

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวการปฏิบัติ
ของพระโสภณมหาเถระ

A STUDY OF THE PRINCIPLE OF INSIGHT MEDITATION
“RISING – FALLING METHOD” ACCORDING TO
PHRASOPHANA-MAHA THERA

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แช่เตียว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง– ยุบตามแนวการปฏิบัติ
ของพระโสภณมหาเถระ

พระครูปลัดสุนทร สุนฺทรโร (แซ่เตียว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE PRINCIPLE OF INSIGHT MEDITATION
“RISING – FALLING METHOD” ACCORDING TO
PHRASOPHANA-MAHA THERA**

Phrakhruad Soonthon Soontharo (Sae-Tiao)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวการปฏิบัติ
ของพระโสภณมหาเถระ

A STUDY OF THE PRINCIPLE OF INSIGHT MEDITATION
“RISING – FALLING METHOD” ACCORDING TO
PHRASOPHANA-MAHA THERA

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แช่เตียว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง– ยุบตามแนวการปฏิบัติ
ของพระโสภณมหาเถระ

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แซ่เดี่ยว)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE PRINCIPLE OF INSIGHT MEDITATION
“RISING – FALLING METHOD” ACCORDING TO
PHRASOPHANA-MAHA THERA**

Phrakhruad Soonthon Soontharo (Sae-Tiao)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

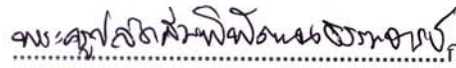
คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์..........ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโก, ดร.)



.....กรรมการ

(พระมหาชิต จานชิต, ดร.)

.....กรรมการ

(พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์)



.....กรรมการ

(พระมหาไพโรจน์ ญาณกุสโล)



.....กรรมการ

(นายจ่าบุญ ธรรมดา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาชิต

จานชิต, ดร. ประธานกรรมการ

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ กรรมการ

นายจ่าบุญ

ธรรมดา

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ		
ผู้วิจัย	: พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร		
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนากาวนา)		
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระมหาชิต จานชิต สน.บ.,ป.ธ.๗, M. A.,Ph.D.		
	: พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์ ป.ธ.๘, พธ. บ.,พธ.ม.		
	: นายจำรูญ ธรรมดา ชัมมาจริยะ, ศษ.บ.		
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑ เมษายน ๒๕๕๕		

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ โดยการศึกษารวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียง บรรยาย ตรวจสอบ โดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนากาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ ทั้ง ๔ นี้สามารถสังเคราะห์เป็นรูปและนาม คือ กายานุปัสสนาจัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาจัดเป็นนาม ธัมมานุปัสสนาจัดเป็นทั้งรูปและนาม โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ คือ อาตปปี ได้แก่ ความเพียร สติมา มีสติระลึกรู้สัมปชาโน ประกอบด้วยสัมปชัญญะ

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ เป็นวิธีการปฏิบัติที่คิดค้นแนวทางการเจริญโดยพระโสภณมหาเถระ หรือ(มหาสี สยาดอ) โดยท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ ตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดชาตุมนสิการปีพะ ว่าด้วย วาโยชาตูปพะ คือ การพิจารณาชาตุม เป็นลมในท้องที่ดันลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูป และนาม พิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์

Thesis title : A study of the principle of insight meditation “rising–falling method” according to phrasophana - maha thera

Researcher : Phrakhru Palad Soonthon Soontharo (Sae-Tiao)

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Chit Tanachito Pali B.A. VII, M.A., Ph.D.

: Prakrublat sampiphatthanadhammajarn Pali VIII, M.A.

: Mr. Jamroon Dhammada Thummajariya, B.Ed.

Date of Graduation : 1 April 2012

ABSTRACT

This Thesis of 2 objectives, namely:-1) to study the principle of practising the Insight Meditation in Theravāda Buddhist Scriptures, 2)to study the way of practicing the Insight Meditation with the types of Rising and falling according to phrasophana-maha thera It is carried out by studying and collecting the data from Theravāda Buddhist Scriptures:-The Three Baskets, the Commentaries, the Sub-Commentaries and other related scriptures composes. explained and verified, by the expert.

From the study, it is found that the Insight Meditation is the practice according the principles of the Four Foundations of mindfulness which is firmly establishes in the temperament of the Foundations of mindfulness, namely: Kāyānupassanā Satipa□□hāna, Vedanānupassanā Satipa□□hāna, Cittānupassanā Satipa□□hāna and Dhammānupasanā Satipa□□hāna. These four temperaments can be classified in the form and the norm (Rūpa and Nāma). That is to say, Kāyānupassanā is classified in the form. Vedanānupassanā and Cittānupassanā are classified in the norm . Dhammānupasanā is classified both in the form and the norm with the important

Doctrinal organ, the Ātāpi which is the effort. Satimā means the state of having mindfulness. Sampajāno means awareness.

The practice of the Insight Meditation of the type of Rising and falling is the way of practice in the way of the development by Ven.Sobhaṇa Maha Thera (or Mahasi Syādor) according to the evidence appearing in Mahāsatipaṭṭhāna Sutta dealing with Kāyānupassanā in the group of Dhatumanasikara–Pabba which deals with Vāyodhātu–Pabba. This is to consider the Wind-Element as the wind in the womb which pushes the wind in the stomach to rise and fall to the form (Rūpa) and the norm (Nāma). This is the consideration of the form and the norm as that of the characteristic of the Three Characteristics.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสะดวก และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจึงขอขอบคุณด้วยความเคารพยิ่งโดยเฉพาะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระเดชพระคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๕, M.A., Ph.D. วิทยาเขตบาศิศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พระอาจารย์สุรชัย วราสโก ที่ได้ชักชวนและเป็น ผู้มีปัญญาอันยาวไกล มองเห็นสิ่งที่ประเสริฐสุด มีหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นวิชาที่สำคัญอย่างมากในยุคปัจจุบัน อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาซึ่งอยู่คู่กับโลกตลอดมา

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ มีความสำเร็จลงได้ เพราะอาศัยความอนุเคราะห์จากพระอาจารย์หลายท่านจึงสำเร็จลงได้ และต้องขอขอบคุณอาจารย์พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ที่ให้คำชี้แนะตลอดมา ตลอดจนจนถึงเพื่อน นิสิตทุกรูป/คน ที่เป็นกัลยาณมิตรให้กำลังใจมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบคุณและอนุโมทนา ในความเมตตาของทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่า ให้คำปรึกษาและตรวจแก้ข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อวิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณหลวงปู่ เตชินทะ ผู้ควบคุมดูแลการปฏิบัติในการสอบอารมณ์ วิปัสสนาภาวนาครบทั้ง ๗ เดือน รวมทั้งเหล่าเทพพรหมที่ดูแลศาสนา ทรงปัญญาใน สิล สมานิ อันยิ่งใหญ่

ขอขอบพระคุณพ่อปอสูน แซ่เตียว คุณแม่นาคยา อากาภวัฒน์(จำมัน) ผู้ให้กำเนิดและญาติผู้ใหญ่ที่ล่วงลับไปแล้วคือ นายปอเคี่ยม แซ่เตียว ได้อบรมสั่งสอนชี้แนวทางเดินที่ดีมาตลอด และจะลืมเสียมิได้คือ คุณย่านิตยา ชัยศิริวัฒนา พรหมณัศวงดา เพ็งลุย นายสมบัติ เตือนจิตร นายมีงมิตร แซ่เตียว บรรดาญาติธรรมทุก ๆ คนที่ให้ความอุปถัมภ์คอยช่วยเหลือมาเป็นสำคัญอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยมั่นใจว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านที่กำลังศึกษา จึงขออุทิศบุญกุศลทั้งหมดให้แก่บิดามารดาท่านผู้ล่วงลับ ผู้ให้ความเมตตาอย่างยิ่งต่อตัวผู้วิจัย และขอน้อมบูชาแด่ครูอาจารย์ทุกท่าน ผู้เคยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกสิ่ง ให้แก่ผู้วิจัยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แซ่เตียว)

๑ เมษายน ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์	
๒.๑ ความเป็นมาและความหมายของวิปัสสนากาวนา	๑๑
๑) ความหมายของวิปัสสนา	๑๑
๒) ความหมายของวิปัสสนาตามหลักสัททนต์	๑๒
๓) ความหมายของวิปัสสนาตามหลักอรรถนัย	๑๒
๔) สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
ก) สติปัฏฐานตามคัมภีร์ไวยากรณ์	๑๓
ข) ความหมายของสติปัฏฐานตามหลักอรรถนัย	๑๔
ค) สติปัฏฐาน ๔ ประการ	๑๕
๕) บาทฐานของวิปัสสนา	๑๘
ก) สมถปุพฺพังคมฺ วิปัสสนํ ภาเวติ	๑๕
ข) วิปัสสนา ปุพฺพังคมฺ สมถํ ภาเวติ	๑๕

ก) ยุทหน้ทศสมถวิปีสสนา	๑๕
ง) ฃมมุทศจุจาวิกุคหิตมานสั โหติ	๒๐
๖) หลักปฏิบัติวิปีสสนากาวนาตามหลักสติปีฐฐาน ๔	๒๑
ก) หลักการปฏิบัติสติปีฐฐาน ๔	๒๑
ข) วิธีปฏิบัติวิปีสสนากาวนาตามหลักสติปีฐฐาน ๔	๒๒
ค) อานิสงส์แห่งการเจริญสติปีฐฐาน ๔	๒๓
๗. องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปีสสนาตามหลักสติปีฐฐาน ๔	๒๓
ก) องค์คุณ อาดาปี สมปะชาโน สติมา	๒๓
ข) สมาธิ	๒๔
ค) การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน	๒๕
ง) วิธีการปฏิบัติสติปีฐฐาน ๔	๒๖
๒.๒. อารมณ้ของวิปีสสนา	๒๖
๑) อารมณ้วิปีสสนา	๒๖
๒) วิปีสสนาภูมิ	๒๘
๒.๓ แนวทางการเจริญวิปีสสนา(สติปีฐฐาน๔)	๒๘
๑) ความหมายของการเจริญวิปีสสนา	๒๘
๒) การเจริญสติในกายที่เป็นวาโยธาตุ	๒๕
บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปีสสนาแบบ พอง-ยุบ	
๓.๑ ความเป็นมาและความหมายของ พอง – ยุบ	๓๑
๑) ความหมายของพอง-ยุบ	๓๓
๒) ที่มาของพองหนอ ยุบหนอ	๓๘
๓.๒ การกำหนด พอง – ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน	๓๕
๑) ความหมายของธาตุ	๔๐
๒) พอง – ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน	๔๐
๓.๓ การเฝ้าระวังสังเกตอาการ พอง – ยุบ	๔๑
๓.๔ ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบ พอง – ยุบ	๔๒
๓.๕ สิ่งที่ควรรู้ในเรื่อง พอง – ยุบ	๔๓

๓.๖	วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน	๔๔
๓.๗	วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนาพอง-ยุบ	๔๖
	๑) การนั่งกรรมฐาน (นั่งสมาธิ)	๔๖
	๒) วิธีนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)	๔๗
	๓) วิธีหาพองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)	๔๘
	๔) ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง	๔๘
๓.๘	วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ โดยสรุป	๔๙
บทที่ ๔ วินิจฉัยการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ		
๔.๑	คำปริกรรม	๕๑
	๑) คำว่า ปริกรรม	๕๑
๔.๒	บัญญัติและปรมัตถ์	๕๓
	๑) คำว่า บัญญัติ	๕๓
	๒) ปรมัตถ์	๕๓
	๓) การรับรู้ปรมัตถ์	๕๔
๔.๓	วาทโศภณรูป	๕๕
๔.๔	สภาวะญาณที่เกิดขึ้นตามลำดับ	๕๗
	๑) คำว่า สภาวะ	๕๗
	๒) ญาณ	๕๗
	๓) นิยาม กำหนดรู้	๕๘
	๔) ญาณ ๑๖	๕๙
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ		
๕.๑	ผลการวิจัยพบว่า	๖๘
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๗๑
๕.๓	ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป	๗๒
บรรณานุกรม		๗๓
ประวัติผู้วิจัย		๗๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหาวิทยาลัย มกุฏราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงได้ระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ชื่อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๔๘/๘๔ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีล-ขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๘ ชื่อที่ ๒๔๘ หน้า ๘๔

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณฑนาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปิณฑนาสก์	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวิทยาลัย	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	มหาวิทยาลัย	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามคฺคาฬ	(ภาษาบาลี)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี มหาจุคฺค อรรถถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

ที.สี.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคฺค	อฎฺฐกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสินี	มหาจุคฺค	อฎฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคฺลวิลาสินี	มหาจุคฺค	อฎฺฐกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ. (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย	ปปฺลยจฺสูทนี	มฺูลปณฺณาสก	อฎฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.อ.อ. (บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย	ปปฺลยจฺสูทนี	อุปริปณฺณาสกคฺคปาติ	อฎฺฐกถา(ภาษาบาลี)
อ.จตุคฺค.อ. (บาลี)	=	สุตฺตตนฺตปิฎก	อ.จตุคฺคตฺรนิคาย	จตุคฺคนิปาตปาติ	อฎฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อ.จ. นวก.อ. (บาลี)	=	สุตฺตตนฺตปิฎก	อ.จตุคฺคตฺรนิคาย	นวกนิปาตปาติ	อฎฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อ.ภ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺปิฎก	ธมฺมสงฺคณฺีปาติ	อฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อ.ภ.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺปิฎก		อฎฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
จ.ป.อ. (บาลี)	=	จตุทฺทนิกาย	สทฺฐมฺมปฺปกาสินี	ปฏิสมฺภิทามคฺค	อฎฺฐกถา (ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมตฺติฎฺฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมตฺติ- วิโนทนีฎฺฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

ที.ม.ฎฺฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย	ลีนคฺคอปฺปกาสินี	มหาจุคฺคฎฺฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ฎฺฎีกา (บาลี)	=	ทีฆนิกาย		มหาจุคฺคฎฺฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺฐิ. มหาฎฺฎีกา (บาลี)	=	วิสุทฺฐิมคฺคปฺปรณฺ		มหาฎฺฎีกา	(ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทฺฐิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทฺฐิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๖๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้า ๑๖๐

วิสุทฺฐิ. (ไทย)	=	วิสุทฺฐิมรรคปฺปรณฺ		(ภาษาไทย)
วิสุทฺฐิ. (บาลี)	=	วิสุทฺฐิมคฺคปฺปรณฺ		(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือภาวนาอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทหรือที่ใช้ปฏิบัติกันอยู่ในประเทศไทยนั้น อาจกล่าวได้ว่าได้มีมานานตั้งแต่พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ในไทย ดังมี “การปฏิบัติแบบนี้มาตั้งแต่โบราณกาลในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์นามว่า พระมหาโมคคัลลิตฺตฺรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑๐๐๐ รูปได้ร่วมกันทำตติยสังคายนา ที่เมืองปาฏลิบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ เสร็จสิ้นลง ท่านได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังที่ต่าง ๆ รวม ๕ สายด้วยกัน คือ พระโสนธอรหันต์ และพระอุตรอรหันต์ พร้อมด้วยพระสงฆ์ในมหาสันนิบาต ชักชวนสหายกัน ๕ รูป เดินทางมุ่งหน้าสู่สุวรรณนคร รัฐสุวรรณภูมิโดยพลัน”^๑

วิปัสสนามีความสำคัญมากจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาของพระภิกษุ สำหรับการเล่าเรียนและฝึกปฏิบัติวิปัสสนาของพุทธบริษัททั้ง ๔ ซึ่งต่อมาแนวทาง สติปัฏฐาน ๔ เป็นที่แพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ สืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม คนไทยเรายังนิยมการเดินทางตามชาวตะวันตก ชื่นชมความคิดของชาวตะวันตกพอใจยินดีกับความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุของชาวตะวันตกที่มีแต่รุดหน้าไปอย่างไม่หยุดนิ่งและเต็มไปด้วยสิ่งแปลกใหม่มากมายจนพากันคิดว่า ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุเท่านั้นที่ให้ความสุขแก่ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติกันได้ดี ดังนั้นเมื่อคณะสงฆ์ไทยขาดแคลน จึงเป็นเหตุให้สำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้พัฒนาหลักการและวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของแต่ละที่ขึ้นมาเองตามหลักของครูบาอาจารย์ ซึ่งมีความหลากหลายและแตกต่างกัน บางแห่งก็สอนตรงตามพระไตรปิฎกและบางแห่งก็สอนตามประสบการณ์ จากการปฏิบัติของพระอาจารย์โดยมิได้ยึดหลักการตามพระไตรปิฎกแต่ประการใด

^๑ คูละเอียดได้ในหนังสือ. วิปัสสนาวงศ์, พระพรหมโมลี (วิลาศ ฉานวโร ป.ธ. ๘), พ.ศ. ๒๕๔๓ หน้า ๒-๓.

การจะเข้าถึงพุทธศาสนา ตามหลักคำสอนต้องประกอบด้วยหลัก ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ หากเรียนปรัชญาอย่างเดียวไม่นำมาปฏิบัติก็เป็นเพียงความจำเท่านั้น มิใช่การได้ปัญญาที่แท้จริง ปัญญาเป็นความรอบรู้ในธรรมที่ควรรู้ คนเราทุกคนต้องอาศัยปัญญาเป็นเสมือนแสงสว่างส่องทาง ในการดำเนินชีวิต และรอบรู้ จนมีความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ เป็นบุคคลที่เจริญจริง ๆ

ด้วยรูปแบบการปฏิบัติในประเทศไทย ที่มีหลากหลายในเรื่องคำสอนเรื่องสมาธิ ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ประเทศไทย วริยา ชินวรรโณ และคณะ (๒๕๓๗ : ๒๕๔๓) ได้ศึกษาค้นคว้า ตั้งแต่ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๐๐ เป็นต้นไป พบว่า การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสิ่ง ที่นำมาใช้พิจารณา แบ่งออกเป็นสายสำคัญ ๕ สาย คือ

๑. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก และบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ” เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิม ได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
๒. สายชุกคักรมฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็น พระป่าต้องออกชุกคักด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน
๓. สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่ง ที่แผ่ขยายแนวการสอนสมาธิไปตาม วิทยาเขตของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณา อาการพอง-ยุบของหน้าท้องขณะหายใจ
๔. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงพ่อดอกปากน้ำภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย
๕. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนา มาใช้อธิบายการ ปฏิบัติและสอนสมาธิเช่นสำนักสันติอโศก อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อ เทียน จิตตสุโข

สำนักสายต่าง ๆ เหล่านี้ มีสาขาของการปฏิบัติ กระจายกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศไทย และมีอิทธิพลในทางความคิดต่อพุทธศาสนิกชนที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และแม้ว่า แต่ละสำนักล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป แต่โดยสรุปแล้วอาจกล่าวได้ว่า ทุกสำนักต่างให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมสมาธิว่าเป็นการปฏิบัติใน ๒ ลักษณะ คือ ในทางหลักการและในทางวิธีการ ทาง หลักการ คือ เป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรม ส่วนวิธีการ คือ การคิดค้นเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่าง ๆ ให้หมดไป ดังนั้นจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานความรู้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หนทางหนึ่ง ที่จะคลี่คลาย บรรเทาปัญหา และช่วยนำคำตอบมาให้ คือ การร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องใน

การศึกษาทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติและการศึกษาแนวทางที่ถูกต้อง และตรงคำสอนของพระพุทธองค์ เพื่อเป็นมาตรฐานแก่สังคมไทย จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่งจึงได้ริเริ่มนำเอา หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานมาสอนอย่างจริงจัง เพื่อให้ได้รับความรู้ครบทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ถึงแม้ทางมหาวิทยาลัยจะไม่สามารถฝึกสอนให้ผู้ปฏิบัติได้ถึงความพ้นจากทุกข์ ภายในระยะเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นพื้นฐานได้ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สนใจไปฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มเติมต่อไปในภายภาคหน้าและเพื่อเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดีที่สุดอีกด้วย

การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยพระอาจารย์ภททันตะอาสาสมมหาเถระ อัครมหา กัมมัฏฐานาจารย์ะ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ภททันตะอาสาสมมหาเถระ ได้รับการถ่ายทอดวิชาจากพระอาจารย์มหาสีสยาจอก โดยตรงและได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนอยู่สำนักศาสนยิตสาและได้รับความไว้วางใจให้เป็นพระกรรมทูตมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ (ซึ่งพระโสณะ พระอุตตระ) ณ ประเทศไทย ท่านให้ความสำคัญในเรื่องวิธีการสอน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถนั่งกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ในอารมณ์หลัก การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ย่อมเกิดขึ้นได้ทุกอิริยาบถที่เกิดความรู้สึกลงขณะนั้น ๆ การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดตามคูอาการของจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอารมณ์ทั้งหมด ส่วนในเรื่องปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ จึงควรแก้ปัญหาด้วยการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันคือศรัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ ส่วนสติอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดีต้องให้อินทรีย์ทั้ง ๔ เสมอกัน เพื่อให้เกิดปัญญาคือ ญาณ

ส่วนอิทธิพลของแนวการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เริ่มต้นที่ สำนักมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร และสำนักวิเวกอาศรมและสำนักวิคฤห์ทันตะอาศรมารามจังหวัดชลบุรีและมีสำนักวิปัสสนาจำนวนมากแห่งในหลายๆ จังหวัด โดยมีวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับนับถือของนักปราชญ์ และพุทธบริษัททั้งในประเทศและต่างประเทศ เป้าหมายสูงสุดของท่านมีเจตนารมณ์เพื่อเผยแผ่วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องให้ครบทั้ง ปรัชญา ปฏิบัติ ปฏิเวธ ให้มีพยานบุคคลยืนยันผลของการปฏิบัติดับทุกข์ได้จริงดังคำโบราณกล่าวว่าพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนา และเป็นการสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงต่อไป

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและเล็งเห็นประโยชน์ของการทำการวิจัยศึกษา ในเรื่องหลักการและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ พอง - ยุบ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติ ซึ่งการศึกษานี้ก็เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และใช้เป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต สติเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำ

ให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้หนึ่ง แน่วแน่ด้วยวิธีต่างๆ เช่นการเจริญวิปัสสนา คือการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร สติเป็นเครื่องระลึกถึง ซึ่งเป็นธรรมชาติ ที่เข้าไปตั้งอยู่ของสติ ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องและเป็นหลักในการถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง ได้ยึดถือปฏิบัติ เพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาและเข้าถึงความพ้นทุกข์ ในหลักของธรรมชาติที่เป็นจริง ให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบ พอง – ยุบ และผลการปฏิบัติตามแนวของพระโสภณมหาเถระ

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัย เป็นการศึกษาวิจัยด้านเอกสาร ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท (ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๑๕) คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา (ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕) และตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท และของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

๑) ศึกษาวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เริ่มตั้งแต่คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค เป็นต้น โดยคัมภีร์พระไตรปิฎกนั้นเป็นฉบับภาษาบาลี และภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑.๓.๒ ขอบเขตการศึกษา

๑) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบ พอง – ยุบ ตามแนวทางการปฏิบัติของสำนักมหาสิทธาตอ หนังสือวิปัสสนานัยเล่ม ๑-๒ ตามลำดับญาณของหลวงพ่อโชค^๒

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

เพื่อทราบปัญหาของหลักวิปัสสนากรรมฐานของงานวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีหลักการปฏิบัติอย่างไร

^๒ หนังสือ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ภาณสิทธิ), คู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาการ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พัทธอักษร ๒๕๓๓).

๑.๔.๒ หลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาแบบ พอง –ยุบ และผลการปฏิบัติตามแนวของพระโศภณมหาเถระ เป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีศัพท์ที่ใช้เป็นหลักในการวิจัย และคำจำกัดความ ดังต่อไปนี้

๑.๕.๑ วิปัสสนากาวานา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง^๑ ได้แก่หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ในชั้นที่ ๕ ว่าเป็นสถานะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสถานะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา^๒

๑.๕.๒. การกำหนดอาการท้องพอง ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องเป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรค ผล ได้จริง

๑.๕.๓. สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงซึ่งเป็นรูปนามตามความเป็นจริงว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งตามความเป็นจริงคือ รูปนาม ที่สิ่งนั้น ๆ ให้เห็นกฎแห่งไตรลักษณ์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระภิกษุสามเณร และพุทธศาสนิกชนใช้ศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้รู้ทั่วถึงพระธรรมวินัยและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ พระไตรปิฎกจึงเรียกว่า พระปริยัติสัทธรรม เพราะเป็นปทัฏฐานมีพระปฏิบัติสัทธรรมคือ สีล สมာธิ ปัญญาและพระปฏิเวธสัทธรรมคือมรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากพระโอษฐ์พระองค์เอง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^๓ และมีปรากฏในพระสูตรอีกมากมาย เช่น ทีฆนิกาย มหาเวรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามวรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖ เป็นต้น

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒.

^๒ ดูรายละเอียดใน อจ. จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

๒) คัมภีร์อรรถกถา อธิบายบทอุเทศ มหาสติปัฏฐานสูตร^๖ ซึ่งเป็นพระสูตรที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อธิบายหลักการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน คือ ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต ธรรม และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอามาคย์และนางปญญาจาราเหล่านั้น ได้ลวงพันความเสรา้โสภและคร้าครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้^๗ เพราะเหตุนี้ อรรถกถาจารย์ท่านจึงอธิบายให้ทราบโดยทั่วกัน ว่า ตสุมาเอกายโน อัย ภิกขเว มกุโคติ เอตถ เอกมกุโค อัย ภิกขเว มกุโค น เทวธาปถโตติ เอวมคโคทกุฐพุโพ.^๘ ดังนั้น จึงควรทราบข้อความใน พระบาลีนี้ ว่า “เอกายโน อัย ภิกขเว มกุโค” แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง”

๓) คัมภีร์ฎีกา คือคัมภีร์ที่พระฎีกาจารย์ได้อธิบายความจากคัมภีร์อรรถกถา เพื่อขยายเนื้อความ และการรับรองสำนวนในพระไตรปิฎกที่พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายขยายพุทธพจน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่ได้อรรถไว้แล้วนั้นให้เกิดความแจ่มแจ้งมากยิ่งขึ้นจากบทอุเทศนั้นมีความหมายไปในทางเดียวกัน ข้อความนั้นอธิบายว่า “เอกมกุโคติ เอโกเอวมกุโค. น หิ นิพพานคามิมกุโค อโยโย มกุโค.”^๙ แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง”

๔) คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายว่า วิปัสสนาที่โยคีทำให้เกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายข่ายกิเลส ที่ติดตามตลอดกาลนาน สร้างสรรค์แต่สิ่งไม่เป็นประโยชน์ทุกอย่างให้พินาศไปเหมือนสายฟ้าที่ฟาดลงมาด้วยความเร็วนำหาวดกิ้ว ทำลายภูเขาศิลาทั้งหลายให้พังพินาศเหมือนไฟป่าที่ลุกไหม้ขึ้นด้วยแรงพายุ ทำลายป่าให้หมดไหม้ไป เหมือนดวงอาทิตย์ ซึ่งมีมณฑลรัศมีรุ่งโรจน์ด้วยความร้อนของตน กำจัดความมืดให้สลายไปเพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงทราบอนิสงส์ในปัญญาภาวนานี้ ซึ่งเป็นอนิสงส์ที่เห็นประจักษ์ด้วยตนเอง

^๖ “เอกายโน อัย ภิกขเว มกุโค สตุคานัน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัน สมมตฺกมมาย ทุกฺขโทมนสฺสาณัน อตฺถงฺคมาย ฌายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิทธิยาช, ยทิตฺถิ จตุตฺตารุ สติปฏฺฐาน.” (ที.ม.(บาลี) ๑๐/๒๗๓/๑๗๘.) แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ ลวงพันความโสภและความรำพันคร้าครวญ ความดับทุกข์ และโทมนัส บรรลุอุริยมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” ที.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๗ ที.อ. ๒/๓๖๒.(ยสุมา ปน ภายเวทนาจิตฺตมฺเมสุ กณฺฐิจิ ฐมฺมํ อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิตฺตสุมา เตปิ อิมินาว มกุเคน โสภปริเทว สมตฺกณฺตาคติ เวทิตฺตพฺพา.)

^๘ ที.อ.(บาลี) ๒/๓๕๕, ม.อ. (บาลี) ๑/๒๔๔.

^๙ ที.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๐๐.

๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนา

๑) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นคู่มือแนวทางการปฏิบัติที่ได้กล่าวถึง นามรูปปริเฉทญาณ หมายถึง ปัญญาที่พิจารณารูปนามจนสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไร เป็นนาม การรู้ที่ใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกรณี พอง-ยุบ ในการกำหนดพอง-ยุบ ถือเป็น รูป ส่วนใจที่รู้ถือเป็นนาม เป็นต้น^{๑๑}

๒) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวในหนังสือเรื่อง วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) มีเนื้อหาว่า โยคีบุคคลได้ทำการเจริญสติอย่างสอดคล้อง กับพระธรรมเทศนาในมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วก็สามรถที่จะเข้ามรรค ๔ ผล ๔ เข้าถึงความ บริสุทธิหมดจดจากกิเลส มลทินทั้งหลายทั้งปวงมีระคะ โทสะและโมหะเป็นต้น ในที่สุดจึงสามารถ ข้ามพ้นโสกะ ปริเทวะ หมายความว่า ภายหลังจากที่พระอรหันต์นั้นปรินิพพานแล้วความทุกข์ภัยก็ไม่ เกิดอีกต่อไป ภายหลังจากที่ได้บรรลุอรหัตแล้ว ความทุกข์ใจทั้งปวงไม่เกิดขึ้น บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน นั้น ได้รู้ได้เห็นมรรคญาณ ๔ ซึ่งเรียกว่า ญาณธรรมแล้วย่อมรู้แจ่มแจ้งสภาวะธรรมคือพระนิพพาน อันเป็นที่ดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ยกย่องสรรเสริญ สติปัฏฐาน ๔^{๑๒}

๓) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวในหนังสือ วิปัสสนานัย เล่ม ๑ เรื่องแนวทางการเจริญวิปัสสนากาวนา ว่า การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรม ปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นสำคัญต่อการ เจริญวิปัสสนา จัดเป็นวิชชามานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมัตถ์ ซึ่งเรียกว่า ตัชชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรมกล่าวคือ สื่อบรรลุถึงสภาวะธรรมนั้น ๆ ได้ อย่างชัดเจน^{๑๓}

๔) พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ พุทธ ศาสตร์คุณูปกิตติ กิตติมศักดิ์ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้กล่าวถึง นาม รูป ปริเฉทญาณว่า ในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุญาณ และได้กล่าวว่าการได้บรรลุนามรูปได้อย่างชัดเจนต้อง เข้าใจว่าเป็นการรู้การเห็นโดยปัญญา อันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนเองจริง ๆ ไม่ใช่รู้ด้วย

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), *หลักปฏิบัติ สมถะ-วิปัสสนา*, ๒๕๓๗.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*, จำรูญธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์ ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๖.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันถสภารากวิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๓.

การศึกษา พระปริยัติธรรม ท่อธิบายว่า รูปหรือนามเป็นอย่างนั้น มีจำนวนเท่านี้เท่านี้ แล้วเช่นนี้ เป็นการนึกคิดเอาเอง การเรียนรู้และนึกคิดเอาเองไม่ถึงเป็นวิปัสสนาญาณ ถือว่าไม่ใช่ญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑}

๕) ธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และวิธีเข้าผลสมาบัติ โดยสมบูรณ์แบบ โดยมีเนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า แต่ในการปฏิบัติธรรม หรือประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตามเป็นการแน่นอนว่า ท่านจะต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อย และโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่น ประสบทุกขเวทนารุนแรง เกิดความท้อถอย เบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมชาติของตนเอง หรือด้วยอำนาจของญาณ บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งใจไว้ เพราะว่าผู้ไม่ประมาท กำหนดสภาวะกัมมัฏฐานอยู่ จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน (อปปมฺคฺโต หิ ฌายนฺโต ปปโปติ ปรมํ สุขํ. ส.สคถ. ๑๕/๓๖) เป็นการแน่นอน^{๑๔}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูอนุกูลกัลยาณกิจ (วิชัย วชิรวัฒโน) ได้ “ศึกษาเรื่องการศึกษาวิเคราะห์เรื่องมัจจุตักมยตาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน” พบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนได้ปัญญาญาณ จนถึงญาณที่ ๕ คือมัจจุตักมยตาญาณ ด้วยการกำหนดรู้แจ้งในการปฏิบัติ กำหนดพิจารณาด้วยสติมั่น มีปัญญาญาณรู้ความเบื่อหน่ายในนามธรรม รูปธรรมปรากฏเพิ่มขึ้นย่อมเกิดปัญญาที่ต้องการจะพ้นไปจากขั้น ๕ ออกจากภูมิทั้ง ๓๑ เพราะเห็นภัย เป็นทุกข์ เป็นโทษ กำหนดอยากหนี อยากหลุดพ้นเสีย และอยากบรรลุพระนิพพาน^{๑๕}

๒) นางรุจภา ธงปลื้มจิตร “ศึกษาเรื่องอุท্থัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน” พบว่าได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนาม ในขณะปัจจุบันชัดเจน คือพอรู้อาการpong pong ก็ดับ พอรู้อาการyup yup ก็ดับ ทั้งสองอาการนี้ เกิดดับอย่างรวดเร็ว การกำหนดตามอาการนั้นกำหนดรู้ได้ทันตามสภาวะที่ปรากฏทั้งรูปและนาม เป็นคู่ ๆ แบบนี้

^{๑๑} ดร.ภัททันตมหาเถระ, วิปัสสนากรรมฐาน, สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๓๖.

^{๑๔} ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

^{๑๕} พระครูอนุกูลกัลยาณกิจ (วิชัย วชิรวัฒโน), ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมัจจุตักมยตาญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

แต่ไม่ สามารถบริกรรมทัน แม้ในบางครั้งที่ยังมีเวทนา เช่น ความเจ็บปวด ความร้อน ความเย็น เมาลง เมื่อ กำหนดรู้ สภาวะต่าง ๆ เช่น เวทนา จะกำหนดได้คล่องแคล่วว่องไว กำหนดได้สะดวกสบายและแม่นยำ^{๑๖}

๓) พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี “ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๗} เน้นในเรื่องวิปัสสนาเป็นเฉพาะ เป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการฝึกอบรมผู้ที่ต้องการปฏิบัติ ช่วยปลูกศรัทธาให้ตั้งมั่นและสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ อันจะก่อให้เกิดวิริยะความเพียรในการปฏิบัติ ยิ่งขึ้นและวิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวคือ การไม่เกิดอีก เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายและไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป^{๑๘} การเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาได้^{๑๙}

๔) แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์ “ศึกษาเรื่องสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” เน้นการศึกษาต่อการทำวิจัยทางเฉพาะกลุ่มคนขนาดเล็ก และไม่มีประสบการณ์ ในการปฏิบัติธรรมและเป็นประโยชน์ต่อการฝึกและปฏิบัติวิปัสสนา^{๒๐}

๕) แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องโพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔” พบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาได้รู้ความหมายของ โพชฌงค์ คือสติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัทสัทธิ สมานธิและอุเบกขา เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริยสัง ๔ ด้วยปัญญาพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สภาวธรรมเป็นรูปธรรมและนามธรรมของ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน ในไตรสิกขาได้แก่ สติ สมานธิและปัญญา^{๒๑}

๖) นางสาวอัยฎางค์ สุวรรณมิสสระ “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๑ เดือน” พบว่าวิปัสสนากาวนา เป็นการ

^{๑๖} นางรุจิรา ธงปลื้มจิตร, “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๑ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๗} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๑ เดือน”, ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ณ. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, (ดูรายละเอียดใน ที.(ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑, ต.นิ. (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓).

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑ ,ต.นิ.(ไทย)๑๖/๔/๑๐-๑๓.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ต.ส.(ไทย) ๑๕/๕๕/๖๘.

^{๒๐} แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์, “ศึกษาเรื่องสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๒๑} แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ, “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องโพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์และขจัดอนุสัยกิเลส ซึ่งได้แก่ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย มานานุสัย ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ให้หมดไปด้วยมรรคญาณ ทำให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงอันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น^{๒๒}

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์โดยได้แบ่งการวิจัย และลำดับเอกสารไว้ดังนี้

การวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (เฉพาะกรณีพอง-ยุบ) เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ มีลำดับการศึกษาดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ การศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งภาษาไทยและภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๕ รวมทั้งอรรถกถาฎีกา อนุฎีกาและธรรมเนียมต่าง ๆ รวมทั้งเอกสารที่จัดพิมพ์ขึ้น โดยผู้สอนวิปัสสนาท่านอื่น ๆ (สายพอง-ยุบ) และหมวดธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ที่เป็นสิ่งพิมพ์ หรือเอกสารทางวิชาการ ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถา ฎีกาและปกรณ์วิสุทธิมรรค ตำรา และเอกสารงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ การกำหนดประเด็นการศึกษา และการวิจัยเอกสารตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ พอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ

^{๒๒} นางสาวอัญญาภัค สุวรรณมิตรระ, “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

บทที่ ๒

หลักปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์

สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดผลเป็นวิปัสสนาปัญญาจนถึงปัจจุบัน มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การที่จะทวนกระแสแห่งความทะยานอยากของกิเลสตัณหาอันมีเพียงวิธีเดียวก็คือ เดินตามแนวทางการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนตลอด ๔๕ ปี แห่งการตรัสรู้ เพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจน

การประกาศหลักวิปัสสนาเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มิใช่วิสัยของคนใดคนหนึ่ง เพราะว่าหลักวิปัสสนานั้นสุขุมคัมภีร์ภาพยิ่งนัก ไม่ปรากฏได้โดยง่าย ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึง การเจริญสติปัฏฐานทุกอิริยาบถ ในการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การปฏิบัติ ก็คือ ขบวนการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งที่เป็นสมถะและวิปัสสนา ได้กำหนดประเด็นการศึกษาดังนี้

๒.๑ ความเป็นมาและความหมายของวิปัสสนากาวนา

๒.๒. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๓ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาญาณ

๒.๑ ความเป็นมาและความหมายของวิปัสสนากาวนา

๑) ความหมายของวิปัสสนา

ธรรมชาติใดที่จิตยอมไหลไปสู่ที่ต่ำและเสพสุขอันอยู่เสมอ มักเป็นไปในรูปของคำสอน โดยพิจารณาถึงสภาวะธรรมอันเป็นจริงที่เกิดขึ้น นับว่าธรรมะของพระพุทธองค์มีความละเอียดสูงล้ำลึกที่สุด พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ในพระคัมภีร์เถรวาท ซึ่งมีความหมายตามหลักสัททนต์และ อัคคินัย เป็นการประพาศพิภพจรริย์ของพระภิกษุ ตลอดมา ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยพระ โอบุษฐ์พระองค์เอง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๔}

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๖.

มีหลักปฏิบัติว่า ‘พระผู้มีพระภาคเป็นศาสดาเราเป็นสาวก พระผู้มีพระภาคทรงรู้ เราไม่รู้’^{๒๕} เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัตสนะ^{๒๖}

๒) ความหมายของวิปัสสนาตามหลักสัททนต์

ก) วิปัสสนาสมมาทิฏฐิปฏิบัติกา ปญญาเกทา วิปัสสนาและสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นชื่อของปัญญา วิปัสสนาทโย เนปกุกนดา ปริยาชา ปญญาเกทา ปญญาวิเสสา ตั้งแต่วิปัสสนาศัพท์ถึง เนปกุกศัพท์ เป็นประเภทของปัญญา

ข) วิปัสสนา (วิ+ทิส เพกขเน+ยุ+อา) วิปัสสนา, ปัญญา, ปัญญาผู้แจ้ง.

ค) วิวัชชี อนิจจาทิกัง สงฺขารเรสุ ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา (อาเทศ ทิสฺ ชาติเป็น ปสฺส, ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า)

ง) สลฺยาเวทิตนโรธสมาปคฺคิยา โข คหปติ เทว ทุมมา พหุปรการา สมโถ จ วิปัสสนา จ คฤหบดี ธรรม ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา มีอุปการะมากต่อสลฺยาเวทิตนโรธสมาบัติ

จ) สมมาทิฏฐิ (สมมาสทฺทูปปท+ทิส เพกขเน+ ติ) สัมมาทิฏฐิ, ปัญญา, ความเห็นถูก.

ฉ) วิจารณปญฺญาว เสฏฺฐา ปัญญาเครื่องพิจารณานั้นแหละประเสริฐสุด. เอสาเต วิจารณปญฺญา ปัญญาพิจารณานั้นไม่มีแก่ท่าน^{๒๗}

๓) ความหมายของวิปัสสนาตามหลักอรรถนัย

ในวิปัสสนานิยมท่านได้ให้ความหมาย วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัดก็ตีญาณและปัญญาก็ดี ญาณทัตสนะ คือความรู้ความเห็น หรือเห็นด้วยความรู้ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฐสาลีนี้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวัชชี อากาเรหิ ทุมเม ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปญฺญาเวเสสา อตุถโต” แปลว่า “วิปัสสนาเพราะเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่าง ๆ โดยความไม่เที่ยงเป็น

^{๒๕} คุรยลละเอียคใน ม.ม. (ไทย) ๑๓ /๑๘๔/๒๑๓.

^{๒๖} คุรยลละเอียคใน ที.ส. (ไทย) ๔/๒๓๔/๗๗-๗๘.

^{๒๗} คุรยลละเอียคใน พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : บริษัท ประชารวจศัพท์นิตยกิจ จำกัด ,๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

ต้น” โดยความหมาย วิปัสสนาก็คือ ปัญญานั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้แจ้ง รู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์คืออนิจจะ – ไม่เที่ยง ทุกขะ – เป็นทุกข์ และอนัตตา – ความไม่มีตัวเรา เพราะฉะนั้น

ท่านอาจารย์สุ่มกคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมมัตถวิภาวินิจึงอธิบายไว้ว่า “อนิจจาทิววิธการโต ทสฺสนตเถน วิปสฺสนาสงฺฆาตฺตานญจ” แปลว่า “และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นโดยอาการต่าง ๆ ตลอดจนอนิจจะ คือความไม่เที่ยงเป็นต้น” และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์ไว้อีกนัยหนึ่งว่า “วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, วิสิฏฺฐจฺจโต วิเสสสทฺโท – เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาด ศัพท์ว่า วิเสสสะ มีอรรถว่า แปลกประหลาด” คือเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลก ๆ ประหลาด ๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิมิต ก็เห็นได้แจ่มชัดจนยิ่งจึ้นกว่ามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือลึ้มตาอุเสยอีก^{๒๘}

ดังนั้น วิปัสสนาจึงหมายถึง การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักไตรลักษณ์^{๒๙} ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึงนิพพาน เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นในหลักการปฏิบัติ

๔) สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ก) สติปัฏฐาน ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สติ + ปฏฺฐาน

คำว่า “สติ” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์อภิธานวรรณนา สติ (สร หีสาย+ติ) สติ, ความรู้สึกตัว, ความระลึกได้. ปมาทฺ สรติ หีสตีติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ (ลบ รฺ ที่สุดธาตุ). สรติ จินฺเตตีติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ (สร จินฺตาย+ติ, ลบ รฺ ที่สุดธาตุ). เทวเม ภิกฺขเว ธมฺมา กตฺเม เทว สติ จ สมฺปชฺฌณญจ ภิกฺขุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างเหล่านี้มีอะไรบ้าง คือสติและสัมปชัญญะ^{๓๐}

คำว่า ปฏฺฐาน (ป+ฐา คตินิวตติย+ย) การไป, การออกไป, การออกเดิน, ความเป็นไป. ปติฏฺฐียเต ปฏฺฐานํ ความเป็นไป ชื่อว่าปฏฺฐานะ (ช้อน ฎฺ, อาเทศ ยฺ เป็น อน, ลบ อ)^{๓๑}

^{๒๘} สัทธมฺมปกาสิณี, ฉบับภูมิพโลภิกฺขุ, ปฐมภาค, หน้า ๓๗๗-๓๗๘.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์. (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๕.

^{๓๐} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๗.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

ข) ความหมายสติปัญญาตามหลักอรรถนัย

เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเป็นทางที่บุคคล พึ่งไปผู้เดียว^{๓๒} อายนะ หมายถึงว่าเป็นเครื่องไป ซึ่งอธิบายว่าไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน^{๓๓} สกีย โยโน หมายถึงว่าไปคราวเดียว^{๓๔} ซึ่งหมายถึงการไปครั้งเดียว คือการดำเนินครั้งเดียวของมรรคนั้น

อรรถกถาได้กล่าวถึงสติปัญญาไว้ว่า สติปัญญา ภายเป็นที่ปรากฏของสติ สติเป็นที่ปรากฏด้วย เป็นตัวสติด้วยคำนั้นมีความดังนี้ ชื่อว่า ปัญญา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าเป็นที่ตั้งของสติ ที่ตั้งอยู่แห่งสติ ชื่อว่า สติปัญญา อีกนัยหนึ่ง ความตั้งเป็นประธาน จึงชื่อว่า ปัญญา^{๓๕}

ความตั้งแห่งสติ ชื่อว่า สติปัญญา สติปัญญา หมายถึง สติปัญญาทั้งหลาย

โยหิ โภจิ ภิกขเว หมายถึงภิกษุทั้งหลาย ผู้ใด ผู้หนึ่ง เอว ภาเวยฺย พิงฺเจริญฺ ปาฏิกงฺขํ พิงฺหวิง อญฺญา พระอรหันต์. สติ วา อุปาทิสเส เมื้ออุปาทียังเหลืออยู่ อนาคามีตา จักเป็นพระอนาคามี ตัญจนตุ ภิกขเว ภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี จงยกไว้^{๓๖} หรือ วิ. “สรณํ สติ สรตฺติติ เอตยาติ วา สติ” แปลความว่า “ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”

วิ. “สมฺปยุตฺตมฺเมสุ ปมฺหา ปธานา หุตฺวา กายาทีสุ อารมฺมณฺเส ตัญฺจติติ ปญฺชานํ” แปลความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ ปัญญา”

วิ. “สติ เอว ปญฺชานนฺติ สติปญฺชานํ” แปลความว่า “สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ สติปัญญา”^{๓๗}

สติปัญญา แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๘} อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๓๙}

^{๓๒} คุรายละเอียคใน มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล, เล่มที่ ๑๔, หน้า ๒๖๑.

^{๓๓} คุรายละเอียคใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๑.

^{๓๔} คุรายละเอียคใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

^{๓๕} คุรายละเอียคใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๖.

^{๓๖} คุรายละเอียคใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๖-๓๖๗.

^{๓๗} พระสังฆมณฑลสังฆราช, ธรรมมาจริยะ, ปรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^{๓๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๗-๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓, ที.ม.ฎีกา ๓๗๓/๓๕๗-๓๕๘.

^{๓๙} พระสังฆมณฑลสังฆราช, ธรรมมาจริยะ, ปรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐานเอาไว้เป็นจำนวนมาก ซึ่งมีหลายนัยด้วยกันมีปรากฏในพระไตรปิฎกคือ พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม มีแนวพอจะยกมาเป็นสังเขป ได้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว^๑ เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^๒”

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงหมายถึงว่า เป็นทางชั้นเอก เป็นที่นำไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เมื่อใด ศิลของเธอจักบริสุทธิ์ดี และความเห็นจักตรง เมื่อนั้น เธออาศัยศีลดำรงอยู่ในศีลแล้วเพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศก เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมชั้นสูง เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ

ค) สติปัฏฐาน ๔ ประการ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระอรอดกถาจารย์ได้แสดงหลักฐานในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค

โดยแบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนาม ปัจจุบันว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่น อริยาบถเดิน^๓ อริยาบถยืน^๔ อริยาบถนั่ง^๕ อริยาบถนอน^๖ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^๗

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐.

^๒ คูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕. , คูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^๓ คูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^๔ เรื่องเดียวกัน ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^๕ อ่างแล้ว

^๖ คูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๕/๓๗๓/๓๐๑.

ก) คำว่า กาย ตามรูปศัพท์ แปลได้หลายนัย เช่น แปลว่า หมู, กอง, ที่รวม หมายความว่า กายนี้เกิดจากการรวมตัวของธาตุต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จึงเรียกว่า กาย หรือว่า ที่สะสมของไม่สะอาด,ที่เติบโตขึ้นแห่งของน่ารังเกียจ คือ ผม ขน เล็บ น้ำมูก น้ำลาย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น สะสมและเติบโตอยู่ในสรีระของคน ฉะนั้นจึงเรียกว่า กาย^{๕๖}

๒. เวทนาบัญญัติปฏิฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติรู้อยู่ในเวทนา ในอิริยาบถทางกายในเมื่อมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์^{๕๗} ในตัวเอง อันหมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา เป็นการพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนา และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติเท่านั้น

ก) คำว่า เวทนา แปลว่า เสวยอารมณ์ หรือในคำวัด หมายถึง การรับรู้ อารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น แล้วเกิดความรู้สึกจากการกระทบสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง

๑. ความรู้สึกว่าสุข เช่น ดีใจ เบิกบานใจ
๒. ความรู้สึกว่าทุกข์ เช่น เสียใจ เบิกบานใจ
๓. ความรู้สึกเฉย คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ

เวทนา ในภาษาทางโลก หมายถึงสงสารจับใจ, ความเจ็บปวด, ความทุกข์ทรมาน, ความน่าสมเพช, น่าสงสาร เช่น ใ้ชื่อว่า “น่าเวทนาจริง ๆ ยังเด็กอยู่เลยมา กำพร้าพ่อแม่เสียแล้ว”^{๕๘}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิด

^{๕๖} พระธรรมกิตติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๗.

^{๕๗} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๘} พระธรรมกิตติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๕๓๕.

หรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น^{๔๕} โดยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีสภาวะอารมณ์ระคะ โทสะ โมหะ ความหลนุ่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต^{๔๖} พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ ... จงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^{๔๗}

ก) คำว่า จิต แปลว่าธรรมชาติที่นึกคิดอารมณ์, ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, ความคิด, ธรรมชาติที่วิจิตร, ธรรมชาติที่สังสมกุศลและอกุศล ฯลฯ เขียนให้เต็มว่า จิตต หรือว่า จิต โดยทั่วไป แปลว่า ใจ หรือแปลทับศัพท์ว่า จิต มีลักษณะรับ จำ คิด รู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จัดเป็นนามธรรม คู่กับกายซึ่งเป็นรูปธรรม จึงมักพูดหรือเขียนคู่กันว่า กายใจ บ้าง กายกับจิต บ้าง^{๔๘}

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นีวรณ^{๔๙} ชั้น^{๕๐} อายตนะ^{๕๑} โพชฌงค์ และสัจจะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ ... จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้^{๕๒}

ก) คำว่า ธรรม แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ คือสิ่งทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ ทรงคุณสมบัติของตัวเองไว้, หรือ ธรรม เป็นคำกลาง ๆ ใช้หมายถึง ทั้งสิ่งดีและไม่ดี เพราะสิ่งดีและไม่ดีต่างก็ทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ตลอดไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง เช่น คุณสมบัติของธรรมฝ่ายดีคือป้องกันผู้ปฏิบัติตามมิให้ตกต่ำ มิให้ตกไปในที่ชั่ว, หรือ ธรรม หมายถึง สิ่งดี, คุณความดี, ความจริง, ความถูกต้อง, สิ่งของ

^{๔๕} ุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๖} ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๘/๒๑๓.

^{๔๗} ุรายละเอียดใน พระธรรมกิติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๔.

^{๔๘} ุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๙} ุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๕๐} ุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๕๑} ตี.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๘/๒๑๓.

ที่ดี, หลักปฏิบัติทางศาสนา เช่นใช้ว่า มีกุศลธรรม มีเมตตาธรรม ประพฤติธรรม เข้าถึงสังขารม ความยุติธรรม ความเป็นธรรม, หรือว่า ธรรม ที่หมายถึงสิ่งไม่ดี, ความชั่ว เช่นใช้ว่า อกุศลธรรม บาปกรรม กัณหาธรรม^{๕๖}

ภิกษุ เมื่อใด เธออาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้วจักเจริญสติปัญญา ๔ ประการนี้โดย ๓ วิธีอย่างนี้ เมื่อนั้น เธอพึงหวังความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลายตลอดคืน หรือวันที่จักมาถึง ไม่มี ความเสื่อมเลย^{๕๗}

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ มีสภาวะอารมณ์ในการ กำหนดรู้รูป-นาม ของขั้น ๕ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีความเห็นการเกิดดับของรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เราเขา ทำให้เกิดความเห็นได้อย่างถูกต้อง

๕) บทฐานของวิปัสสนา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อริยสัจ ๔^{๕๘} ในอริยสัจข้อที่ ๔ กล่าวถึงมรรค หรือหนทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน เพื่อการพ้นทุกข์ในวิภูสงสาร โดยได้ตรัสว่า มรรค ก็คือสติปัญญา ๔ วิปัสสนาอันเป็นการปฏิบัติตามหนทางเพื่อการพ้นทุกข์ ในวิภูสงสารจึงปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ซึ่งมีปรากฏในสติปัญญาสูตร^{๕๙}

การปฏิบัติวิปัสสนาอาศัยอะไรเป็นบทฐาน เพื่อจะทราบในเรื่องนี้ สมัยหนึ่ง ท่านพระอานนทอยู่ ณ โขสิตาราม เขตกรุงโกสัมพี ณ ที่นั้นท่านพระอานนท เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นรับคำแล้ว ท่านพระอานนท จึงได้กล่าวเรื่องนี้ว่า

“ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเราด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือ มรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการนี้^{๖๐}

ซึ่งได้กล่าวไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ยุคันทกถา ชุตทกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค สรุปลงได้ ๔ ประการ คือ

^{๕๖} ส.ม. (ไทย) หน้า ๓๔๕.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๘/๒๑๓.

^{๕๘} รุรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๖, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๒๐-๒๔, ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๒-๕๕๖.

^{๕๙} รุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒., ที.ม.ฎีกา ๒/๑๐๐., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๖๐} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓, พุ.ป.อ. (บาลี) ๗/๕๓๔/๔๔๕.

ก) “สมถปุพฺพกมฺ วิปสฺสนํ ภเวติ เจริญวิปสฺสนามีสมถะนำหน้า”

ภิกษุเจริญวิปสสนามีสมถะนำหน้า เป็นอย่างไร ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาด้วยประการดังนี้ สมถะจึงมีก่อน วิปสสนามีภายหลัง เพราะเหตุฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปสสนามีสมถะนำหน้า”^{๖๑}

ข) “วิปสฺสนาปุพฺพกมฺ สมถํ ภเวติ เจริญสมถะมีวิปสฺสนานำหน้า”

ภิกษุเจริญสมถะมีวิปสสนานำหน้าเป็นอย่างไร เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น โดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น โดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น โดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุ นั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปสสนานำหน้า”^{๖๒}

ค) “ยฺขุนัทธสมถวิปสฺสนา สมถะและวิปสฺสนาคู่กันไป”

ภิกษุเจริญสมถะมีวิปสสนานำหน้า เป็นอย่างไร คือ ภิกษุเจริญสมถะและวิปสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่

- | | |
|--|------------------------------|
| ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓. ด้วยมีสภาวะละ | ๔. ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕. ด้วยมีสภาวะออก | ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย | ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต |
| ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญุตตะ |
| ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | |
| ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง ^{๖๓} | |

^{๖๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๖๒} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๖๓} คุรยละเอียดยใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

หรือเมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพ
 คู่้น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคู่้น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น
 สัมผัสทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป^{๖๔}

ง) “ธมฺมุทฺถจฺจาวิกฺคหิตฺมานสํ โหติ มิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถ”

ภิกษุ มิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถ เป็นอย่างไรคือ เมื่อภิกษุมนสิการโดย
 ความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึก
 ถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถ ย่อมไม่รู้ชัด
 ความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็น
 ทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริง
 เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถ ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบ
 อยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิด
 อย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุยอมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้น
 ไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปีติ (ความอิ่ม
 ใจ)ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อม
 เกิดขึ้น อธิโมกษ์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อม
 เกิดขึ้นอุปัทธาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น
 นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึง นิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึก
 ถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถอย่างนี้ ย่อมไม่
 รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็น
 ทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริง
 เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มิํจฺจูกุทฺถจฺจะนํในฺนํกัณฺโถ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบ
 อยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิด
 อย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุยอมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไป
 อย่างนี้

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๔/๔๑๓, วิสุทธิ.มหาฎีกา
 (บาลี) ๓/๕๑๐.

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โสภาย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิทย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปิณฑะย่อมเกิดขึ้น อุปปิฏฐานย่อมเกิดขึ้น^{๖๕}

ในพระไตรปิฎกที่แสดงอ้างมานี้ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน จึงเป็นบาทฐาน ฟังบรรลุความบริสุทธิ์

สรุปได้ว่า บาทฐานของวิปัสสนา คือสมาธิ เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน โดยมีความเพียรเจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง

๖) หลักปฏิบัติวิปัสสนากวามาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรูปรูปนามอาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป-นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำ วิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังใน คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้^{๖๖}

ก) หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

“สมปยุตตธมฺเมสุ ปมุขา ปชานา หุตฺวา กายาทีสุ อารมฺมณฺเสสุ ติจฺจุตฺติตี ปญฺ्ञานํ ” แปลความว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกาย เป็นต้นธรรมนั้น ชื่อ ปญฺ्ञานํ” และ “สติ เอว ปญฺ्ञานนฺติ สติปญฺ्ञานํ” แปลความว่า “สตินั้นแหละ เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้ว ตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สติ ปญฺ्ञานํ”^{๖๗}

^{๖๕} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕.

^{๖๖} คูรายละเอียดใน ที.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

^{๖๗} พระสังฆมม โชติกะ รัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ, ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสังฆมม โชติกะ), หน้า ๑๓๐.

ในคัมภีร์ อรรถกถาที่มณิกาย มหาวรรค สุมังคลวิลาสินี มีกล่าวไว้ว่ากาย เวทนาจิตธรรมทั้งหลายแล้ว ภavanaไม่มีเลย ฉะนั้น สันตติมหาอำมาตย์กับนางปฎาจาราเมื่อนั้นจึงควรทราบว่าเป็นผู้ก้าวล่วงโสกะ และประิเทาะด้วยมรรคนี้เอง^{๖๘}

ผู้ศึกษาได้สรุป สติปัฏฐานสูตรนี้ เป็นอารมณ์ได้ทั้งสมถะ และ วิปัสสนา คือ ในกายนุปีสนาสติปัฏฐานมี อริยาบถบรรพ, สัมปชัญญบรรพ และ ชาตุมบรรพ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วน อานาปานบรรพ เป็นวิปัสสนาเจ็ดด้วยสมถะ ส่วนปฏิกุศลบรรพ และอสุกบบรรพ ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง สำหรับเวทนานุปีสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปีสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปีสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วนๆ ถึงอย่างไรก็ตาม สติปัฏฐาน ๔ เป็นสมถะหรือวิปัสสนา อยู่ที่การปฏิบัติถ้าเป็นไปเพื่อความสงบเป็นสมถะ แต่ถ้าเป็นไปเพื่อปัญญาคือวิปัสสนา การปฏิบัติในองค์กรรมฐานนั้น ๆ เพียงองค์เดียวก็สามารถปฏิบัติได้จนถึง บรรลุธรรม บรรลุมรรคผล นิพพานได้

ข) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากวนตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ใช้หลักทฤษฎีตามแบบแนวคิดของท่าน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ที่สอดคล้องกับหลักทฤษฎีที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรารถนาจะพ้นทุกข์จนบรรลุมรรคผล^{๖๙}

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความปรารถนาจะพ้นจากทุกข์บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ปรากฏข้อความตามบาลี และอรรถกถา ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แลบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพานฯ”^{๗๐}

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๒., มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถา ที่มณิกาย มหาวรรค แปล เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒, (โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๒๕), หน้า ๒๖๗.

^{๖๙} อ.จ. นวก.อ. (บาลี) ๒๓/๒๓๑/๕๗.

^{๗๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๕๒.

ก) อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “คุณภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ ๑. จะได้บรรลอรหัตตผล ๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุนาคามิผล”^{๑๑}

ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เห็นได้จากพระพุทธพจน์ที่ว่า “ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน”^{๑๒}

๙) องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้นมีเงื่อนไขเพียงอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมปะชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

ก) องค์คุณ อาตปปี สมปะชาโน สติมา

๑. อาตปปี ความว่า มีความเพียรด้วยวิริยะ กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ.^{๑๓} คำว่า มีเพียร มีอรรถว่า สภาพใด ย่อมแผดเผากิเลสทั้งหลายในภพทั้ง ๓ เหตุนั้น สภาพนั้น ชื่อว่าอาตปปีแผดเผากิเลส คำนี้เป็นชื่อของความเพียร. ความเพียรของผู้นั้นมีอยู่ เหตุนั้น ผู้นั้นชื่อว่า อาตปปีมีความเพียร.^{๑๔} อาตปปี มีความเพียรพึงทราบว่าเป็นความสำเร็จด้วยความเพียรชอบ ด้วยอาตปปี ความเพียรเครื่องเผากิเลส ตรัสกัมมัฏฐานที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั่ว ๆ ไป หรืออุบาย เครื่องบริหารกัมมัฏฐาน ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือ ตรัสสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจกายนุปัสสนา ตรัสวิปัสสนาด้วยสติสัมปชัญญะ ตรัสผลแห่งภวานาคด้วยการกำจัดซึ่งอภิชฌาและโทมนัสจะนี้.^{๑๕}

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๖/๑๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒/๒๐๑.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๓} ที.ส.อ. (ไทย) ๑ /- / ๑๕๓.

^{๑๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ /- / ๒๘๔.

^{๑๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ /- / ๒๘๖.

๒. สมุขชาโน ความว่า สัมผัสชัญญะ ในคํานั้นเป็นอย่างไร ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ๆ ละ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมผัสชัญญะบุคคลใดประกอบแล้ว ๆ ละ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมผัสชัญญะนี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สมุขชาโน.

๓. สติมา ความว่า สติในคํานั้นเป็นอย่างไร ความระลึกได้ ความระลึกถึง ๆ ละ ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ๆ ละ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ เหตุนั้น บุคคลนั้น จึงเรียกว่าสติมา.^{๓๖}

ข) สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือ ภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจ สติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง หรือสมาธิ จะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญ สมถกรรมฐาน หรือโดยทั่วไป สมาธิ ใช้หมายถึงการทำให้สงบ การระงับอารมณ์ ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่า ใจเป็นสมาธิ^{๓๗}

สมาธิที่เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิมี ๓ ประเภท คือ

- | | |
|----------------|----------------------------------|
| ๑. อุปจารสมาธิ | สมาธิใกล้ฉาน, สมาธิใกล้จะแนบแน่น |
| ๒. อัปนาสมาธิ | สมาธิแนบแน่น |
| ๓. ขณิกสมาธิ | สมาธิชั่วขณะ |

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตาม สมถยานิก ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วน

ขณิกสมาธิ กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง สมาธิ เหล่านี้พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาณนิमित เป็น อารมณ์ทั้งนิเวศน์ต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้ อุปจารฉาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาณนิमित เป็นอารมณ์ ด้วย นิเวศน์ต่าง ๆ ก็ถูกปราบเป็นวิกขัมภนปราบด้วย องค์ฉานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว เพราะองค์ฉานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดกวางค์วาระ

^{๓๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔ /- / ๒๘๓.

^{๓๗} พระธรรมกิตติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑๑.

เดียวแล้วข้อมตั้งอยู่ ก็เป็นไปตามทางกุศลชวนะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มี กำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พิงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ข้อมปรากฏขึ้น เมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิर्वรณ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ สรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา มีกำลังสม่าเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา^{๗๕} ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับสติที่กำหนดกลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น ชื่อว่าสมาธิ. ก็เทศนานี้ท่านกล่าวไว้ด้วยหัวข้อ คือสมาธิ

ก. การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การทำอินทรีย์มีสรัทธาเป็นต้น ให้มีความเสมอกัน ชื่อว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน . เพราะถ้าว่าสัทธินทรีย์ของเรามีพลังอินทรีย์นอกนี้อ่อน.ต่อนั้น ไป วิริยอินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ประคองไว้ได้ สตินทรีย์ ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ปรากฏได้. สมาธินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่ไม่ให้ฟุ้งซ่านได้ ปัญญินทรีย์ก็ไม่อาจจะทำหน้าที่พิจารณาเห็นได้. เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรพึงให้สัทธินทรีย์นั้นเสื่อมไปโดยพิจารณาถึงสภาวะธรรม หรือ โดยไม่ใส่ใจถึงโดยทำนองที่เมื่อ ใส่ใจถึงสัทธินทรีย์จะมีพลัง. ก็ในข้อนี้มีเรื่องของพระวัคกลิเถระ เป็นตัวอย่าง. แต่ถ้าวิริยอินทรีย์ มีพลังภายหลังสัทธินทรีย์จะไม่สามารถทำหน้าที่นุ่มใจ เชื่อได้เลย อินทรีย์นอกนี้ก็ไม่ว่าทำหน้าที่ต่างประเภทนอกนี้ได้ เพราะฉะนั้นพระโยคาวจรพึงให้วิริยอินทรีย์นั้นเสื่อมไปด้วยการเจริญวิปัสสนา เป็นต้น แม้ในข้อนี้แสดงเรื่องของพระโสณเถระให้เห็น แม้ในอินทรีย์ที่เหลือก็พึงทราบอย่างนั้น เมื่ออินทรีย์อย่างเดียวมีพลังพึงทราบว่ายินทรีย์นอกนี้ก็หมดสมรรถภาพในหน้าที่ของตน.^{๗๖}

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าโสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนากินไป ข้อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่อ่อนหย่อนกินไป ข้อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน และจงถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น” ท่านพระโสณะทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงสอนท่านพระโสณะ ด้วยพระโอวาทข้อนี้แล้ว ทรงหายไปจากป่าสีตะวัน ต่อหน้าท่านพระโสณะมาปรากฏพระองค์ที่ภูเขาศิขณภูฏ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกหรือกู่แขนเข้า ฉะนั้น ครั้นต่อมาท่านพระ โสณะ ได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับ

^{๗๕} พระโสณภนมหาเถระ (มหาสิขาคอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิกงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๘.

^{๗๖} ม.ม. (ไทย) ๑๗/ ๑๔๔/ ๗๖๒.

อินทรีย์ให้เสมอกัน และถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้ หลีกไปอยู่ผู้เดียวไม่
ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้ง ประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบ ต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้ รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๕๐}
ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๕๑}

ง) วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

ด้านวิธีการปฏิบัติ มีความสอดคล้องกันในลักษณะของเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

๑. รูปแบบวิธีการแสดง แสดงแบบปุจฉา-วิสัชนาเหมือนกัน

๒. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประการเหมือนกัน คือ (๑) วิธีปฏิบัติ ๔ อย่าง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม (๒) วิธีใช้องค์ธรรม ๓ อย่างคือ ความเพียร สัมปชัญญะ สติ เพื่อกำจัดอภิชณาและโทมนัส^{๕๒}

๒.๒. อารมณ์ของวิปัสสนา

๑) อารมณ์วิปัสสนา

จะกล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากาวนาพึงเจริญสติ ระลึกรู้รูปนามปรมาตต์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาตต์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกียธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้ โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอนัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มี

^{๕๐} อภ.จก.ก. (ไทย) ๒๒ / ๕๕ / ๕๑๔ - ๕๑๕.

^{๕๑} พระแสนปราชญ์ ฐิตสัทโธ, หนังสือเก็บเพชรจาก วิทยานิพนธ์ดีเด่น, การศึกษาเชิงวิเคราะห์ สติปัฏฐานกถา ในคัมภีร์ปฏิบัติสมาธิธรรม, หน้า ๑๕.

ที่ลุ่มและคอนให้เรียบเสมอกัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่การปรับพื้นที่ราบเรียบอยู่แล้วย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด^{๘๒}

อนึ่ง แม้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาจะเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายในและภายนอกดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่นักปฏิบัติควรเริ่มจากกำหนดรู้อารมณ์ภายในคือรูปนามที่อยู่ในร่างกายที่ยาวไม่เกินวา หนาเพียงกีบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เองวิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย ดังปรากฏในกถาของอนุปทสูตรที่อธิบายเรื่องของพระโมคคัลลานเถระผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วนแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มีข้อความดังนี้

เอกเทศเมวาติ สกอตตภาเว สงฺขारे อนวเสสโต ปริคฺคเหตุญฺจ สมฺมสติญฺจ อสฺสโกนุตฺโต อตฺตโน อภินิหารสมฺมทาคตฺตณฺณพฺลานนฺรูปํ เอกเทศเมว ปริคฺคเหตุวา สมฺมสนฺจาโร

“คำว่า เอกเทศเมว (เพียงบางส่วน) มีความหมายว่า พระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียงบางส่วนซึ่งตนไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิง ตามกำลังปัญญาที่ได้สั่งสมมา

ตฺสฺมา สสนฺตานคเต สพฺพธมฺเม ปฺรสนฺตานคเต จ เตสํ สนฺตานวิภาคํ อกฺควา พหิทฺธาภาวสามญฺญโต สมฺมคฺคิ. อโย สวากานํ สมฺมสนฺจาโร.

“ดังนั้น พระเถระจึงหยั่งเห็นธรรมทั้งปวงที่เป็นไปในกระแสรูปนามของตน และหยั่งเห็นธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของคนอื่นโดยความเป็นธรรมภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนกกระแสรูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีหยั่งเห็นของสาวกทั้งหลาย”^{๘๓}

วิปัสสนาภูมิ หรือภูมิของปัญญา^{๘๔} มี ๖ เมื่อย่อลงแล้ว คือ รูปธรรม กับนามธรรม และจัดเป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนา ที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ โดยรูปนามที่กำลังปรากฏนั้นต้องเป็นปัจจุบัน คือ มีวิริยะความเพียร รู้ทันต่อสภาวะรูปนามที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเสมอ^{๘๕} การเจริญวิปัสสนาที่ได้สภาวะธรรมอันเป็นปัจจุบันอารมณ์ จึงเป็นวิปัสสนาภูมิ

^{๘๒} พระโศภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, ๑๓๗-๑๓๘.

^{๘๔} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๒๐.

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔๘-๘๖๔.

๒) วิปัสสนาภูมิ

การปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการมีสติกำหนดรู้ รูปนามในปัจจุบันจนเห็นสภาวธรรม ที่เกิดอาการปรากฏของรูปนามตามสภาวะลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ที่เรียกว่า วิเสสลักษณะ หมายถึง สภาวะของปรมาัตถ์ได้แก่ รูปธรรม คือ สภาวะที่แปรปรวนของนิพัตนรูป^{๘๖} รูปที่ไม่รู้ อารมณ์ และนามธรรม คือ สภาวะที่รู้อารมณ์ของจิต และการโน้มไปสู่อารมณ์ของเจตสิก อันเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา จึงเรียกว่า วิปัสสนาภูมิที่แท้จริง คือ อารมณ์ของวิปัสสนา ที่ตั้งของวิปัสสนา ซึ่งได้แก่ ขันธ์ ๕,^{๘๗} อายตนะ ๑๒,^{๘๘} ธาตุ ๑๘,^{๘๙} อินทรีย์ ๒๒,^{๙๐} อริยสัจ ๔,^{๙๑} และปัจจุสมุปบาท^{๙๒}

๒.๓ แนวทางการเจริญวิปัสสนา(สติปัฏฐาน๔)

การเจริญวิปัสสนานั้นต้องอาศัย รูปนามขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ในการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์จนเห็นไตรลักษณ์นั้นต้องอาศัยปริยัติ มีความเข้าใจปริยัติและนำไปปฏิบัติ อันเป็นปัจจัยส่งให้ถึงปฏิบัติอย่างถูกต้อง ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาและเข้าใจในรูปนาม กำหนดรู้ได้นั้น โดยลงมือปฏิบัติ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) ความหมายการเจริญวิปัสสนา

คำว่า เจริญ หมายถึง เติบโต, งาม, งอกงาม, เพิ่มพูน, สวด, สาธยาย, บำเพ็ญ^{๙๓}

คำว่า วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบ เย็น(นิพพาน)ได้^{๙๔} ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น^{๙๕}

^{๘๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์(อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๑๑.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖๘.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๒.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๘.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙๗.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐๑.

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕-๘๔๗.

^{๙๓} พระธรรมกิตติ, พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๗.

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ให้ความหมายไว้ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง มีบทวิเคราะห์ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิเชน อากาเรน ชมฺเม ปสฺสตีติ วิปัสสนา^{๕๖} ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้นเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

อรรถกถาัมชฌิมนิกายอธิบายว่า วิปัสสนา คือการพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

- | | |
|------------------------|--|
| ๑) อนิจจานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง |
| ๒) ทุกขานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ |
| ๓) อนัตตานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน |
| ๔) นิพพิทานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย |
| ๕) วิราคานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด |
| ๖) นิโรธานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความดับกิเลส |
| ๗) ปฏินิสตัคคานุปัสสนา | พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส ^{๕๗} |

๒) การเจริญสติในกายที่เป็นวาโยธาตุ

ในสติปัฏฐานสูตร^{๕๘} ซึ่งเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะทรงแสดงเนื้อความในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสถึงพุทธประสงค์ ๕ ประการ ดังนี้ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะปริเทว เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

ความแตกต่างในการกำหนดอานาปานสติกับการกำหนดฟอง-ยวบ คือ อานาปานสติภาวนาเป็นการกำหนดรู้จุดสัมผัสที่ลมกระทบ เรียกว่า โสภฐัพพายตนะ ซึ่งอรรถกถาัมชฌิมนิกายอธิบายว่า อานาปานะ (ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า) เป็นกายชนิดหนึ่ง เพราะสงเคราะห์เข้าไปในโสภฐัพพายตนะ^{๕๙}

^{๕๔} คุรยลลเยยคใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๕} คุรยลลเยยคใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๕.

^{๕๖} บุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ , อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

^{๕๗} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๕.

^{๕๘} คุรยลลเยยคใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๙} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๕/๕๕.

การกำหนดรู้ฟอง-ยุบ เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในท้อง จัดเป็น
วาโยโศภฐัพพรูป

ดังนั้นการเจริญวิปัสสนา คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งอาศัยรูปนามเป็นอารมณ์ในการ
กำหนดรู้ในกายของวาโยธาตุ คือธาตุลม ที่มีลมหายใจเข้า หายใจออก ซึ่งเป็นการเจริญสติประเภท
หนึ่งซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธองค์ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาในการหยั่งเห็นไตร
ลักษณ์และอริยสัจ ๔ อย่างแท้จริง

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบ พอง-ยุบ

จากการที่ได้รับความรู้หลักปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากันมาแล้ว ต่อจากนี้จะมาทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาแนว พอง-ยุบ กัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจในยุคปัจจุบัน โดยเป็นที่นิยมในสายปฏิบัติวิปัสสนาพองยุบ ในการปฏิบัติต้องมีทั้งภาททฤษฎีและวิชาการ เพราะสามารถ เชื่อมโยงด้านหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สัมพันธ์ไปถึงแนววิปัสสนาพอง-ยุบนี้ ที่ได้รับการยอมรับในสังคมปัจจุบันอย่างมาก จึงต้องมีการถ่ายทอดการเรียนรู้การปฏิบัติ จนมีชื่อเสียงทั้งการปฏิบัติรูปแบบของวิปัสสนากาวานาแบบพองยุบ หรือใช้คำภาวนาว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” นั่นเอง และได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความเป็นมาและความหมายของ พอง – ยุบ
- ๓.๒ การกำหนด พอง – ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน
- ๓.๓ การเฝ้าระวังสังเกตอาการ พอง – ยุบ
- ๓.๔ ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบ พอง – ยุบ
- ๓.๕ สิ่งที่ต้องรู้ในเรื่อง พอง – ยุบ
- ๓.๖ วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน
- ๓.๗ วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่งในการภาวนาพอง-ยุบ
- ๓.๘ วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาพอง-ยุบ โดยสรุป

๓.๑ ความเป็นมาและความหมายของ พอง – ยุบ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ เป็นพระอรหันต์องค์แรก โดยปฏิบัติแนวทางวิปัสสนาธุระ ซึ่งแจ้งในสังขารมและปราสาณตลอดมา กล่าวคือ สามัญญลักษณะ ๓ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหรืออริยสัจ ๔ ประสงค์ที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลออกไป และต้องการประดิษฐานพุทธศาสนาเอาไว้ในโลก เพื่อความสงบร่มเย็นของโลก และความสุขสงบของมนุษย์และเทวดา พรหมทั้งหลาย “กาลเมื่อพระโมคคัลลิตบุตรได้ชักชวนพระอรหันต์ ๑๐๐๐ รูป ทำการ

สังคายนาลง และมิสาวกมาที่มาสวรรณภูมิ ซึ่งได้แก่ พระโสมะอรหันต์ และ พระอุตตระอรหันต์ นำวิปัสสนากรรมฐานมาประดิษฐานและมีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์เรื่อยมา^{๕๕} และมีแนว การปฏิบัติวิปัสสนากวณาแบบพอง-ยุบ โดยพระโสมกมหาเถระ หรือ(มหาสี สียาโค) จนถึงยุคพระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถร และพระธรรมธีรราชฆามา (โชคก ป.ธ.๕), ในปัจจุบัน

คำว่า พอง-ยุบ ที่เป็นอาการของท้อง ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์นำมาใช้กำหนดภาวนาในการนั่งสมาธิ^{๕๖} พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนาก็มักมีฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้ามาปฏิบัติแล้ว บางคนอาจสงสัยว่า มันเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติอย่างไร ? เพราะเป็นคำสั้น ๆ ฟั่น ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ก็เลยเห็นเป็นเรื่องแปลกไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวล้อเล่นในทำนองขวนหัว เป็นเรื่องขบขันก็มี นั่นก็เป็นเพราะเขาไม่รู้จักความจริง จึงขออธิบายไว้ดังนี้^{๕๗}

การตั้งสติกำหนดภาวนา ในใจว่า “พอง” นั้น อาการพองขึ้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่า “พอง” ก็หมดลงเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า “พอง” ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการ “พอง” ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน^{๕๘}

การที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย^{๕๙}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย”^{๖๐}

พระโสมกมหาเถรอธิบายว่า กำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้นโดยสภาวะพอง-ยุบ เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

^{๕๕} คู่มือเถรได้ใน พระพรหมโมลี (วิลาส ภาณวโร ป.ธ. ๕). วิปัสสนาวงศ์, ๒๕๔๓, หน้า ๒-๖.

^{๕๖} คู่มือเถรได้ใน ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๓.

^{๕๗} ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม, หน้า ๓๔.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

^{๕๙} คู่มือเถรได้ใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถร. วิปัสสนาธุระ, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๑๒๕.

^{๖๐} ที.ม. ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

- สภาวะดิ่งหย่อนของธาตุลมที่เป็น โฝงฐัพพารมณฺ์ เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตุณฺมกนลกฺขณา)
- การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทฺธิรณฺรธา)
- การปลัดดันออก ขยายออก ดิ่งออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อกินิหารปจฺจุปฺปฏิฐาน)^{๑๑๕}

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสงฺยุตตนิกายว่า “โฝงฐัพพะ อนิจฺจาโต ขานโต ปสฺสุโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อุปชฺชติ” แปลว่า โยคีบุคคลที่โฝงฐัพพารมณฺ์ถูกต้อง สัมผัสนั้นตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ” ดังนั้น โยคีบุคคลที่กำหนด อาการพอง อาการยุบ อยู่ไม่รู้ที่อยู่แต่วาโยโฝงฐัพพรูป เช่นนี้ แสดงว่า สัมมาทิฏฐิวิชาญาณเกิดขึ้น มัจฉาทิฏฐิอวิชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ เหมือนกัน^{๑๑๖}

เมื่อได้ศึกษาวิปัสสนาพองยุบ กันมาแล้ว ต่อไปก็จะถึงเสียมิได้เลยคือ คำว่า “หนอ”

คำว่า “หนอ” นี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในวิปัสสนากาวา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจและสงสัยไม่แพ้เรื่อง พอง-ยุบ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ที่ว่า หนอ ๆ นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบ ดังต่อไปนี้^{๑๑๗} คำว่า หนอ เป็นคำที่ไม่น่ารังเกียจอะไร เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาของคำนี้ปรากฏ มาแต่เดิม เช่น อนิจฺจา วต สงฺขารา สังฺขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ อญฺญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ อโห วต โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น^{๑๑๘}

คำว่า หนอ เป็นภาษาไทย เป็นคำพูดที่กลาง ๆ มาจากคำบาลีว่า วต

^{๑๑๕} คุรยลละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสฺยาโค). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลโดยพระคันธสารากิจวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

^{๑๑๖} คุรยลละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐). หน้า ๓๕.

^{๑๑๗} คุรยลละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **วิปัสสนาธุระ**, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓.

^{๑๑๘} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, - (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๗.

คำว่า วัต แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร มีวิเคราะห์ตามหลักบาลีว่า วิญญูสังสารี ตาเรตติ วัต (ขมุโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิญญูสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ หรือ คำว่า หนอ หมายถึงสติปัญญา^{๑๙๕}

และพระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้แสดงแก่ท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งอุทานว่า “โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ โกณฑัญญะรู้แล้วหนอ” พระโกณฑัญญะจึงได้ชื่อว่า พระอัญญาโกณฑัญญะ^{๑๙๖}

ดังนั้น พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือพระอาจารย์มหาสี สยาดอร์ ผู้เป็นเจ้าสำนักมหาสี ต.เขตโชน จ.สวดยะโป ผู้เป็นปรมาจารย์ต้นตำรับ พองหนอ-ยูปหนอ^{๑๙๗} ได้นำแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเผยแผ่มาจนถึงปัจจุบันนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยูปได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย โดยแรงผลักดันของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อสภมหาเถระ) ซึ่งขณะนั้นดำรงสมศักดิ์เป็นพระพิมลธรรมสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง สำหรับท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระนั้นท่านมีความประสงค์อย่างแรงกล้าที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติธรรม คือวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎกแก่พุทธศาสนิกชนชาวไทยทั่วไป ซึ่งได้คัดเลือก พระมหาโชค ฌานสิทฺธิ (หรือ พระธรรมธีรราชมหามุนี ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๕๖) ให้เข้าฝึกกรรมฐาน^{๑๙๘}

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยูปนี้ ได้มีการพัฒนามาแต่อดีตจนถึงยุคปัจจุบัน ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากผู้ที่เคยเจริญสมณะกรรมฐาน มาปฏิบัติการเจริญสติปัญญา ๔ แบบวิปัสสนากวนาพอง-ยูป ซึ่งท่านที่ได้เคยปฏิบัติมาจะรู้ จะเห็นและสัมผัสมาแล้วได้ด้วยตนเอง

^{๑๙๕} มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, - (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๔.

^{๑๙๖} คุรายละเอียดใน พระโกณฑัญญะ (มหาสีสยาดอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, พระพรหมโมลี สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๕, M.A., PH.D.) ตรวจชำระ, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์ ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

^{๑๙๗} คุรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๕๐.

^{๑๙๘} คุรายละเอียดในบทคำนำ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๖), หน้า ๔-๑๑.

ความเป็นมาในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นี้ หรืออีกนัยหนึ่ง ในวิปัสสนาวงศ์ กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่านพระโมคคัลลิตบุตรสังฆเถระเจ้า ได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์ องค์อรหันต์ จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตบิสังคายนา ณ กรุงปาฏลิบุตร แคนชมพุกวิป เสร็จลงเมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ ปี แล้ว พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้วค่อยพิจารณาความเป็นไป ของพระพุทธานุภาพ ก็เห็นแจ้งชัดด้วยพระอนาคตังสญาณว่า ในอนาคตกาลพระพุทธานุภาพอันมี คันถุระ และวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ด้วยดีสืบไป ก็แต่ในปัจจุบันชนบท ประเทศเท่านั้น พระคุณท่านจึงมีบัญชาใช้ให้เรียกประชุมสงฆ์ ล้วนแต่พระอรหันต์ผู้ทรงคุณวิเศษ ให้เดินทางไปประดิษฐานพระพุทธานุภาพยังประเทศต่าง ๆ เช่น ให้พระมัชฌันติกะเถระอรหันต์ ไปประดิษฐานพระพุทธานุภาพ ณ รัฐมหิสถมณฑล เป็นต้น^{๑๑๓}

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ได้ปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยมาจนถึงในยุคที่มีพระมหาเถระ หลายรูปด้วยที่นำวิปัสสนากรรมฐานมาเผยแผ่ คือ พระโสมนัตถะอรหันต์ในสมัยสุธรรมนครหรือ เมืองสุธรรม รัฐสุวรรณภูมิ ซึ่งปกครองโดยพระราชอาชวราชองค์หนึ่ง มีพระนามว่า สมเด็จพระเจ้า สิริมาศกษัตริย์ สภาบ้านเรือนในเมืองสุธรรมโดยมากมีลักษณะเหมือนบ้านเรือนของคนเผ่า โอง ฉะนั้น ผู้คนที่ได้ไปพบเห็นจึงเรียกเมืองสุธรรมนั้นอีกหนึ่งว่าเมือง เผ่าโอง สถานที่ตั้งเมืองสุธรรมหรือเมืองเผ่าโองนี้ อยู่ใกล้ชิดติดกับมหาสมุทรสุคติล้า จึงปรากฏว่า มักมีพว กนางยักษ์ฉิณีเสื่อน้ำ พากันขึ้นมาจับทารกแรกเกิดในพระบรมมหาราชวัง เอาไปบริโภคนเป็น ภัทธานุภาพอยู่เสมอนานมาแล้ว เรื่องนี้เป็นที่ทราบกันอยู่ทั่วไป^{๑๑๔}

ท่านพระอาจารย์โสมนัตถะ อัครมหาบัณฑิตนี้ ท่านเกิดเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๔๗ โยมบิดามีนามว่า คอว์ ชาวออก เกิดที่บ้านตำบลเขตโชน ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกของ เมืองสวายโง่ ออกไปประมาณ ๗ ไมล์ เมืองสวายโง่นี้ เคยเป็นราชธานีของพม่าครั้งหนึ่งในสมัย ราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า^{๑๑๕}

ประวัติในด้านกรวิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาธุระของท่านพระโสมนัตถะ มหา สิริมาศได้อธิบายปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่านอาจารย์พระนารทมหาเถระหรืออีกนามหนึ่งว่า พระอาจารย์มิ่งกุล เขตวันสะยาต่อ^{๑๑๖} และได้เผยแผ่แนวทางปฏิบัติสติปัฏฐานในหลักวิปัสสนา กาวนาในรูปแบบของฟอง-ยูน จนมีชื่อเสียงได้รับการยอมรับ ทั้งในประเทศและต่างประเทศกัน

^{๑๑๓} คุรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, ชลบุรี(C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๕๑.

^{๑๑๔} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๕๒.

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

อย่างมาก ถึงปัจจุบัน และการเผยแพร่ของพระอาจารย์อาสกเถระ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์ กัททันตะ อาสกเถระ ชัมมาจริยะ ได้ตัดสินใจเข้าป่าเพื่อวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๓} เพื่อหาคำตอบให้การปฏิบัติวิปัสสนากวามแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก และเป็นบุคคลเดียวกับผู้รจนานั่งสี่เล่มดังกล่าว คือ “แนวปฏิบัติวิปัสสนา” ครั้นถึงสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาสิริแล้ว ก็เริ่มขอกรรมฐานและลงมือปฏิบัติตามคำสอนทันที โดยมีพระอาจารย์กัททันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต (มหาสิริ สยาฮอร์) และพระอาจารย์กัททันตะ สวระเจติย์ สยาฮอร์ อัคคมหาบัณฑิต เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ผู้บอกกรรมฐาน ท่านได้ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเข้มงวดกวดขัน และอุกฤษฏ์อีก ๔๕ วัน เมื่อปฏิบัติไป ๆ ก็ให้อัจฉริยะใจในผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยิ่งขึ้นทุกวัน ๆ และแล้วในที่สุดก็ได้ผลสมความมุ่งหมายคือ ความพิศวงสงสัยในใจ ที่ว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง และได้ผลยังปรากฏมีอยู่ในโลกนี้ จริงหรือ? เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว พระวิปัสสนาญาณ จักปรากฏขึ้นในขันธสันดานของผู้คนในโลกปัจจุบันนี้ จริงหรือ? “ได้เลื่อนหายออกจากใจจนหมดสิ้น” ทั้งนี้เพราะเหตุว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พระอาจารย์มหาสิริ สยาฮอร์สอนอยู่นั้น เป็นวิธีการที่ใช้สอนวิปัสสนากรรมฐานมาช้านานโดยสืบวิปัสสนาวงศ์ มาตั้งแต่องค์พระอรหันต์ ผู้เป็นสัททวิหาริก ของท่านพระมหาโมคคัลลบุตร สังกฆาจารย์ ผู้บุกเบิกพุทธศาสนามาประดิษฐาน ณ สุวรรณภูมิโดยแท้^{๑๑๔}

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นพระพิมลธรรมได้เลือกพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ให้เข้าฝึกกรรมฐานในปี พ.ศ. ๒๔๕๕ จากสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงโด่งดังของพม่า โดยมีพระอาจารย์มหาสิริสยาฮอร์ เป็นผู้สอน เมื่อได้ศึกษาวิธีสอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักนี้โดยละเอียดถี่ถ้วน และวิธีสอนกรรมฐานของสำนักนี้ถูกต้องตรงกับที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งได้รจนามาไว้เกือบพันปีมาแล้วโดยไม่มีที่สงสัย และได้กลับมาประเทศไทย ทำหน้าที่สอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาธาตุ เรื่อยมา^{๑๑๕}

ท่านอินทวิศ กัมมัญฐานาจริยะ ได้กลับคืนสู่ประเทศพม่าภายหลังเมื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อใหญ่เจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสกมหาเถระ ถูกทางการตำรวจจับไปขังในสันติบาล สวาก ท่านอาสก ปธานกัมมัญฐานาจริยะ เมื่อหลวงพ่อใหญ่ถูกจับไปขังแล้วทั้งห้องวิปัสสนากัมมัญฐาน

^{๑๑๓} คุรยละเอียดใน ดร.กัททันตะ อาสกมหาเถระ, *วิปัสสนาธุระ*, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๔๕-๕๐.

^{๑๑๔} ดร.กัททันตะ อาสกมหาเถระ, *วิปัสสนาธุระ*, หน้า ๔๕.

^{๑๑๕} คุรยละเอียดในบทกาน้ำ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๘), *วิปัสสนากรรมฐาน*, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ นคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๖).

วัดมหาธาตุฯ ถูกรื้อถอนทำลายเสียหายหมดตามคำสั่งของผู้ทรงอำนาจในสมัยนั้น ท่านเห็นว่าหมดที่พึงจึงย้ายไปทำการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี^{๑๒๐}

การเจริญสมณะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวถึงการเจริญสมณะเป็นฐานของวิปัสสนาว่าโดยแท้จริงแล้ว บุคคลใดมีสมาธิและวิปัสสนาไม่แก่กล้า เมื่อเธอนั่งเจริญวิปัสสนานานร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหงื่อไหลออกจากรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจากกระหม่อม จิตย่อมลำบากทรมานทรมาย เธอย่อมเข้าสมาบัติขั้นนั้นอีก ชมความลำบากกายและใจนั้นแล้ว กระทำให้ทุเลาลงจนสบายแล้วเจริญวิปัสสนาอีก เมื่อเธอนั่งนานอีกความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น เธอย่อมเข้าสมาบัติอีก กระทำเหมือนก่อนความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา^{๑๒๑}

๑) ความหมายของ พอง-ยุบ

พอง-ยุบ โดยความหมายนี้คือ รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนด เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ ที่กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็น สภาวะยุดติ (อธิบายให้เข้าใจเรื่องสภาวะล้วน ๆ) ต่อไป อากมยุดติ มีอยู่ว่า บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูฏัพพรูป ฉะนั้น “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคลรู้อยู่แต่ ปรมัตตสภาวะของวาโยธาตุ ที่มีอาการเคลื่อนไหว

ดังนั้น พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

รูปิ กิกฺขเว โยนิโส มนสิกาโรธ รูปานิจฺจตณฺจ ยถากุตฺติ สมฺนุปฺสฺสท.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูปถ้ามีสมาธิแล้วรูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายพระบาลีว่า

โณภูฏพฺเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อุปฺชชติ.

โยคาวจรบุคคลที่โณภูฏพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงบุคคลนั้น อวิชฺชาหายไป วิชฺชาญาณปรากฏ

^{๑๒๐} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจารย์ชะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, ชลบุรี, งานฉลองชนมายุ ๘๐ ปี เจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสภมหาเถระ, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์โดย พี แอนด์ โฟร์ ๘ พ.ย. ๒๕๒๖), หน้า ๕.

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๑*, แปลโดยพระคันธสารากิจวงศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕.

ดังนั้น โยคีบุคคลที่กำหนดอาการฟอง อาการยุบ อยู่ นั่นตนรู้อยู่แต่ว่า โฝงฐัพพรูป^{๑๒๒}
 เช่นนี้แสดงว่าสัมมาทิฐิ วิชชาญาณเกิดขึ้น มีจนาทิฐิหรือวิชาหายไป และสามารถ
 บรรลุ ถึง มรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน

ในที่นี้ควรทราบในอิริยาบถเล็ก ๆ น้อย ๆ นั้น ฟอง-ยุบนี้ คืออัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ
 ซึ่งเป็นวาโยธาตุชนิดหนึ่งในวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะ ปัสสาสะนี้เป็น กายปฏิพัทธะ
 เกี่ยวเนื่องกับหน้าท้องจึงเป็น วาโยฝงฐัพพรูป กายสังขาร และฟอง-ยุบนี้ โดยตรงเข้าอยู่ใน กายา
 นุปัสสนาสติปัญญา ดังนั้นพระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสติปัญญาพระบาลีว่า กาย
 กายานุปสฺสี วิหริติ เป็นต้น อีกนัยหนึ่ง โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ที่บริเวณท้องนั้น
 อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยฝงฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่
 นั้น ตั้งสติกำหนดว่า ฟองหนอ ยุบหนอ

ดังนั้น ท่านอัครมหาบัณฑิตโสภณเถระแสดงไว้ในวิสุทธิมรรคกล่าว-

โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุ
 เป็นปัจจัย วาโยฝงฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอในขณะที่นั้น ตั้งสติกำหนด เจริญวิปัสสนา
 ภาวนาว่า ฟองหนอ ยุบหนอ ฟองหนอ ยุบหนอ ดังนี้^{๑๒๓}

๒) ที่มาของฟองหนอ ยุบหนอ

คนเป็นจำนวนมากยังมีความสงสัย ในเรื่องนี้ยังมีความสงสัยการปฏิบัติวิปัสสนา
 กรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ โดยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้อง พร้อมกับภาวนาว่า “ฟองหนอ”
 และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้องในขณะที่นั้น สาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของปัญหานี้คือ
 คนเหล่านี้คุ้นเคยกับการปฏิบัติแบบอานาปานสติภาวนามาก่อน โดยการกำหนดจิตไว้ที่ปลายจมูก
 หรือริมฝีปากบนพยายามสังเกตลมหายใจเข้าออก ว่าสั้นหรือยาว หยาบหรือละเอียด นอกจากนั้นใน
 บางสำนักยังมีการสอนเจริญพุทธานุสสติควบคู่ไปด้วย กล่าวคือ ให้กำหนดจิตหรือผู้รู้ไว้ที่ลม
 หายใจ ซึ่งมีการสัมผัสที่ปลายจมูก พร้อมกับนึกในใจว่า “พุท” เวลาหายใจเข้า และ “โธ” เวลา
 หายใจออก ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงสงสัยว่าการภาวนา “ฟองหนอ (rising)” และ “ยุบหนอ
 (falling)” เป็นแนวปฏิบัติที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือเปล่า มีการปฏิบัติกันเช่นนี้ในสมัยก่อนหรือไม่
 หรือเป็นวิธีปฏิบัติของวิปัสสนาจารย์ในยุคหลัง ความลังเลสงสัยเช่นนี้ก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย
 ผลดีคือบางคนพยายามศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมหาแหล่งที่มาของ “ฟองหนอและยุบหนอ” สิ่งที่สำคัญ

^{๑๒๒} คุรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO.,
 ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๑.

^{๑๒๓} คุรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๒๕๒-๒๕๓.

คือต้องการจะทราบว่าเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าเป็นจริงตามนี้มีหลักฐานอะไรมายืนยันบ้าง เมื่อทราบข้อเท็จจริงแล้วจะก่อให้เกิดศรัทธาและปสาทะ ในการปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ต่อไปผลเสียคือว่า ทำให้การปฏิบัติย่อหย่อนไม่เต็มที่มีแต่ความเคลือบแคลงสงสัย และมีโอกาสจะบรรลุเป้าประสงค์ตามที่ต้องการได้ยาก^{๑๒๔}

การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “rising-falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “rising-falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “อนุมนติ-โณมนติ”(ภาษาบาลี) นั้น เป็นเพียงคำภานา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ (conventional concept) เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ (ultimate reality) ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น นอกเหนือจากการกำหนดในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” แล้วโยคีจะต้องพยายามสังเกตดู “อาการพอง-อาการยุบ” ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ แน่แน่นอนในระยะเริ่มต้น โยคีมักจะกำหนดได้แต่เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน^{๑๒๕}

จากหลักฐานดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การกำหนดอาการพองและอาการยุบของท้อง มิใช่การกำหนดลมหายใจเข้า และลมหายใจออกซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปีพพะ แต่เป็นการกำหนดวาโยธาตุหรือธาตุลมซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปีพพะ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาดูกาย นี้แหละ ตามที่สถิตอยู่ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในการนี้มี ธาตุดิน (the earth element) ธาตุน้ำ (the water element) ธาตุไฟ (the fire element) และธาตุลม (the wind element)

เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว ผู้วิจัยมีความเข้าใจว่า การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั้นเป็นตามที่ครูบาอาจารย์แต่ละท่านได้ให้ข้อสังเกตเอาไว้ เช่น พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พระธรรมธีรราชฆานามุนี หลวงพ่อภักทันทันตะมหาเถระ (ชลบุรี) พระราชพุทธิญาณเจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ พระมหาประเสริฐ มนุสเสวี (วิปัสสนาถาวนา) ที่ได้กล่าวมาแล้วนั่นเอง

๓.๒ การกำหนด พอง – ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน

การกำหนดพอง-ยุบเป็นธาตุกรรมฐานนั้น ต้องรู้ความเป็นมาเสียก่อนว่ามีธาตุอะไรมาเกี่ยวข้องคือธาตุ ๔ มีที่มาในมหาสติปัฏฐานสูตรทางสุนิพพาน กล่าววว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อ

^{๑๒๔} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), (เชียงใหม่ : ส. ทรัพย์การพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๓.

^{๑๒๕} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), หน้า ๖-๗.

ปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือ ฝึกหัดพิจารณาภายในนี้แหละตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในภายใน^{๑๒๖}

๑) ความหมายของธาตุ

หมวดนี้ชื่อว่า ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุหรือ จตุธาตวัตถุสถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือสภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอรรถภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรีธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีหรือกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยมือของมนุษย์

๒) พอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐาน

โดยการตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกกล้าไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายนุปัสสนา^{๑๒๗}

ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ธาตุทั้ง ๔ จะปรากฏอาการให้รู้เป็นปัจจุบันธรรม ตัวอย่างในอิริยาบถนั่ง ร่างกายของโยคีจะมีลักษณะตั้งและเคร่ง เพื่อให้ทรงตัวอยู่ได้ในอิริยาบถนี้ด้วยอำนาจของธาตุลมเหมือนลูกโป่งที่ถูกอัดจนแน่นด้วยลม จนมีลักษณะพองและตั้ง ความแข็ง (hardness) หรือความอ่อน (softness) คือลักษณะเฉพาะของธาตุดินบางครั้งรู้สึกอุ่นหรือร้อนบริเวณท้องหรือก้นที่สัมผัสกับพื้น ความอุ่น (warmth) หรือความร้อน (hotness) คือธาตุไฟที่ปรากฏออกอาการที่ท้องหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกาะกุมกันจนมีรูปร่างเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผั่งหน้า

^{๑๒๖} คุราชลละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันถราราภิวงส์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D.) ตรวจชำระ พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ ๒๕๔๕), หน้า ๑๘๗-๑๘๘ .

^{๑๒๗} คุราชลเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘ .

ห้อง การเกาะกุม (cohesion) เช่นนี้ คือ ลักษณะของธาตุน้ำ ส่วนอาการหรือการเคลื่อนไหว (motion) ของห้องเวลาที่ห้องพองออกและห้องยุบลง คือปรากฏการณ์ของธาตุลม^{๑๒๘}

๓.๓ การเฝ้าระวังสังเกตุอาการ พอง – ยุบ

ทุกครั้งที่หายใจ ห้องจะพองและยุบ สามารถสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ภาวะนี้เป็นลักษณะทางวัตถุที่เรียกว่า วาโยธาตุ ซึ่งเป็นธาตุเคลื่อนไหว บุคคลควรเริ่มโดยกำหนดรู้ถึงการเคลื่อนไหวนี้ซึ่งอาจจะกระทำได้โดยจิตตั้งใจสังเกตอยู่ที่ห้อง จะเห็นว่าห้องพองเมื่อหายใจเข้าและยุบเมื่อหายใจออก ควรกำหนดรู้ “พองหนอ” เมื่อห้องพอง และ “ยุบหนอ” เมื่อห้องยุบ^{๑๒๙}

เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตจะต้องคืนรนกระวายกระวายวิ่งไปข้างโน้นวิ่งมาข้างนี้ ไม่อยู่เป็นสุข คุงลึง หรือคุงปลาที่บุคคลยกขึ้นมาจากน้ำวางไว้บนบก ย่อมคืนรนแสหาน้ำจะนั้น เมื่อจิตไม่ได้ อารมณ์ที่ตนเคยได้มาก่อน ก็ประสงค์จะตัดเชือก คือสติหนีไปหาอารมณ์ที่ตนต้องการ เขาจะพยายามจนสุดความสามารถ ครั้นไม่อาจจะหนีไปได้ ก็จำเป็นต้องยึดมั่นอยู่กับพอง – ยุบ ด้วยอำนาจแห่งฉกฉมสมาธิบ้าง อุปจารสมาธิบ้าง อัปนาสมาธิบ้าง และเป็นบาลีว่า “ขลา ฌมเพ นิพนฺุ ฌยฺย วจฺฉิ ฑมฺ โนโร อิท พนฺุ ฌยฺยเว วฺ สกฺ จิตฺตํ สติยารมฺมเณ ทพฺุหิ” แปลว่า “บุคคลในโลกนี้ เวลาจะฝึกลูกโคต้องเอาเชือกผูกไว้กับเสาเสียก่อนแล้วจึงลงมือฝึกได้ตามชอบใจ ฉะนั้นใครอันบุคคลผู้ จะฝึกจิตของตนก็พึงปฏิบัติ ฉะนั้น คือพึงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นที่อารมณ์ คือ พองยุบด้วยสติ”^{๑๓๐}

อีกอย่างหนึ่งคือ เมื่อสติกับจิตก็ให้อยู่กับห้องพอง ห้องยุบโดยภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ”^{๑๓๑} ไม่ผลจากรูปนาม ชื่อว่าได้ปัจจุบันขณะนั้นบাপคือความโลภ ความโกรธ ความหลงจะไม่เกิดขึ้นได้เลย เพราะว่าบাপคือความชั่วนั้น จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยอารมณ์อดีต กับ อารมณ์อนาคต ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบัน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คำที่เราใช้เรียกหรือพูดนั้นไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญคือการรู้หรือรับรู้ ขณะที่กำหนดรู้ การพองของห้อง ให้ทำตั้งแต่ห้องเริ่มพองจนถึงขณะสุดท้ายของการพอง เสมือนว่าได้เห็นการพองนั้นด้วยสายตา และให้ทำเช่นเดียวกันนี้กับการยุบ การกำหนดรู้การ

^{๑๒๘} พระราชพุทธิญาณ, วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร), (เชียงใหม่ : ส. ทรัพย์การพิมพ์ ๒๕๔๔), หน้า ๗-๘.

^{๑๒๙} พระมหาสีขยาคอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (พิมพ์ที่ : กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย), หน้า ๑.

^{๑๓๐} คุรายละเอียดในบทคำนำ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โสดก ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

^{๑๓๑} คุรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โสดก ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน, ภาค ๑ เล่ม ๑, หน้า ๒๗๐.

พอง ให้กำหนดรู้ในลักษณะที่การระลึกภูนั้น เกิดขึ้นพร้อมกับการเคลื่อนไหวของห้อง ซึ่งการเคลื่อนไหวและการรับรู้ของจิต ควรเป็นไปในลักษณะที่ทับกันสนิทเหมือนกับก้อนหิน ที่ถูกปากระทบเป้า และทำเช่นเดียวกันนี้กับการยุบของห้อง^{๑๓๒}

๓.๔ ข้อวินิจฉัยการปฏิบัติแบบ พอง – ยุบ

บางแห่งกล่าวว่า การตามรู้สภาวะพองยุบ ไม่สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ในที่นี้ขอชี้แจงว่า การตามรู้สภาวะพองยุบนี้จัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหดยุบลงเมื่อหายใจเข้าออก การกำหนดสภาวะพองยุบว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” หรือ “ตั้งหนอ” “หย่อนหนอ” จัดว่าได้รับรู้ลักษณะเป็นต้น

อนึ่ง วาโยธาตุที่กล่าวไว้ในกายนุปีสสนา (การตามรู้กอรูปรูป) นั้นจัดเป็นรูปชั้นโณฏฐัพพายตนะ โณฏฐัพพธาตุ และทุกขสังขในธรรมานุปีสสนา (การตามรู้สภาวะธรรม) อีกด้วย ทั้งเป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในกายนุปีสสนาว่า ยถา ยถา วา ปนสุส กาโย ปณิหิตो โหติ, ตถา ตถา นั ปชานาติ. แปลว่า “หรือเธอดังกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางใด ๆ ก็รู้ซัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ”

ด้วยเหตุนี้ การเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะพองยุบ จึงมีความสอดคล้องกับพระบาลี ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจเข้า กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด

การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัญญาประเภทกายนุปีสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่

ในพุทธพจน์มีใจความว่า “ดูกร ราหุล วาโยธาตุเป็นโณฏฐัพพวาโยธาตุเป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี ก็วาโยธาตุเป็นภายในเป็นโณฏฐัพพวาโยธาตุเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโยธาตุ มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมใน

^{๑๓๒} พระมหาสีขยาคอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พิมพ์ที่ : กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์), หน้า ๑.

ห้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้าออก หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่าวาโยธาตุ เป็นภายใน ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี อันใด วาโยธาตุนั้นเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน เธอพึงรู้เห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า วาโยธาตุนั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่วาโยธาตุนั้น วาโยธาตุนั้น ไม่ใช่ของเรา เพราะบุคคลรู้เห็นวาโยธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบือนำในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ”^{๑๓๓}

๓.๕ สิ่งที่ควรรู้ในเรื่อง พอง-ยุบ

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงไว้ในทุกขนิทานิกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมนสิการรูปโดยแยกกาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยกกาย และพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบือนำในรูปเพราะสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และความกำหนด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่าหลุดพ้นดีแล้ว^{๑๓๔}

แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่า ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่า พอง อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเดิมคำว่าภวานาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังสมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

เมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปริชาสามารถรู้ถึงรูปพอง-ยุบ และรู้ถึงใจที่รู้พอง-ยุบ นั้นว่าต่างก็แยกจากกันดังนี้ ก็เป็นอันว่าบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว^{๑๓๕}

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), *วิปัสสนาณัย เล่ม ๑*, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๕-๒๓๑.

^{๑๓๔} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

--- ดูรายละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนาณัยม*, พิมพ์ครั้งที่ ๗. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔-๓๘.

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, *วิปัสสนาธุระ*, ชลบุรี (C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๕.

ปัญหาเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้องฟอง-ยุบ ก็คือ อานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าได้
 ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน สมาธิแน่นนี้ต่างกัน ทางที่เจริญปัญญาตามสติปฏิฐาน ๔ สมาธิยังไม่
 คงที่คงวางสอคงแน่นแต่ประการใด มันจะมีพวกกิเลสต่าง ๆ อารมณ์ต่างๆ มาแทรกแซงอยู่เสมอ
 นี้เราใช้สติกำหนดได้อย่างนี้มันจะมีความสงบได้แค่ไหนไม่สำคัญ สำคัญที่เราจะกำหนดได้ใน
 ปัจจุบันหรือไม่เท่านั้น แล้วปัญญาก็จะเกิดเองตามลำดับ แล้วความคุ้นเคยก็จะมาสงบต่อไป
 ภายหลัง^{๑๖๖}

แต่ฝึกที่ว่า ฟองหนอ ยุบหนอ การเดินจงกรมนั้นเป็นการฝึกตามระเบียบที่กำหนด
 นั้นเอง ปัญหานี้ไม่ใช่วิชาการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่หลักพระพุทธเจ้าสอนนี้ ต้อง
 ทิ้งตำรับตำราวิชาการ โดยปฏิบัติตามหลักเหตุผลนี้ โดยทิ้งทฐิ ทิ้งตำรับตำราหมด กำหนดไป
 เรื่อย ๆ เป็นการสะสมหน่วยคิดให้เกิดปัญญา คือรอบรู้เหตุผลในอารมณ์ที่เกิดขึ้น แก้ปัญหาได้
 อย่างแน่นอน ยกตัวอย่าง เข้ามาถามปัญหาท่าน ถ้าท่านมีปัญหาในเรื่องนี้ ท่านจะแก้ปัญหาให้เขา
 ได้ประการหนึ่ง ประการที่สองถ้าเรามีปัญหาเกิดขึ้นเหมือนผงเข้าตาเรา เราสามารถใช้ปัญญาแก้ไข
 ก็คือ ความสามารถให้เกิดความสุขในครอบครัวยุติ นี้ปัญญาอย่างนี้ไม่ใช่มานั่งแล้วเกิดปัญญา ไป
 เห็นโน้นเห็นนี่^{๑๖๗}

๑.๖ วิธีการสมาทานพระกรรมฐาน

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในการสมาทานพระกรรมฐานนั้นมีหลายสำนักที่มี
 แนวทางการสมาทานกรรมฐานแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง แต่การ
 สมาทานกรรมฐานตามหลักของ พระธรรมชิรราชมหามุนี (โชดก ป.๕.๕) ได้ดังนี้

ผู้ประสงค์จะขึ้นกรรมฐาน ฟังปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้กรรมฐาน

๒. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกา ให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. มอภกายถวายตัว ต่อพระรัตนตรัย “อิมาหิ ภควา อุตตภาวึ ตุมหากิ ปริจจุชามิ” ข้า
 แต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๕. มอภกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ “อิมาหิ อาจารย์ อุตตภาวึ ตุมหากิ ปริจจุชามิ” ข้า
 แต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

^{๑๖๖} หลวงพ่อจรัญ, หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต, (พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS :
 มิถุนายน ๒๕๕๒), หน้า ๒๐ – ๒๒.

^{๑๖๗} หลวงพ่อจรัญ, หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต, หน้า ๓๕-๓๖.

๖. ขอพระกรรมฐาน “นิพพานสส เม ภณเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน

๗. แม่เมตตา

“อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนิโฆ โหมิ, สุขิ อตุตฺตานํ ปรีหฺรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ, นิทฺทุกฺขา โหนฺตุ, อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ, อนินฺหา โหนฺตุ, สุขิ อตุตฺตานํ ปรีหฺรฺนฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๘. เจริญมรณานุสสติ

“อทุรฺวํ เม ชีวิติ, ทุรํ มรณํ, อวสุตํ มยา มริตฺตพฺพํ, มรณปรีโยสานํ เม ชีวิติ, ชีวิตเมว อนิยตํ, มรณํ นิยตํ” ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มีโอกาสสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบ พระพุทธศาสนา

๙. ตั้งสัจจอธิษฐาน

“เยเนว ынฺติ นิพฺพานํ

พฺพุชา เตสญฺจ สวากา

เอกายเนน มกิเคน

สตีปฺภูจฺานสฺสนฺธินา”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางเอกซึ่งนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่สติปัญญา ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตน ต่อพระรัตนตรัยและต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาสเท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๐. ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ฐมฺมานุฐมฺมปฺปฏิปัตติยา รตนตฺถยํ ปฺมุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจวาจา ที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

๑๑. สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๒. ถ้าอยู่ป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะได้สวดกรรมนิยเมตตสูตร และขันธปริตด้วย^{๑๓๘}

๓.๓ วิธีการปฏิบัติอิริยาบถนั่ง ในการภาวนาพอง – ยุบ

๑) การนั่งกรรมฐาน (นั่งสมาธิ)

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปล่อยทิ้ง อากุชิตวา อุชุกายั ปณิชาย ปริมุขัง สตี อุปฏฺฐเปตวา” แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่ง ตัวตั้งตรงลำคอและศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่ จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลังคา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน คือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอย่งนี้อยู่เรื่อย ๆ ไป

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอาณาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้

เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ (นึกในใจไม่ต้องออกเสียงก็ได้) ข้อสำคัญต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะ อัสสาสะปัสสาสะ นี้ เป็นกายปฏิบัติพิเศษเกี่ยวกับหนังหน้าท้องจึงเป็น วาโยโณภูฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “นิสินฺโน กายานุปสฺสึ วิหริติ” แปลว่า ฝึตามดูกายในกายเป็นตน^{๑๓๙}

วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
๒. หลังคา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าคัก

^{๑๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศคน ป.ธ.๘), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

^{๑๓๙} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

๓. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
๔. ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการ พอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก
๕. ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบ แล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอก ยุบเข้าข้างใน
๖. อาการที่พองขึ้น หรือ ยุบลง กับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน
๗. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด นั่งหนอ ยุบหนอ แทนพองหนอ
๘. นั่งหนอสติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอสติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นข้อยึดด้านขวา)
๙. ในขณะที่นั่งกำหนดรู้ ถ้ามีอารมณ์อื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ง่วง ใต้อิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เบื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่เข้ามาใหม่จนอารมณ์นั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต้องไป^{๔๐}

๒) วิธีนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมี ๓ ท่า ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ หรือมีอายุมากควรนั่งเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

- ก) ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข้าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข้าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาและสันหน้าแข้งซ้ายชนกัน ดังรูปนี้
- ข) ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าวางบนน่องซ้าย ดังรูปข้างล่างนี้

^{๔๐} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

ก) ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่ง ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้ เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง ดังนี้^{๑๔๑}

๓) วิธีหาฟองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)^{๑๔๒}

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใหม่ ๆ มักกำหนดฟอง – ยุบ ยาก ถ้าหาฟอง – ยุบไม่เจอ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

- ก) ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งห้อง
- ข) ใช้ฝ่ามือทาบน้ำที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
- ค) ในตอนแรก ให้รู้อาการฟองยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
- ง) ถ้าฟองยุบชัดเจนแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ หนอ ไม่ทันฟองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง ฟองยุบ ก็พอ ถ้าอาการฟองยุบปกติแล้ว ต้องใส่हनอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและขั้นรูปนาม
- จ) ถ้าฟองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลงเอามือทาบน้ำไว้ที่หน้าท้อง จะรู้สึกอาการฟองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่
- ฉ) ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งहनอ ถูกहनอ แทนก็ใช้ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนตั้งสติกำหนดอารมณ์ก็ได้

๔. ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

- ก) ทำให้อาการฟองยุบปรากฏชัดเจน
- ข) ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี
- ค) ทำให้วิริยะความเพียรและสมาธิเสมอกัน
- ง) ไม่ง่วงนอน นั่งได้นาน

สรุปว่า อารมณ์จะดีหรือร้ายก็ตาม หากอาการของจิตเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น พยายามตามกำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายทุก ๆ อิริยาบถ จะสำคัญหรือไม่ก็ตาม กำหนดเวทนาทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดีที่เกิดขึ้นภายในกายหรือจิต หมายความว่า ให้ตามกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่มาปรากฏในจิตของตน เมื่อไม่มีอารมณ์ใดเข้ามา ก็ให้กลับไป

^{๑๔๑} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕-๑๕๑.

^{๑๔๒} มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓, หน้า ๑๕๑.

กำหนดอาการpong-ยุบต่อ และในขณะที่กำลังเดิน ก็ให้กำหนดทุกอย่างก้าว อย่าให้ขาดช่วง ให้ทำการกำหนดไปตลอด ตามวิธีที่กล่าวมาแล้วนี้แหละ ยกเว้นแต่เวลาหลับเท่านั้นอีกไม่นานก็จะสามารถกำหนดการเกิดดับของนามรูป ถึงตอนนั้นแล้วก็จะเข้าถึงวิปัสสนาญาณมีอุทกัพพญาณเป็นต้นตามลำดับ^{๑๔๓}

๓.๘ วิธีการกำหนดเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติแนววิปัสสนาpong-ยุบ โดยสรุป

วิปัสสนากรรมฐาน บำเพ็ญโดยการพิจารณาสภาวะธรรมหรือนามรูป คือ ชันซ์ ธาตุอายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญญลักษณะหรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลในเรื่องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน pong-ยุบ ตามที่ได้ค้นคว้าหาข้อมูลมาแล้ว ได้ทราบว่าขั้นเริ่มต้นผู้ปฏิบัติ นั้น จะต้องทำความรู้สึกเอาไว้ที่หน้าท้องขวา อาการที่หน้าท้องเริ่ม pong หรือ ยุบ ตอนไหน ถ้าท้องเริ่ม pong ก่อน ให้กำหนดว่า pong หนอ ถ้าท้องเริ่มยุบก่อน ให้กำหนดว่า ยุบหนอต้องให้ท้อง pong ยุบให้เป็นธรรมชาติจริงๆ จึงจะกำหนดได้และกำหนดไปเรื่อย ๆ ความเปลี่ยนแปลงของกายต่อไปอะไรที่เกิดขึ้นในความรู้สึกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนวิปัสสนาญาณมีความแก่กล้าขึ้น

เมื่อได้กำหนดรู้บัญญัติแล้วนั้นแหละ สติ สมาธิ และปัญญาจึงแก่กล้า และเมื่อญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ในขณะที่เดียวกันก็จะเข้าถึงสภาพที่เป็นปรมาตถ์โดยส่วนเดียว นอกจากนี้ การกำหนด นามรูป ที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ ได้ตามลำดับนั้นแหละ คือการเจริญวิปัสสนาขั้นสมบูรณ์ ในระยะเริ่มต้นนั้นยากที่จะทำได้เนื่องจากกำลังสติ กำลังสมาธิยังไม่เพียงพอหรือยังอ่อนกำลังอยู่ นักปฏิบัติบางคนยังไม่รู้จักวิธีกำหนด เพราะมัวแต่คิดถึงสิ่งที่กำหนด ทำให้เสียเวลามากโดยใช่เหตุ^{๑๔๔}

ดังนั้นในขั้นเริ่มต้นนี้ผู้ศึกษาแนะนำว่าไม่ควรจะไปนึกถึงสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือไปมัวพะวงอยู่กับการกำหนดpong-ยุบ มากเกินไป เพราะบางท่านได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาว่า ต้องอยู่

^{๑๔๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, *วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา*, [ฉบับสมบูรณ์] พิมพ์ครั้งที่ ๑, (พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์ ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๔-๔๐๕.

^{๑๔๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, *วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา*, หน้า ๓๕๔.

กับห้องพอง ห้องยุบ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติมัวแต่ไปพะวงอยู่กับพองยุบ จึงไม่ได้สนใจกับสภาวะที่เกิดขึ้นของกายและจิตและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สรุป ผู้วิจัยศึกษาได้ว่าแนวทางการเจริญวิปัสสนากาวนา ตามแนวคำสอน โดยพระโสภณมหาเถระ แม้ไม่ปรากฏโดยตรง ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท แต่มีสภาวะอาการที่ปรากฏรูปนามปรมาตต์ ถูกต้องตามหลักคัมภีร์ คือว่า กำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานโดยสภาวะเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ และได้กล่าวว่า พอง-ยุบ คือรูปที่ลมถูกต้องบริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ มีอยู่ว่าบริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูมัพพรูปเป็นปรมาตต์ สภาวะของวาโยธาตุ ที่มีอาการเคลื่อนไหว

บทที่ ๔

วินิจฉัยการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งผู้มีความเพียร สภาวธรรมเป็นเริ่มแรกของการปฏิบัติธรรมและสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติเข้าไปรู้ทางกาย ที่เรียกว่า กายา นุปัสสนาสติปัญญา คือการเฝ้าดูภายในกาย เช่น การกำหนดพองยุบ เป็นสิ่งที่คู่อารของกายที่เคลื่อนไหว มีอิริยาบถใหญ่ต่างๆ การยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวทางกายในอิริยาบถย่อย กู้เหยียด กระพริบตา กลืนน้ำลาย เหล่านี้เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ผู้เจริญสติเฝ้าติดตามดูและติดตามรู้ เป็นการสังเกตทางกายที่เป็นธรรมชาติของจริง เรียกว่า การเฝ้ากำหนดคู่อารเคลื่อนไหวทางกายอยู่ตลอดนั่นเอง ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ ดังนี้

๔.๑ คำบริกรรม

๔.๒ บัญญัติและปรมาัตถ์

๔.๓ วาโยโผฏฐัพพรูป

๔.๔ สภาวะของญาณตามลำดับ

๔.๑ คำบริกรรม

๑) คำว่า บริกรรม มาจากคำบาลีว่า ปริกรรม หมายถึง การจัดแจง, การทอ่งบ่นการบำเพ็ญ^{๑๔๓} เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือกำหนดใจโดยเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำ ๆ อยู่ในใจ เพื่อให้ใจสงบ^{๑๔๔}

การใช้คำบริกรรมว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นี้ ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘) อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแคะ เปงแคะ” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษา

^{๑๔๓} พระอุครคณาธิการ(ชวินทนต์ สารคำ), รศ. ดร. จำลอง สารพัตติก, พจนานุกรม บาลี-ไทย ISBN , ๘๓๔-๘๘๕๓๕-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘ หน้า ๓๓๖.

^{๑๔๔} ป.อ. ประยุทธ์ โท. พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

พม่ามักประกอบกริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลีจึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง, เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยুবอยู่) อย่างไรก็ตาม คนไทยทั้งประเทศคุ้นเคยกับคำว่าพองหนอ ยুবหนอ ผู้แปลจึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็นพองอยู่ ยুবอยู่ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตใจจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขี้วางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่นถ้าถูกขี้วางด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๔๘}

บริกรรมภาวนา คือ กำหนดใจโดยเพ่งอารมณ์ หรือนึกว่าพุทธรูป ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นต้นซ้ำๆ อยู่ในใจ คือ การสำรวมใจกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นคำบ้าง เป็นนิมิตคือมีรูปร่างเช่นกลีบขี้ผึ้ง เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง ยুবหนอ พองหนอ พระพุทธรูป วงกลมสีม่านึกภาวนาในใจซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าจนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับคำนั้นๆ หรือนิมิตนั้น ๆ^{๔๙}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ ตอบว่าจริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)^{๕๐}

และมีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ “มนสา สุขมาโย ลกฺขณปฏิเวทสุตฺต ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวทสุตฺต ปจฺจโย โหติ^{๕๑}” การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล พระพุทธองค์ก็ได้ทรงตรัสว่า “ดูกรอานนท์ ภิกษุบรรลุมหาภาวนาญาณของตนมานด้วยบริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สุด เพราะก้าวล่วงรูปสัญญา เพราะดับปฏิขันธ์สัญญา และเพราะไม่มโนการณานันตตสัญญาโดยประการทั้งปวง เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งมีอยู่ในฉนวนนั้นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรคร เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความลำบาก เป็นไข้ เป็นอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นของไม่มีตัวตน^{๕๒}

แม้ในขุททกนิกาย คาลาธรรมบท ได้แสดงวิธีบริกรรมไว้ว่า ฝ่ายพระจูป็นลก นังแลดู พระอาทิตย์ พลังลูบฝ่าท่อนนั้นบริกรรมว่า “โรฆรณํ โรฆรณํ” เมื่อลูบท่อนฝ้านั้นอยู่ ท่อนฝ่า

^{๔๘} คุรยลละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาดอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๔.

^{๔๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดคำจำกัดความที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง ๒๕๔๘), หน้า ๔๓๓.

^{๕๐} วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๑๓๑๖.

^{๕๑} อภิ.อ. (บาลี) ๒ /- / ๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/-/๒๖๕.

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๕/๑๕๘/๑๒๗.

ได้เสerahมองแล้ว ลำดับนั้น จึงคิดว่า “ท่อนฝ้านี้สะอาดแท้ๆ แต่อาศัยอัธยาศัยนี้ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเสerahมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ (ครั้นแล้ว) เริ่มตั้งความสิ้นไป และความเสื่อมเจริญวิปัสสนา” พระศาสดา ทรงทราบว่ “จิตของพระจูปนถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่ “จูปนถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนฝ้านั้นว่ เสerahมองแล้ว ดิษฐลี ก็ฐลี ทั้งหลายมีฐลีคือรากะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย” ดังนี้แล้ว ทรงเปล่งพระรัศมี เป็นผู้ที่มีพระรูปปรากฏดุจประทับนั่งตรงหน้า ได้ทรงภยิตคทาเหล่านี้ว่ ๗๗๗ ในกาลจบคทา พระจูปนถกบรรลฐพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภทาทั้งหลายแล้ว^{๑๕๔}

๔.๒ บัญญฐติและปรมัตถ์

๑) ค่ำว่ บัญญฐติ เป็นค่ำสื่อความหมาย (นามบัญญัติ, สัททบัญญัติ) และเป็นสิ่งสมมุติกั้นขึ้นในโลก (อรรถบัญญัติ) มีสภาพไม่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากไม่มีอยู่จริง บัญญฐติทั้งสองอย่างนั้น เป็นเพียงสิ่งนึกคิดกันขึ้นมาเป็นอารมณ์เท่านั้น ลองคิดค้ว่ชื่อนาย ก อยู่ทีร่งกายส่วนใด และเปลี่ยนแปลงไปเมื่อใด จะพบว่ ชื่อดังกล่าวมิได้อยู่ที่อวัยวะส่วนใดเลย ทั้งมิได้ขึ้นอยู่กัเวลลว ชื่อนี้จะปรากฏขึ้นเมื่อทุกคนนึกถึงนาย ก เท่านั้น ถ้าทุกคนลืมเขาไป ชื่อนี้ก็จจะสาบสูญไป เหมือนชื่อสุเมธดาบสซึ่งหายสาบสูญไป ๔ อสงไขยแสนกัปี แต่มาปรากฏแก่ชาวพุทธในกัทรกัปีนี้อีก แม้สาธาณนามว่ บุรุษ สตรี หม้อ เป็นต้น ก็มีนัยเดียวกันนี้ คือเป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงทั้งโดยค่ำเรียกและวัตถุสิ่งของ ค่ำเรียกบุคคลบัญญัติ คือ บัญญฐติ คือ บัญญฐติแสดงบุคคล ส่วนวัตถุสิ่งของเป็นสัณฐานบัญญัติ คือ บัญญฐติแสดงสัณฐาน^{๑๕๕}

๒) ปรมัตถ์

ปรมัตถ์ แยกออกเป็น ๒ บท คือ ปรม + อตถ

ปรม = เป็นธรรมอันประเสริฐ คือไม่มีการผิดแปลกผันแปรอย่างใด หรือเป็นธรรมที่เป็นประธานในอัตถบัญญัติ และนามบัญญัติทั้งปวง

อตถ = เป็นเนื้อความ คือ สภาพของรูปนามที่เป็นองค์ธรรมนั่นเอง

^{๑๕๔} พุ.ธม. ๑๗/๔๐/๓๓๑-๓๓๒. (มหามกุฏ)

^{๑๕๕} คุราชละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), วิปัสสนาญ์ เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาธาภิวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

ฉะนั้น เมื่อรวมความทั้งสองบทนี้แล้ว คือ สภาพของนาม รูปที่เป็นองค์ธรรมอันประเสริฐไม่มีการผดแปรผันแปรอย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานในอรรถบัญญัติ และนามบัญญัติ ชื่อว่า ปุคคลบัญญัติ^{๕๖}

ปรมัตถ์ = แปลว่า ประโยชน์อย่างยิ่ง, เนื้อความอย่างยิ่ง, เนื้อความอันสูงสุด^{๕๗} คัมภีร์อภิมมัตถวิภาวินีกถาว่าว่า ปรโม อุตตโม อวิปริโต อตโต ปรมตโต. แปลว่า “สภาวะประเสริฐ คือ สูงสุด หมายถึง ไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อว่า ปรมัตถ์” โดยปกติสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงซึ่งผดจากสภาวะธรรมย่อมไม่ประเสริฐ แต่สิ่งที่มีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลงจากสภาวะของตนย่อมเป็นสภาพประเสริฐ ดังนั้น สภาวะธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน อันมีจริงไม่เปลี่ยนแปลง จึงชื่อว่า ปรมัตถ์ หรือปรมัตถธรรม โดยมีรูปวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ตามข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า ปรโม อุตตโม อตตปจฺจโก อตโต ปรมตโต. ว่าสภาวะประเสริฐ คือ สูงสุด หมายถึง รู้ได้ด้วยตนเอง ชื่อว่า ปรมัตถ์^{๕๘}

๓) การรับรู้ปรมัตถ์

คนทั่วไปเห็นสีทางจักขุประสาทจริง แม้จักขุประสาทและจักขุวิญญาณก็มีอยู่จริง ในขณะที่เห็นด้วยเหตุนี้ สี จักขุประสาทและจักขุวิญญาณจึงเป็นสภาวะที่มีจริง แม้เสียง โสตประสาท และโสตวิญญาณก็มีอยู่จริงในขณะที่ได้ยินเสียง ดังนี้เป็นต้น อนึ่ง ตามปกติปุถุชนจะสามารถรับรู้รูปนามที่เป็นกามธรรมได้ เพราะสภาวะธรรมเหล่านั้นปรากฏชัดทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยเฉพาะในขณะที่เจริญวิปัสสนาจะปรากฏอย่างชัดเจน ผู้ที่บรรลุนามธรรมที่รับรู้ธรรมที่เป็นมหัคคตธรรมได้ ส่วนผู้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลย่อมรับรู้มรรค ผล และนิพพาน (โลกุตตรธรรม) โดยประจักษ์ได้ ดังนั้น รูปนามทั้งหมดจึงเป็นสภาวะที่มีอยู่จริงซึ่งเรียกว่า ปรมัตถ์ มิใช่สิ่งที่คิดขึ้นมาเองด้วยการฟังตามกันมาเป็นต้น^{๕๙}

มีคำพังเพยว่า “เมื่อบัญญัติเกิด ปรมัตถ์ย่อมหายไป เมื่อปรมัตถ์เกิดบัญญัติย่อมหายไป” หมายความว่า เมื่อเรารับรู้ว่าเป็นหญิง ชาย ตามบัญญัติ นั้น ๆ ปรมัตถ์ที่เปลี่ยนสี เสียง

^{๕๖} พระคัมภีร์มมโชติกะ วจนา, ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๖ (มูลนิธิธรรมมโชติกะ จัดพิมพ์ ๒๕๓๐), หน้า ๔.

^{๕๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต),พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดคำวัด ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง ๒๕๔๘), หน้า ๕๑๓.

^{๕๘} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๕.

^{๕๙} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

กลิ่น ฯลฯ ย่อมไม่ปรากฏ แต่เมื่อรับรู้ตามสภาวะว่าเป็นรูปนาม ปรมาตม์ย่อมปรากฏ และบัญญัติจะอันตรธานไป

ดังนั้นการจะเข้าถึงบัญญัติก็เพื่อจะได้รู้สิ่งที่แสดงการยอมรับของสิ่งที่เกิดขึ้น หรือปรมาตม์ เพื่อเข้าถึงสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ไม่มีอะไรเจือปน ย่อมหมดไปในที่สุด ไม่ว่าบัญญัติจะเกิดขึ้นหรือดับไป ปรมาตม์จะเกิดขึ้นหรือดับไป ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงของผู้เจริญวิปัสสนา อันมีญาณแก่กล้ามากขึ้นในการรับรู้ของจิตที่รู้แล้วเกิดและดับไป ของรูปนาม

๔.๓ วาโยโผฐัพพรูป

การปฏิบัติในสายของพองยุบนี้ ผู้ที่เจริญสติปัญญาตามแนวคิดของท่านพระโสมกมหาเถระ สติปัญญาเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา ผู้ปฏิบัติควรเรียนรู้ลักษณะและอาการให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและควรเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเองโดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออก และหด ยุบลงเมื่อหายใจออก การกำหนดสภาวะพองยุบ จัดได้ว่าได้รับรู้สภาวะลักษณะธาตุ

ในวิสุทธิมรรคถาแปลเป็นใจความว่า โยคาวจรบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปีสสาสะวาโยธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่ตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนากวาวว่า พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ ดังนี้^{๑๖๐}

วาโยธาตุ แต่นั้นพึงกำหนดลมที่พัดขึ้นเบื้องบนด้วยสามารถพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำด้วยสามารถลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้องด้วยสามารถ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ด้วยสามารถลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ด้วยสามารถลมพัดตามร่างกายลมหายใจเข้าออก ด้วยสามารถลมหายใจเข้าออกแล้วจึงยังมนสิการให้เป็นไปในส่วนแห่งวาโยธาตุอย่างนี้ว่า ชื่อว่าลมพัดขึ้นเบื้องบน คือ ส่วนหนึ่งโดยเฉพาะในสรีระนี้ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยกถุคว่างเปล่ามิใช่สัตว์ มีอาการให้เคลื่อนไหว จัดเป็นวาโยธาตุ ชื่อว่าลมพัดขึ้นเบื้องต่ำ ฯลฯ ชื่อว่าลมพัดอยู่ในท้อง ฯลฯ ชื่อว่าลมพัดอยู่ตามลำไส้ ฯลฯ ชื่อว่าลมพัดตามร่างกาย ฯลฯ ชื่อว่าลมหายใจเข้าออก คือส่วนหนึ่งโดยเฉพาะในสรีระนี้ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยกถุคว่างเปล่ามิใช่สัตว์ มีอาการให้เคลื่อนไหว จัดเป็นวาโยธาตุ^{๑๖๑}

^{๑๖๐} คร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, ชลบุรี, งานฉลองชนมายุ ๘๐ ปี เจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสภมหาเถร, (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์โดย พี แอนด์ โฟร์ ๘ พ.ย. ๒๕๒๖), หน้า ๑๒๓.

^{๑๖๑} พระพุทธโฆสะ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๗ ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพฯ : บ. ธนาพรส จำกัด ๒๕๕๐), หน้า ๖๓๔.

แต่ในมหาหัตถิปโทปมสูตร ทรงแสดง โดยพิสดารด้วยสามารถภิกษุผู้บำเพ็ญชาดกัมมัฏฐานซึ่งมีปัญญาไม่เฉียบแหลมหนักอย่างนี้ว่า อาวุโส กীวาโยชาตฺถันเป็นภายในเป็นไหน ? สิ่งใดเป็นลม ถึงความพัดโบกอันปฏฺฐนยิตฺถันแล้ว เป็นภายในเฉพาะตัว ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำลมพัดอยู่ในท้องลมพัดอยู่ในไส้ ลมที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า-ออก ก็หรือว่าอันใดอันหนึ่งที่มีลักษณะดังนี้ หรือแม้อันอื่น ก็เป็นลม ถึงความพัด โบก อันปฏฺฐนยิตฺถันแล้ว ซึ่งเป็นภายในเฉพาะตัว อาวุโส นี้เรียกว่าวาโยชาตฺถันเป็นไปภายใน ดังนี้ด้วย^{๑๖๒}

และเพราะการขยายและลดหย่อนแห่งลมหายใจเข้าออก จึงทำให้เกิดอาการพองอาการยุบของท้อง ทุก ๆ ครั้งที่เกิดอาการพองยุบนั้น โยคีควรกำหนดรู้อาการเหล่านั้นโดยทำนองว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หรือ “ตึงหนอ” “หย่อนหนอ” “เคลื่อนไหวหนอ” “จุดดิ่งหนอ”

อนึ่ง เกี่ยวกับการรู้อาการพองยุบเป็นต้นดังกล่าว พึงทราบว่าภารกิจที่โยคีรู้ความตึงหย่อนของท้องได้ ชื่อว่า เป็นการรู้วิฤตถัมภนลักษณะของวาโยโสฬฐัพพรูปตามความเป็นจริง

การรู้ความเคลื่อนไหวและอาการจุดดิ่งของท้อง เป็นการรู้สมุทริณฺระสะและอภินิหารปัจจุปฏิฐานของวาโยโสฬฐัพพรูป

การรู้ชัดว่า อาการพองและอาการยุบ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปนั้นเป็นการรู้สมุทฺหะและวะยะของวาโยกาย ซึ่งการรู้ดังกล่าวนี้จัดสงเคราะห์เข้าในพระพุทฺทพจนฺ์ ที่มามหาสติปฏิฐานสูตรที่ว่า ขลา ขลา วา ปนสฺส กาโย ปณฺิโธ โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.ว่าลักษณะการกำหนดรู้อีกนัยหนึ่งก็คือว่า รูปร่างของโยคีผู้นั้น ย่อมดำรงอยู่ โดยอาการใด ๆ โยคินั้น ควรกำหนดรู้รูปร่างของตนที่ดำรงอยู่ โดยอาการนั้น ๆ^{๑๖๓}

สรุปใจความว่า จะกำหนดลงไปที่ไหน ๆ ก็ตามในสกลกาย คือ รูป นาม ของแต่ละบุคคลนี้ ย่อมถูกรธาตุ ๔ ทั้งนั้น จะปราศจากธาตุ ๔ ไปเป็นอันไม่มี แม้จะภาวนาคิดหนอ ๆ ก็กำหนดจิต จิตเป็นนามก็จริงอยู่ แต่นามนี้อาศัยทหวัตถุเกิด ทหวัตถุเป็นรูป รูปนี้ก็มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบอยู่เสมอทุกกระเบียดนิ้ว ทุกอนุ ทุกปรมาณู เพราะเป็นอวินิพโกกรูป คือรูปที่แยกออกจากกันไม่ได้ รูปที่แยกออกจากกันไม่ได้นั้นมีอยู่ ๘ รูป คือ ปฐฺวิ อาโป เตโช วาโย วญฺโณ คนฺโธ รโส โอชา ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม รูป กลิ่น รส โอชา

^{๑๖๒} พระพุทฺทโฆสะ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๗ ฉบับรวมเล่ม, (กรุงเทพฯ : บ. ธนาพรส จำกัด ๒๕๕๑), หน้า ๖๑๕.

^{๑๖๓} คุรยละเอียดใน พระโสภณมหาเถร (มหาศีลขาคอ), วิปัสสนาญย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสารากิจ, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๕.

๔.๔ สภาวญาณที่เกิดขึ้นตามลำดับ

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความเข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของรูปนาม ในร่างกาย และเรียนรู้เข้าใจหลักการเจริญสติ ละทิ้งความยินดีคิดใจในกรรมปิติทั้งปวง หันมากำหนดรู้ในรูปนามอย่างจริงจัง ผู้ปฏิบัติจะเกิดสติและสมาธิ ว่องไวคมกล้า มีกำลังยิ่งขึ้น จนเห็นธรรมชาติของรูปและนามตามความเป็นจริง คือเห็นสามัญญลักษณะของรูปและนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เรียกว่าเข้าสู่ สภาวธรรมจริงแท้ (ปรมาตธรรม) ตรงนี้ เรียกได้ว่าเป็นสภาวธรรมขั้นวิปัสสนาญาณ(ปัญญารู้แจ้งในรูปและนามตามความเป็นจริง) ต่อไปเป็นการปฏิบัติอย่างเข้มข้นเพื่อเข้าสู่สภาวธรรมเบื้องสูง แต่ควรจะทำสมาธิเสียก่อนในเรื่อง สภาวญาณ

๑) คำว่า สภาวะ

สภาวะ ที่ประเสริฐ คือสภาวะที่มีอยู่จริงไม่วิปริตผิดเพี้ยนนั่นเอง ส่วน ญาณ คือความรู้สึกรู้ตัวด้วยปัญญา, ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง^{๑๖๔} ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาหรือสติปัญญาเพียงเท่านั้น

สภาวะ ใช้ หมายถึงธรรมชา, ธรรมชาติ, สถานะความเป็น, ลักษณะ, อุปนิสัย, ความจริงประจำตัวของสรรพสิ่งนิยมใช้อธิบายลักษณะของสรรพสิ่ง เพื่อให้เห็นภาวะหรือภาพที่แท้จริงของสิ่งนั้นเช่นใช้ว่า สภาวะทุกข์ ทุกข์ตามสภาพ สภาวธรรม สภาพที่เป็นเอง ของสรรพสิ่ง สภาวการณ์ เหตุการณ์ที่เป็นไปตามธรรมชาติ^{๑๖๕}

๒) ญาณ

ญาณ คือผู้ปฏิบัติในขณะที่เจริญวิปัสสนายุขนั้น เมื่อมีกำลังและความเพียรอย่างไม่ย่อท้อมุ่งหน้าปฏิบัติอย่างเข้มงวดแล้ว โดยไม่สนใจว่าจะอยู่หรือจะตาย ซึ่งตรงจุดนี้โยคีผู้บำเพ็ญเพียรต้องใส่ใจในการมีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่องแล้วนั้น วิปัสสนาญาณจะปรากฏขึ้นเอง แล้วแต่วาสนาบารมีในแต่ละบุคคลที่ทำมาก หรือทำมาน้อย บางบุคคลสร้างสมบุญบารมีมากก็ให้เห็นชัดเจน บางบุคคลสร้างสมบุญบารมีน้อยก็ให้เห็นชัดเจนน้อย ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับการปฏิบัติในสายสมณะยานิกหรือ วิปัสสนายานิกมาแล้ว สามารถทำให้เกิด ญาณ^{๑๖๖}

สรุป สภาวญาณ คือ ญาณที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติจนเข้าไปรู้ในสภาวะที่มีอยู่จริงและเป็นสิ่งประเสริฐด้วยปัญญาอันแท้จริง ของผู้ปฏิบัติโดยไม่ผิดเพี้ยน เมื่อกำหนดภาวนาได้ สติจะดี มีขันติ

^{๑๖๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/-/๒๐๕.

^{๑๖๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดคำวัด ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง ๒๕๔๘), หน้า ๕๘๖.

^{๑๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลขาคอ), วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประชาราษฎร์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒๐.

คือความอดทน ความเพียรตามมาจะทำให้การเดินขັນมากขึ้น ขันนึ่ง ขันกำหนดภาวนาอยู่ตลอดเวลา สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น องค์ญาณที่เกิดขึ้นก็จะเป็นญาณตามลำดับตั้งแต่ญาณที่ ๑ ญาณถึง ญาณ ๑๖ ของการกำหนดมีความชัดเจนอยู่ในจิต อยู่ในกาย ของผู้ปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรูปแบบของพองยุบนี้ ซึ่งเมื่อว่าไปแล้ว เป็นการปฏิบัติของ โยคี^{๑๖๓} ต้องพยายามทำความรู้ถึงสภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของรูปนาม ในร่างกายของผู้ปฏิบัติเอง “ควรเริ่มตั้งจิตจดจ่อที่หน้าท้องของตนจะรู้สึกว่ ท้องพองขึ้นและยุบลง ถ้ายังไม่รับรู้ว่าการนี้ได้ชัดเจนก็ควรวางมือไว้ที่ท้องสักครู่สภาวะพองยุบก็จะปรากฏชัดเจน ฟังกำหนดรู้สภาวะตั้งขึ้นของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่หายใจเข้าและกำหนดรู้สภาวะหย่อนลงของท้องว่า “ยุบหนอ” ในขณะที่หายใจออก”^{๑๖๔}

๓) นิยามการ “กำหนดรู้”

การกำหนดรู้ คือ การตั้งจิตจดจ่อเพื่อรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยละเอียดถี่ถ้วนในบางขณะอาจไม่ต้องบริกรรมก็ได้ หรืออาจบริกรรมสั้น ๆ เพียง ๑ วินาที ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน การบริกรรมยาวนานอาจทำให้จิตรับรู้ แต่คำบัญญัติตลอดเวลาที่บริกรรมอยู่ ไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมได้ เพราะในแต่ละขณะจิตรับรู้ได้เพียงอารมณ์เดียว

ในเวลาเริ่มปฏิบัติ ไม่ควรใส่ใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรปล่อยวางความรู้สึกที่มีตัวตน รับรู้เพียงสภาวะธรรมปัจจุบัน สภาวะธรรมนั้นแม้จะเกิดร่วมกับบัญญัติ ก็ไม่ใช่บัญญัติ เหมือนเงาไม้เกิดร่วมกับต้นไม้แต่ไม่ใช่ต้นไม้ เวลาเราไปพักที่เงาไม้เราก็ต้องอยู่ใต้ต้นไม้ ในกรณีเดียวกันเวลาเรารับรู้สภาวะเบาหนักร่ หย่อน หรือสัมผัส ก็ให้รู้เพียงสภาวะเท่านั้น อย่าใส่ใจต่อสมมุติบัญญัติ สภาวะธรรมเหล่านี้เกิดร่วมกับบัญญัติก็จริง แต่ไม่ใช่บัญญัติ ถ้าเราพยายามไม่สนใจมัน ต่อมามันก็จะค่อย ๆ หายไปเอง นั่นคือเวลาที่จิตของเรารับรู้สภาวะธรรมที่เป็นรูปนามได้ตลอดเวลา แม้ในบางขณะอาจจะรู้ถึงรูปร่างของท้องที่เป็นบัญญัติ ซึ่งรับรู้ควบคู่กับสภาวะตั้งหย่อน ที่เกิดร่วมกัน เพราะยังไม่อาจละบัญญัติโดยสิ้นเชิงในขณะนั้นได้ เนื่องจากสติ สมาธิ และปัญญายังไม่แก่กล้า ต่อเมื่อธรรมแก่กล้าแล้ว บัญญัติย่อมอันตรธานไป และปัญญาย่อมเกิดขึ้นรับรู้สภาวะตั้งหย่อนเท่านั้น โดยปราศจากรูปร่างของท้อง

^{๑๖๓} โยคี หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกัมมัฏฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิตข่มจิต ทำจิตให้รำแรง จิตตั้งมั่น และวางเฉย.

^{๑๖๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีขยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ ๒๕๔๘), หน้า ๗.

หลังจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมคือ รูปนามที่ปรากฏทาง ทวารทั้งหกได้ เรื่องนี้เป็นธรรมชาติของวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นของการปฏิบัติต้องกำหนด อารมณ์หลักขณะนั่ง เช่น สภาวะพองยุบได้ปรากฏชัดแก่บุคคลทั่วไป ควรกำหนดในใจว่า “พอง หนอ” “ยุบหนอ” อย่างต่อเนื่อง โดยไม่เปล่งเสียงบริกรรม อีกทั้งไม่ควรหายใจแรง ๆ เพื่อให้ สภาวะพองยุบปรากฏ และไม่ควรหายใจช้าหรือเร็วเกินไป ควรหายใจตามปกติ^{๑๖๕}

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติธรรมมักไม่อาจกำหนดโดยละเอียดอย่างต่อเนื่องและไม่สามารถกำหนดรู้ จิตสังขารที่ตรงการจำทำอกัปกิริยานั้น ๆ อย่างไรก็ตามจงอย่าท้อถอย ถ้าตั้งใจว่าจะกำหนดโดย ละเอียดแล้วก็จะสามารถกำหนด ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อปัญญาแก่กล้าขึ้นก็จะสามารถกำหนดให้ ละเอียดกว่าอกัปกิริยาที่กล่าวมานี้เสียอีก^{๑๖๖}

๔) ญาณ ๑๖

ญาณ คือ ความรู้สึกด้วยปัญญา, ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง^{๑๖๗} ที่เกิดจากการ เจริญวิปัสสนาหรือสติปัญญาเพียงเท่านั้น

เมื่อความแก่กล้าของบารมีมากขึ้นแล้วก็สามารถเข้าถึงระดับของญาณขั้นสูงได้ทั้ง ๑๖ ญาณซึ่งจะได้กล่าวสรุป คือ

๑. นามรูปปริเฉทญาณ แปลว่าปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริง เป็นอย่างไร และสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือ ปัญญารู้แจ้ง รูปนาม^{๑๖๘} เรียกว่า สังขารปริเฉทบ้าง นามรูปวัญญาบ้าง

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ถ้าศึกษาขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทมรรค อันแสดงถึงวัตตุนานัตตญาณ โภจรณานัตตญาณ^{๑๖๙} จริยานานัตตญาณ ภูมि นานานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ ก็จะพบว่ามือรรถเดียวกัน^{๑๗๐} ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูป เห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูป

^{๑๖๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒, (ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๑๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสขาคอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒, หน้า ๒๐.

^{๑๖๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/-/๒๐๕.

^{๑๖๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), ลำดับโสฬสญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ: บริษัท ช. โหมยติพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑.

^{๑๖๙} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

^{๑๗๐} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๓.

และนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จัก รูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

๒. ปัจจัยปริศนญาณ แปลว่า มีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อน ผลคือเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น^{๑๕}

บางทีเรียกว่า ัมมัญญิตินามบ้าง ขลาภูตญาณบ้าง สัมมาทศนะบ้าง^{๑๖} และผู้ประกอบด้วยญาณชั้นนี้ พระอรหันตภิกษุเรียกว่าเป็น “จุฬโศดาบัน” คือ พระโศดาบันน้อย เป็นผู้มึนคิดในทางก้าวหน้าที่แน่นอนในพระพุทธศาสนา

๓. สัมมสนญาณ อตีตนาคตปัจจุปปนนานัน ฐมมานัน สงฺขิปิตฺวา ววคฺคาเน ปญฺญา สมฺมสเน ญาณ.^{๑๗} ปัญญาที่แจ้งในขณะที่กำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นาม โดยอาการ ๓ อย่าง คือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

สัมมสน แปลว่า พิจารณา ญาณ แปลว่า ปัญญา

สัมมสนญาณ^{๑๘} แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ เพราะเหตุว่า มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์
๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะ เห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รู้ว่ารูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราว ๆ เมื่อถูกรู้และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

๔. อุทฺถัพฺพานุปัสสนาญาณ หมายความว่า ปัญญาที่เห็นเนื่อง ๆ ในความแปรผันของ ปัจจุบันธรรมทั้งหลาย^{๑๙} คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้น เป็นอุทยะ (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็นวยะ (ความดับไป) ปัญญาเห็นเนื่อง ๆ เป็นญาณ เวทนา

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บริษัท ช. โฆสิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๕๕.

^{๑๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๖๑.

^{๑๘} พ.ป.อ. (บาลี) ๑/-/๓๖.

^{๑๙} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่าง ๆ

สภาวะของญาณนี้: เมื่อเห็นรูปนามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่าง ๆ ทั้งพิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยังเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูปนามทั้งปวง การเบื่อหน่ายต่อรูปนาม มีชื่อว่า นิพพิทาญาณนี้เป็นเป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษ ของสังขารรูปนามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่รักที่น่าชื่นชมยินดี หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจอันเนื่องด้วยโทษ เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากโทษนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เวลาอิมก็เบื่อหน่าย แต่เวลาหิวก็ไม่เบื่อหน่าย เช่นนี้เป็นต้น แต่ว่าการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเป็นการเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเบื่อบ้างไม่เบื่อบ้าง เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทษ นิพพิทาญาณ นี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูปนามในทุก ๆ ภูมิ มิใช่เลือกเบื่อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ ไม่เบื่อหน่าย ที่น่าเบื่อหน่าย ที่เบื่อหน่ายสังขารรูปนามในทุก ๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูปนามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหน ก็เป็นภัย เป็นโทษทั้งนั้น

๙. มุญจितุกัมมตาญาณ เมื่อว่าโดยญาณนี้แล้ว กุลบุตรเบื่อหน่ายเอือมระอา ไม่ยอมอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตไม่ข้องไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขาร ซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ ทั้งหมดเมื่อยังหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง^{๑๘๑}

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ปฏิสังขยา แปลว่า พิจารณาซ้ำอีก คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามซ้ำอีก เพื่อละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐^{๑๘๒} ทุกขลักษณะ ๒๕^{๑๘๓} และอนัตตลักษณะ ๕^{๑๘๔} กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๘๕}

สภาวะของญาณนี้: มุญจितุกัมมตาญาณ เป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้น จากสังขารรูปนาม ส่วนญาณนี้เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูปนาม หาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้น

^{๑๘๑} คุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาพลส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๖/๑๐๕๑.

^{๑๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒, หน้า ๓๑๐-๒.

^{๑๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓/๕.

^{๑๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖-๓๔๔.

^{๑๘๕} อ่างแล้ว.

จากสังขารรูปนาม ก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่ยังหยุดด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูปนาม ก็จะเกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินการตามอุบายนั้น จึงจะพ้นได้ ปัญหานี้แหละเรียกว่า ปฏิสังขชาญาณ^{๑๘๖}

๑๑. สังขารุปกชาญาณ. จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด..ความเป็นไป..นิมิต..กรรม..ปฏิสนธิ..คติ...ความบังเกิด...ความอุบัติ...ความเกิด..แก่..เจ็บ..ตาย...เสรีาโศก...รำพัน...คับแค้นใจ...พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารุปกชาญาณ^{๑๘๗}

ในอรรถกถาให้ความหมายไว้ว่า จิตที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ชื่อว่า สังขารุปกชาญาณ^{๑๘๘} อันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามเป็นจริงว่ามันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้น เป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ ไม่นินดียินร้าย ไม่ขัดใจคิดใจในสังขารทั้งหลาย แต่นั่นก็มองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงโน้มโน้มที่จะมุ่งเล่นไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารทั้งหลาย ญาณข้อนี้จัดเป็นสัจาปปัตตวิปีสสนา คือ วิปีสสนาที่ถึงจุดสุดยอด และเป็นภูฐานคามินีวิปีสสนา คือ วิปีสสนาที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึดหรือออกจากสังขาร

องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารุปกชาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้^{๑๘๙}

๑๒. อนุโลมญาณ. ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มโน้ม เล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่พิจารณารูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิกัมมมตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารุปกชาญาณ และอนุโลมญาณ ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญญาอันสัมปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมาก ๆ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจ์ ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ

^{๑๘๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๖๐.

^{๑๘๗} คูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘.

^{๑๘๘} คูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖.

^{๑๘๙} คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเภทที่ ๕,(พ.ศ. ๒๕๐๕), หน้า

เมื่อวิปัสสนาญาณตั้งอยู่แก่กล้าจะนี้แล้ว ด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์และพละ ก็จะส่งให้
 ขึ้นสู่อุโลมญาณตามกำลังแห่งอริยสัจจ์ ก็จะไปจากข้างซ้ายก็อย่างจริงจังเด็ดขาดเป็นความจริงที่
 ประเสริฐยอดเยี่ยมในวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยอาการที่ก้าวขึ้นสู่ มรรควิถิ อันเป็นวิถีจิตทางมโน
 ทวาร มีมโนทวาราวชจิตเป็นจิตนำวิถีเป็นดวงแรก เกิดขึ้นขณะหนึ่ง เพื่อเป็นปัจจัยให้เกิดชวนจิต
 ต่อจากนั้น ถ้าเป็นมันทนบุคคล ผู้มีปัญญาฐา ชวนจิตดวงที่ ๑ ก็เกิดขึ้น เป็นจิตมหากุศลญาณ
 สัมปยุตต ดวงใดดวงหนึ่งในจำนวน ๔ ดวง จะเป็นโสมนัสเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาจก็ตาม เห็น
 รูปนามดับไป ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกจิตดวงนี้ว่า บริกรรมชวนะ ครั้นบริกรรม ชวนจิต
 ดับไปแล้ว^{๑๕๐}

๑๓. โคตรกฏญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปฏุชนเป็น
 โคตรอริยชน, เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้
 อย่างอัตโนมัติ

สภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปฏุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะที่นั้น จะ
 ทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรกฏญาณยังเป็นโลกิยะอยู่ ตัวมันเอง
 เป็นโลกิยะ แต่มีอารมณ์ไปเป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็เกิดมรรคญาณขึ้นมา เป็นญาณที่ตัดขาด
 จากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เจริญไปหมด สังขารทั้งหลาย
 ดับไป ดังบาลีว่า

โคตรกฏจิตตํ นิพพานํ อาลมฺพิตฺวา ตโต ปรี ปฏุชฺชนโคตฺตํ อภิภวนฺตํ
 อริยตฺตณฺํ สมโพชฺฌมา วหนํ อภิ สมโณนฺตณฺจ ปวตฺตติ

เบื้องหน้าแต่นั้น โคตรกฏจิตจึงหน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำเสีย
 ซึ่งโคตรปฏุชนบรรลุถึงความ เป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่งความตรัสรู้ มรรค ผล
 นิพพาน^{๑๕๑}

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็น
 สมุจเฉทประหาม สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็น
 มรรคสมังคิกำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

สภาวะของญาณนี้ : มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหามกิเลสระดับ
 อนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ แฉงนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการ
 ประชุม พร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีภาวแสดงไว้ว่า

^{๑๕๐} ชู. ปฎิ. (ไทย) ๗/-/๖๗.

^{๑๕๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/-/๓๕๔.

ตสุเสวานนตรี มกุโค จตุสจจตุล สาธโก ทุกขสจจปรีชสนั ชหิ ทุกขสโมทยั
๗ สจจจิ กุพพนโต นิโรธั ตณฺหุ ปจฺเจทนั ปทหิ มคฺคสจจ-วิภวาย อปเปติ อปฺปนุตฺตมั ๗

ในลำดับแห่งโคตรภูจินั้นแหละ อริยมรรคจึงยังอรรถแห่งอริยสังข์ ๔ ให้
สำเร็จ กำหนดรู้ทุกขสังข์ ๑ ละสมุทยสังข์ ๑ กระทำนิโรธสังข์(อันเป็นธรรมเครื่องถึง
ความเข้าไปตัดตัณหา)ให้แจ้ง ๑ ย่อมถึงซึ่งอัปนาวิถิ อันอุดมด้วยการเจริญมรรคสังข์ ๑
ขณะที่จิตเป็น โคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะนิพพานคือความดับเป็น
อารมณ์ จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์
ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๑๕๒}

๑๕. ผลญาณ. ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข

เมื่อว่าตามชื่อนี้ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และ คัมภีร์วิ
สุทฺธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่าง
เด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัย
เช่นนี้

สภาวะของญาณนี้ : ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรค
ญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง มีใจความว่า ผลจิตเป็นไป ๒-๓ ขณะ
แล้วย่อมดับไป แต่นั่นจึงเป็นภวังคบาตร (ปาค=คก) ก็อริช่นักปราชญ์นี้บรรลุซึ่ง อริยผล เพราะ
ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตใด เบื้องหน้าแต่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ญาณ ๕ หรือ ปัจจเวกขณ
ญาณ ๓ จึงตัดกระแส ภวังค์ขาดแล้ว ย่อมเป็นไปตามควร

คัมภีร์อรรถกถา^{๑๕๓} อธิบายว่า ถ้ามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติ?

ตอบว่า เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่า พระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราช
สมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพยสุข ฉันทใด พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันทนั้น ย่อมกำหนดกาลว่า จัก
เสวยโลกุตตรสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ต้องการ.

ถ้ามว่า ก่อนอื่นการเข้าผลสมาบัตินั้น มี ๒ อย่าง คือ ไม่มมนสิการอารมณ์อื่นจากพระ
นิพพาน และมมนสิการถึงพระนิพพาน เหมือนดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า ท่านผู้มีอายุปัจฉัยแห่งการเข้า
เจโตวิมุตติสมาบัติ อันไม่มีนิมิต มี ๒ อย่าง คือ การไม่มมนสิการถึงนิมิตทั้งปวง และการใส่ใจถึงธาตุ
ที่ห้ามมิได้.

^{๑๕๒}สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๓๕.

^{๑๕๓} พ. อุทาน.๔๔/-/ ๕๔. (มหามกุฏฯ).

ที่ในที่นี้ มีลำดับการเข้าผลสมาบัติดังต่อไปนี้ พระอริยสาวกผู้ต้องการผลสมาบัติไปในที่ลับ หลีกเร้นอยู่ ฟังพิจารณาสังขารด้วยอุท্থัพพญาณเป็นต้น. เมื่อท่านมีวิปัสสนาญาณโดยลำดับอันดำเนินไปอย่างนี้ จิตย่อมเป็นอัปนาในนิโรธด้วยอำนาจผลสมาบัติ ในลำดับโคตรภูญาณมีสังขารเป็นอารมณ์. ก็ผลจิตเท่านั้นเกิดมรรคจิตไม่เกิดแก่พระเสกขบุคคล เพราะท่านน้อมไปในผลสมาบัติ^{๑๘๔}

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่กำหนดคนรู้ เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

สภาวะของญาณนี้: ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณามรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณากิเลสอันใด ที่ละ ไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณ ก้าวขึ้นสู่อโนโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ ท่านก็อุปมาให้ฟัง เหมือนกับ บุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็โหนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรงวิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหินยวเอาเถาวัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไป ก็เป็นเหมือนอนุลอมญาณ คล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้น เหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกิยะ ได้แก่รูปนาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะที่ตกลงถึงพื้น เหมือนเป็นมรรคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ ก็เป็น ผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตตระ มันเป็นเรื่องที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว ก็ไม่สามารถนำมาแสดง ให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมัน เป็นเรื่องที่เราได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงสามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่า ความคิดความอ่านของปุถุชน ก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิด ความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตตระธรรมที่พ้นนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้^{๑๘๕}

จากการศึกษาของผู้วิจัย กล่าวได้ว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานรูปแบบพอง – ยุบ นี้ เพื่อเข้าสู่สภาวะธรรมเบื้องสูง เป็นการเจริญสติ สมาธิ วิริยะ ศรัทธาและปัญญา ทั้งในแง่ความเป็นใหญ่และกำลัง ให้เกิดความมั่นใจในจิตแต่ละขณะ เป็นจิตที่บริสุทธิ์เต็มไปด้วยสภาพกุศลชั้นสูงปราศจากนิวรณ์และเกิดปัญญาสามารถแยกแยะได้ระหว่างกายกับจิต เต็มไปด้วยกระบวนการรับรู้

^{๑๘๔} คุราละเอียดโน, ชู. อุทาน. ๔๔/-/๕๐-๕๕. (มหามกุฏฯ).

^{๑๘๕} คุราละเอียดโน พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี, คู่มือวิปัสสนาจารย์, (๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๔), หน้า ๖๒๖.

ตามความเป็นจริงของรูปและนามที่กำหนดรู้อยู่ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทุกขณะจิต กล่าวได้ว่ามีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ การรู้ธรรมนี้เกิดขึ้นฉับไวเหมือน ช้างกระดิกหูหรืองูแลบลิ้น (สำนวนอุปมาของโบราณจารย์)หากพิจารณาจากองค์ธรรม ได้แก่การเจริญ โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ได้แก่สติปัญญา ๔ สัมมัตถิยาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ รวมเป็นองค์ธรรมทั้ง ๓๗ ประการ ให้เกิดขึ้นอย่างบริสุทธินั่นเอง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การศึกษา หลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบ พอง-ยุบ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เรียบเรียงบรรยายตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๒ ประการ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาแนวการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบ พอง-ยุบ และตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ศึกษาเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แนวพอง-ยุบ ตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), และพระธรรมธีรราชฆณี (โชคก ญาณสิทธิ) สำนักวัดมหาธาตุ, พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมจาริยะ อัครมหาคัมมัฏฐานาจริยะวัดภัททันตะอาสภาราม จังหวัดชลบุรี ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

๕.๑ ผลการวิจัยพบว่า

๑) ผู้วิจัยศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นสิ่งเดียวกัน มีความประสงค์คือการสำรวจดูตัวเอง เพราะสิ่งที่สำคัญอยู่ที่การเจริญสติกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของ รูปและนาม ตามกฎแห่งไตรลักษณ์ คือเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนโดยการกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น มาเป็นอารมณ์กาวนา ซึ่งก็คือปรมาตม์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิปัสสนากุมิ ๖ เป็นกุมิแห่งวิปัสสนาได้แก่ ชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทริย์ ๒๒, และอริยสัจ ๔. วิปัสสนากุมิและสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง กาย เวทนา จิตและธรรม สรุปแล้วได้แก่ รูปกับนาม ก็เป็นเพียงปรมาตม์ ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เอามาเป็นอารมณ์กาวนา เป็นกรรมฐาน เป็นสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ในปัจจุบันนิยมเรียกกันว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้ว นำมาสอนในการฝึกฝนอบรม เพื่อให้เกิดสติปัญญา และให้ความสำคัญกับการปฏิบัติอย่างมากพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ตามหลักของสติ

ปฏิฐาน ๔ นี้ เป็นวิชาที่ฝึกฝนอบรมเพื่อให้เกิดสติปัญญา เกิดความรู้แจ้งในธรรมชาติที่เป็นจริง โดยการกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้น การตั้งสติรู้อยู่ให้ถูกต้องตามสภาวะ ทันกับปัจจุบันอารมณ์ และเรียกตามอาการหรืออารมณ์ให้ตรงตามสมมติบัญญัติ กล่าวได้ว่า มีอาการอย่างไร หรือมีความรู้สึกอย่างไร ก็ให้กำหนดรู้และเรียกอย่างนั้น เป็นไปตามญาณ ๑๖ จะเกิดปัญญาความหยั่งรู้เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับญาณ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงปัจจุเวกขณะญาณ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของชีวิตที่สามารถปลดปล่อยจากทุกข์ทั้งหมด เป็นอิสระสภาพจากกองกิเลสตัณหาทั้งปวง ทำสึลให้บริสุทธิ์หมดจด เพราะวาสึลนั้นเป็นที่ตั้งของความเชื่อมั่น เมื่อตั้งใจมั่นแล้วอันจะเป็นกำลังหนุนให้ปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งต้องมีหลักอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อาตปี คือ ความเพียรเพื่อมุ่งหวังในการเผากิเลส
๒. สัมปะทาโน คือ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอในทุกอิริยาบถและทุกอาการของจิต
๓. สติมา คือ มีสติเป็นใหญ่ในการปกครองของกายและจิต

สุดท้ายการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานก็คือการเจริญสติปฏิฐาน ๔ โดยมีการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมทางทวารทั้ง ๖ เท่ากับเป็นการกระทำกิจอันเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ อย่างเป็นพร้อมกัน คือกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้งและเจริญมรรคซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมนี้ วิปัสสนามรรคย่อมรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ เมื่อวิปัสสนามรรคเจริญเต็มที โลกุตตรมรรคก็สามารถทำให้เห็นแจ้งพระนิพพานเกิดขึ้นได้และมีการพัฒนาจนมีความสมบูรณ์อย่างถูกต้อง ตามเป็นจริง รู้แจ้งความดับรูปนามทำให้มรรคเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นซึ่งจะต้องมีประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ในสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอารมณ์และพัฒนาจิต เข้าถึงคุณธรรมพิเศษที่สูงขึ้นในขั้นใดขั้นหนึ่ง จะด้วยเวลานานเท่าใดก็ดี หรือยังไม่สามารถเข้าถึงคุณธรรมที่พิเศษได้ในภพนี้ซึ่งขึ้นอยู่กับบุญบารมี ความมีศรัทธามากน้อยขนาดไหน โดยเลือกปฏิบัติตามแนวทางที่เป็นเฉพาะกับจริตของตนได้ และมีกัลยาณมิตรที่ดีในปัจจุบันคอยให้การชี้แนะแก้ไขสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นได้ด้วย เพื่อความพ้นทุกข์นั่นเอง ทำให้เกิดความพอใจในการศึกษาหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้นและหนังสือที่มีความเกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจ วิปัสสนากาวนา แบบ พอง-ยุบ ที่เป็นหลักแห่งปัญญาเรียกว่า ปัญญาขั้นปรมัตถ์รู้ความจริงของรูปนาม ในการกำหนดรู้ในสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น อันจะเป็นปัญญาทำให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นความเป็นจริงในสภาวะธรรมของธรรมชาติ เพื่อเป็นข้อมูลทางทฤษฎี และผลการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทำให้เกิดปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ จากการศึกษาได้พบว่า ทำให้มีความเข้าใจมากขึ้น มีความหวังอยากให้พุทธบริษัท และคนทั่วโลกได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔ กันมากขึ้น

๒) ผู้วิจัยได้ ศึกษาแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ พอง – ยุบ จากตำราวิปัสสนาจารย์ หลายนานแล้วพบว่า แนวการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบ เป็นการกำหนดพิจารณาจิตที่เกิดขึ้น โดยการสำรวจดูตัวเองเป็นหลักด้านใน ที่เรียกว่าสภาวะธรรมภายในก็ได้ และต้องกำหนดให้ถูกต้องจริงๆ ไม่ ผิดเพี้ยน ของการปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิต การทำงานของจิตทางทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา คือการเห็น, ทางหู คือการได้ยินเสียง, ทางจมูก คือการได้กลิ่น, ทางลิ้น คือการได้ลิ้มรส, ทางกาย คือการได้สัมผัส เย็น ร้อน หนาว เป็นต้น ฯลฯ, ทางใจ คือการรู้ทางใจ และ กลับมาอยู่ที่อาการของท้องพอง ท้องยุบตามเดิมเป็นฐานที่สำคัญอย่างมากในการภาวนาอย่างนี้

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยใช้คำบริกรรมว่า พอง แด เปง แด เป็นคำภาวนา โดยพระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาตอ ชาวพม่า) เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในหมวดอื่น ๆ คือ หมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่ามีการปรากฏสอดคล้องในมหาสติปัฏฐานสูตรทุกประการ กล่าวคือ อริยาบถหลัก ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในหมวดอริยาบถบรรพ มีปรากฏในหมวดสัมปชัญญะปีพพะ กล่าวในอริยาบถนั่ง ได้สอนให้โยคีบุคคล พิจารณาในส่วนของร่างกายที่เคลื่อนไหวของผนังหน้าท้อง ร่างกายที่เคลื่อนไหวของวาโยโณฐัพพรูป พบว่าได้มีคำว่า พอง แด เปง แด เป็นคำบัญญัติและศัพท์บัญญัติ

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้เข้าศึกษาวิปัสสนา ที่พบคำบริกรรมว่า พอง แด เปง แด ได้ กำหนดวิธีการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ ที่ได้เผยแพร่ในประเทศไทยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นต้นมา เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่กำหนดว่า พอง-ยุบ นี้ มีความสอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ถึงจะแตกต่างกันโดยชื่อเรียกแต่มีหลักคำสอนที่มีในพระไตรปิฎก

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเชื่อว่าเป็นผู้พัฒนาสติและปัญญา ในรูปแบบของพอง-ยุบโดยเน้น การกำหนดรู้ถึงธาตุทั้ง ๔ ซึ่งมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัฏฐานในกายนุปัสสนา สภาวะของพอง-ยุบ นี้ เป็นลมที่เกิดในท้อง มีชื่อเรียกว่า วาโยโณฐัพพารมณฺ์ และบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน พระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้ว มากกว่าสองพันห้าร้อยกว่าปี เข้าถึงถึงพุทธกาลในปัจจุบันนี้ วิปัสสนาภาวนา โดยมีการเฝ้า ดู เห็น รู้ และ สังเกต พิจารณา สภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นใน กาย และจิต จนเห็นและรู้ธรรม ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหมดคือ ความเป็น อนิจจังไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปมาอยู่ตลอดเวลา และทุกขัง คือทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ ไร้แก่นสาร ตัวตน วางเปล่า ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ขอลงก็คือ รูปกับนาม โดยการปฏิบัติกำหนดดูอาการของท้องพองท้องยุบ และกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ให้มีสติกำหนด

จดจำอย่างต่อเนื่องในอิริยาบถ ทั้ง ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน จนมีสติบริสุทธิ์ บริบูรณ์ จนเห็นการเปลี่ยนแปลงเกิดปัญญาญาณเข้าไปเห็นสิ่งที่เข้าไปของสภาวะธรรมของรูป และสภาวะธรรมของนาม โดยเห็นและเข้าไปรู้ความเปลี่ยนแปลงของหลักความจริงว่า ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ซึ่งเริ่มตั้งแต่สภาวะธรรมของนามรูปปริเฉทญาณเกิดขึ้น

ดังนั้นเมื่อเห็นธรรมชาติของจริงทั้ง ๓ ผู้ปฏิบัติบางคนมีความเห็นขัดต่างกัน บางคนเห็นขัดอนิจจัง บางคนเห็นขัดทุกขัง บางคนเห็นขัด อนัตตา คือเห็นขัดข้อใดก็ได้ตามจรตนิสัยมีการสร้างสมบุญบารมีของแต่ละคน โดยปฏิบัติให้มากมีความเพียรไม่ท้อถอย เสาะเสาะ จนในที่สุดทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ละวาง อุปาทานความเห็นผิด ว่าฉันซ์ ๕ นี้เป็นอัตตา ตัวตน ตัวกู ของกูหรือละสลักกายทิฐิได้นั่นเอง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๑) ข้อเสนอแนะในผลการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบ พอง-ยุบ เท่านั้น ซึ่งเป็นการเข้าถึงสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติที่มีผลจริง ในลักษณะการลงมือปฏิบัติ ตามหลักสติปัญญา ๔ และสิ่งจำเป็นอย่างอื่นก็คือ ต้องมีศรัทธา ความเพียร มีสติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติ โดยมีกัลยาณมิตร บำเพ็ญอย่างต่อเนื่อง เป็นสำคัญ จากนั้นเพื่อให้ได้ผลอย่างจริงจัง จึงควรมีเวลาปฏิบัติติดต่อกันบ่อย ๆ หากี่ ๆ เป็น สัปดาห์ละ มีครูบาอาจารย์คอยชี้แนะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับด้านสภาวะธรรมของญาณต่าง ๆ เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นพื้นฐานแต่อาศัยสมาธิจากสมถะเพียงแก่ขณิกสมาธิซึ่งเพิ่มพูนขึ้นตามลำดับของการกำหนดรู้รูปนามอย่างจดจำต่อเนื่อง ซึ่งอาจสำเร็จเป็นฌานได้ในระหว่างปฏิบัติ เกิดสภาวะญาณขั้นใดขั้นหนึ่ง แต่มุ่งเน้นไปที่การระลึกรู้รูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง ด้วยเหตุนี้การปฏิบัตินั้นจึงต้องทำให้เป็นปัจจุบันขณะจึงจะดีที่สุดเพราะเมื่อเราได้กำหนดนั้นจะรู้ได้โดยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้นผู้ที่สนใจต้องการจะศึกษาโดยละเอียดและจากเอกสารรายงานอื่น ๆ ต้องการนำข้อมูลไปใช้ในวัตถุประสงค์อย่างอื่น ควรศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมแต่ละบทข้อย่อยต่อไป

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

๑) ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไปคือ

- ก) ศึกษาการเข้าถึง “ญาณ” ในหลักปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ
- ข) ศึกษาการปฏิบัติแบบสมถะและเข้าถึงวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ
- ค) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาและ “เข้าถึง” พองหนอ-ยุบหนอ
- ง) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแบบพอง-ยุบ เฉพาะกรณีของพระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาคอ)

ผลจากการศึกษาและการปฏิบัติดังกล่าวข้างต้น ควรมีผู้ที่สามารถนำหลักการศึกษาและการปฏิบัตินั้น มารวบรวมตามหลักที่ศึกษามาจนเกิดความเป็นจริงในแนววิปัสสนากาวนา มานำเสนอ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิบูลญาณ, ๒๕๑๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิบูลญาณ, ๒๕๑๕.

_____. อนุฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิบูลญาณ, ๒๕๑๘.

_____. ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิบูลญาณ, ๒๕๑๘.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ปกรณ์วิเสศ

วิสุทธิมคฺคปกรณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิบูลญาณ, ๒๕๑๕.

ก. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ : บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะ. สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง พิมพ์ครั้งที่ ๗ ฉบับรวมเล่ม, กรุงเทพฯ : บ. ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทธรูปโมสะ, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ: บ. ธนาพรส จำกัด ๒๕๕๑).

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ตรวจชำระ วิปัสสนานัย เล่ม ๑** พระคัมภีร์สารากิวงศ์, แปลและเรียบเรียง พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D.), (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์), ๒๕๔๘.

_____ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) **ตรวจชำระ วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระคัมภีร์สารากิวงศ์, แปลและเรียบเรียง พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D.), (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์), ๒๕๔๘.

_____ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ตรวจชำระ มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคัมภีร์สารากิวงศ์, แปลและเรียบเรียง พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๘, Ph.D.), (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๘).

_____ พระมหาสีสยาตอ, หนังสือ **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**, (BASIC MEDITATION INSTRUCTION), พิมพ์ที่ : กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย.

_____ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) **รจนา, วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, [ฉบับสมบูรณ์], จำรูญ ธรรมดา แปล, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ เนื่องในโอกาสสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๓ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช, (พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์ พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๓).

_____ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** อธิบาย, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A., PH.D.) ตรวจชำระ(จัดพิมพ์เป็นบรรณาการเนื่อง ในโอกาสสมมงคล อายุครบ ๗๐ ปี ๒ ก.พ. ๒๕๕๔, พระคัมภีร์สารากิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสน์ไทย การพิมพ์.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘ ราชบัณฑิต) **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด อธิบายศัพท์และความหมายที่ชาวพุทธควรรู้** พิมพ์ครั้งที่ ๑ พุทธศักราช ๒๕๕๑ โดยธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม กรุงเทพ.

พระราชพุทธิญาณ เจ้าคณะจังหวัดเชียงใหม่ **วิปัสสนากรรมฐาน (แนวมหาสติปัฏฐานสูตร)** ประธานศูนย์ วัฒนธรรมท้องถิ่น วัดบุพพาราม กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ เชียงใหม่ : ส. ทรัพย์การพิมพ์ ๒๕๔๗.

ธนิต อยู่โพธิ์ หนังสือ **วิปัสสนานิยม** ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พิมพ์ครั้งที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๔๐ พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุ (ท่าพระจันทร์) ถนนมหาธาตุ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๘) **วิปัสสนาวงศ์** พ.ศ. ๒๕๔๓.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (MAhachulalongkornrajavidyalaya University) **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, - - พระนครศรีอยุธยา : (BUDDHIST MEDITATION II) หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต รหัส ๐๐๐ ๑๕๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๓).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (MAhachulalongkornrajavidyalaya University) **หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**, - - พระนครศรีอยุธยา : (BUDDHIST MEDITATION III) หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต รหัส ๐๐๐ ๒๕๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๓).

แบบอย่างหลวงพ่อจรัญ, **หลักวิปัสสนาพัฒนาจิต**, (พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์ LOVE BOOKS : มิถุนายน ๒๕๕๒).

พระอุครคณาธิการ(ชวินทร์ สารคำ). **พจนานุกรมบาลี-ไทย** isbn.รศ.ดร. จำลอง สารพัดนึก.

พระอภิธรรมมัตตสังคหะ ปริเฉทที่ ๕. **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค**, พ.ศ. ๒๕๐๕.

_____ พระธรรมธีรราชหมุณี (โชค ป.ธ.๘), **วิปัสสนากรรมฐาน**, ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๖).

_____ พระธรรมธีรราชหมุณี (โชค ป.ธ.๘), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, สำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ พระนคร กรุงเทพฯ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก มิถุนายน ๒๕๔๖).

_____ พระธรรมธีรราชหมุณี (โชค ญาณสิทธิ) **หลักปฏิบัติ สมถะ-วิปัสสนา** โดย พ.ศ. ๒๕๓๗, พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัฏฐานาจารย์. **วิปัสสนาที่ปณีตภา ส.วิปัสสนากัมมัฏฐาน** วิเวกอาศรม ชลบุรี สร้างเป็นมิ่งคณาสถาณในงานฉลองชณมายุ ๘๐ ปี เจ้าคุณพระพิมลธรรม อาสภมหาเถร วัดมหาธาตุราชรังสฤษฎ์ สภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์โดย พีแอนด์ โฟร์ ๘ พ.ย. ๒๕๒๖.

_____ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, วัดภัททันตะอาสภาราม
ชลบุรี,

_____ ดร.ภัททันตมหาเถระอัครมหาภิกษุเจ้าอาวาสวัดภูมิจริยะ. **วิปัสสนากรรมฐาน**. สำนักวิปัสสนา
วิเวกอาศรม, พ.ศ. ๒๕๑๖.

_____ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระธัมมาจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. วัดภัททันตะอาสภาราม ชลบุรี,
จัดพิมพ์โดย(C 100 DESIGNCO., LTD , มิถุนายน ๒๕๑๖).

พระมหาสมปอง มุทิตโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์
ติ้ง จำกัด., ๒๕๔๗.

พระสัทธัมมโชติกะ. **ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หลักสูตรชั้นอุปาภิธรรมิกะตรี
รจนามูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, ครั้งที่ ๖ เมษายน ๒๕๓๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**,
(กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๔),

พระแสนปราชญ์ ชิตตัทโธ. **หนังสือเก็บเพชรจาก วิทยานิพนธ์ดีเด่น**. การศึกษาเชิงวิเคราะห์
สถิติ ปริญญาเอก ในคัมภีร์ปฏิบัติสัมภิตามรรค.

(๒) บทความ/เอกสารวิชาการ

พระมหาประเสริฐ มนุตเสวี. **คู่มือวิปัสสนาจารย์**. กุสโลบายการเผยแผ่พุทธศาสนาของพุทธเจ้า
เทคนิคการสอนและสอบอารมณ์แก่สภาวรรณผู้ปฏิบัติสุทธญาณวิปัสสนา, ๑๒
สิงหาคม ๒๕๕๔.

(๓) วิทยานิพนธ์

ดร.ภัททันตมหาเถระอัครมหาภิกษุเจ้าอาวาสวัดภูมิจริยะ. **วิปัสสนากรรมฐาน**. สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม,
พ.ศ. ๒๕๑๖.

พระครูอนุกุลกัลยาณกิจ (วิชัย วชิรณาโณ). ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมัจจุตัมยดา
ญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ๒๕๕๑.

นางรุจิรา ชงปลื้มจิตร. “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาหลักธรรม
ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, ๒๕๕๑.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ณ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส. วัดมหาสวัสดิ์นาคพุทธาราม นครปฐม.

แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์. “ศึกษาเรื่องสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก

สติปัฏฐาน ๔” ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร

วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชา

วิปัสสนากาวนา, ๒๕๕๐.

แม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ. “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องโพชฌงค์ในสติปัฏฐาน ๔” วิทยานิพนธ์

ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนา

กาวนา, ๒๕๕๑.

นางสาวอัญญาจักษ์ สุวรรณมิตสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน” วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร

มหาบัณฑิต. ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา, ๒๕๕๑.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร (แซ่เดี่ยว)
- วัน เดือน ปีเกิด : พ.ศ. ๒๕๐๖
- สถานที่เกิด : ๒/๒ ถนนพญาไท ตำบลทุ่งพญาไท อำเภอคูสิต จังหวัดพระนคร
- การศึกษา : น.ธ.เอก. วัดเพลงวิปัสสนา สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
: ป.บส. (ปกาศนียบัติการบริหารกิจการคณะสงฆ์)
: พธ.บ. (พุทธศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ ๒)
- อุปสมบท : ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๐ เวลา ๒๓.๐๘ น.ณ พัทธสีมาวัดห้วย
จระเข้ ตำบลบ่อตาโล่ อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พระครูถาวรธรรมสาร เป็นพระอุปัชฌาย์ (ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว)
- สังกัด : วัดน้ำตก ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
- หน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดน้ำตก จังหวัดกาญจนบุรี พ.ศ. ๒๕๕๑ – ปัจจุบัน
พ.ศ. ๒๕๕๖ ครูสอนพระปริยัติธรรม-ธรรมศึกษา ตำบลท่าเสา อำเภอ
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
: พ.ศ. ๒๕๕๒ ครูพระสอนศีลธรรม
: เป็นผู้อำนวยการสถานีวิฑูญกระจายเสียง “คลื่นเสียงธรรมถ้ำศรีสรร-
เพชญ์” คลื่นพระพุทธรศาสนาแห่งชาติ FM.๘๗.๒๕ MHz วัดถ้ำศรี
สรรเพชญ์
- งานด้านวิปัสสนา : พระวิปัสสนาจารย์ประจำ วัด/ส. ถ้ำศรีสรรเพชญ์ จังหวัดกาญจนบุรี
- การปฏิบัติวิปัสสนา : พ.ศ. ๒๕๕๓ ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นเวลา ๗ เดือน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัด/ส. ถ้ำศรีสรรเพชญ์ เลขที่ ๑๑๑/๒ หมู่ ๑ ตำบลท่าเสา อำเภอ-
ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ๗๑๑๕๐
- โทร : ๐๘๕-๕๑๓๐๖๘๗