรมนี้ทำให้ตนเองกลายเป็นคนมีจิตใจที่เยือกเย็นขึ้น เป็นคนมีสติอยู่กับตัวเองเสมอ ทุกขณะทำงานและการใช้ชีวิต ครอบครัวยุคโลกในแง่ดี เข้าใจบริวารและคนใกล้ชิดมากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น ทำงานด้วยหลักเหตุและผล ที่สำคัญที่สุดคือไม่สนใจแต่งตัวชื่อของฟุ่มเฟือยสำหรับตัวเองเกินความจำเป็น อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดจมปลักกับอดีต และไม่คิดฝันเพื่องถึงอนาคต ทำให้รู้ถึงคำว่า “สติ” หรือความรู้สึกตัวเป็นอย่างไร ใจเย็นมากขึ้น สงบมากขึ้น รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ มีจิตใจเมตตามากขึ้น อยากให้คนอื่นได้รู้ได้เห็นในสิ่งที่เราทำได้ ยิ้มแย้มแจ่มใส ปล่อยวางได้มากขึ้น ทุกข์น้อยลง สิ่งที่ได้เหล่านี้ จึงเป็นผลพวงในการปฏิบัติงานของเรา รู้เหตุผลมากขึ้น ไม่โกรธง่าย ไม่หงุดหงิดง่าย เข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เข้าใจธรรมชาติของคนมากขึ้น ทำงานรู้สึกมีสติมากขึ้น ผิดพลาดหลงลืมน้อยลง อารมณ์แจ่มใส มีความสุขในการทำงาน^{๑๓}

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *หลักพุทธศาสนาที่แท้จริง*, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๑๓} สัมภาษณ์นาง เพ็ชร นามนุ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานถีสี่บ้านเหล่าโพหนอง, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

๒) ผลจากการฝึกเจริญสติทำให้ตนเองระลึกอยู่กับเหตุการณ์ปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ทั้งปัญหาเรื่องงานและชีวิตครอบครัวที่มีภาระหน้าที่ที่ต้องคอยดูแล มีความกังวลน้อยลง เมื่อคิดวางแผนงาน มีความละเอียดรอบคอบ และสามารถแก้ปัญหาของงาน โดยไม่มีความกังวลเข้าปนใจ มีใจเป็นกลาง ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิด และที่สำคัญมีความทุกข์กับงานน้อยลง ถึงจะมีปัญหาอันน้อยนิดก็สามารถหาวิธีการแก้ปัญหาได้ตามวัตถุประสงค์^{๖๖}

๓) ผลจากการปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา ทำให้เราเริ่มรู้เรื่องของการฝึกและใช้สติเป็นตัวกำกับการกระทำในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นยืน เดิน นั่ง นอน หรือขณะปฏิบัติงานใดๆ อยู่ก็ตาม ได้มากขึ้นกว่าเดิม^{๖๗}

๔) ผลจากการปฏิบัติธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่ออกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ^{๖๘}

๕) ผลจากการปฏิบัติธรรมนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ จากที่ไม่ค่อยเป็นคนกล้าแสดงออก เพราะเป็นคนใจร้อน กลัวจะพูดผิด แต่พอได้ปฏิบัติธรรม ทำให้เรามีความคิดแบบใหม่และมีสติที่จะพูดและคิดอะไรได้มากขึ้น แง่คิดคือ มีสติอยู่กับปัจจุบัน – เก็บอารมณ์ และมีการฟังความคิดของผู้อื่นมากขึ้น และสามารถที่จะบอกหรือแนะนำผู้ที่มีความคิดเดิม ๆ อยู่ ณ ปัจจุบันได้ ปกติจะอยู่นิ่ง ๆ ไม่เป็น ชอบทำและคิดเพื่อฝันตามแต่ใจชอบ อารมณ์จะแปรวนแปรกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาง่ายมาก เหมือนชีวิตจะสับสนวุ่นวายตลอดเวลา แต่หลังจากที่ได้เจริญสติ ได้มองเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้น ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ รอบข้างน้อยลง สุขุมขึ้น

^{๖๖} สัมภาษณ์ พ่อไกรสอน จำปานุ้ย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๖๗} สัมภาษณ์ นางฝัน คำหงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๖๘} สัมภาษณ์ นางสังเวียน คำสุด, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

รอบคอบกับชีวิต คุณเองได้ดีขึ้น ประมาทกับชีวิตน้อยลง อยู่กับปัจจุบันในแต่ละวัน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย แต่ก็อยู่ได้อย่างปกติสุข^{๑๕}

๖) ในการใช้ชีวิตให้อยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดีขึ้น เพียงแค่เราทำทุกอย่างอย่างมีสติ และอยู่กับปัจจุบันเสมอ จากการที่ได้ปฏิบัติธรรม ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น อาจจะไม่ดีที่สุดในสายตาใคร แต่ในความรู้สึกของตัวเองมันคือสิ่งดี ๆ ที่ได้รับ ทำให้มีสติรอบคอบขึ้น ความฟุ้งซ่านลดน้อยลง คิดแค่เพียงว่า เราต้องอยู่กับปัจจุบัน มองความทุกข์ ความสุข เป็นเรื่องปกติที่คนเราทุกคนต้องเจอ การทำงานก็ต้องมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว เป็นเรื่องธรรมดา เพียงแค่เราทำอย่างตั้งใจ และมีสติในการคิด การทำ ทุกอย่างย่อมดีเสมอ^{๑๖}

๔.๑.๓ การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองหรือการเข้าใจชีวิตซึ่งเป็นการมองโลกตามความเป็นจริง โดยมองชีวิตแบบวิภาษวาทะหรือมองให้เห็นส่วนแยกแยะย่อยลงไป ทำความเข้าใจโครงสร้างของชีวิตอย่างถูกต้อง เนื่องจากว่า มนุษย์เรานั้น มีส่วนประกอบสำคัญ ๕ อย่างหรือรูปขันธ์ ได้แก่ ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ส่วนที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามขันธ์^{๑๗} รวมกันเข้าจึงกลายเป็นร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าใจชีวิตมองชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของมนุษย์น้อยนัก สั้นนักตั้งอยู่ได้ไม่นาน จะได้มีสติอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตและความตายเป็นสิ่งที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต เมื่อเข้าใจชีวิตจะเข้าใจโลกด้วย เพราะโลกและชีวิตมีองค์ประกอบและโครงสร้างเหมือนกัน^{๑๘}

^{๑๕} สัมภาษณ์ นางสาวรัตน์ พะวันทา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๑๖} สัมภาษณ์ นางเฉลิม พะธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๑๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระทองสุข โสภโณ, รองเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

ในการปฏิบัติเพื่อให้รู้จักตนเองนั้น ก็คือ การฝึกฝนให้ตนเกิดสติตามหลักสติปัญญาฐานสี่ ซึ่งเป็นทางสายกลาง ดังคำที่หลวงพ่отеียน จิตตสุโก สอนไว้ว่า การปฏิบัติสติปัญญาฐานสี่แบบง่าย ๆ ไม่ได้ยากเลย นั่งอย่างไรก็ได้ นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบก็ได้ เขยิบแข้งขาก็ได้ นอนก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ พลิกมือขึ้น เอามือลง ยกมือไป เอามือมา ก้ม เงย ให้มีสติรู้เท่าทัน รู้จักว่ามันคิดอย่างไร ไปอย่างไร มันคิดมาจากไหน ให้รู้จักความคิดอันนั้น ทำให้มันติดต่อกัน^{๒๓}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่отеียน จิตตสุโก สรุปได้ดังนี้

๑) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเราไม่มีอะไรหรอกที่ “สุข” หรือ “ทุกข์” ตัวเราเองต่างหากที่ไปกำหนด ตั้งกฎเกณฑ์กับมัน ทุกอย่างล้วนเริ่มต้นที่ใจ ถ้าเรานิ่งและสงบมากพอ เราจะรู้จักแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนที่เราควรให้ความสำคัญอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต ซึ่งคำตอบจริง ๆ ก็คือ “ปัจจุบัน” นั่นเอง^{๒๔}

๒) ผลจากการปฏิบัติธรรม คือ สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอใจในสิ่งที่มี ไม่ใช่คิดว่าวุ่นวายจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะได้นำเอาหลักธรรมมาสอนตัวเองอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครสอนเราได้ดีเท่ากับตัวเอง เรียนรู้ความผิดพลาดจากตัวเองมากกว่าที่มองคนอื่น ผลจากการทำงานช่วยในเรื่องของอารมณ์ทำให้อารมณ์เย็นลง เมื่อมีสิ่งมากระทบต่อใจ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาท เรียนรู้ในสิ่งที่ผิด และนำมาเป็นครูสอนใจตัวเองมากกว่าให้ผู้อื่นสอนทำให้เรารู้ว่าบางทีการฝืนใจ ฝืนตัวเอง ทำอะไรสักอย่างที่ไม่อยากทำ บางครั้งมันก็ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น^{๒๕}

๓) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำความรู้สึกตัวได้ความสงบในการดำเนินชีวิตประจำวัน และ การทำงาน ระหว่างที่ปฏิบัติธรรมนั้น ได้ตั้งคำถามกับตัวเองว่า จากที่ผ่านมามาการปฏิบัติธรรมช่วยให้เราเกิดความรู้สึกตัวมากขึ้นกว่าเดิมที่

^{๒๓} หลวงพ่отеียน จิตตสุโก, การปฏิบัติกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒๒.

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางกรด ชามะรัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาฐานสี่ บ้านเหล่าโพทอง, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พ่อชาง พระธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาฐานสี่ บ้านเหล่าโพทอง, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

เป็นอยู่หรือไม่ ? พอปฏิบัติธรรมหลายวันเข้าเริ่มหาคำตอบให้กับตัวเองได้ว่า เมื่อกายสงบ จะเกิดสติ สมาธิ และพยายามตัดความคิดที่ผุดขึ้นมาให้ออกไป และระคอง (สติ) ความรู้สึกตัว ให้เกิดขึ้นเรื่อยๆ^{๒๖}

๔.๑.๔ การมีสมาธิ

การมีสติหรือการฝึกจิตให้เข้าสู่กระบวนการอธิจิตตสิกขา ในข้อนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อธิบายไว้ว่า การมีสมาธิ ก็คือ การตั้งมั่นความรู้สึกตัว เมื่อมีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง เรียกว่ามีสมาธิหรือเรียกว่ามีสติ สมาธิ หมายถึง การตั้งจิตเพื่อที่จะดูจิตใจของเราเอง สมาธิ หมายถึง ความสงบ สงบจากโทสะ สงบจากโมหะ สงบจากโลภะ สงบจากความทุกข์ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น สมาธิ หมายถึง การตั้งใจเพื่อให้รู้สึกถึงตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องจึงเรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตใจคิดเราจะรู้ความคิดทันที และความคิดจะสั้นเข้าๆ เหมือนดั่งบวกับลพ^{๒๗}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เน้นการนำผลของสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวันมากที่สุดไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็ตาม การกำหนดรู้อิริยาบถหรืออาการนั้นทำให้จิตเกิดสมาธิได้ สมาธิในความเข้าใจของท่าน ไม่ใช่เรื่องของการรู้ด้วยรูปแบบจากการนั่งสมาธิเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ เมื่อกำหนดรู้แนบเข้าความรู้สึกตัวก็จะพัฒนากระดับขึ้นสู่สมาธิและปัญญาเป็นลำดับไป โดยท่านกล่าวไว้ว่า “สัมมาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่รู้อยู่ เห็นอยู่ ตื่นตัวเต็มที่ เสียงใครพูดอะไรก็ได้ยินอยู่ชัดเจน แต่จิตเราไม่เผลอไปรับเอาเข้ามา เป็นเรื่องของจิตใจโดยเฉพาะ กำลังทำอะไรอยู่ก็ทำสมาธิได้ เพราะสัมมาสมาธิหมายถึง การตั้งมั่นที่จะละกิเลส เราก็มารู้ดูจิตใจของเราไม่ให้ไปตามอารมณ์^{๒๘}

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางปุ่น ขุนน้อย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานที บ้านเหล่าโพทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒), หน้า ๒๒.

^{๒๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, สว่างที่กลางใจ ๒, (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๔.

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ สรุปได้ดังนี้

- ๑) การปฏิบัติธรรมช่วยให้เรามีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า “ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน”^{๒๕}
- ๒) การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ไปได้^{๒๖}

๔.๑.๕ การเข้าใจผู้อื่น

การเข้าใจผู้อื่นในความหมายของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ หมายถึง การเข้าใจต่อเรื่องโลกธรรม ๘ ประการ^{๒๗} อันประกอบด้วย ความมีลาภ ความมียศ สุข และสรรเสริญ เป็นด้านดีที่ทุกคนปรารถนา ส่วนอีก ๔ ข้อ คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์และถูกนินทา เป็นด้านที่ทุกคนไม่ปรารถนาหรือต้องการให้เข้ามาสู่ชีวิตของตนเอง แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้เลย ดังนั้น การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ดังกล่าว จึงทำให้เข้าใจต่อโลก บุคคลและสภาพสิ่งแวดล้อมที่ตนเกี่ยวข้อง

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เช่น ทำให้ตนเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี เข้าใจน้อง ๆ มากขึ้น ตัวเองสงบมากขึ้น^{๒๘} นอกจากนั้นยังมองโลกด้วยใจที่กว้างขึ้น รู้จักเปิดใจและยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น รู้จักให้อภัย^{๒๙} ตลอดจนเกิดความรู้สึกเข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น เกิดความรัก ความปรารถนาดี แก่ผู้อื่นด้วยใจ

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางหนู นามศรี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๒๖} สัมภาษณ์ นางพาวิตรี ชัยเนตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๒๗} อ.อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๕๖/๑๕๕.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นางสาวธัญญา แสงซารี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๒๙} สัมภาษณ์ นางจิ่ง พะธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่า โพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

จริง^{๓๔} และทำให้เป็นคนมีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิด^{๓๕}

สรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ เมื่อผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองตามหลักการเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียมน จิตตสุภโณ^{๓๖} แล้ว ย่อมเป็นบุคคลที่มีขีดความสามารถในการที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ กล่าวคือ เคยโกรธง่ายก็จะไม่โกรธง่ายเหมือนเดิม เคยค่าหรือบ่นจุกจิกก็เป็นผู้นิ่งเสีย ทำให้ตนมีสติตั้งมั่นในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เข้าใจคนอื่น ได้ดี มีสมาธิที่แน่วแน่ตัดสินใจสิ่งใดก็แม่นยำมีเหตุผลมีมโนคติ เข้าใจสภาพสังคม บุคคลแวดล้อม และเข้าใจต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของตนเอง มีสติคอยระคับระคองไม่ได้เปลืองทำความชั่ว ตรงข้ามกลับมุ่งมั่นที่จะบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อครอบครัวและส่วนร่วม

๔.๑.๖ ผลแก่การทำงาน

สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ คือ การกระทำชอบมี ๓ ประการ ได้แก่ การละจากปาณาติบาต หมายถึง เว้นการทำลายชีวิตทั้งคนและสัตว์ทุกจำพวก ขณะเดียวกันก็ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่กัน ละอทินนาทาน คือ เว้นการเอาทรัพย์สินสมบัติ สิ่งของคนอื่นที่ไม่อนุญาต หรือ ไม่ได้มีเจตนาที่จะให้ ขณะเดียวกัน ก็ควรจะบริจาคทรัพย์ให้ทานตาม โอกาส และฐานะ ละกามสุมิจฉาจารา คือ เว้นความประพฤติดิถินในกาม หมายถึง ไม่ล่วงเกินในสามี ภรรยาอันเป็นที่รักยิ่งของคนอื่น ขณะเดียวกัน ก็ประพฤติ สทวารสันโดษ คือ พอใจในคู่ครองของตนเองเท่านั้น^{๓๗} ดังพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสสัมมากัมมันตะ ไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ คือ เจตนางดเว้นจากการตรอนชีวิต เจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขาให้ได้ให้ เจตนางดเว้นจากการประพฤติดิถินในกามทั้งหลาย”^{๓๘}

^{๓๔} สัมภาษณ์ นางสมเพชร มระราด, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางพาวิตรี ชัยเนตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานส์ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๓/๓๖๒ – ๓๖๔.

^{๓๗} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๖๖.

การทำงานตรงกับคำว่า สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก อธิบายว่า หมายถึง ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม เนื่องจากว่า ท่านเห็นว่า การกระทำใดที่ปราศจากความตั้งใจมั่นแล้ว ไม่มีประโยชน์ใดๆ ที่จะเกิดมรรคผลนิพพานเลย ท่านจึงเน้นในการเจริญสติด้วยความตั้งใจ โดยการพูดให้น้อยลงจนกระทั่งไม่พูดคุยกันเลย วิธีการปฏิบัติธรรมจะไม่มีกรนอนเวลากลางวัน เพราะเป็นเหตุให้ขัดขวางความก้าวหน้าของการปฏิบัติ ซึ่งจัดเป็นนิวรณ์ชนิดหนึ่งอันเป็นเครื่องกั้นสติปัญญา^{๓๔}

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก สรุปได้ดังนี้

๑) ผลจากการฝึกเจริญสตินี้ ทำให้ตนระลึกอยู่กับปัจจุบันและรู้เท่าทันกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ทั้งปัญหาเรื่องงานและชีวิตครอบครัวที่มีภาระหน้าที่ต้องคอยดูแล มีความกังวลน้อยลง เมื่อคิดวางแผนงาน มีความละเอียดรอบคอบ และสามารถแก้ปัญหาของงานโดยไม่มี ความกังวลเข้าปนเจือ มีใจเป็นกลาง ทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิด และที่สำคัญมีความทุกข์กับงานน้อยลง ถึงจะมีปัญหาอันน้อยนิดก็สามารถหาวิธีการแก้ปัญหาได้ตามวัตถุประสงค์^{๓๕}

๒) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ในชีวิตการทำงาน ก็พยายามนำสติมาใช้ควบคู่กับการทำงาน และสามารถแก้ไขปัญหางานได้หลายแนวทาง มีความกล้าตัดสินใจมากขึ้น ความกลัวลดลง การทำงานผิดพลาดน้อยลง ไม่ว่าจะทำงานอะไร ต้องมีสติ สมาธิ จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ให้ได้มากที่สุด ผลงานที่ออกมาจะประสบความสำเร็จหรือไม่ก็ตาม จงภูมิใจและพอใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติมีความสุข เพราะถือว่าเราได้ทำสิ่งนั้นดีที่สุดแล้ว^{๓๖}

^{๓๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, มาทางนี้, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี), ๒๕๔๔), หน้า ๓๐.

^{๓๕} สัมภาษณ์ นางกรด ชามะรัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญฐานสี่ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พ่อเพชร นามนุ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญฐานสี่ บ้านเหล่าโพหนอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

๓) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ หลังจากปฏิบัติธรรมได้นำมาปรับใช้กับการทำงาน โดยก่อนที่จะลงมือทำงานก็จะตั้งสติก่อนและลำดับเหตุการณ์ว่ามีสิ่งใดค้างค้ำหรือมีปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไขก่อนหลัง มองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ จึงทำให้รู้สึกว่าจะไม่เครียดเวลาที่มีปัญหาเหมือนเมื่อก่อน มีผลในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวันของเราได้ดียิ่งขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น บางครั้งเราอาจจะไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ^{๔๑}

๔) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ในแง่การทำงานก็ได้ นำ การกำหนดรู้ มาใช้ในเวลาที่ต้องทำงานที่ต้องใช้สมาธิเป็นอย่างมาก เช่น การอ่านต้นฉบับ การพิสูจน์อักษร ก็ช่วยให้จิตใจไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น หรือเวลาคิดอะไรฟุ้งซ่าน ก็จะรู้จักดึงจิตกลับมาอยู่กับงานที่ทำ การทำงาน คือการปฏิบัติธรรม งานทุกอย่างที่เราทำอยู่นั้นเราต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ตลอด ก็คือ การเอาใจใส่ในงานที่เราทำ และการกำหนดรู้นั้นจะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการทำงาน และจะคิดจะทำอะไร ก็จะไตร่ตรองออกมาอย่างดี เพราะตัวสตินี้จะทำให้เรามีปัญญามากขึ้น งานที่ออกมาจึงมีคุณภาพ^{๔๒}

๕) ผลจากการที่ได้ไปปฏิบัติธรรม คือ ตนได้ถือศีล ๕ ในการทำงานและได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลต่างๆ ทางสังคมในหลายประเภท ซึ่งก็มีกระทบกระทั่งกันบ้าง อารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ แต่ถ้าเรามีสติในการควบคุมอารมณ์และมีสติในการแก้ไขปัญหางานต่างๆ ทั้งตัวเราเองและคนอื่น อีกทั้งจะพัฒนาทางด้านตัวเราเองและองค์กรไปพร้อมๆ กัน เราก็จะพบกับความสำเร็จในชีวิตต่อไป^{๔๓}

สรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมเจริญสตินี้ ทำให้บุคคลมีสติรู้ระลึกอยู่กับการทำงานในปัจจุบัน และยังแก้ปัญหาต่างๆ ในการทำงานให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะหากมีสติแล้วปัญญาในการไตร่สวนข้อมูลก็แม่นยำและตรงไปตรงมา รู้เหตุรู้ผลและเข้าใจต่อปัญหาได้ดีกว่าคนที่ไม่มีสติ เพราะเป็นการป้องกันความผิดพลาดในการทำงานและผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะ

^{๔๑} สัมภาษณ์ นางเฉลิม พระธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่าโพนทอง, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๔๒} สัมภาษณ์ นางสาวรัตน์ พระวันทา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่าโพนทอง, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๔๓} สัมภาษณ์ นางสาวเวียง คำสุด, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่าโพนทอง, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

พูด จะทำและจะคิดเป็นมีสติคอยป้องกันรักษาตนเองอยู่เสมอ แม้การมีสติหรือเป็นผู้มีระเบียบวินัยในการทำงานก็ล้วนมาจากสติทั้งสิ้น

๔.๒ ผลแก่สังคม

การเจริญสตินั้น มีผลทั้งแก่ตนเองในด้านต่างๆ เช่น ทำให้เป็นคนมีสติมากยิ่งขึ้น รู้จักการทำงานอย่างรอบคอบ มีสติยับยั้งความนึกคิดฝ่ายอกุศล จึงมีผลทำให้เป็นคนมีศีลธรรมอันดีงามในสังคม ตัวอย่างเช่น เมื่อคนเรามีสติ จะทำ จะพูด จะคิดสิ่งใดก็ล้วนเป็นไปในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมประจำปีของสำนักมหาสติปัญญานิสัย บ้านเหล่าโพนทอง ในเทศกาลสำคัญต่างๆ เช่น การปฏิบัติธรรมเจริญสติในวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา และเทศกาลช่วงวันเข้าพรรษาในแต่ละปี เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า ผู้เจริญสติอยู่เสมอ เป็นผู้เจริญทุกเมื่อทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้น การเจริญสติ จึงมีผลดีทั้งแก่ตนและสังคมดังกล่าวมา

ส่วนในทัศนะของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เห็นว่า คนในสังคมของเราเนี่ย หากมีสติ รู้จักประพฤติดี ปฏิบัติชอบตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่เจริญทั้งกายและใจ คือ เป็นคนมีสติ รู้สิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ นอกจากนั้น ยังเชื่อว่าเป็นผู้ที่รู้จักรักษาใจ มีจิตใจที่เป็นปกติ คือ มีกายปกติ มีวาจาปกติและมีใจปกติ เพราะท่านเห็นว่าศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ นั้น เป็นเพียงศีลทางสังคม คนมีศีลคือคนที่จิตใจเป็นปกติ มีสภาพจิตใจที่รู้และเข้าใจในสิ่งที่ถูกต้อง เพราะว่าคนมีศีลเหมือนกับคนที่มีบุญ จะมองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง คนที่มีศีลย่อมเข้าใจแจ่มแจ้ง และเป็นแนวทางให้เดินตามองค์มรรคได้ถูกต้อง^{๔๔} โดยท่านให้ความหมายของศีลว่า ศีล แปลว่า ปกติ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว คือ เฉยๆ นี้แหละเรียกว่า เป็นคนมีศีลในขณะที่พวกเราไม่มีศีล พระภิกษุสามเณรก็มีศีล ญาติโยมก็มีศีล ถ้าหากผิดปกติขึ้นมาในเวลาใด เวลานั้นให้พวกเราคิดว่า ตายแล้ว เราไม่มีศีลแล้ว เรามีทุกข์แล้ว มันเป็นอย่างนี้^{๔๕}

^{๔๔} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๐.

^{๔๕} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, อย่างหวังกันนักเลย, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์อัมไพ, ๒๕๒๑), หน้า

จากการศึกษา พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก สรูปได้ดังนี้ ผลจากการไปปฏิบัติธรรมได้กลับมาปฏิบัติตนอยู่ในศีลในธรรม มีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ให้เยาวชนและชุมชนได้นำเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต เมื่อปฏิบัติดี ย่อมส่งผลให้สังคมดีขึ้น^{๔๖}

สรุปได้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องอาศัยความเป็นระเบียบวินัยหรือกฎ กติการ่วมกัน ซึ่งเรียกว่า ความเป็นเบญจศีลเบญจธรรมขั้นพื้นฐานนั่นเองเป็นเครื่องขังมวล มนุษย์ให้อยู่กันอย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน ไม่ลักขโมยสิ่งของๆ กัน ไม่ละเมิด คู่ครองของกัน ไม่พุดจาใส่ร้ายป้ายสีกัน และไม่ดื่มสุราหรือสิ่งเสพติดให้ให้อันเป็นที่ตั้งแห่ง ความประมาทในการใช้ชีวิต

๔.๓ ผลแก่สิ่งแวดล้อม

การพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมภายใน จัดอนุโลมอยู่ในการพัฒนาระดับศีล เพราะ ลำพังเพียงกายอย่างเดียว ไม่มีศีลควบคุมแล้ว พระพุทธศาสนาไม่ถือเป็นการพัฒนาทางกาย แต่ตรงกันข้ามถ้าพัฒนาเพียงสิ่งแวดล้อมทางกายอย่างเดียว อาจเป็นการส่งเสริมให้เกิด ทัศนความทะยานอยาก เพื่อให้ได้วัตถุมาบำรุงกายให้เจริญ โดยพระพุทธศาสนาไม่พิจารณา การพัฒนากายแยกต่างหากจาก จริยธรรม เพราะลำพังความเจริญทางกายอย่างเดียว ย่อมไม่มี ความหมายเป็นสิกขา และตามปกติจะเอียงไปทางเป็นการสนับสนุนให้ค้นหา ได้เครื่องมือที่จะแสวงหาซื้อแย่งโลกามิส^{๔๗} ซึ่งเป็นสายตรงข้ามกับการศึกษา คือ ไตรสิกขาเพื่อพัฒนา ฝึกปรือตนเองให้เจริญยิ่งขึ้น เมื่อไม่พัฒนาเรื่องกายให้ชัดเจนหรือชำนาญแล้ว ก็ย่อมตกเป็น เครื่องมือของวัตถุนิยมไปโดยหลีกเลี่ยงได้ยาก โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบัน ที่ใช้สื่อมวลชน สาขาต่างๆ เช่น สื่อทางโทรทัศน์ สื่อทางหนังสือพิมพ์ สื่อทางอินเทอร์เน็ต เป็นต้น มอมเมาให้ ผู้ไม่ฝึกฝน พัฒนาตนเองต้องเสียคน เสียความดีของตนไปก็มากด้วยสื่อที่เข้ามาแล้ว ไม่พัฒนา กายหรืออินทรีย์ให้รู้เท่าทันตาม จึงเกิดปัญหาตามมาจากสังคมหลายประการ ด้วยเหตุผล ดังกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนาจึงวางหลักการพัฒนาลingkunganภายในของมนุษย์ไว้ เป็น แนวทางปฏิบัติ ดังนี้

^{๔๖} สัมภาษณ์ นางผัน คำหงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานสี บ้านเหล่า โพนทอง, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๔๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๔๘/๒๗๒.

การพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การที่บุคคลมีศักยภาพและสามารถที่จะพัฒนาอินทรีย์ของตนเองให้เป็นปกติได้ กล่าวคือ เป็นผู้ที่รู้จักการใช้อินทรีย์ ๖ ภายในให้เกิดประโยชน์เป็นคุณต่อคนอื่น คือ สามารถที่จะควบคุมอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมผัส หรือเป็นทาง เชื่อมต่อกับโลกภายนอก (คือ อินทรีย์ภายนอก ๖) ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ เปิดช่องทางที่เข้าไปสัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด ในการฝึกพัฒนากาย หรือ ฝึกพัฒนาอินทรีย์นั้น การพัฒนากายจึงเป็นการการพัฒนาอินทรีย์ คือ ฝึกให้มีอินทรีย์สังวร ได้แก่ ความสำรวมอินทรีย์ ๖ เพื่อเป็นเครื่องมือให้เกิดความแข็งแกร่งของศีล ความประพฤติ เพื่อสนับสนุนจิตให้มีพลังงานที่มั่นคงและเป็นทางให้เจริญปัญญาอีกด้วย ในมหาอัสสปรสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าเป็นกิจที่ควรทำให้อิ่งขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

“เชอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย เห็นรูปทางตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ จักปฏิบัติเพื่อความสำรวมจักขุอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จักรักษาจักขุอินทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุอินทรีย์...ฟังเสียงทางหู..ฯลฯ รู้ธรรมทางใจ..”^{๔๘}

ส่วนวัตถุประสงค์ในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน คือ ทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเนียบคม มีความละเอียด มีความไว มีความคล่อง มีความชัดเจน คล้ายกับการฝึกทักษะ และเพื่อฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ภายใน โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด จะต้องป้องกันไว้ก่อน ทั้งนี้ บุคคลพึงมีความความพร้อมในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายในกับสิ่งแวดล้อมภายนอก การเตรียมความพร้อมในก่อนการพัฒนามนุษย์ให้อยู่กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ ในความพร้อมส่วนตัวซึ่งหมายถึงความดีหรือบุญเก่าเป็นทุนเดิม สถานที่หรือที่โคจรไป บุคคลที่ควรคบหาสมาคมด้วยหรือกัลยาณมิตร แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการพัฒนา ทัศนคติ ค่านิยม

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๑/๔๕๕.

ตลอดจน ความไม่ประมาท ในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ มี ๖ ประการ ดังนี้

(๑) ความพร้อมเรื่องส่วนตัว ได้แก่ คุณสมบัติเฉพาะที่เป็นอุปนิสัยเดิมมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน^{๔๕} คือ ความเป็นคนได้สั่งสมความดีมาแต่เดิม (บุพเพทตปุญญา) การมีความพร้อมในด้านต่างๆ คือ มีสติปัญญา (สชาติกปัญญา) ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น การวางตนให้พอเหมาะคือ รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชนและรู้บุคคล เรื่องราวที่ตนไปเกี่ยวข้อง และต้องใช้อินทรีย์นั้น ๆ อย่างระมัดระวังรอบคอบ^{๔๖}

(๒) ความพร้อมด้านสถานที่ทำกิจกรรม หมายถึง การเว้นจากที่อโคจร และไปที่สุที่โคจร หมายถึง การไปมาหาสู่ในสถานที่อันไม่เหมาะสม เช่นการไปมาหาสู่หญิงแพศยา หญิงโสเภณี หญิงหม้าย บัณฑิตเกะกะ โรงสุรา^{๔๗} ในปัจจุบันนี้ บุคคลไม่ควรไปบ่อยนัก ได้แก่ บรรดาร้านเล่นเกมส์ ร้านอินเทอร์เน็ต เพราะเป็นแหล่งสร้างความรุนแรงด้านความรู้สึทางอารมณ์เป็นอย่างยิ่ง^{๔๘} แต่ควรไปในที่โคจร เช่น วัดเป็นสถานที่ทำบุญ โรงเรียนสถานศึกษาต่างๆ

(๓) ความพร้อมด้านแหล่งความรู้ และแบบอย่างที่ดี (กัลยาณมิตร) ได้แก่ บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติที่จะสั่งสอน แนะนำ ชี้แจง ชักจูง ช่วยบอกช่องทาง หรือเป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นดำเนินไปในมรรคาแห่งการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง^{๔๙} เช่น พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ครู อาจารย์ และท่านผู้เป็นพหูสูตรทรงปัญญา สามารถสั่งสอนแนะนำเป็นที่ปรึกษาได้ แม้จะอ่อนวันกว่า^{๕๐} นัยตรงกันข้าม ควรเว้นบุคคลผู้เป็นคนพาล มิใช่บัณฑิตเสีย

^{๔๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๓/๕๐.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๓.

^{๔๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๕๐.

^{๔๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, หลักพุทธศาสนาที่แท้จริง, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๕๐-๕๓.

^{๔๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๑/๒/๕๐.

^{๕๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, การปฏิบัติกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พลพันธ์การพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕.

(๔) ความพร้อมด้านแรงจูงใจใฝ่รู้อุสรณ์ (ฉันทสัมปทา) ได้แก่ ความพร้อมด้านความพึงพอใจ โดยมีกุศลจิตเป็นพื้นฐาน รู้จักพิจารณาควบคุมต่ออินทรีย์ภายใน เมื่อได้รับสัญญาณจากอินทรีย์ภายนอก เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียงเป็นต้น แล้วปฏิบัติตามขั้นตอนการรับรู้อย่างมีสติสัมปชัญญะ คือ ให้ความพอใจในกุศลการทำสุจริตกรรม ซึ่งมีฉันทะเป็นผู้นำเบื้องต้น และละเว้นอกุศลการทำทุจริตกรรมอันมีต้นเหตุเป็นตัวนำก่อน เมื่อลงมือปฏิบัติหน้าที่กิจการงานของตนเอง เพื่อความปลอดภัยจากตัวทุกชั้นนั้นเอง หรือให้มีทุกชั้นน้อยที่สุด ถ้าเราสามารถปฏิบัติตน ผีฝนตนให้มีฉันทสัมปทานี้^{๕๕}

(๕) ความพร้อมด้านทัศนคติและค่านิยมให้รับแนวเหตุผล (ทิฏฐีสัมปทา) ได้แก่มีความถึงพร้อมด้วยความเห็นเข้าใจตามนัยเหตุผล หลักการที่เห็นสมข้อที่ถูกต้อง ปัจจุบันนิยมเรียกว่า ค่านิยม รวมไปถึงอุดมการณ์ แนวทัศนะในการมองโลก ที่นิยมเรียกว่า โลกทัศน์ และชีวิตทัศน์ต่าง ๆ ตลอดจนทัศนคติพื้นฐานที่สืบเนื่องจากความเห็นความเข้าใจ และความใฝ่ นิยมเหล่านั้น^{๕๖} ซึ่งความเห็นนี้ ถือว่าสำคัญมากต่อการแสดงออกทางกาย และวาจา ถ้าคิดดี เห็นดีก็จัดเป็นกุศลกรรมบถ ถ้าคิดชั่วก็จะพูดชั่วและทำชั่วเป็นอกุศลกรรมบถ^{๕๗}

(๖) ความพร้อมด้านสติความตื่นตัวในการทำกิจ (อัปมาทสัมปทา) ได้แก่ ความไม่ประมาท ความเป็นอยู่อย่างมีสติ ความไม่ผลอ ความไม่เลินเล่อผลอสติ ความไม่ ปล่อยปละละเลย ความระมัดระวังที่จะไม่ทำเหตุแห่งความผิดพลาดเสียหาย และไม่ละเลย โอกาสที่จะทำเหตุแห่งความดีงามและความเจริญ เป็นคนรอบคอบ โดยเมื่อกล่าวสรุป คือ ไม่ ประมาทใน ๔ สถาน คือ ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต ในการละวจีทุจริต ประพฤติวจีสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพฤติมโนสุจริต และในการละมิฉมาทิฏฐิ แล้ว ประพฤติสัมมาทิฏฐิ^{๕๘}

^{๕๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๒), หน้า ๑๒.

^{๕๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **สว่างที่กลางใจ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๕.

^{๕๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **มาทางนี้**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๔), หน้า ๒๗.

^{๕๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๕.

ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสิ่งแวดล้อมภายใน ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ คือ

(๑) การป้องกันด้วยการเห็น หมายถึง การเข้าไปหา เข้าไปพบเห็นสัตว์บรูษ คือ คนมีความประพฤติดี สัตว์บรูษ หมายถึง ผู้มีศีลปฏิบัติธรรม ๗ ประการ ได้แก่ เป็นผู้รู้เหตุ รู้ผล รู้ตน รู้จักประมาณ รู้จักกาลอันควรและไม่ควร รู้จักชุมชนสังคมนั้น และรู้จักบุคคลโดยความแตกต่างกันทั้งทางจรินิสัย และคุณสมบัติที่จะฝึกฝนได้หรือไม่ เพราะถ้าขาดการเห็น สัตว์บรูษ ไม่เข้าใจหลักธรรมของท่าน ไม่พิจารณาถึงธรรมที่ควรมนสิการ และไม่ควรมนสิการ ย่อมจะเกิดอหิวา^{๕๕}

(๒) การป้องกันอหิวาด้วยการบริโภคปัจจัย หมายถึง การจะใช้สอยปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค จะต้องพิจารณาโดยแยบคายก่อนจึงบริโภค คือ อย่าใช้สอยเพื่อสนองต่อตัณหา^{๖๐} ข้อนี้สำคัญมากต่อการเกิดค่านิยมทางวัตถุในปัจจุบัน เพราะเมื่อคนเราขาดการพิจารณาโดยแยบคายแล้ว อหิวาจะเจริญได้เร็วมาก และยากที่จะป้องกันได้ ส่วนมากจะไปแก้ที่ปลายเหตุ คือ เมื่อเกิดปัญหา การแย่งชิงทรัพย์สิน อันเป็นปัจจัยที่ดีและดีกว่ามาสนองตอบตัณหาของตน เข้าทำนองว่า “แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาสแย่งอำนาจกันเป็นใหญ่”^{๖๑}

(๓) การป้องกันอหิวาด้วยการบรรเทา หมายถึง ให้พิจารณาโดยแยบคายภายในใจ โดยไม่ยอมรับอกุศลวิตถกมาสู่ใจของตน ได้แก่ ไม่รับกามวิตถก คือ ความคิดในเรื่องกามคุณ ๕ ที่น่ารักน่าพอใจ ไม่รับพยาบาทวิตถก ได้แก่ ความคิดในเรื่องแผนการทำร้ายคนอื่น และ ไม่รับวิหิงสาวิตถก ได้แก่ ความคิดชนิดเบียดเบียนคนอื่นด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้พินาศไป และละบาปอกุศลทั้งปวงที่เกิดขึ้นแก่ตน แต่พยายามละอีกต่อไปถ้ายังไม่หมด^{๖๒}

(๔) การป้องกันอหิวาด้วยการเจริญ หมายถึง เมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้วพึงเจริญโพชฌงค์ คือ ฝึกให้เป็นคนมีสติ รู้จักเลือกเฟ้นธรรมะ มีความเพียร แล้วได้ปีติ มีความสงบทางกาย (กายปััสสัทธิ) มีความสงบทางใจ (จิตปััสสัทธิ) หรือมีสมาธินั่นเอง แล้วข้อ

^{๕๕} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๓ - ๒๑/๑๘ - ๒๑.

^{๖๐} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๓ /๒๒ - ๒๓.

^{๖๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, อย่าหวังกันนักเลย, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์อัมไพ, ๒๕๒๑), หน้า ๖.

^{๖๒} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๖/๒๕.

สุดท้าย คือ ให้มีอุเบกขาความวางเฉยต่ออารมณ์ โดยอาศัยความวิเวก วิราคะ นิโรธ ให้น้อมไปเพื่อความสงบที่ จนกว่าจะหายความเร่าร้อน ความคับแค้นใจ^{๖๓}

จากการศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก สรุปได้ดังนี้

๑) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้เราเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ทุกอย่างมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เป็นสังขารของโลก เช่น เวลาที่เราโกรธ หรือไม่พอใจ ถ้าเป็นอดีต ก่อนที่จะไปปฏิบัติธรรมเราจะรู้ไม่เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อมีสิ่งมากระทบ ก็หลงไปยึดติดกับอารมณ์เหล่านั้น พยายามอยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน มีสติจดจ่อ กับสิ่งที่กำลังทำอยู่^{๖๔}

๒) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ทำให้รู้จักการคบหาสัตว์บุคคลเป็นเพื่อนและ รู้จักแยกแยะว่าบุคคลใดควรคบและไม่ควรคบ อันเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ตัวเองมากที่สุด^{๖๕}

๓) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ แต่เดิมจากความเป็นคนที่ไม่ค่อยสำรวม อินทรีย์ ตาเห็นรูป ก็ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง หูฟังเสียงก็ดีใจและเสียใจบ้าง ทำให้อารมณ์ทางจิตไม่ค่อยปกติ จิตใจหตุ แต่เมื่อได้เจริญสติรู้ระลึกแล้ว ทำให้ตนรู้เท่าทันต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้ามากระทบในทันที^{๖๖}

๔) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ ก่อนที่จะปฏิบัติธรรมก็มักจะเดินทางไปในสถานที่ต่างๆ โดยไม่ได้ระมัดระวังแต่ประการใด เช่น ร้านขายสุราหรือสถานที่บันเทิงต่างๆ ทำให้ประมาทในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อได้เจริญสติรู้ระลึกในตนแล้ว กลับมีพฤติกรรม

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗ /๒๕ - ๒๖.

^{๖๔} สัมภาษณ์ นายไกรสอน จำปานุ่ย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานี บ้านเหล่าโพนทอง, ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๖๕} สัมภาษณ์ นางคำไพ ศรีสุดา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานี บ้านเหล่าโพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๖๖} สัมภาษณ์ นางกวี ธรรมารัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญานี บ้านเหล่าโพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

ตรงกันข้าม คือ ชอบความสงบ ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนพลุกพล่าน จึงส่งผลให้เกิดความสงบทางกาย และความสงบทางใจเพราะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมนั่นเอง^{๖๓}

๕) ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรม คือ แต่เดิมเป็นคนที่ไม่ชอบการฟังธรรมหรือการแนะนำให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเห็นว่า เป็นเรื่องที่ไกลตัวเอง ไม่ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ แต่เมื่อได้เจริญสติเกิดปัญญาแล้ว จึงรู้ว่าการเจริญสติเป็นการพัฒนาให้ตนรู้เท่าทันต่อสภาพปัญหาทั่วไปทั้งภายในตนและภายนอกตน คือ เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ไปสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ได้ทันที หากตั้งสติไว้ไม่ทัน แต่หากมีสติรู้ระลึกแล้ว กลับมีปัญญาและไม่มีความทุกข์มารบกวนจิต^{๖๔}

สรุป การมีสติทำให้คนเราเข้าใจและรู้เท่าทันต่อสภาพทางกายภาพหรือสภาพสิ่งแวดล้อมที่สามารถมองเห็นด้วยสายตา ฟังด้วยหู ดมด้วยจมูก สัมผัสด้วยกาย และรู้ด้วยใจของตนเอง แล้วมีปัญญาคอยพิจารณาไต่สวนว่า ตนควรรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่สัมผัสมากน้อยหรือไม่เพียงใด และสิ่งที่ผ่านเข้ามากระทบต่ออินทรีย์ภายในนั้น เป็นข้อมูลจริงหรือเท็จอย่างไร ควรบริโภคหรือไม่ โดยมีตัวสติเป็นตัวป้องกันและปัญญาเป็นตัวกรองให้เห็นแก่นแท้ของเรื่องราวต่างๆ เช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเจริญทั้งกลางวันและกลางคืน

ผลจากการศึกษาในบทนี้ จะเห็นว่า สติมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง เริ่มตั้งแต่เข้าสู่อ่านนอน แปรงฟัน ล้างหน้า ลุกขึ้นไปทำงาน การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ เป็นต้น เพราะสติเป็นตัวป้องกันความพลั้งเผลอของจิต ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งฝ่ายอารมณ์ดีและไม่น่าปรารถนา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองให้มีสติดีแล้วนั้น จึงเป็นที่พึ่งให้แก่ตนและคนอื่นได้ เพราะสติเป็นธรรมที่ส่งต่อไปยังสมาธิ และปัญญา หากขาดสติแล้ว ปัญญา คือ เครื่องวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ย่อมไม่เกิด เมื่อบุคคลขาดปัญญา ทุกข์ คือ สภาพที่กักร้อนหัวใจของมนุษย์ย่อมเข้ามาทำลายผู้นั้นให้ประสบกับความเสียใจ ความเศร้าใจ ฉะนั้น พระพุทธศาสนา จึงมุ่งสอนให้คนเรา เจริญสติตลอดเวลาไม่ให้ประมาทในการใช้ชีวิต

^{๖๓} สัมภาษณ์ นางจ้อง พระธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสถานี่บ้านเหล่าโพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

^{๖๔} สัมภาษณ์ นางชื่น จันทร์ชัย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสถานี่บ้านเหล่าโพนทอง, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติ ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กรณีศึกษา สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาการเจริญสติตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร และการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (๒) การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (๓) ผลการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ของผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง ซึ่งสรุปผลจากการศึกษา ดังนี้

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

การเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่สำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว บ้านเหล่าโพนทอง ตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้นำไปอบรมพุทธศาสนิกชนในพื้นที่และต่างจังหวัดนี้ เดิมเป็นวัดเก่าแก่อีกวัดหนึ่งด้านวิปัสสนาธุระที่สืบต่อการปฏิบัติมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๔ จนกระทั่ง ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ พระวิปัสสนา

อาจารย์ที่มาจากวัดโมกขวนาราม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ได้เดินทางมาอบรมสามเณรภาคฤดูร้อน จึงได้นำวิธีการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มาอบรมในหลักสูตรนั้นด้วย และมีผลทำให้ผู้สนใจได้นำไปปฏิบัติ จนทำให้ประชาชนรู้จักมาถึงปัจจุบัน จุดเด่นของการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว คือ การมีสติรู้ตัวอยู่กับอริยาบถน้อยใหญ่ จนสามารถที่จะดับทุกข์ในปัจจุบันได้ ซึ่งผลจากการเจริญสติที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในลักษณะต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์ การมีสติสัมปชัญญะ การรู้จักตนเอง การมีสมาธิ การเข้าใจผู้อื่น ด้านการทำงาน ด้านสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติ

ผลการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ของผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง พบว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้ดำเนินการตามหลักสูตรที่พระสงฆ์อบรมแนวทางภาคฤดูร้อนและนำสู่ภาคปฏิบัติแล้ว ย่อมทำให้บุคคลผู้ปฏิบัตินั้นเกิดมีสติซึ่งถือว่าสติมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนเป็นอย่างยิ่ง ดังจะเห็นได้ว่า สตินั้นบุคคลจะต้องทำให้สมบูรณ์ ทำให้เกิดขึ้น โดยเริ่มมีสติตั้งแต่เช้าตรู่ตื่นนอน แปรงฟัน ล้างหน้า ลุกขึ้นไปทำงาน การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การพบปะสังสรรค์กับบุคคลต่างๆ เป็นต้น เพราะสติเป็นตัวป้องกันความพลั้งเผลอของจิต ไม่ให้จิตตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เข้ามากระทบทั้งฝ่ายอารมณ์ดีและไม่นำปรารถนา เหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ผ่านกระบวนการฝึกฝนตนเองให้มีสติดีแล้วนั้น จึงเป็นที่พึ่งให้แก่ตนและคนอื่นได้ เพราะสติเป็นธรรมที่ส่งต่อไปยังสมาธิ และปัญญา หากขาดสติแล้ว ปัญญา คือ เครื่องวินิจฉัยเรื่องราวต่างๆ ย่อมไม่เกิด เมื่อบุคคลขาดปัญญา ทุกข์ คือสภาพที่กัศกร่อนหัวใจของมนุษย์ย่อมเข้ามาทำลายผู้นั้นให้ประสบกับความเสียใจ ความเศร้าใจ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในระดับปัจเจกบุคคล ควรแสวงหาวิธีปฏิบัติธรรมเจริญสติอย่างถูกต้อง โดยมุ่งผล คือ ความสงบของจิตใจเป็นสำคัญ และสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับบุคคลทั่วไปที่มุ่งแสวงหาโมกขธรรมดังกล่าว

เพราะว่าเป็นวิธีการที่ง่าย เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากว่า เป็นรูปแบบการเจริญสติในอิริยาบถน้อยใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยสามารถทำให้ในทุกๆ โอกาส

ในระดับสถานศึกษา ควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน เจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยครูอาจจะนิมนต์พระคุณเจ้าที่อยู่ใกล้โรงเรียนหรือติดต่อไปยังสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติมหาปัญญา ๔ เพื่อเป็นการพัฒนาสติของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น สื่อที่เข้ามาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น โดยครูผู้ปกครอง ควรแนะนำส่งเสริมตามสติปัญญาของเยาวชน

ในระดับองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านห้วย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ควรให้การสนับสนุนการปฏิบัติธรรมเจริญสติมหาสติปัญญา ๔ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ทั้งในด้านบุคลากร ทุนทรัพย์ สถานที่ ปัจจัย ๔ เช่น ยารักษาโรค เป็นต้น

ในระดับคณะสงฆ์ไม่ว่าจะเป็นระดับตำบล อำเภอ และจังหวัด ควรส่งเสริมให้พระภิกษุ สามเณร ประชาชนโดยทั่วไปในจังหวัดขอนแก่น เข้าร่วมการปฏิบัติในแต่ละเทศกาลที่สำนักแห่งนี้ จัดขึ้นมา เช่น ในเทศกาลวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา เป็นต้น โดยเน้นที่พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้อบรมตามหลักสูตรของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เพื่อเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปสู่พุทธศาสนิกชนในพื้นที่อื่นๆ ในจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดใกล้เคียง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑) ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับสำนักอื่นๆ ในจังหวัดขอนแก่น

๒) ศึกษาวิเคราะห์อิริยาบถบรรพตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับแนวการสอนวิปัสสนาของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๕) บ้านหนองหลุม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น หรือพื้นที่จังหวัดใกล้เคียง

๓) ศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมเจริญสติมหาสติปัญญา ๔ ของบ้านเหล่าโพหนองกับผู้เข้าปฏิบัติธรรมสำนักเวฬุวัน ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น หรือพื้นที่จังหวัดใกล้เคียง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวิวัฒน์. พระพุทธศาสนากับวิกฤติโลก. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

_____. นิเวศน์สิ่งมีชีวิตก่อนอื่นในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, พระเทพเวที(ประยูร ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๓.

_____. พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระราชวรมุณี(ประยูร ปยุตโต). การศึกษาคณะสงฆ์ปัญหาที่ร่อทางออก. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๕.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๒.

พุทธยานันทภิกขุ(นามแฝง). สถิติเคล็ดลับมองด้านใน ๕ คู่มือการเจริญสติ. กรุงเทพมหานคร : หจก ภาพพิมพ์, ๒๕๓๘.

พระสุริยา มหาปณฺธิ. ๑๐ ปีแพร์แสงเทียน ๑๐ ปีที่รู้สึกรู้, แพร์ : กองทุนเผยแผ่ธรรม, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๖.

สัจพันธ์ อรรถกร (รวบรวม). คนจริงรู้ของจริง (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๔๘.

หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก. คนสอน - คำสอน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๔.

_____ . คู่มือการทำสมาธิส่วนตัว. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก.

_____ . อารมณ์ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๔๗.

_____ . คนแบกโลก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐

_____ . รู้ทุกข์ รู้ธรรม. ขอนแก่น : โรงพิมพ์แอนนาออฟเซต, ๒๕๔๕.

_____ . รู้อย่างไม่รู้ รู้อย่างผู้รู้. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอ็ดวานซ์อินเตอร์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . กำไรชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก, ๒๕๓๘.

_____ . กว่าจะมาเป็นหลวงพ่อดิเรก. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก, ๒๕๓๘.

_____ . กุญแจดอกเอก. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒.

_____ . ทางกว้างยาวไกลไปให้ถึง. กรุงเทพมหานคร : จักรรณกุลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____ . แต่เธอผู้รู้สึกรู้. กรุงเทพมหานคร : จักรรณกุลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____ . มาทางนี้. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก, ๒๕๓๕.

_____ . การเห็นธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๕.

_____ . กลุ่มเทียนสว่างธรรม. ปกติ หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้.

กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๒.

_____ . มีอยู่- เป็นอยู่. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อดิเรก (พันธ์ อินทผิว).

วิริยา ชินวรรโณ. สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺรกุจิโต. “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาวิระพันธ์ ชุตินฺทุโร (สุปัญฺบุตร). “ศึกษาวิเคราะห์การตีความและวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระครูประคุณสรกิจ. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสำนักวิเวกอาศรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต”. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาศรัณฺญ ปญฺญาโร (นุชมิตร). “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โศคน ญาณสิทธิ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาสุภีร์ จิตเมโธ. “หลักธรรมพระพุทธศาสนาที่ควรนำมาประยุกต์ใช้กับการบริหารราชการ”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระวันชัย ธนวิโส. “การสำรวจทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทของพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๓

กรีสุดา เขียรทอง. รายงานการวิจัยเรื่อง “แนวการสอนกรรมฐานของพระพุทธรองคักกับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย”. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๓๕.

คำพอง สมศรีสุข. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตศึกษา : สถาบันราชภัฏเลย, ๒๕๔๖.

จิระชัย ทีคำ. “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อคุณธรรมด้านสัจธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖”. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๕.

ทองพูล พานแก้ว. “ การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อชา สุภทฺโท กับ ท่านสุขเน้ง (เว่ยหล่าง)”. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑.

ประหยัด ลักษณะงาม และคณะ. รายงานการวิจัย การอบรมพัฒนาจิตเพื่อความสันติสุข. อัดสำเนา : วิทยาลัยครูบุรีรัมย์ , ๒๕๓๓.

สมใจ เกียรติพิณิจกุล. “ผลของการฝึกโปรแกรมการพัฒนาจิตโดยเน้น ไตรสิกขาตามหลักพระพุทธศาสนา ต่อสภาวะแท้จริงแห่งตน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖”. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา เอกจิตวิทยาการแนะแนว. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยนเรศวร, ๒๕๓๕.

(๓) ผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

ก) พระภิกษุสงฆ์

สัมภาษณ์ พระอธิการกุสุม ภาสุโก, เจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพนทอง, ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระวิปัสสนาจารย์, ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ หลวงพ่อสงคราม ฐมฺมวโร, พระวิปัสสนาจารย์, ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ พระอธิการอนเนก เตชวโร, พระวิปัสสนาจารย์, ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุริยา มหาปญฺโญ, พระวิปัสสนาจารย์, ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓.

ข) พุทธศาสนิกชนผู้เข้าปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔

บ้านเหล่าโพนทอง จำนวน ๓๐ คน

สัมภาษณ์ นายไกรสอน จำปานุ้ย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

- สัณณายกษณั นนายชาง พะธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นายเลิง แสงชาติ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางคำไพ ศรีสุดา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางกั้ว ธรรมารัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางจ้อง พระธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางชื่น จันท์ชัย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางเพียร นามนุ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางผัน คำหงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางสังเวียน คำสุด, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางสำรตัน พะวันทา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางเฉลิม พะธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางกรด ชามะรัตน์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางปุ่น ขุนน้อย, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางหนู นามศรี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางพาวิตรี ชัยเนตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางสำราญ แสงซารี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางจ้วง พะธานี, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางสมเพชร มะราด, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางพาวิตรี ชัยเนตร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางคำไม ศรีสุดา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางจำรัส จำปา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางหนูห้วง พิมพ์ตา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางสนม หมั่นบ่อแก, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางอำพันธ์ พาอันทะ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางเลื่อน อุ่นตุม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางทองจันทร์ กาบขน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางประนอม ตาทอง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.
- สัณณายกษณั นางบุญหนัก โนนนุ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔.

ภาคผนวก

**ประวัติความเป็นมาของสำนักวิธีการเจริญสติของ
สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง**

๑. ประวัติวัดบ้านเหล่าโพนทองก่อนตั้งสำนักปฏิบัติธรรม

ในปี พ.ศ.๒๕๒๔ วัดบ้านเหล่าโพนทองแต่เดิมนั้น บริเวณนี้เคยเป็นป่าช้ามาก่อน ต่อมาได้มีพระพระธรรมนิศย์ (พระอาจารย์หนู ไม่ทราบฉายา) ซึ่งเป็นพระสายธรรมยุติกนิกาย ได้เดินธุดงค์กรรมฐานแล้วมาปักกลด ในเวลาต่อมาได้ชักชวนพุทธศาสนิกชนให้ร่วมทำบุญบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ เช่น นำประชาชนสร้างศาลาปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นที่รับรองพระธุดงค์ที่มาปฏิบัติธรรมในสถานที่แห่งนี้ ตลอดจนปลูกต้นไม้ ต้นไผ่ ขุดบ่อน้ำ ทำถนนภายในวัด จึงทำให้วัดมีทัศนียภาพน่าอยู่ยิ่งขึ้นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเจริญสติ หลังจากนั้น พุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธา ได้รวมตัวกัน ก่อสร้างลานปฏิบัติธรรมและที่พักอาศัยในภายหลัง เนื้อที่ของวัดขณะนั้น รวม ๘๖ ไร่

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๕๓๐ มีพระที่มาอาศัยอยู่โดยการนิมนต์ของพุทธศาสนิกชน ซึ่งพระรูปนี้ เป็นชาวจังหวัดสุรินทร์ และในระยะเวลาอันมีพระภิกษุและสามเณร มาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ส่วนมากเป็นคนจังหวัดสุรินทร์ ในกลุ่มนี้ ก็ยังมีพระที่มาจากเขมรที่เข้ามาในประเทศไทย ประมาณ ๕-๖ รูป และพระเขมรก็ได้เข้ามาอยู่เป็นระยะเวลา ๓ ปี ต่อมาปี พ.ศ.๒๕๓๑ ได้มีการแยกหมู่บ้านขึ้น แต่คณะสงฆ์ก็ยังคงอยู่กันด้วยความสงบ อุดมสมบูรณ์ ในเวลาต่อมาได้เกิดปัญหาสืบเนื่องจากชายแดน ไทย - เขมร ที่มีมาตรการ ขับไล่เขมร ออกไปจากเมืองไทย โดยเฉพาะพวกที่มาแบบผิดกฎหมาย โดยมีกรแฉ่งเบาะแสผู้ที่ลักลอบเข้าเมืองจากชาวบ้าน ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ทางกรได้แจ้งเจ้าหน้าที่บ้านเมือง ว่ามีพระจากเขมร มาอาศัยอยู่ที่วัดแห่งนี้ เจ้าหน้าที่ตำรวจ จึงได้เข้าไปตรวจสอบและส่งกลับไปยังเขมร ระหว่างการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เจ้าอาวาสไม่อยู่ จึงส่งผลให้พระลูกวัดที่เป็นชาวเขมรถูกส่งกลับ แต่ก็ยังมีพระเขมรบางส่วนได้ยู่ต่อ เพราะแจ้งเจ้าหน้าที่ว่าเป็นคนจังหวัดสุรินทร์ และในเหตุการณ์นี้ ได้ส่งผลให้ วัดอยู่ในสภาพ “เกือบร้าง” เป็นเวลานานถึงสองเดือน

๒. ประวัติเจ้าอาวาส

ในปี พ.ศ.๒๕๔๖ ต่อมาได้มีการไปรับหลวงปู่เมธี ซึ่งหลวงปู่เมธีเคยอยู่ที่นั่นมาก่อน และในช่วง เชาวบ้านได้นิมนต์หลวงปู่เมธีกลับมาอีกครั้ง จึงได้เปิดให้มีการปฏิบัติธรรม

ในปีเดียวกันนี้ ทางวัดได้จัดงานบรรพชาอุปสมบทพระภิกษุ-สามเณรภาคฤดูร้อน และได้พระนิมนต์พระสงฆ์จากวัดโมกขวนาราม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นวัดเดิมของหลวงปู่เมธี ได้มาช่วยในงานบรรพชาและอุปสมบท นอกจากนั้น ยังได้มีการจัดค่ายปฏิบัติธรรมเจริญสติ เป็นระยะเวลา ๔๐ วัน โดยยึดหลักการปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยใช้รูปแบบการปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จึงกลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ยึดรูปแบบการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ นับแต่นั้นมา

ในปี พ.ศ.๒๕๔๖ มีพระจำพรรษาทั้งหมด ๗ รูป และพอออกพรรษาแล้ว หลวงปู่เมธี ก็ได้เปิดการปฏิบัติธรรมขึ้น เป็นเวลา ๗ วัน โดยเป็นการจัดครั้งแรก หลังจากนั้น ก็มีกิจกรรมกับเด็กนักเรียน สถานศึกษา จึงส่งผลให้มีผู้สนใจแนวทางปฏิบัติจำนวนมาก เนื่องด้วยหลวงปู่เมธี เป็นพระที่ประพฤติดีและประพฤติชอบ และได้มีการแต่งตั้งให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขอนแก่นอย่างเป็นทางการ

ในปี พ.ศ.๒๕๔๗ มีการอบรมมาเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ.๒๕๕๐ หลวงปู่เมธี ได้กลับไปอยู่ที่วัดโมกขวนาราม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยมีสาเหตุหลักๆ คือ ปัญหาด้านสุขภาพ และเมื่อออกพรรษาแล้ว หลวงปู่เมธีได้สึกออกไป แต่ก็มีผู้ดูแลรับช่วงต่อ มีการจัดกิจกรรมต่างๆ อยู่เสมอ แต่ต่อมาได้มีการจัดลดน้อยลง (วันช่วงมากขึ้น) โดยจะมีเฉพาะวันสำคัญต่าง ๆ เช่น มาฆบูชา วิสาขบูชา เป็นต้น โดยมีชาวบ้านในละแวกวัดมาถือศีล และปฏิบัติธรรมเป็นส่วนใหญ่

ในปี พ.ศ.๒๕๕๐ เป็นต้นมาถึงปัจจุบัน (พ.ศ.๒๕๕๔) สำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาน ๔ บ้านเหล่าโพนทอง มีพระอธิการกุศล ผาสุโก พรรษา ๑๕ ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสแทนหลวงปู่เมธีที่ลาสิกขาไปแล้ว และได้ดำเนินงานปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยมีการอบรมผู้ปฏิบัติธรรมหมุนเวียนกันตลอดปี คือ ได้อบรมนักเรียน นักศึกษา ปีละกว่า ๑,๕๐๐ คน พุทธศาสนิกชนที่สนใจทั่วไป ปีละกว่า ๓,๕๐๐ คน และอบรมพระภิกษุ-สามเณร ปีละกว่า ๒,๐๐๐ รูป โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ทั้งมาจากวัดโมกขวนาราม จังหวัดขอนแก่น และพระวิปัสสนาจารย์สายของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ที่แวะเวียนมาให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ประวัติและผลงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีรายละเอียดที่ควรกล่าวถึงมากเพราะท่านได้ต่อสู้ชีวิตในหลายลักษณะและมีบุคคลเขียนถึงท่านไว้มาก ผู้ศึกษาจึงได้พยายามรวบรวมข้อมูลแล้วได้นำมาจัดให้เป็นหมวดหมู่ ได้ดังนี้ คือ ชาติกำเนิดหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เกิดที่บ้านบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ตรงกับวันอังคาร ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือนสิบ ปีกุน เป็นบุตรของ นายจิ้นและนางโสม อินทพิว มีญาติพี่น้องร่วมมารดาบิดา ๖ คน คือ

๑. นายสาย อินทพิว
๒. นายปุย อินทพิว
๓. นายอ้วน อินทพิว
๔. นางหวัน พิมพ์สอน
๕. หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทพิว)
๖. นายผัน อินทพิว

หลวงพ่อเทียนมีนามเดิมว่า พันธ์ นามสกุล อินทพิว เหตุที่ท่านเป็นที่รู้จักในนามหลวงพ่อเทียน เพราะคนในท้องถิ่นของท่านนิยมเรียกชื่อกันตามบุตรคนแรก บุตรชายคนแรกของหลวงพ่อชื่อเทียน ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านจึงเรียกท่านว่าพ่อเทียน ภรรยาของท่านชื่อหอมก็ได้รับการเรียกว่าแม่เทียนเช่นเดียวกัน

ก) การบรรพชาอุปสมบท

หลวงพ่อเทียนมีชีวิตในวัยเด็กเช่นเดียวกับเด็กชาวบ้านในท้องถิ่นชนบทห่างไกลความเจริญโดยทั่วไป คือเมื่อต้นเช้าก็ไปช่วยพ่อแม่ทำนาเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย ตกเย็นก็ไล่ต้อนวัวควายกลับบ้านไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือในโรงเรียน เมื่อมาบรรพชาเป็นสามเณรจึงได้เรียนหนังสือกับหลวงน้ำพ้ออ่านออกเขียนได้ คือ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๕ หลวงพ่อเทียนมีอายุได้ ๑๐ ขวบ ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดบรรพตคีรี บ้านบุสม ตำบลบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย โดยมีพระผอง จันทร์สุข (มีชื่อนิยมเรียกในสมัยนั้นว่ายาคุผอง) เป็นหลวงน้ำของท่านให้ไปบรรพชาเป็นสามเณรคอยรับใช้ เรียกในสมัยนั้นว่าเณรชื้ออยู่วัดบรรพตคีรี บ้านบุสม ตำบลบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เป็นเวลา ๑ ปี ๖ เดือน

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ เมื่ออายุครบการอุปสมบท หลวงพ่อเทียนก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอยู่กับหลวงน้ำ คือ พระผอง จันทร์สุข อีกครั้ง โดยมีพระครูวิชิตธรรมจารย์ เจ้าคณะอำเภอเชียงคาน เป็นพระอุปัชฌาย์ และอยู่ประจำที่วัดภูหรือวัดบรรพตคีรี บ้านบุสม ตำบลบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย การอุปสมบทในครั้งนี้ ท่านได้ครองเพศสมณะอยู่เป็นเวลา ๖ เดือนก็ได้ลาสิกขาบท

ข) การประกอบอาชีพและการครองเรือน

หลังจากลาสิกขาบทแล้ว นายพันธ์ อินทผิว ซึ่งขณะนั้นมีอายุประมาณ ๒๒ ปี ก็ได้สมรสกับนางหอม อินทผิว มีบุตร ๓ คน คือ

- (๑) เด็กชายเนียม อินทผิว (ถึงแก่กรรมเมื่ออายุได้ ๕ ปี)
- (๒) นายเทียน อินทผิว (ถึงแก่กรรมเมื่อปี ๒๕๒๕)
- (๓) นายเตรียม อินทผิว

การประกอบอาชีพของนายพันธ์ อินทผิวก็เหมือนเพื่อนบ้านทั่วไปคือได้ยึดอาชีพทำนา ทำสวน และค้าขายเล็กๆ น้อยๆ โดยมีเรือกระแชง ๗ ลำ ค้าขายขึ้นล่องระหว่างจังหวัดหนองคาย และอำเภอเชียงคาน — หนองคาย — เวียงจันทน์ — หลวงพระบาง ท่านประสบความสำเร็จทางการค้าเป็นอย่างมาก แต่ท่านก็ไม่มีเวลาพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ แม้เวลานอนก็คิดถึงแต่เรื่องเงินทอง และสินค้าที่จะซื้อขาย หลวงพ่อได้เล่าให้ฟังว่าในระหว่างที่ครองเรือนท่านได้เป็นนักแสดงบุญ ตั้งแต่อายุยังน้อย โดยได้เป็นผู้นำชาวบ้านทำบุญเสมอมา ในเวลาต่อมาท่านก็เป็นผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้านมีความเคารพนับถืออยู่มากแม้ตัวท่านเองจะมีอายุเพียง ๒๗ — ๒๘ ปี ท่านได้ชักชวนญาติพี่น้องเพื่อนบ้านในการทำบุญ แม้แต่ผู้ที่ได้ทำกรรมหนักถึงขั้นอนันตริยกรรม ท่านก็ได้หาโอกาสให้ได้ร่วมทำบุญด้วย เช่น มีการแจกข้าวตอกจำพรหมมีการทอดกฐิน มีการทำบุญประจำปี คือ การทำบุญบั้งไฟในเดือน ๕ หรือเดือน ๖ มีการทำบุญมหาชาติ การเทศน์มหาชาติ การทำบุญสังฆอม (สังรวม) ธาตุ ซึ่งถือกันว่าหากทำไม่ถูกต้องไฟจะไหม้บ้าน หลวงพ่อไปทำบุญสังฆอมที่วัดภู ซึ่งเป็นวัดที่หลวงพ่от่านเคยไปจำพรรษาอยู่ ปัจจุบันมีชื่อบรรพตคีรีของที่ถวายพระในการทำบุญนี้ ได้แก่ ดอกไม้เงิน ดอกไม้ทอง ผ้าไตร และมีเทศนาธรรมไม่ยาวนานประมาณ ๒ ชั่วโมง เนื้อหาจากหนังสือโบราณ ๔ ผูก พระทีมนิมิตมาเทศน์ก็ต้องเป็นพระที่เทศน์เก่ง

ค) การออกแสวงหาสังฆกรรม

หลวงพ่อบอกเล่าว่าก่อนที่ท่านจะออกมาปฏิบัติธรรมจนได้รู้ธรรมตามวิธีของท่านนั้น ท่านได้ทำกรรมฐานมาพอสมควร แต่กรรมฐานก็ไม่อาจช่วยให้หลวงพ่อดมทุกข์ได้แม้จะทำสมาธิทำบุญและปฏิบัติกรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่ขังน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความโกรธได้ ท่านจึงอยากค้นหาหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้จึงเป็นเหตุที่ทำให้ต้องการแสวงหาสังฆกรรมสูงยิ่งขึ้น หลวงพ่อบอกเล่าว่าเมื่อหลวงพ่อบุญได้ ๔๐ ปีเศษ ท่านเลิกทำการค้าขายโดยเด็ดขาดไม่มีงานการอะไรต้องทำท่านจึงได้เฝ้าครุ่นคิดอยู่เสมอว่าคนเราก่อเกิดมาแล้วก็ตาย ไม่สามารถนำเอาอะไรติดตัวไปด้วยมีแต่บาปกับบุญในที่สุดท่านจึงตัดสินใจออกไปปฏิบัติธรรมเพื่อหาทางพ้นทุกข์ให้ได้ ท่านบอกความตั้งใจของท่านแก่ภรรยาภรรยาของท่านจึงได้จัดเสื้อผ้าใส่กระเป๋าให้ท่านไม่ได้บอกภรรยาว่าจะไปอยู่ที่ใดและจะไปนานเท่าไรเพียงแต่ท่านบอกว่าหากไม่ตายเสียก่อนก็จะกลับมาอีก

เมื่อหลวงพ่อบอกเล่าไปถึงตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ ซึ่งเป็นอำเภอศรีเชียงใหม่ ปัจจุบันท่านจึงได้ทราบว่า เพื่อนของท่านคือมหาศรีจันทร์ที่ท่านตั้งใจจะมาศึกษาด้วยได้ไปจำพรรษาอยู่ที่หลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มีแต่หลวงพ่อดมทุกข์ที่แต่เดิมเคยเป็นปลัดอำเภอ ปลดเกษียณแล้วจึงมาบวชเป็นพระ มีพระสงฆ์อีกรูปหนึ่งชื่อพระอาจารย์ปานเป็นผู้สอนอารมณ์ปฏิบัติให้หลวงพ่อบอกเล่าว่าอาจารย์ปานนี้เป็นชาวลาวอยู่ที่สุวรรณเขต ได้ไปเรียนวิชาดิ่ง – นิ่ง เมื่อเคลื่อนไหวมือให้บริกรรมว่า “ดิ่ง” เมื่อหยุดให้บริกรรมว่า “นิ่ง” และให้รู้ว่าเคลื่อนไหวและนิ่ง ซึ่งแตกต่างจากวิธีที่หลวงพ่อบอกเล่าคือ เมื่อเคลื่อนไหวมืออยู่หรือหยุดก็ให้รู้สึกเท่านั้น ไม่มีการแยกแยะว่าเคลื่อนไหวหรือหยุดเมื่อหลวงพ่อบอกเล่ามาถึงหลวงพ่อบอกเล่าว่าจ้างคนญวนซึ่งมาจากเวียงจันทร์ให้ปลูกกุฏิให้ โดยรื้ออยู่ข้างมาปลูกให้ทำกุฏิทำส่วนตัวให้เรียบร้อย หลวงพ่อบอกเล่าว่าท่านเป็นคนพศ เสื้อผ้าที่จะนุ่งจะต้องซักให้เรียบร้อยถ้าไม่รีดท่านก็ไม่อยากนุ่งอยากใส่ ท่านจึงได้ว่าจ้างคนให้มาช่วยซักรีดเสื้อผ้า ทำอาหารส่งปันโต โดยหลวงพ่อบอกเล่าจ้างเดือนละ ๓๐๐ บาท แต่ในที่สุดทางสำนักที่หลวงพ่อบอกเล่าปฏิบัติไม่ยินยอมด้วยเหตุผลว่าการว่าจ้างคนมาทำงานให้ในระหว่างปฏิบัติเช่นนี้ทำให้คนอื่นอาจเข้าใจผิดคิดไปว่าถ้าใครไม่มีเงินก็ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ จึงเสนอให้หลวงพ่อบอกเล่าเงินไว้กับส่วนกลางเพื่อใช้เป็นค่าอาหารสำหรับพระเณร และญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมนี้ด้วย หลวงพ่อบอกเล่าก็ยอมตามนั้นแต่ท่านขอให้ซักรีดเสื้อผ้า และขอให้ส่งโอดดินกับขมนมให้ทุกเช้าทางทางสำนักก็ยินยอมทำตามประสงค์ของท่าน ในคราวที่หลวงพ่อบอกเล่าไปปฏิบัติธรรมนั้นมีผู้

ร่วมปฏิบัติ ๓๐ กว่าคน เป็นพระ ๒๓ รูป เป็นฆราวาส ๕ คน เป็น ชาย ๒ คน ผู้หญิง ๓ คน พระสงฆ์ที่มาปฏิบัติในครั้งนี้ล้วนบวชมาแล้วหลายพรรษาอย่างน้อยที่สุด ๒ พรรษา ถึง ๑๕ พรรษา

หลวงพ่อบอกว่ามีพระรูปหนึ่งเป็นพระครูมาจากอำเภอท่าบ่อ ตีตะปู้อยู่เรื่อย ๆ กุฎิที่เขาสร้างไปแล้วท่านก็ไปรื้อซ่อมตีตะปู้ดั่งไปก็ ๆ หลวงพ่อบอกท่านก็ได้แต่คิดว่าเมื่อไหร่จึงจะแล้วเสร็จสักทีโยมที่มาปฏิบัติธรรมอีกคนหนึ่งชื่อ นายฮ้อยพ้อมุก (นายฮ้อยเป็นคำในท้องถิ่นภาษาอีสานใช้เรียกผู้มีเป็นพ่อค้า) ซึ่งมีความคุ้นเคยอยู่กับหลวงพ่อบอก และเป็นผู้ให้ความรู้แก่หลวงพ่อบอกในเรื่องช่องทางทำมาหากิน จนถึงขนาดที่ท่านพูดว่าทำให้ท่านทำมาหากินจนถึงขนาดที่ท่านพูดว่าทำให้ท่านทำมาหากินเลี้ยงครอบครัวได้ หลวงพ่อบอกว่านายฮ้อยพ้อมุกชอบมาชวนท่านคุยในขณะที่ปฏิบัติภายหลังเมื่อท่านเห็นนายฮ้อยพ้อมุกเดินมาหาท่านก็รีบเอาผ้าโพกศีรษะแล้วออกไปเดินจงกรมกลางแดด บริเวณนั้นเป็นท้องนาไม่มีร่มไม้หลวงพ่อบอกได้จ้างคนให้ยกท้องร่องให้ และทำทางเดินกลางท้องนา หลวงพ่อบอกทำเช่นนี้หลายครั้ง นายฮ้อยพ้อมุกจึงคิดว่าหลวงพ่อบอกเกลียดแต่ความจริงแล้วหลวงพ่อบอกไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น ท่านเห็นว่าเมื่อมาปฏิบัติธรรมแล้วก็ควรจะตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ไม่ควรเสียเวลาไปกับการคุยเล่นไม่ทำสิ่งอื่นซึ่งไม่เกิดประโยชน์ในการปฏิบัติ

ง) อุปสมบทครั้งที่สอง

เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามแนวทางที่ต้องการแล้ว ท่านก็ดำริในการอุปสมบทเป็นครั้งที่สองเมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๐ ที่วัดศรีคุณเมือง ตำบลบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย มีพระครูวิจิตรธรรมจารย์ เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการชุน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระอธิการสุบรรณ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ขณะนั้นหลวงพ่อบอกมีอายุได้ ๔๘ ปี เมื่อบวชเป็นพระภิกษุแล้วหลวงพ่อบอกได้ทำหน้าที่ของท่าน คือ สอนธรรมะให้กับพระสงฆ์และญาติโยม ท่านสอนไปทุกที่ไม่จำกัดว่าในวัดหรือกุฏิ แม้แต่คนที่เดินอยู่บนถนน ถ้าถามท่าน ท่านก็แนะนำให้ หรือบางครั้งท่านเป็นผู้ถามนำก่อนก็มี ท่านมักจะถามผู้ที่ได้พบปะสนทนากับท่านว่าเขาผู้นั้นมีความทุกข์ หรือเดือดร้อนอะไรบ้าง นับถือศาสนาพุทธมากี่ปีแล้ว และความทุกข์จะน้อยลงไปบ้างหรือไม่ หรือยังมีความทุกข์อยู่ตามเดิม แสดงว่ายังไม่เข้าใจหลักพระพุทธศาสนา เพียงเข้าใจหลักศีลธรรม ศาสนาและศีลธรรม ไม่ใช่เป็นพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนาสอนให้คนมีปัญญา กำจัดเหตุแห่งทุกข์ลงได้ หลวงพ่อบอกสอนธรรมะแก่พระสงฆ์และญาติโยมที่บ้านเกิดของท่านได้หนึ่งปีกว่า ท่านก็ย้ายเข้ามาอยู่

ในอำเภอเชียงคาน ขณะนั้นหลวงพ่อดำตั้งสำนักวิปัสสนาอยู่ที่อำเภอเชียงคาน ๒ แห่ง คือ ที่วัดสันติวนาราม และที่วัดโพนชัย นอกจากนั้นหลวงพ่อดำยังได้ข้ามไปเปิดสำนักอบรมวิปัสสนาที่เมืองลาวอีกแห่งหนึ่ง

หลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโข เมื่ออุปสมบทแล้วได้ไปจำพรรษาตามเวลา ดังนี้
 พรรษาที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๐๓ วัดบรรพตคีรีบ้านบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย
 พรรษาที่ ๒ - ๓ พ.ศ. ๒๕๐๔ - ๒๕๐๕ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน

ลาว

พรรษาที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๐๖ ผานกเค้า อำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๐๗ วัดโนนสวรรค์ ตำบลนาอ้อ อำเภอเมืองเลย
 จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๐๘ วัดบรรพตคีรี บ้านบุสม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๗ - ๑๑ พ.ศ. ๒๕๐๙ - ๒๕๑๓ วัดป่าพุทธยาน อำเภอเมืองเลย
 จังหวัดเลย

พรรษาที่ ๑๒ - ๑๔ พ.ศ. ๒๕๑๔ - ๒๕๑๖ วัดโมกขวนาราม อำเภอเมือง
 จังหวัดขอนแก่น

พรรษาที่ ๑๕ พ.ศ. ๒๕๑๗ เวียงจันทร์ ประเทศลาว

พรรษาที่ ๑๖ - ๑๗ พ.ศ. ๒๕๑๘ - ๒๕๑๙ วัดชลประทาน อำเภอปากเกร็ด
 จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๑๘ - ๑๙ พ.ศ. ๒๕๒๐ - ๒๕๒๑ วัดสนามใน อำเภอบางกรวย
 จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๒๐ พ.ศ. ๒๕๒๒ วัดสวนแก้ว อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๒๑ - ๒๒ พ.ศ. ๒๕๒๓ - ๒๕๒๕ วัดสนามใน อำเภอบางกรวย
 จังหวัดนนทบุรี

พรรษาที่ ๒๔ พ.ศ. ๒๕๒๖ วัดโมกขวนาราม ตำบลบ้านเป็ด อำเภอเมือง
 จังหวัดขอนแก่น

พรรษาที่ ๒๕ - ๒๘ พ.ศ. ๒๕๒๗ - ๒๕๓๐ วัดสนามใน อำเภอบางกรวย
 จังหวัดนนทบุรี

พระราชที่ ๒๕ พ.ศ. ๒๕๑๑ ตำหนักทับมิ่งขวัญ ถนนเจริญรัฐ อำเภอเมืองเลย
จังหวัดเลย

จ) ปัจฉิมวัย

นับเป็นเวลากว่า ๓๐ ปีที่หลวงพ่อดีมานะบากบั่น อบรมสั่งสอนธรรมะแก่เพื่อนมนุษย์ โดยมีได้เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยยากและอุปสรรคอะไร ปฏิบัติหน้าที่ของท่านยิ่งเป็นที่ซาบซึ้งใจแก่บรรดาศิษย์ยานุศิษย์เป็นอย่างดี หลวงพ่อเริ่มมีอาพาธด้วยโรคมะเร็งมาตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. ๒๕๒๕ โดยท่านมีอาการอาพาธปวดท้องอยู่เนือง ๆ ในระหว่างที่ท่านไปโปรดลูกศิษย์ที่ประเทศสิงคโปร์ครั้งแรก เมื่อเดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๒๕ นั้น ท่านมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ต้องลงนอนกับพื้นทันทีที่ท่านกลับมาที่พักหลังจากที่ท่านยังคงเตตาสั่งสอนชาวสิงคโปร์ครั้งที่สองเดือนตุลาคมในปีเดียวกันนั้น อาการของโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ได้ปรากฏขึ้นอย่างเฉียบพลันท่านจึงจำเป็นต้องเดินทางกลับเพื่อเข้ารับการผ่าตัดโดยทันทีตามคำแนะนำของคณะแพทย์ชาวสิงคโปร์หลวงพ่อดีมานะบากบั่นได้รับการผ่าตัดครั้งแรกที่โรงพยาบาลศิริราช

หลังจากนั้นอีกหนึ่งปีต่อมาท่านจึงได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาลสมิติเวช จากการผ่าตัดครั้งที่สองนี้แพทย์พบว่าโรคมะเร็งได้ลุกลามมากเกินไปแล้ว แต่กระนั้นหลวงพ่อดีมานะบากบั่นก็ไม่เคยแสดงให้เห็นถึงทุกข์ทรมานแต่อย่างใด เมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ท่านจำเป็นต้องรับการผ่าตัดอีกครั้งหนึ่งเนื่องจากแพทย์ตรวจพบว่ามีโรคมะเร็งเกิดขึ้นอีกที่ลำไส้หลังจากนั้นท่านก็ได้รับการตรวจรักษาอย่างสม่ำเสมอจากคณะแพทย์ผู้เชี่ยวชาญของโรงพยาบาลสมิติเวช แม้ว่าท่านจะอาพาธด้วยโรคที่มีความรุนแรงถึงชีวิต และก่อให้เกิดวิบากของสังขารซึ่งดูเหมือนจะหนักหนาเกินกว่าจะกล่าวสำหรับคนทั่วไปแต่สำหรับหลวงพ่อดีมานะบากบั่นยังคงดำเนินชีวิตของท่านด้วยความปกติปกติทั้งกายและใจ ท่านยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้รู้ธรรมมากที่สุดเท่าที่ท่านจะทำได้การเผยแพร่ธรรมะในระยะหลังนี้จึงเป็นไปได้กว้างขวาง แม้ในช่วงปีสุดท้ายนี้สุขภาพของหลวงพ่อดีมานะบากบั่นจะทรุดโทรมลงอย่างน่าเป็นห่วงแต่ท่านก็ทุ่มเทแรงกายแรงใจของท่านในการปรับปรุงเกาะพุทธธรรมทับมิ่งขวัญให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมในพระศาสนาสุดท้ายของท่านจึงไปจำพรรษาที่วัดทับมิ่งขวัญ จังหวัดเลย แม้ว่าท่านจำเป็นต้องเดินทางมากรุงเทพฯ เดือนละ ๒ – ๓ ครั้งเพื่อรับการตรวจรักษาตามที่แพทย์แนะนำท่านสูทนตรากตรำด้วยเมตตาธรรม หวังจะสร้าง

เกาะพุทธธรรมให้ เป็นที่ผลิตผู้รู้ธรรมะออกไปสั่งสอนอบรมเพื่อนมนุษย์ท่านเคยพูดว่าต่อไป ภายหน้าเกาะพุทธธรรมจะเป็นที่ปฏิบัติธรรมที่ไม่แพ้ที่ใด

ปลายเดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่ออาพาธด้วยโรคนิ่วโมเนียต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเลย และกลางเดือน สิงหาคม ขณะที่ท่านเดินทางกลับจากจังหวัดเลย หลวงพ่อถูกฝนต่อมิใช่สูงและอ่อนเพลียลง แพทย์ตรวจพบว่าหลวงพ่ออาพาธด้วยโรคปอดบวมจำเป็นต้องรักษาในโรงพยาบาลขณะเดียวกันกับอาการของโรคมะเร็งได้กำเริบหนักขึ้นสุขภาพของหลวงพ่ทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว เป็นที่วิตกห่วงใยแก่ศิษย์แม้จะทราบว่าคุณภาพจิตของท่านนั้นอยู่เหนือวิบากทั้งปวงของสังขารนั้นแล้วก็ตามที่วันหนึ่งศิษย์ที่เฝ้ารักษาพยาบาลได้กราบเรียนถามท่านว่า หลวงพ่มีเวทนาสัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ไม่มีทุกข์ ใช่ไหมขอรับ ท่านยิ้มตอบว่า ใช่

วันที่ ๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลวงพ่อออกจากโรงพยาบาล และกลับมาพำนักที่วัดสนามใน วันที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ ท่านปรารถนาจะกลับไปจังหวัดเลย บรรดาศิษย์ได้กราบเรียนทักท้วงว่า หากท่านจะเดินทางไปจังหวัดเลยในขณะนี้ ท่านจะต้องเดินทางกลับมากรุงเทพฯ ตามหมอนัดอีก ในวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ เพื่อมาตรวจร่างกายตามที่แพทย์นัดแต่หลวงพ่กล่าวว่าท่านจะไม่กลับมาอีก และในวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๓๑ หลวงพ่ได้มอบหมายให้พระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งเป็นผู้พยาบาลท่านติดต่อกับศิษย์ที่ใกล้ชิดจัดจงด่วนเครื่องบินไปจังหวัดเลยเที่ยวบิน วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๓๑ โดยท่านให้จดตัวแต่เที่ยวไปเท่านั้นเพราะท่านจะไม่กลับมาอีก ทั้งนี้ท่านกำชับมิให้บอกผู้ใดต่อมาเมื่อบรรดาญาติโยมและศิษย์ยานุศิษย์ได้ทราบข่าวว่าหลวงพ่จะกลับจังหวัดเลยต่างพากันกราบเรียนขอร้องไม่ให้เดินทางกลับจังหวัดเลย ท่านกล่าวว่าโรครักษาได้ แต่ชีวิตรักษาไม่ได้

วันที่ ๘ กันยายน ๒๕๓๑ หลวงพ่เดินทางกลับจากจังหวัดเลยโดยมีศิษย์ที่เป็นพระภิกษุและฆราวาส กลุ่มหนึ่งไปส่งท่าน ในขณะนั้นอาการของหลวงพ่ทรุดหนักเป็นที่น่าวิตกว่าร่างกายของท่านอาจจะไม่สามารถทนต่อความกระทบกระเทือนในการเดินทางได้ เมื่อเดินทางถึงท่าบึงขวัญ จังหวัดเลย หลวงพ่ปฏิเสธที่จะฉันยาทุกชนิด แม้ว่าหลวงพ่จะมีวิบากสังขารหนักหนาเพียงใดท่านก็ยังมีเมตตา แสดงธรรม โปรดญาติโยมและศิษย์ที่เฝ้าอยู่ ณ ศาลามุงแฝกของเกาะพุทธธรรมท่าบึงขวัญสถานทีปฏิบัติธรรมที่หลวงพ่ได้ทุ่มเทแรงใจในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ฉ) ผลงานด้านการเผยแพร่

ผลงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาในโอกาสต่างๆ เช่น การฝึกอบรม การแสดงธรรมเป็นประจำ คือ หลังจากทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ต่อพระภิกษุสงฆ์ แม่ชี นักปฏิบัติธรรม นับว่าเป็นบุคคลที่มีผลงานจากการเทศนา ซึ่งตัวท่านเองนั้นส่วนใหญ่มิได้เขียนหนังสือไว้เอง ลูกศิษย์ได้บันทึกเทปแล้วได้นำมาถอดเป็นเอกสาร หรือหนังสือพิมพ์การบันทึกเทป และในโอกาสที่ลูกศิษย์ได้แสดงความรู้สึกรับต่อการสอบอารมณ์ เนชในการปฏิบัติธรรมเป็นข้อเสนอแนะ ข้อเสนอปัญหาธรรม ข้อเสนอปัญหาในการปฏิบัติ ซึ่งลูกศิษย์ทั้งที่เป็นพระ แม่ชี และผู้ปฏิบัติธรรม ได้ศึกษาและจัดทำเป็นเอกสาร หนังสือ เผยแพร่ต่อไป ผลงานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีดังนี้

แต่เธอ...ผู้รู้ลึกตัว. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ภาษาพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ ๘ เมื่อมิถุนายน ๒๕๑๖. ๕๕ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

“แต่เธอ...ผู้รู้ลึกตัว” ธีแห่งการเจริญ พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมื่อ พ. ศ. ๒๕๑๗ เป็นภาษาอังกฤษชาวสิงคโปร์พิมพ์ครั้งที่ ๒ , ๒๕๓๐ มุลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นวิธีการเจริญสติหนังสือแห่งการเจริญสติและการฝึกตนเองซึ่งเป็นที่มีความค่าต่อผู้ที่ยังไม่เคยทดลองปฏิบัติมาก่อนนับว่าเป็นหนังสือที่มีค่ายิ่ง

คนจริงรู้ของจริง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หจก ภาพพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ ๒ เมื่อ ๕ พฤษภาคม ๒๕๑๑.

การประจักษ์แจ้งสัจจะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ หจก. ภาพพิมพ์ หจก. ภาพพิมพ์. ครั้งที่ ๔ เมื่อ ๒๕๒๕. จำนวน ๖๐ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน.

ต่ออายุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โรงพิมพ์เทคนิค ๑๕ พิมพ์ครั้งที่ ๔ ๒๕๒๖. ๗๕ หน้า.

หลักพุทธศาสนาที่แท้จริง. กรุงเทพมหานคร. : สำนักพิมพ์ไกววัลย์. ๒๕๕๒. ๖๒ หน้า

ชุบชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โรงพิมพ์เทคนิค. ๒๕๒๑. ๔๒ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ความจริง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โรงพิมพ์เทคนิค. ๒๕๒๕. ๗๖ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

หลวงพ่อเทียนเล่าสู่ฟังเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ภาพพิมพ์ พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม ๒๕๒๕. ๑๘๒ หน้า แจกเป็นธรรมทาน

การเห็นธรรม. กรุงเทพมหานคร. : สำนักพิมพ์ ภาพพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๓๘. ๓๓ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ปกติ : หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภและสิ่งที่ไม่ฝากไว้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒. ๓๕๒ หน้า ราคา ๕๘ บาท และแจกเป็นธรรมทาน

สว่างที่กลางใจ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หจก. การพิมพ์ พระนคร, มิถุนายน ๒๕๒๔. ๒๓๘ หน้า แจกเป็นธรรมทาน

สว่างที่กลางใจ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จักรนุกูลการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ ๒๕๒๖. ๑๕๕ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ทางด่วน สู้ปัญญา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิมพ์อำเภอ, พิมพ์อำเภอ, ๒๕๓๕. ๓๐ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

วันรู้แจ้ง เปิดประตูสู่จะธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อำเภอ. มีนาคม ๒๕๓๔. ๕๘ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

กว่าจะเป็นหลวงพ่อเทียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, กันยายน ๒๕๓๗. ๔๕ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทานห้ามจำหน่าย

เส้นทางธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จักรนุกูลการพิมพ์ มกราคม ๒๕๒๕. ๑๔๖ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ทำพระนิพพานให้แจ้ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, กันยายน ๒๕๔๒, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

คนสอน — คำสอน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, พิมพ์ครั้งที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สูตรสำเร็จจิตใจเดียว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หลวงพ่อเทียน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗.

พลิกโลกเหนือความคิด. กรุงเทพมหานคร : กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, ๕ ธันวาคม ๒๕๒๕. และพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

มาทางนี้. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๔๔

ศรัทธา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๔๔ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

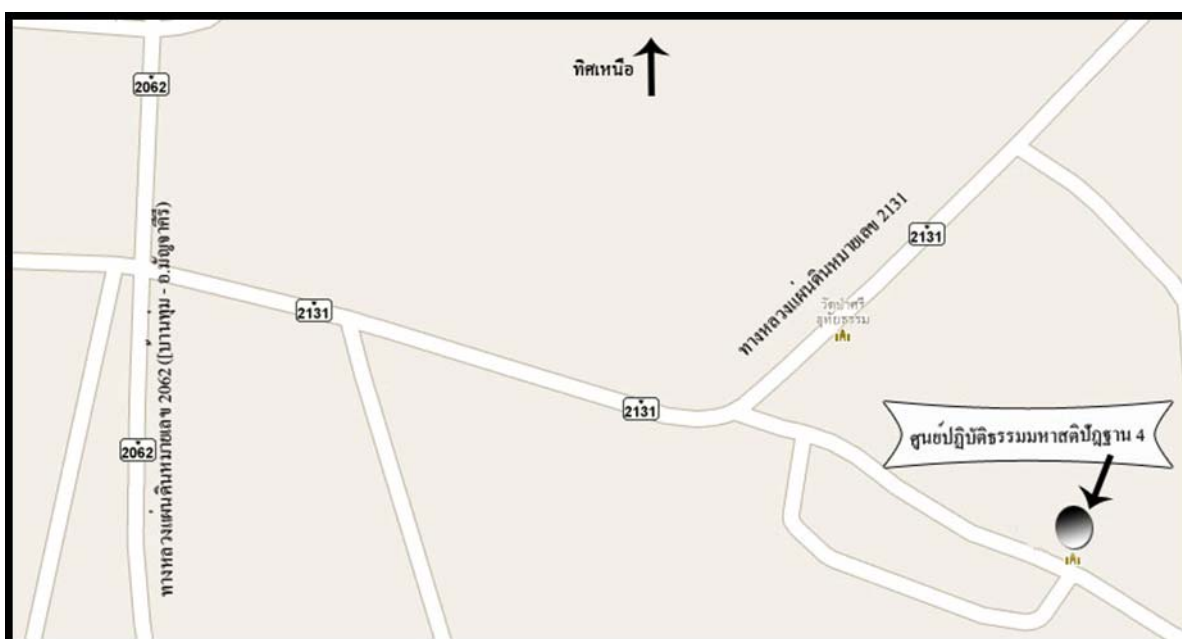
เทียน ธรรมนามกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน. พิมพ์ กุมภภาพันธุ์ ๒๕๔๒. ๑๕๒ หน้า

กำไรชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สำนักพิมพ์มูลนิธิหลวงพ่อเทียน, พิมพ์ครั้งที่ ๒ กันยายน ๒๕๔๐. ๔๕ หน้า พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

ศิลปะในการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ฟิสิกส์เซนเตอร์การพิมพ์, พิมพ์ ๑ มีนาคม ๒๕๒๖. ๑๒๐ หน้า ราคา ๑๖ บาท และพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

หลวงพ่อดีได้เป็นผู้นำในการจัดอบรมปฏิบัติธรรมตลอดเวลาและผลงานของหลวงพ่อดีมีลูกศิษย์บันทึกเทปในโอกาสที่ไปแสดงธรรมที่ต่างๆได้นำมาเรียบเรียงให้เป็นผลงานและเป็นภาษาหนังสือให้เผยแพร่ต่อไป

ข. แผนที่สำนักสงฆ์บ้านเหล่าโพนทอง
(ศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔)



แผนที่สำนักสงฆ์เหล่าโพนทอง
ต.บ้านห้วย อ.เมือง จ.ขอนแก่น

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ศึกษาผลการเจริญสติปัญญาตามแนวทางปฏิบัติ ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
: กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพนทอง

ตอนที่ ๑ กรอกข้อมูลผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....เพศ [] ชาย [] หญิง อายุ.....ปี
๒. สถานภาพ [] โสด [] สมรส [] บรรพชิต
อื่นๆ ระบุ.....
๓. การศึกษา [] ป ๔-๖. [] ม. ๓-๖ ,
[] อนุปริญญา, [] ปริญญาตรี, [] ปริญญาโท, [] ปริญญาเอก
อื่นๆ ระบุ.....
วุฒิทางศาสนศึกษา ที่ได้รับ คือ () นักรธรรม..... () เปรียญธรรม.....
๔. อาชีพ [] รับราชการ [] ทำงานบริษัท [] ทำธุรกิจส่วนตัว [] ทำงานเกษตรกร
อื่นๆ ระบุ.....
ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งเป็น.....
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
๕. ที่อยู่อาศัย บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล.....
อำเภอ.....จังหวัด.....

ตอนที่ ๒ แนวคิดและวิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพนทอง

๑. ท่านทราบประวัติความเป็นมาของสำนักวิธีการเจริญสติของ สำนักปฏิบัติธรรม มหาสติปัญญา
สี่ บ้านเหล่าโพนทองหรือไม่ จากใคร?
.....
.....
๒. ท่านทราบแนวทางการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญา ๔ บ้านเหล่าโพนทอง
หรือไม่อย่างไร? ในขั้นตอนต่างๆ ต่อไปนี้
(๑) บุพกิจก่อนเข้าเจริญสติตามแนวทางสำนักปฏิบัติธรรมสำนักมหาสติปัญญา ๔
.....
.....

(๒) กิจเบื้องต้นก่อนการเข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมสำนักมหาสติปัฏฐาน ๔

.....

.....

(๓) กิจเบื้องต้นวันเข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิต

.....

.....

(๔) วิธีการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔
บ้านเหล่าโพนทอง มีรูปแบบอย่างไร?

.....

.....

(๕) ท่านทราบจุดเด่นในการปฏิบัติธรรมเจริญสติหรือไม่ ต่อไปนี้

๑) การเข้าถึงสังขารในตัวเอง

.....

.....

๒) การควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล

.....

.....

๓) การใช้สติควบคุมความคิด

.....

.....

๔) การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้สามารถดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน

.....

.....

(๖) ท่านทราบจุดเด่นด้านหลักคำสอนในการปฏิบัติธรรมเจริญสติหรือไม่ คือ

๑) จุดเด่นคำสอนที่นำมาอบรมมีลักษณะง่าย ลัด สั้น มุ่งการดับทุกข์

.....

.....

๒) เน้นการปฏิบัติเห็นจริงด้วยตนเอง

.....

.....

(๗) ตอบปัญหาเรื่อง วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ

๑) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ท่านสอนให้แก้ไขความตึงเครียดของจิตอย่างไร?

.....

.....

๒) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ท่านสอนให้แก้ไขความง่วงอย่างไร?

.....

.....

๓) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ท่านสอนให้แก้ไขความสงบ (ฌาน) อย่างไร?

.....

.....

๔) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ท่านสอนให้แก้ไขวิปัสสนูปกิเลสอย่างไร?

.....

.....

๕) หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท ท่านสอนให้แก้ไขวิปลาอย่างไร?

.....

.....

ตอนที่ ๓ ผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโท

๑. ผลแก่บุคคล

(๑) สติที่ใช้ในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

.....

.....

(๒) ผลที่มีต่อการเกิดขึ้นของสติสัมปชัญญะ

.....

.....

(๓) สติในการกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ อยู่เสมอ และทำให้เกิดการรู้จักตนเอง

.....

.....

(๔) สติในการทำให้เกิดการมีสมาธิ

.....

.....

(๕) สติที่ก่อให้เกิดปัญญาจนกระทั่งสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่นได้ดีในแต่ละสถานการณ์

.....

.....

(๖) สติในการระลึกถึงรู้ในด้านการทำงาน

.....

๒. ผลแก่สังคม

ท่านได้เจริญสติแล้ว มีผลทำให้ตนเองได้รับความพร้อมในแง่ของการพัฒนาสติ และมีผล
 อย่างไรต่อบุคคลอื่นหรือสังคมส่วนรวม ?

.....

๓. ผลแก่สิ่งแวดล้อม

ท่านได้เจริญสติแล้ว มีผลทำให้ตนเองได้รับความพร้อมในแง่ของการพัฒนาสิ่งแวดล้อม
 ในตนเอง คือ เมื่อมีสติทำให้คุณสามารถที่จะควบคุมอินทรีย์ ๖ ให้เป็นปกติได้ กล่าวคือ ไม่นินดีและ
 ไม่นินร้ายต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อประสบกับปัญหาใน
 ชีวิตประจำวันของคุณและครอบครัว ?

.....

พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช)

นิสิตปริญญาโท

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

สถานที่สัมภาษณ์ บ้าน.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ. ๒๕๕๔. เวลา.....น.

แสดงภาพตัวอย่างวิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

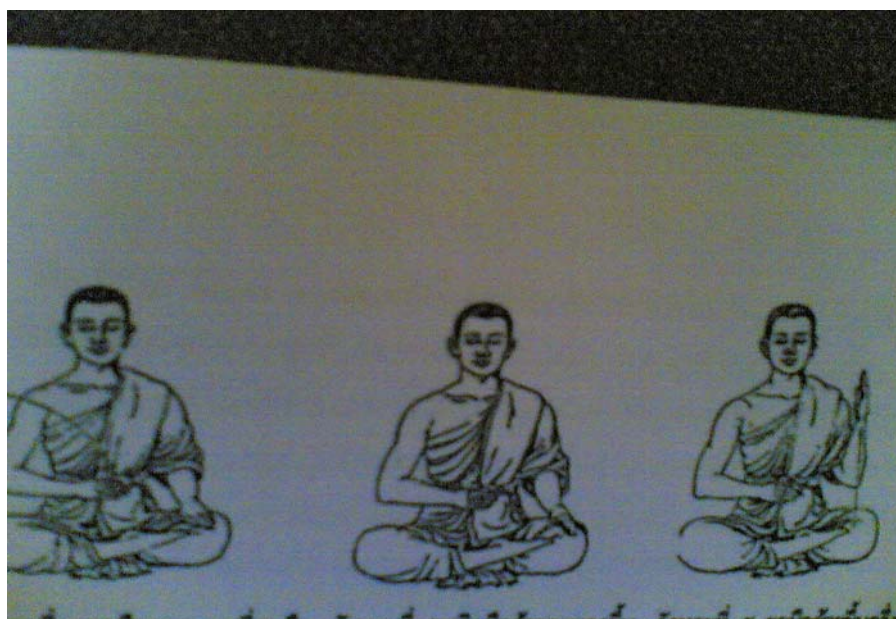
และภาพผู้ให้ข้อมูลสัมภาษณ์

ภาพที่ ๑



ท่าเตรียมพร้อม, จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น, จังหวะที่ ๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว

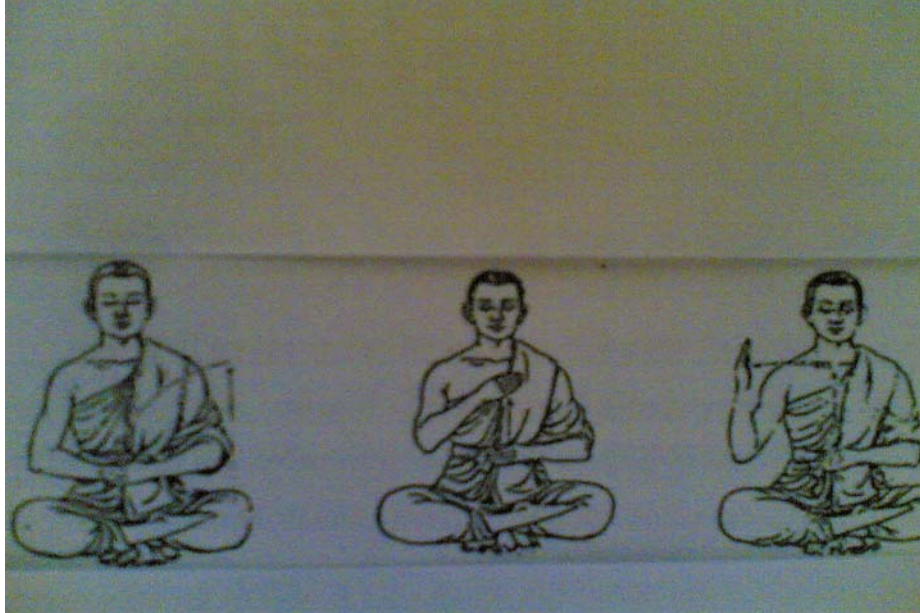
ภาพที่ ๒



จังหวะที่ ๒ ลดมือขวาลงมาที่สะดือ, จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น,

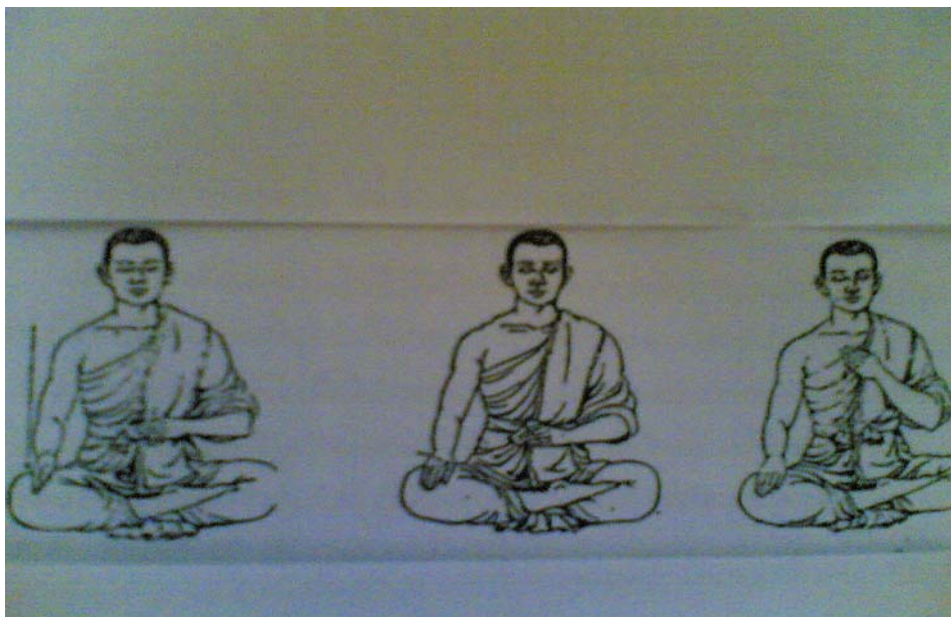
จังหวะที่ ๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว

ภาพที่ ๓



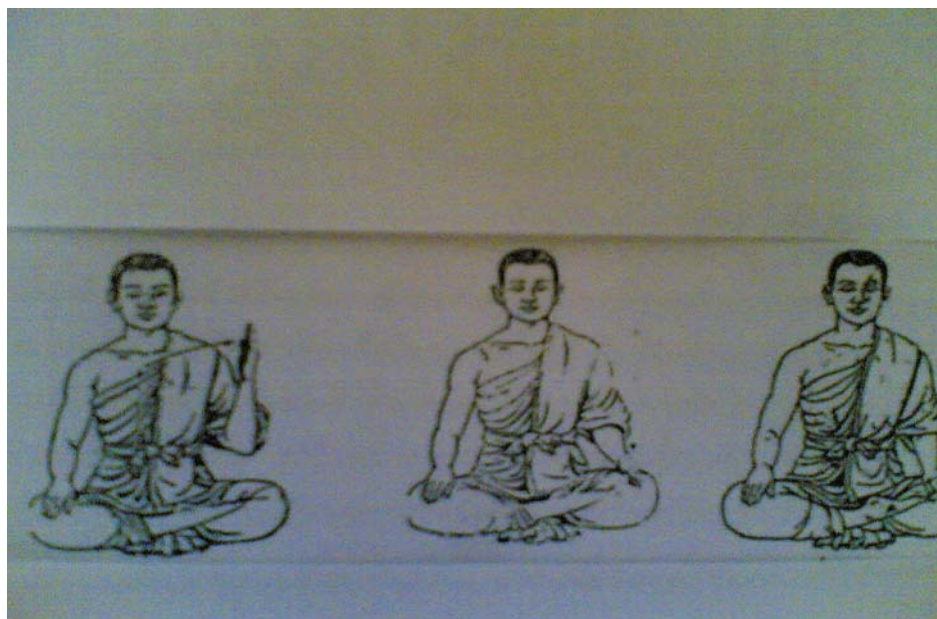
จังหวะที่ ๖ ลดมือซ้ายลงมาที่สะดือ, จังหวะที่ ๗ เลื่อนมือขวาขึ้นที่

ภาพที่ ๔



จังหวะที่ ๘ ลดมือขวา ลงตะแคงบนขา, จังหวะ ๑๐ คว่ำมือขวา ลงบนขาขวา,
จังหวะ ๑๑ เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก

ภาพที่ ๕



จังหวัดที่ ๑๒ เลื่อนมือซ้ายออกมาด้านข้าง จังหวัด ๑๓ ถมมือซ้ายลงตะแคงบนขวา,
จังหวัด ๑๔ คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้าย

ภาพที่ ๖



พระสุวรรณ สุวณฺโณ เข้าร่วมกิจกรรม

ภาพที่ ๗



วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอก แล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ภาพที่ ๘



วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง จากจังหวะที่ ๕ ไปจังหวะที่ ๖

วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอก แล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)

ภาพที่ ๕



วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

ภาพที่ ๑๐



ผู้ฝึกปฏิบัติบางส่วน ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

ภาพที่ ๑๑



พระอาจารย์สงคราม ฐมฺวโร พระวิปัสสนาจารย์

ภาพที่ ๑๒



กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์

ภาพที่ ๑๓



กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์

ภาพที่ ๑๔



กลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้ข้อมูลสัมภาษณ์ และร่วมกิจกรรม

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อผู้วิจัย : พระสุวรรณ ฉายา สุวณฺโณ นามสกุล เรืองเดช
- เกิด : วันที่ ๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๓
- สถานที่เกิด : ณ บ้านเลขที่ ๒๗ บ้านทิพโสศก หมู่ ๔ ต. ดอนกลาง อ. โกสุมพิสัย จ. มหาสารคาม
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๓๕ สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนเจ้าคณะจังหวัด มหาสารคาม วัดเวฬุวนาราม
พ.ศ. ๒๕๔๘ พธ.บ. (พุทธศาสตรบัณฑิต) สาขาพระพุทธศาสนา
- อุปสมบท : วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๔๔
- สังกัด : มหานิกาย
- หน้าที่การงาน : สอนวิปัสสนากรรมฐาน ที่พุทธมณฑลประจำเดือน รายการเปิดประตูใจ
- เข้าศึกษา : มิถุนายน ๒๕๕๑
- สำเร็จการศึกษา :
- ประสบการณ์ : เคยเข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวัดป่าช้าแกดำ อ. แกดำ จ. มหาสารคาม
: เคยเข้ารับการฝึกเจริญสติตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ณ วัดสนามใน อ. บางกรวย จ. นนทบุรี
: เคยเข้ารับการฝึกเจริญสติตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ณ สำนักปฏิบัติที่สำนักแพร่แสงเทียน อ. ร่องขวาง จ. แพร่
: เคยเข้ารับการฝึกเจริญสติตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดโสมนัส อ. พรรณนานิคม จ. สกลนคร
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดหนองแวงพระอารามหลวง ต. ในเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๘๓๖๖๕-๕๔๕๓.