

## บทที่ ๓

### กระบวนการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักงุเตาอุกรรมฐาน

ในบทที่ ๓ ผู้วิจัยกล่าวถึงกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักงุเตาอุกรรมฐานทำให้ทราบถึงกระบวนการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดงุเตาอุกรรมฐาน โดยแยกออกเป็นหมวดเป็นข้อเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ต่อการศึกษาค้นคว้า โดยเน้นประเด็นไปที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกขโดยการทำวิจัยดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ การปฏิบัติกรรมฐานของวัดงุเตาอุกรรมฐาน

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของวัดงุเตาอุกรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่ง ได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐาน ก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างจริงจังหมาย หรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับได้พัฒนาตนจากระดับปุณณรรพมาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ส่วนการเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ วัดงุเตาอุกรรมฐาน ดำเนินการสอนโดย สยาดอ ภัททันตวิโรจนะ ที่นำคำสอนของมหาสยาดอมาเผยแพร่ ซึ่งมหาสยาดอ ได้นำมาจากหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งสอดคล้องกับ ข้อความในคัมภีร์ว่า

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ ตามรู้ในกองรูปว่า เป็นกองรูปอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่ตามรู้ในเวทนาว่า เป็นเวทนาอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่ตามรู้ในจิตว่า เป็นจิตอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่ ตามรู้ในสภาวะธรรมว่า เป็นสภาวะธรรมอยู่ มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ ช่มอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่”<sup>๔๗</sup>

---

<sup>๔๗</sup> พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธ-  
สाराวิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑.

โดยทั่วไปรูปแบบของการปฏิบัติหลักในแต่ละวัน คือการเดินจงกรม สลับกับการนั่งในช่วงวันแรกๆ ของการปฏิบัติจะกำหนดให้เริ่มจากการเดินจงกรมหนึ่งชั่วโมง นั่งหนึ่งชั่วโมง สลับกันไปตลอดทั้งวัน แต่เวลาหนึ่งชั่วโมง อาจจะยาวไป สำหรับโยคีที่ไม่ได้ปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน ก่อนเข้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนี้ ก็อาจเริ่มในวันแรกที่เดินจงกรม สลับนั่งอย่างละครึ่งชั่วโมง และเพิ่มขึ้นเป็น ๔๕ นาทีในวันที่สอง และเป็นหนึ่งชั่วโมงในวันที่สาม โดยแบ่งเป็นช่วงเข้าก่อนอาหารเช้า ช่วงเข้าก่อนอาหารกลางวัน ช่วงบ่ายตลอดบ่าย ช่วงเย็นมักมีการฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ หลังจากฟังธรรมก็เดินจงกรมและนั่งอีกหนึ่งรอบ ก่อนเข้านอน แต่ในกรณีที่เป็นการเก็บอารมณ์จริง ๆ วิปัสสนาจารย์จะงดการฟังธรรมของโยคีผู้นั้น แม้แต่การส่งหรือสอบถามอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะเข้าหาโยคีเอง เพื่อให้อารมณ์ที่กำหนดของโยคีผู้นั้น ต่อเนื่องไปอย่างเสียบ ๆ และให้มีการรวบรวมอารมณ์ของโยคีน้อยที่สุด การปฏิบัติธรรมจึงจะเป็นโดยดีการเจริญสติ จะไม่มีคำว่าพักจากการกำหนด ในระหว่างที่เว้นจากการเดินจงกรมและนั่งกำหนด จะเป็นการกำหนดอิริยาบถย่อยร่วมกับการ กำหนดเวทนา จิต ธรรม ที่อาจเกิด โดยตลอด แต่โดยความเป็นจริงของผู้ที่มีประสบการณ์ จะรู้ว่า ถ้าการกำหนดเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และกำหนดอย่างถูกต้องแล้วจะไม่รู้สึกว่ายึด แต่จะรู้สึกที่เราทำงานตลอดทั้งวัน การที่เรากำหนดอย่างต่อเนื่องนั้นมันเป็นทั้งการทำงาน และเป็นการพักไปในตัว เช่นขณะที่นั่งกำหนดเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็เป็นการพักไปในตัว แต่การพักนี้ เราจะไม่ปล่อยให้จิตขาดสติสัมปชัญญะ ระยะสามถึงสี่วันแรก ย่อมเป็นธรรมดา ที่เราจะมีอาการเคยชิน ปล่อยใจให้เป็นไปตามกิเลสตัณหาต่าง ๆ จิตจะดิ้นรน กายกระสับกระส่าย แต่จากการที่เราตั้งใจแน่วแน่ตั้งแต่ต้น ว่าจะปฏิบัติบูชาบ้าง คิดถึง ความเพียรของพระพุทธองค์ก่อนตรัสรู้ ที่ท่านได้บำเพ็ญเพียรมาอย่างยิ่งยวด จนค้นพบทางสายเอก เราเป็นเพียงแค่ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ชี้ไว้แล้ว ซึ่งเป็นการง่ายกว่ากันมาก คือกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อคิดดังนี้ ก็กำหนดความคิดนี้ด้วยแล้ว จึงเพียงกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

การปฏิบัติธรรม โดยการมีสติเฝ้าระลึกรู้อยู่ที่รูปนามของตน ตามที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะ และกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่ง ศีล สมาธิ และปัญญาเกิดและเจริญยิ่งขึ้นในขั้นธัมมทานของตนการปฏิบัติธรรมดังนี้ ชื่อว่าภาวนา<sup>๔๘</sup>

จากข้อความข้างต้น เป็นที่สังเกตว่า ท่านสยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ มีหลักการสอน โดยแยบคายมีความละเอียดในการปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยเริ่มต้นที่การมีสติ ตามคำที่ท่านเคยบอกกล่าวบ่อยๆ ว่าให้ปฏิบัติ แบบจดจ่อ หมายถึง มีสติตามรู้ทุกขณะของการกระทำ ต่อเนื่องหมายถึงกระทำให้ต่อเนื่องทุก ๆ อาการ ดังข้อความที่ว่า

การภาวนาโดยให้จิตตั้งมั่นไม่ไขว่เฉพาะในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเท่านั้น แต่ให้จิตระลึกรู้ อย่างเท่าทันความเป็นของรูปนามทุก ๆ อาการที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง จนเกิดญาณปัญญา เห็นสภาพที่แท้จริงของรูปนามเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ธรรมที่เกิดขึ้นนี้เป็นธรรมฝ่ายวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาญาณ<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๘</sup> วัฏฏะเตตถาอกรรมฐาน (สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ), **วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒**, แม่ชีเกษร แปลเป็นภาษาไทย, (วัฏฏะเตตถาอกรรมฐาน (สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด้านท่าช้างเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย), หน้า ๒๗. (สำเนาเย็บเล่ม)

<sup>๔๙</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

จากการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสติปัฏฐานสูตรของสำนักปฏิบัติธรรม วัดจุฬารามวรวิหาร มีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่เป็นส่วนเฉพาะ ที่ทางสำนักนี้นำมาเผยแผ่แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวคือการเข้าถึงความสงบแห่งจิตใจ หรือเป้าหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ดังนั้น รูปแบบ วิธีการ หลักการ และเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักจุฬารามวรวิหาร เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม ก่อให้เกิดในสันติสุขได้อย่างแท้จริงซึ่งสอดคล้องในพระอภิธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปัสสนา โหติยา ตสฺมี สมเย ปญญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ธมมวิจโย สลลภขณา อุปลภขณา ปจจุพลภขณา ปณฺทิจจํ โกสลลํ เนปฺปญฺญํ เวทพฺยา จินฺตา อุปปริกฺขา ญฺริเมธา ปริณายิกา วิปัสสนา สมฺปชฺฌญฺ ปโตโท ปญญา ปญฺญินทริยํ ปญญาพลํ ปญญาสตถํ ปญญาปาสาโท ปญญาอาโลโก ปญญาโอภาโส ปญญาปชฺโชโต ปญญารตนํ อโมโห ธมมวิจโย สมมาทิฏฺฐอยํ ตสฺมี สมเย วิปัสสนา โหติ

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างชัดเจน ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๕๐</sup>

จากข้อความดังกล่าวพบว่าคำว่าความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนาล้วนแต่เป็นคำที่นำมาใช้บ่อย ซึ่งตรงและไม่ผิดเพี้ยน คำเหล่านี้ทางสำนักปฏิบัติธรรม จุฬารามวรวิหาร นำมาสอนและมักบอกแก่โยคีผู้ปฏิบัติอยู่เสมอซึ่งสอดคล้องในข้อความพระไตรปิฎกว่า

ปัญฺญินทริยํ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏิภาณ ปัญญา ปัญฺญินทริยํ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญา

<sup>๕๐</sup> อภ.วิ.(ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

เหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม  
สมาธิปฏิภาณ ในสมัยนั้น นี่ชื่อว่าปัญญาธิริย ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๕๑</sup>

จากข้อความข้างต้นพบว่าการปฏิบัติ ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปเพื่อเกิด  
ปัญญาเป็นเครื่องหลุดพ้น จากอาสวะ และ เพื่อทำลายกองกิเลสซึ่งเป็นเหตุนำมาซึ่งกองทุกข์ทั้ง  
ปวง ดังนั้น ทางสำนักยุเตกธรรมฐาน จึง ได้แนวคิดนี้โดยท่าน สยาดอภัททันตวิโรจนะ  
มหาคันทนจากบัณฑิต มหาคัมมัฏฐานจริยะ ซึ่งท่านได้ศึกษาแนวทางนี้มาจากมหาสยาดอภัท  
ที่เมืองย่างกุ้ง หลังจากที่ท่านได้เผยแผ่พระศาสนาพอสมควรแล้ว จึงตั้งสำนักแห่งนี้จุดประสงค์เพื่อที่จะ  
เผยแผ่คำสอนที่ท่านได้เรียนมา และเป็นทีปฏิบัติธรรม แก่บุคคลทั่วไป โดยไม่จำกัดว่า ชาตินั้น  
จุดประสงค์หลักของท่านคือให้ผู้เข้ามาสู่สำนักแห่งนี้ตั้งใจปฏิบัติ ให้ได้ผลจริงเพื่อตัด และ ละสิ่งที่  
ยึดมั่นทั้งปวงดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

หากการทำภาวนา โดยให้จิตจดจ่ออยู่ที่รูปนามที่เกิดขึ้นจริงเป็นอยู่จริงในขณะนั้นอย่าง  
ต่อเนื่องจนจิตสามารถตั้งมั่นแนบอยู่กับอารมณ์ ที่กำหนดรู้เกิดสมาธิเมื่อสมาธิมีกำลังจะก่อ  
เกิดญาณปัญญา เห็นสภาวะลักษณะของรูปนามที่มีอยู่โดยปกติตามธรรมชาติ มีความ  
เปลี่ยนแปลงไปโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือที่เรียกว่า  
สามัญลักษณะ ได้อย่างจำแนกชัดแจ้ง วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น และเจริญก้าวหน้าไป  
ตามลำดับ<sup>๕๒</sup>

จากข้อความดังกล่าวคือ เรื่องของปุณณ อริยบุคคลผู้หวั่นเฉพาะความสงบสุขแห่งกาย ใจ  
พึงไม่ประมาทในคำพูด การกระทำ และความคิด ควรมีสติทุกเมื่อเช่นโยคีผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน  
ความคิดนี้ได้ถูกนำมาใช้ใน สำนักยุเตกธรรมฐาน ขณะที่โยคีปฏิบัติอยู่ในสำนักนี้ มีกฎของสำนัก  
ที่ปฏิบัติ อย่างเคร่งครัด คือการปิดวาจา และการปฏิบัติในอิริยาบถ ทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง สยาดอ  
ภัททันตวิโรจนะ แห่งสำนักยุเตกธรรมฐานนี้ ท่านปรารถนาไว้อยู่เสมอว่า

การทำภาวนา คือจิตที่จดจ่ออยู่ที่รูปนามที่เกิดขึ้นจริงเป็นอยู่จริงในขณะนั้นอย่าง  
ต่อเนื่องจนจิตสามารถตั้งมั่นแนบอยู่กับอารมณ์ จิตที่กำหนดรู้เกิด สมาธิ มีสมาธิมียอมเกิด  
กำลัง ย่อมเกิดญาณปัญญา ตามรู้เห็นสภาวะลักษณะไม่เที่ยงของรูปนาม เปลี่ยนแปลงไป  
โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือที่เรียกว่าสามัญลักษณะ  
วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น และเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับ<sup>๕๓</sup>

จากข้อความดังกล่าวที่ตรงกับแนวคิด และกระบวนการปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้ผู้ปฏิบัติ  
ได้เห็นผลของการปฏิบัติ ของสำนักยุเตกธรรมฐาน อย่างชัดเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติรู้ชัดเจน จนกระทั่งมี  
ความรู้ความสามารถในการที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป กล่าวคือเป็นธรรมของอริยะบุคคล อันเป็น

<sup>๕๑</sup> อภ.สง.(ไทย) ๓๔ / ๓๐ / ๓๓๘.

<sup>๕๒</sup> สยาดอภัททันตวิโรจนะ(มหาคันทนจากบัณฑิตมหาคัมมัฏฐานาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม  
๒ ผลของการปฏิบัติ, แปลโดย เมฆวดี.หน้า ๖

<sup>๕๓</sup> สยาดอภัททันตวิโรจนะ(มหาคันทนจากบัณฑิตมหาคัมมัฏฐานาจริยะ), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม  
๒ ผลของการปฏิบัติ, แปลโดย เมฆวดี.หน้า ๗

เหตุนำมาซึ่งความสุข ที่ปราศจากสิ่งเศร้าหมองทั้งปวง เข้าสู่ความสงบกล่าวคือพระนิพานได้ในที่สุด เพราะเห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยง ๓ ประการ หรือที่เรียกว่าสามัญญลักษณะ เพราะเหตุนี้ กำลังแห่งสมาธิแน่นแน่ว และวิปัสสนาญาณ จึงบังเกิดขึ้นตามลำดับญาณ ๑๖ ทำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างก้าวหน้า สามารถมีความบริสุทธิ์แห่งวิสุทธิทั้ง ๗ ตามลำดับ นามรูปปรีทเฉทญาณ จัดเข้าใน ทิฏฐิ-วิสุทธิ นามรูปปัจจยปริคคหญาณ จัดเข้าในกังขาวิตรณวิสุทธิ สัมมสนญาณ และอุทธยัพพญาณอย่างอ่อน จัดเข้าในมัคคามัคคญาณทัสสนะวิสุทธิ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ จัดเข้าในปฏิบัติ ญาณทัสสน วิสุทธิโคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ จัดเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ จะเห็นได้ชัดเจนพึงศึกษาในองค์ธรรม ๙ เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ในพระไตรปิฎกว่า

องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ ๙ ได้แก่องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือสโลวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งศีลองค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือจิตตวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งจิต องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งทิฏฐิองค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิความหมจดจ่อแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยองค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทางองค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนินองค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งญาณทัสสนะ องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือปัญญาวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งปัญญา องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือวิมุตติวิสุทธิ ความหมจดจ่อแห่งความหลุดพ้นนี้ คือธรรม ๙ ประการที่ควรเจริญ <sup>๕๔</sup>

### ๓.๒ รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร

รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหารคือการกำหนดรู้ ตามมหาสติ-ปัฏฐาน หมายถึง การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการวางจิต เป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึง การกำหนดรู้ ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

การปฏิบัติธรรมโดยการมีสติเฝ้าระลึกรู้ที่รูปรูปนามของตนตามที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะ และกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่ง ศีล สมาธิ และปัญญาเกิดและเจริญ ยิ่งๆขึ้นในขั้นธัมมทานของตน การปฏิบัติธรรมดังนี้ ชื่อว่าภาวนา <sup>๕๕</sup>

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๔๑๙/๔๓๘.

<sup>๕๕</sup> วัดจุฬารามวรวิหาร (สยาตอ ภัททันตะวิโรจนะ), **วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒**, แม่ชีเกษร แบล เป็น-ชาไทย, (วัดจุฬารามวรวิหาร (สยาตอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด้านท่าช้างเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย), หน้า ๒๗.(สำเนาเย็บเล่ม)

จากข้อความดังกล่าวพบว่า เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติ พิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ภายในพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในมีสัมปชัญญะ มีสติก็สามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง ญาณ ๑๖ ไว้ ดังนี้

(๑) นาม รูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาว่านามและรูปเป็นคนละส่วน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน (๒) ปัจจยปริคคญาณ คือ ปัญญาปัจจัยที่ทำให้เกิดนามรูป (๓) สัมมสนญาณ คือ ปัญญาถึงความไม่เที่ยงของนาม-รูป (๔) อุทัพพญาณ คือ ปัญญาถึงความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูป (๕) ภังคญาณ คือ ปัญญาถึงความดับไปของนามรูป (๖) ภยญาณ คือ ปัญญาว่านาม-รูปเป็นภัยที่น่ากลัว (๗) อาทีนวญาณ คือ ปัญญาวิโทษของนามรูป (๘) นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาารู้สึกเบื่อหน่ายนามรูป (๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาารู้สึกอยากพ้นจากนาม-รูป (๑๐) ปฏิสังขยาญาณ คือ ปัญญาธรรมอันเป็นเครื่องพ้นจากนามรูป (๑๑) สังขารุปেকชาญาณ คือ ปัญญาว่าการทำลายความยินดี ยินร้าย ในนามรูป แล้ววางเฉยได้ (๑๒) อนุลोมาญาณ คือ ปัญญาธรรมที่จะอนุลอมาให้เห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ (๑๓) โคตรภูญาณ คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกีย์ (๑๔) มัคคญาณ คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ (๑๕) ผลญาณ คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ (๑๖) ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญา รู้มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลือ <sup>๕๖</sup>

จากข้อความดังกล่าวพบว่าเมื่อมีการสอบอารมณ์แก่โยคีสักระยะหนึ่งหลังจากที่สอนและให้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติที่บำเพ็ญเพียรโดยกำหนดอาการอย่างถูกต้องสภาวะธรรมต่าง ๆ ญาณก็จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นลำดับขั้น เมื่อปฏิบัติจนวิปัสสนาจารย์เห็นสมควรให้ฟังลำดับญาณเพื่อโยคีผู้ปฏิบัติจะได้ตรวจสอบผลการปฏิบัติ และความก้าวหน้าของตน รูปแบบนี้สำนักยุเตกธรรมฐานได้ใช้ตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติของโยคี ในกรณีของผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ก็ไม่สามารถกำหนดได้ทุก ๆ สภาวะที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อาการที่ท้องพองยุบโดยตั้งใจกำหนด ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

เปรียบเหมือนสระน้ำใสสะอาดไม่ขุ่นมัวบนยอดภูเขา คนตาดียืนที่ขอบสระนั้น เห็นหอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวดและก้อนหินหรือฝูงปลากำลังแหวกว่ายอยู่บ้าง หยดอยู่บ้าง ในสระนั้น ก็คืออย่างนี้ว่า ‘สระน้ำนี้ใสสะอาดไม่ขุ่นมัว หอยโข่งและหอยกาบ ก้อนกรวด และก้อนหิน และฝูงปลาเหล่านี้กำลังแหวกว่ายอยู่ก็มี หยดอยู่ก็มี ในสระนั้น’ ฉันทใด เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดังเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุย่อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา’ เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความ

<sup>๕๖</sup> วิสุทธิ.(ไทย) ๓/๒๐๕.

เป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ ฉะนั้น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่า และประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ชื่อก่อน<sup>๕๗</sup>

โยคีผู้ปฏิบัติจะพบว่า เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า พองหนอ เมื่อท้องยุบลง ก็ให้กำหนดรู้ว่า ยุบหนอ ถ้าหากว่า ในขณะที่กำหนดรู้ว่าการพองยุบอยู่ด้วยใจนั้น อาการพองยุบไม่ชัดเจน ก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่ท้อง โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ ถ้าชาลง อย่าทำให้มันเร็วขึ้น ไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจ สภาวะที่กำหนดอยู่จะไม่ตรงกับความเป็นจริง หายใจอย่างธรรมดาตามปกติ แล้วกำหนดอาการพองยุบของท้อง ให้กำหนดอาการพองอาการยุบ ที่การกำหนดรู้ ขณะที่กำหนดรู้ว่าการพองของท้องให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มพองไปจนถึงสุดพอง การกำหนดอาการยุบของท้องกำหนดเช่นเดียวกัน ให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มยุบไปจนถึงสุดยุบ การกำหนดอาการพองของท้องนั้น อาการที่ท้องพองขึ้น กับใจที่รู้ว่าท้องพองขึ้น ให้ไปพร้อมกัน

ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ว่าการพองยุบของท้องอยู่นั้น ถ้าจิตใจฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดสภาวะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ โดยกำหนดรู้ด้วยใจว่า ฟุ้งซ่านหนอ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่ฟุ้งซ่านนี้ไปสักครั้ง สองครั้ง จิตก็จะหยุดฟุ้งซ่านด้วยกำลังแห่งสมาธิ เมื่อจิตหยุดฟุ้งซ่านแล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดรู้ว่าการพองยุบของท้องอีกครั้ง แล้วก็ให้กลับมากำหนดรู้ว่าการพองยุบของท้องอีก ถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิด ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอแล้วก็กลับมากำหนดอาการพองยุบ ถ้าหากผู้ปฏิบัติอยากเคลื่อนไหว ก็ให้กำหนดว่า เคลื่อนไหวหนอแล้วก็กลับมากำหนดอาการพองยุบ สยาดอ ภัททนต์วิโรจนะ ได้กล่าวถึงหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ว่า

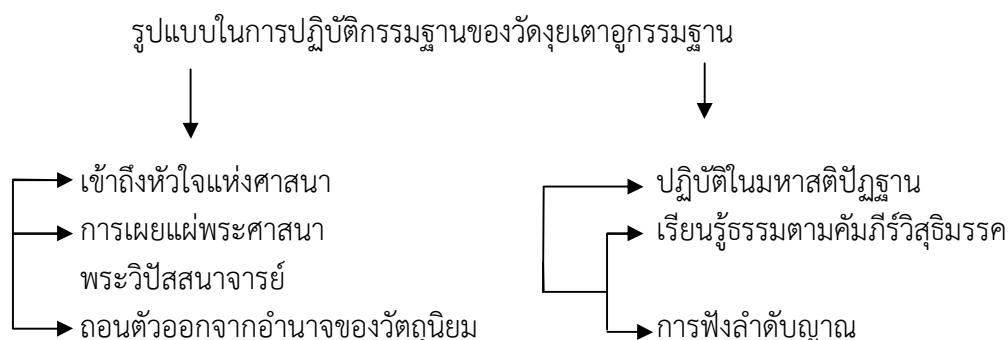
การปฏิบัติธรรมโดยการมีสติเฝ้าระลึกรูปร่างที่รูปร่างของตนตามที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะ และกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่ง ศีล สมาธิ และปัญญาเกิดและเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นในชั้นธรรมาสนของตน การปฏิบัติธรรมดังนี้ ชื่อว่าภาวนา<sup>๕๘</sup>

จากข้อความดังกล่าว พบว่า การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่างเพราะว่าการกำหนดก่อน และการกำหนดทีหลังต้อง ต่อเนื่องกัน ไม่ขาดสาย สภาวะของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาวะของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกันสูง ก็จะแก่กล้าขึ้นในจิตใจของโยคี โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมยุตเตาอุทธรณฐานันั้น ได้ใช้หลักการนี้ในการสอนแก่โยคีผู้ปฏิบัติ ใช้องค์ภาวนา พองหนอเมื่อท้องพอง ยุบหนอ เมื่อท้องยุบ

<sup>๕๗</sup> ที.สี.(ไทย) ๙/๘๔/๒๔๗.

<sup>๕๘</sup> สยาดอว์ ภัททนต์วิโรจนะ, วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒, หน้า ๒๗.

## แผนผังที่ ๑ แสดงรูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจตุรธาตุวฑฺฒนา



### ๓.๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักจตุรธาตุวฑฺฒนา

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักจตุรธาตุวฑฺฒนานั้นปฏิบัติแบบมหาสติปัฏฐาน คือการกำหนดสติไว้ในฐานทั้งสี่ คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และ ฐานธรรม โดยใช้จิตเป็นตัวกำหนดอาการในขณะที่อยู่ในอิริยาบถนั้น ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

อโมหะ เป็นโณ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความรู้ในส่วนอดีต ความรู้ในส่วนอนาคต ความรู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความรู้ในปฏิจลสมุปบาทว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทวิวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้ชื่อว่าอโมหะ สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเหตุที่เป็นกุศล<sup>๕๙</sup>

การปฏิบัติแบบพองยุบของทางสำนักจตุรธาตุวฑฺฒนานั้นต้องอาศัยกระบวนการของวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนดให้ต่อเนื่องเช่นเดียวกับการก่อไฟ คือต้องเอาหินสองก้อนมาสีไฟโดยใช้กำลังมาก และไม่หยุดหย่อนในระหว่างการก่อไฟจนกระทั่งว่า เมื่อเปลวไฟลุกขึ้นด้วยดีแล้ว เหตุนี้จึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกเข้าไปจับอารมณ์เหล่านี้ตามที่มันเป็นจริง โดยกำหนดอารมณ์ตามสภาวะที่จิตเข้าไปจับตามที่มันเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะ อยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะหายไปอย่างช้า ๆ ดังนี้จึงกลับมา กำหนดรู้อาการพองยุบของท้องและทุก ๆ อิริยาบถที่เป็นไปในฐานทั้ง ๔ ต่อไป ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

<sup>๕๙</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๗๕/๓๘๘๘.



ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าปัญญินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๖๐</sup>

จากข้อความข้างต้นพบว่าการกำหนดเพื่อให้เกิดปัญญา กล่าวคืออาการที่ปรากฏชัด ในอินทรีย์ ๕ หรือ ปัญญินทรีย์ กล่าวคือ ศรัทธา อินทรีย์ คือ ความเชื่อในสิ่งที่ดีงาม ความศรัทธาในพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีความเชื่อในบาปบุญคุณโทษ วิริยะ อินทรีย์ คือ ความเพียรในการดำรงรักษาจิตไปในทางกุศล หากมีอกุศลจิตเกิดขึ้นก็พยายามดับไป และเฝ้าดูแลสภาวะธรรมที่ไหลออกมาจากจิต อนึ่ง กุศลธรรมและกุศลจิต มีความหมายอย่างเดียวกัน เพราะธรรมทั้งหลายไหลออกมาจากจิต จิตเป็นสภาพรับรู้ อยู่ในสภาพกลาง ที่มี องค์ประกอบจิตหรือเจตสิก เป็นตัวเข้ามาปรุงแต่งจิต ไปทางกุศลหรืออกุศล การดูแลมิให้ออกุศลธรรมเกิดขึ้นติดต่อกัน การเพียรดับอกุศลธรรม คือการพยายามเข้าไปดับเจตสิกขณะที่ปรุงแต่งไปด้วยอกุศลนั่นเองซึ่งความเชื่อนี้ก็จะไม่เป็นเพียงแต่ความเชื่อศรัทธาไว้อย่างเดียว แต่ศรัทธาความเชื่อลักษณะดังกล่าวจะส่งผลออกมาทางปฏิบัติตนออกมาทางศีลสำรวม ด้วยสติ อินทรีย์ คือ สติปัญญา ๔ ที่มีการระลึกเฝ้าตามดูในกาย สิ่งที่เกี่ยวข้องที่กำลังเกิดภายในกาย ตามการระลึกรู้เฝ้าตามดูเวทนาหรือความรู้สึก การระลึกรู้เฝ้าตามดูจิต การระลึกรู้เฝ้าตามดูธรรม ทั้งหมดมี ๔ ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งฐานกายแยกออกเป็น การฝึกฝน ๖ วิธีตามความถนัด อุปนิสัยจรรยาแต่ละบุคคล ส่วนฐานเวทนา จิต และธรรม นั้นล้วนเป็นไปในทางเดียวกันทั้งสิ้นซึ่งกำลังของสติ ความละเอียดคมชัดของสติเป็นปัจจุบันขณะ เกิดจากการฝึกฝนทั้ง ๔ ฐานดังที่กล่าวมาแล้วโดยย่อ

สมาธิคือการปฏิบัติที่ทั้งสี่จนเกิดสภาวะต่าง ๆ เช่น รูปฌานที่มี ๔ ลำดับ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน สมาธิซึ่งมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งสองอย่างนี้อันใดมาก่อนมาทีหลังก็ขึ้นกับจริตอุปนิสัยแต่ละบุคคล การเจริญพรหมวิหาร ๔ ไว้อย่างสม่ำเสมอจะเกื้อกูลสมาธิอินทรีย์ พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา อินทรีย์ คือ ความรู้และการได้เรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรงที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเองใน ทุกข์, สาเหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์, การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนในหนทางที่จะดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ ๘ ปัญญาอันประกอบด้วยไตรลักษณ์ ซึ่งสอดคล้องในข้อความพระไตรปิฎกว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า โปญฺฐปาหะ การได้อัตภาพมี ๓ อย่าง คือการได้อัตภาพที่หยาบ การได้อัตภาพที่สำเร็จด้วยใจ และการได้อัตภาพที่ไม่มีรูปโปญฺฐปาหะ การได้อัตภาพที่หยาบเป็นอย่างไร คืออัตภาพที่มีรูปประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ บริโภคอาหารเป็นค่า ๆ นี้

<sup>๖๐</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๓๐/๓๘๘.

จัดเป็นการได้อัตภาพที่หายาบ การได้อัตภาพที่สำเร็จด้วยใจเป็นอย่างไร คืออัตภาพที่มีรูปสำเร็จด้วยใจ มีอวัยวะครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง นี่จัดเป็นการได้อัตภาพที่สำเร็จด้วยใจ การได้อัตภาพที่ไม่มีรูปเป็นอย่างไร คืออัตภาพที่ไม่มีรูป สำเร็จด้วยสัญญา นี่จัดเป็นการได้อัตภาพที่ไม่มีรูป<sup>๖๑</sup>

ภายในสำนักยุทธาอุทธรณฐานนี้ จะมีวิปัสสนาจารย์ผู้สอนเพียงรูปเดียว คือท่านสยาตอ ภัททนต์วิโรจนะ ดังนั้น การสอนจึงเป็นไปโดยแบบแผนเดียวกันหมด ท่านสยาตอ ภัททนต์วิโรจนะ ในเวลาส่งสอบอารมณฺ์ ท่านจะกล่าวตักเตือนโยคีผู้ปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ ว่าให้ปฏิบัติซ้ำ ๆ ทำให้จดจ่อ และต่อเนื่อง ถึงแม้โยคีจะปฏิบัติดีแล้วก็ตาม เพราะเป็นอริยาบถ นำมาซึ่งการปฏิบัติที่ก้าวหน้าของโยคีผู้ปฏิบัติเอง ดังที่กล่าวไว้ว่า “ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องไม่ปฏิบัติตามใจตน หรือปล่อยใจให้ไหลไปกับอารมณฺ์ แต่ต้องปฏิบัติโดยให้จิตกำหนดรู้อยู่กับรูปนามที่มีอยู่ เป็นอยู่ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง”<sup>๖๒</sup>

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าท่านสยาตอ ภัททนต์วิโรจนะ ท่านสอนให้ดูตามความเป็นจริงตามสภาวะ ในฐานทั้ง ๔ ในมหาสติปัฏฐาน ที่มาในพระไตรปิฎก กล่าวไว้อย่างนี้ว่า

สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายในตนอยู่ พิจารณา เห็นกายในกายภายนอกตนอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายในตน และภายนอกตนอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ภายในตนอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกตนอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในตนและภายนอกตนอยู่มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในตนอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกตนอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตน และภายนอกตนอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในตนอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกตนอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในตน และภายนอกตนอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้<sup>๖๓</sup>

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการพิจารณาในฐานทั้ง ๔ ในทุกอริยาบถ คือการพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณารูปขันธ์อาณิสสํ คือ ทำลาย สำคัญความไม่งามว่างามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเวทนาขันธ์ อาณิสสํ คือ ทำลาย สำคัญความทุกข์ว่าสุขจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาวิญญานขันธ์อาณิสสํ คือ ทำลาย สำคัญความไม่แน่นอนว่าแน่นอนธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาสัญญาขันธ์และสังขารขันธ์ อาณิสสํ คือ ทำลายความไม่มีตัวตนว่ามีตัวตน โยคีผู้เจริญสติปัฏฐานสี่เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องจะเห็นด้วยตาคือปัญญาตามความเป็นจริง เป็นสาเหตุให้เห็นความเปลี่ยนแปลงทุก ๆ ขณะของการกำหนดความเป็นจริงของ

<sup>๖๑</sup>ที.ส. (ไทย)/๙/๑๙๐/๒๔๗

<sup>๖๒</sup>สยาตอว์ ภัททนต์วิโรจนะ, วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒, หน้า ๕๓.

<sup>๖๓</sup>ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕ /๓๐๖/๖๙๐.

สรรพสิ่งทั้งปวง จะไม่ยึดเข้ามาสู่อารมณ์ แม้สภาวะเหล่านั้นจะเข้ามา จิตของโยคีผู้ปฏิบัติจะไม่ไปตามอารมณ์ใด ๆ ที่ปรากฏอยู่ เหตุเพราะมีจิตที่จดจ่อในการทำงานคือการกำหนดพิจารณาสภาวะปัจจุบันแล้วกำหนดว่ามีอยู่ เมื่อเห็น กำหนดเพียงอาการเห็น เกิดเป็นเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง โยคีผู้ปฏิบัติพึงกำหนดตัด แคะอาการเห็นและเวทนาที่เกิดขึ้น สภาวะธรรมต่าง ๆ จะค่อย ๆ หายไปจะละสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้ได้โดยไม่ลำบาก ท่านสยาดอ ภัททันตวิโรจนะ ท่านจะบอกแก่โยคีผู้ปฏิบัติบ่อย ๆ ว่าการเจริญในมหาสติปัฏฐานนี้ ต้องกระทำอย่างจดจ่อและกระทำให้ต่อเนื่องเหล่านี้เป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกุญเตาอุกรรมฐาน ที่ใช้สอนแก่โยคีผู้เข้ามาปฏิบัติในภายในสำนักวิธีการหรืออุปายที่สำคัญที่ท่านถือว่าเป็นเป็นสิ่งที่สำคัญก็คือ การปิดวาจาในขณะที่ปฏิบัติ การสำรวมกายขณะปฏิบัติในอิริยาบถทั้ง ๔ และการกำหนดมิให้ขาดตอน เพื่อมิให้จิตเข้าไปในสภาวะธรรมที่เข้ามาปฏิบัติ และที่ “สยาดอ”<sup>๖๔</sup> มักจะกล่าวอยู่บ่อย ๆ ว่าอย่าเผลอ ทำให้จดจ่อ ทำให้ต่อเนื่องกำหนดดี ๆ อย่าได้ขาด

วิธีการขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกุญเตาอุกรรมฐานขั้นเตรียมปฏิบัติกรรมฐานแสวงหา ที่อันสะดวงสบาย โดยถือหลักมกน้อยสันโดษ เข้าพบเจ้าสำนักผู้เป็นประธานบอกแจ้งแก่เจ้าสำนักบูชาพระรัตนตรัย พระสงฆ์ แสดงอาบัติ ผู้มาปฏิบัติรับศีลมอบตัวต่อพระรัตนตรัยมอบตัวต่ออาจารย์อุกรรมฐาน สมานานพระกรรมฐาน เพื่อละเพื่อปล่อยวาง แผ่เมตตาตามสมควรอธิฐานจิตต่อธรรมที่ตนปฏิบัติ เพื่อความมั่นใจยิ่งขึ้น

วิธีการสอน ทางสำนักจะเชิญโยคีผู้เข้ามาใหม่เข้ารับการบอกวิธีทำกรรมฐานในอิริยาบถทั้ง ๔ และบอกกฎระเบียบต่าง ๆ ของทางสำนัก เมื่อปฏิบัติสักระยะหนึ่ง วิปัสสนาจารย์ หรือสยาดอ หรือที่ เรียกกันในหมู่คนไทยว่าอาจารย์ จะบอกแก่พระผู้ดูแล จะมีทั้งพระไทยและพระพม่า ให้คอยดูแล และอำนวยความสะดวก แก่โยคีผู้ที่มาปฏิบัติในสำนัก จะมีการสอบอารมณ์ ๒ วันต่อหนึ่งครั้ง และมีการฟังลำดับญาณเพื่อที่โยคีผู้ปฏิบัติ จะสามารถตรวจเช็คความก้าวหน้า ในการปฏิบัติ มีการอธิษฐานจิต เมื่อวิปัสสนาจารย์เห็นว่ามีความก้าวหน้าเพียงพอที่จะอธิษฐานธรรมเพื่อมรรคผลเบื้องสูง เมื่อเห็นว่าโยคีประพฤติได้สภาวะตรงตามที่ทางสำนักกำหนดไว้ วิปัสสนาจารย์จะให้เริ่มอธิษฐานจิตแผ่เมตตา โดยทางวิปัสสนาจารย์ หรือสยาดอ จะผู้บอกในแต่ละวัน โยคีผู้ปฏิบัติได้ตรงตามที่สำนักสอน เมื่อปฏิบัติสักระยะหนึ่ง ถ้าประสงค์จะออกจากสำนักก็สามารถออกได้ กรณีผู้ที่ อยู่เพียรพยายาม แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ทางสำนักจะเชิญมาสอบถาม เพื่อที่จะอำนวยความสะดวกให้ แต่โยคีผู้ปฏิบัติประสงค์จะออกจากทางสำนัก ทางสำนักจะให้พระผู้ดูแลนัดวันกลับ และรับเอกสารที่ฝากไว้พร้อมสิ่งของที่ฝากไว้

### ๓.๔ การปฏิบัติกรรมฐานของวัดกุญเตาอุกรรมฐาน

การเจริญมหาสติปัฏฐานของสำนักกุญเตาอุกรรมฐาน คือ การกำหนดทุกสภาวะ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดติดต่อกัน ไม่หยุดพักผ่อน ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการปฏิบัติสำนักกุญเตาอุกรรมฐานจัดเป็นการจัดการปฏิบัติในลักษณะที่เรียนรู้ด้วยจากพระวิปัสสนาจารย์ การปฏิบัติจริงและการแก้ปัญหา ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากการกระทำ ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติ

<sup>๖๔</sup> หมายถึง วิปัสสนาจารย์ ที่สหภาพเมียนมาร์

ได้จริง จะมีวิปัสสนาผู้สอนธรรมเพียงคนเดียวเพื่อควบคุมในการปฏิบัติให้เป็นแนวทางเดียวกัน เมื่อโยคีมีปัญหาในการปฏิบัติ คอยแนะนำให้รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไร สอนแบบปฏิบัติเมื่อมีสภาวะธรรมต่าง ๆ และเข้าใจในสภาวะธรรมนั้น ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

สภาวะ ๗ กองนั้นคืออะไรบ้าง คือ กองแห่งธาตุดิน กองแห่งธาตุน้ำ กองแห่งธาตุไฟ กองแห่งธาตุลม กองสุข กองทุกข์ กองชีวะ สภาวะ ๗ กองเหล่านี้ ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้บันดาล ไม่มีผู้เนรมิต ไม่มีผู้ให้เนรมิต ยั่งยืน มั่นคงดุษยอดภูเขาดุจเสาระเนียดไม่หวั่นไหว ไม่ผันแปร ไม่กระทบกระทั่งกัน ไม่ก่อให้เกิดสุขหรือทุกข์ หรือทั้งสุขและทุกข์แก่กันและกัน ในสภาวะ ๗ กองนั้น ไม่มีผู้ฆ่า ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีผู้ฟัง ไม่มีผู้ใช้ให้คนอื่นฟัง ไม่มีผู้รู้ ไม่มีผู้ทำให้คนอื่นรู้ ใครก็ตามแม้จะเอาศีลสมาคตตศีระใคร ก็ไม่เชื่อว่าปลงชีวิตใครได้ เพราะเป็นเพียงศีลสมาคตตศีระเท่านั้นเอง<sup>๖๕</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ผู้สอนคือท่านสยาดอ ภัททันตวิโรจนะ จะประเมินความก้าวหน้าของโยคี เมื่อเห็นว่ามีความก้าวหน้าพอที่จะกำหนดรู้โดยอาการได้ตรงตามหลักมหาสติปัฏฐาน ท่านจะให้โอชฐาน เพื่อเข้าธรรมเบื้องสูง ดังข้อความที่มาในพระไตรปิฎกว่า

อุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปบรรลุทุติยฌาน เพราะปิติจจคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุจตุตถฌานอยู่ ฌานทั้ง ๔ นี้เราเรียกว่า ความสุขเกิดจากการออกจากกามความสุขเกิดจากความสงบ ความสุขเกิดจากความสงบ ความสุขเกิดจากการตรัสรู้เราเรียกว่า ‘ควรเสพ ควรให้เจริญ ควรทำให้มาก ไม่ควรเกรงกลัวสุขชนิดนี้’ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานอยู่ ปฐมฌานนี้เราเรียกว่า ยังหวั่นไหวในปฐมฌานนั้นยังมีอะไรหวั่นไหวการที่วิตกวิจารณ์ในปฐมฌานนี้ยังไม่ดับ เป็นความหวั่นไหวในปฐมฌานนั้น “เสพ” ในที่นี้หมายถึงการนึกห่วง รู้ เห็น พิจารณา โอชฐานจิต น้อมใจเชื่อ ประคองความเพียร ตั้งสติไว้ตั้งจิตไว้ กำหนดรู้ด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละเจริญธรรมที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง<sup>๖๖</sup>

กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของวิปัสสนาจารย์ผู้สอนขั้นตอนขั้นต้น เรียกว่าการเตรียมการโยคีเก่า(พี่เลี้ยง)ทำหน้าที่จัดสถานที่ตามจำนวนโยคีผู้เข้ามาปฏิบัติการแสดงความสามารถต่อเจ้าสำนัก และ รับคำแนะนำชี้แจง กฎระเบียบของทางวัดโยคีเก่า(พี่เลี้ยง)จัดโยคีใหม่เข้าสู่ที่พักสอนพระกรรมฐาน ในอิริยาบถทั้ง ๔ แกะโยคีผู้ปฏิบัติให้โยคีปฏิบัติตามอย่างเป็นระเบียบ ตามแบบแผนที่ทางสำนักกำหนดให้ส่งสอบอารมณ์ตามวันเวลา ที่กำหนด เข้าฟังลำดับญาณ ตามเวลาที่ทางสำนักกำหนดขั้นตอนปฏิบัติโยคีปฏิบัติตามวันเวลา ที่ทางสำนักกำหนด ฉันทอาหาร เข้า ทำวัตรเช้า

<sup>๖๕</sup> ที.สี(ไทย)/๕๘/๒๔๗/ ๔

<sup>๖๖</sup> ม.ม.(ไทย) /๑๓/๑๗๔/๖๑๔, ตูรายละเอียดยเพิ่มเติมที่ (อง.เอกก.อ. ๒๐/๑๐/๔๑๑)

โยคีเข้าปฏิบัติ สบอารมณ์ ๒ วันหนึ่งครั้ง กรณีไม่ได้สบอารมณ์ โยคี เข้าปฏิบัติตามปกติ การฉันอาหาร และ น้ำปานะ ฉันอาหารเพล และกำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดฉันน้ำปานะ และกำหนดอิริยาบถย่อย การเข้าสู่ที่พัก สิ่งเหล่านี้เป็นขั้นตอนที่ทางสำนักกำหนดไว้เป็นแบบแผน เพื่อรักษาความเป็นระเบียบ และการปฏิบัติที่ถูกต้องตามธรรมเนียมเพื่อความหมดจดแห่งศีล ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุชื่อว่าสมบุรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางตนทารุณและศีลตราวุธ มีความละอาย มีความเอนคุ่มงประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ข้อนี้จัดเป็นศีลสัมปทาของภิกษุอย่างหนึ่ง ภิกษุผู้สมบุรณ์ด้วยศีลอย่างนี้ ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากการสำรวมในศีลเลย เปรียบเหมือนกษัตริย์ผู้ได้รับมูรธาภิเษกเป็นพระราชกุมาร กำจัดข้าศึกได้แล้ว ย่อมไม่ประสบภัยอันตรายจากข้าศึกเลย ภิกษุผู้สมบุรณ์ด้วยอริยศีลชั้นธรรมาภิเษก ย่อมแสวงสุขอันไม่มีโทษในภายใน กัสสปะ ภิกษุชื่อว่าสมบุรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างนี้แล นี้แลเป็นศีลสัมปทา <sup>๖๗</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร ที่เริ่มจากการรักษาศีล ก็เพราะเหตุผลที่ว่า การตัดเครื่องกังวลทั้งหลาย ที่มีอยู่ในภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อศีลบริสุทธิ์ ความกังวล ทั้งปวงก็หมดสิ้น การปฏิบัติก็จะก้าวหน้า ประการสำคัญที่ทางสำนักจัดไว้เป็นแบบแผน ก็คือก่อนเริ่มปฏิบัติพระกรรมฐานชำระศีลสมาทานให้บริสุทธิ์หมดจด ในหนังสือวิธีเจริญมหาสติปัฏฐานฉบับย่อกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัติธรรมรักษาศีล ให้บริสุทธิ์หมดจดเป็นอย่างดีอยู่เสมอ ตลอดเวลา เป็นผลทำให้การการปฏิบัติมีความก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้เร็ว <sup>๖๘</sup>

ข้อความดังกล่าว บ่งบอกชัดเจนว่าศีลเป็นเรื่องที่สำคัญในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ลำดับต่อมา เป็นเรื่องของภาวนา การกำหนดไปตามสภาวะความเป็นจริง หลังจากรักษาศีลแล้ว ลำดับต่อมาท่านสยาดอร์ ภาทันทะวิโรจนะ ท่านจะให้อธิษฐานจิตก่อนปฏิบัติ เพื่อเพิ่มศรัทธาและสังกตะอธิษฐาน จากนั้นเริ่มปฏิบัติ และติดตามผลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเหมือนกับว่าไม่ได้เห็น แม้แต่ตาเห็นรูป เมื่อหูได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน คือผู้ปฏิบัติจะต้องทำเหมือนว่าหูหนวก ดังนั้น ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความใส่ใจของผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดรู้เท่านั้น

กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร ขั้นตอนการประเมิณผล ขั้นตอนแรกเริ่มจากสังเกตโยคีผู้ปฏิบัติโดยอาการภายนอก กล่าวคือตั้งแต่เริ่มปฏิบัติวันแรก และวันต่อมา ขั้นตอนที่ ๒ คือการส่งสบอารมณ์ ก็เพื่อที่จะประเมิณความก้าวหน้าของการปฏิบัติ และให้คำแนะนำที่ถูกต้อง ดังความว่า

เมื่ออธิษฐานจิตปฏิญาณตนมอภายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าเช่นนี้แล้ว ในระหว่างการทำสมาธิภาวนา หากว่ามีเหตุปัจจัยที่ทำให้ได้พบ ได้ยินอารมณ์ หรือสภาวะต่าง ๆ ที่น่าสะพรึงกลัว ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะไม่หวั่นไหวเกิดความหวาดกลัวแต่ประการใด จิตใจมีความสงบนิ่ง สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ นั้น และตั้งมั่นอยู่กับการปฏิบัติภาวนาอยู่ตลอดเวลาได้

<sup>๖๗</sup> ที. ส. (ไทย) ๙/๑๒๗/๒๔๗

<sup>๖๘</sup> สยาดอ ภาทันทะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน (ฉบับย่อ), หน้า ๖.

เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมณกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นเหตุให้ได้  
ได้มานสมาธิที่พึงได้ เกิดญาณปัญญาแยกgrupแยกนาม รู้จำแนกในเหตุผล และเห็นสภาวะ  
ความเกิดดับของรูปนามได้<sup>๖๙</sup>

กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจตุรเตาอุทธรกรรมฐาน ขึ้นตอนสุดท้ายของการ  
ประเมิณผล การเข้าฟังลำดับญาณ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าของการปฏิบัติว่า เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติ  
ได้ฟังลำดับญาณจะทราบผลการปฏิบัติของตนว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ และได้ธรรมขั้นไหน สิ่งที่  
ผู้วิจัยได้พบคือ เนื้อหาสาระของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย  
ปฐกสัมภิตาธรรมก ที่ว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้รวบรวมสาระสำคัญของโสฬสญาณใน  
หมวดญาณ(ปัญญา) ๗๓ ประเภท เพียงแต่ไม่ได้เรียงหรือระบุชื่อญาณเหมือนกับที่ปรากฏในคัมภีร์  
อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

การปฏิบัติกรรมฐานของวัดจตุรเตาอุทธรกรรมฐานเป็นการปฏิบัติ แบบพม่า คือพองยุบ  
ดังนั้นการฟังลำดับญาณ จึงใช้แบบอย่างของสำนักซึ่งบรรยายโดย ท่านสิมหาสยาดอ การบรรยาย  
เป็นภาษาพม่า และ จะมีผู้แปลเป็นภาษาไทย เพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ดังนั้นผู้ที่เข้าฟัง  
ลำดับญาณนั้น ต้องปฏิบัติตลอดเวลา และมีสภาวะธรรมตรงตามที่ ทางสำนักกำหนดไว้ ดังข้อความ  
ว่า

การปฏิบัติธรรม ให้ปฏิบัติรวมกันที่ศาลาปฏิบัติ ตามเวลาที่กำหนดไว้ข้างต้นนี้อย่าง  
เต็มที่เต็มเวลาโดยไม่หยุด ไม่พัก ไม่นอนหลับ ให้เพียรปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน  
เดิน นั่งและเพิ่มเติมการปฏิบัติ ในส่วนของเวลาที่นอกเหนือจากอิริยาบถใหญ่ด้วยการ  
กำหนดรู้ในหมวดอิริยาบถย่อย อยู่ตลอดเวลาไม่ให้ขาดตอน ไม่ปล่อยให้การกำหนดรู้ขาด  
ตอนหรือเผลอสติ<sup>๗๐</sup>

จากข้อความ แสดงให้เห็นกระบวนการที่ทางสำนักจตุรเตาอุทธรกรรมฐานได้วางไว้อย่างเป็น  
แบบแผนเพื่อให้โยคีผู้ปฏิบัติได้เข้า ถึงธรรมและบรรลุดรรชนีสูงได้ถูกต้อง

## ตารางที่ ๒ แสดงการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจตุรเตาอุทธรกรรมฐาน

การกระทำ	ผลที่ได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- คงรูปแบบเดิมไว้ให้เหมือนกับสมัยพุทธกาล</li> <li>- สร้างอาคารที่พัก โยคี</li> <li>- การสอนให้เห็นด้วยปัญญา</li> <li>- ใช้สื่อการเผยแพร่</li> <li>- ขยายผลการสอน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนรุ่นหลังได้ประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติ</li> <li>- บุคคลผู้เข้ามาได้ศึกษาได้มีสถานที่ปฏิบัติ</li> <li>- พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ด้วยตาคือปัญญา</li> <li>- ทำให้การเผยแผ่กว้างขึ้น</li> <li>- ทำให้การสอนพระกรรมฐานมีการพัฒนาขึ้น</li> </ul>

<sup>๖๙</sup> วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน (ฉบับย่อ), หน้า ๗.

<sup>๗๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓.

ตารางนี้ ผู้วิจัย แสดงการปฏิบัติกรรมฐานของวัดงุเตาอุทธรณฐาน เพื่อการศึกษาได้ โดยง่ายโดยสรุปจากเนื้อความที่ได้กล่าวแล้วในข้อนี้

ระครูปริยัตพรหมคุณ (เกษม รวิณโณ โพธิ์ชะคัม) ได้ทำการศึกษาปัจจัยปริคคญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพบว่า

ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติจาก พระอาจารย์สหายาตอ ภัททันตะวิโรจนะ พระวิปัสสนาจารย์ ชาวพม่า วัดงุเตาอุทกัมมฐาน สหภาพเมียนมาร์ จากการศึกษา และปฏิบัติผู้ศึกษาใช้การวิเคราะห์ข้อมูล แบบบรรยายพรรณนาพบว่า การปฏิบัติตลอดระยะเวลา ๗ เดือนตามคำแนะนำพระวิปัสสนาจารย์มีคุณมีประโยชน์มาก เพราะมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ <sup>๗๑</sup>

### ๓.๕ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักงุเตาอุทธรณฐาน

จุดประสงค์ของกรรมฐานนี้ กล่าวคือการปฏิบัติต้องทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ด้วยความเพียร จะเกิดผลสัมฤทธิ์เป็นลำดับไปเป้าหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของวัดงุเตาอุทธรณฐาน คือ เป็นการฝึกตนให้พัฒนาจิตใจให้สูงที่สุดปฏิบัติเพื่อ ความสงบนิ่งของจิตใจ มีสมาธิเป็นหนึ่งปฏิบัติเพื่อ ขำระจิตใจให้สะอาด จนไม่มีเชื้อกิเลสให้เกิดภพเกิดชาติ ทำให้เกิดมีปัญญาด้วยตัวของเองเมื่อนั้น ก็เข้าสู่วิมุตติ หรือ นิพพานหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรม จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของวัดงุเตาอุทธรณฐานคือ การกำหนดจดจ่อ และต่อเนื่อง จุดมุ่งหมาย สำคัญของการปฏิบัติในสำนักนี้คือ

๑. สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจศีลสังวร

๒. การกำหนดต้องประกอบด้วย

๒.๑ อาตปปี มีความเพียรในการกำหนด

๒.๒ สติมา มีสติระลึกได้ทุกขณะ

๒.๓ สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้นๆ ต้องกำหนดภาวนา

๓. ต้องรู้จักปรับอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สติ ปัญญา สมาธิ ศรัทธา ความเพียรให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งที่ทั้งจุดมุ่งหมายนี้เพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า ดังข้อความที่มาจากพระไตรปิฎกว่า “แม้ถึงร่างกายนี้จะแตกสลายไปก็ก็ตามที่ การที่เราจะหยุดความเพียรในการเจริญกรรมฐานนี้จะไม่เป็นอันขาด” <sup>๗๒</sup>

จากข้อความแสดงให้เห็นความ เพียรที่จะบรรลุธรรมชั้นสูงมีมานาน และปัจจุบันก็ยังคงรูปแบบเดิมไว้ เพราะเหตุนี้ ท่านสหายาตอ ภัททันตะวิโรจนะจึงเห็นความสำคัญนี้ จึงก่อตั้งสำนักงุเตาอุทธรณฐานขึ้นมา เมื่อครั้งผู้วิจัยได้ศึกษาธรรม กับท่าน ๆ กล่าวว่าใช้เวลานาน ถึง ๙ ปีกว่าจะเป็นได้แบบนี้ แสดงถึงจุดมุ่งหมายในการเผยแผ่ธรรม และการก่อสร้างสำนักงุเตาอุทธรณฐานแห่งนี้ เพื่อมีจุดประสงค์ ที่จะนำคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าในรูปแบบของมหาสติปัฏฐาน ๔

<sup>๗๑</sup> พระครูปริยัตพรหมคุณ (เกษม รวิณโณ โพธิ์ชะคัม) วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาปัจจัยปริคคญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนหน้า ๖๙

<sup>๗๒</sup> พ.ว. (ไทย) / ๒๖/๓๐/๖๔๐

จุดมุ่งหมายของท่านสยาดอ ที่สร้างสำนักปฏิบัติงูเตาอุกรรมฐานจุดมุ่งหมายหลัก คือเผยแผ่ธรรมในรูปแบบของมหาสติปัฏฐานเพื่อรักษาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอัครสาวกและสาวก ท่านทรงค้นพบเพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อดับหรือบรรเทาทุกข์ ที่ไม่สามารถกำหนดรู้ว่า สิ้นสุดเมื่อใด จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของวิidyเตาอุกรรมฐาน เป็นประเด็นสำคัญ โดยภาพรวมเพื่อให้ประชาชนรู้จักพระพุทธศาสนาตามวัยของตน เพื่อปลูกฝังศีลธรรมและวัฒนธรรมให้แก่ประชาชนเพื่อให้ประชาชนจงดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ประชาชนจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ เพื่อความมั่นคงและก้าวหน้าของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้เห็นรูปทั้งว่าเกิดตามเหตุและอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ทุกอย่างเป็นสมมติบัญญัติ ก็เพื่อให้เข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างนั้น สิ่งนี้เป็นอย่างนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านสยาดอ ภัททันตวิโรจนะ จึงมีแนวคิด และวางจุดประสงค์หลักไว้ที่ มหาสติปัฏฐานสูตร เพราะบุคคลมักมองข้ามความเป็นจริง และ มีความเชื่อในสมมติบัญญัติ จึงเป็นเหตุให้หยั่งลงสู่อบายภูมิ ดังข้อความที่มาในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพานว่า

ความจริงรูปนามเหล่านี้ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยอยู่ในทวาร ทั้ง ๖ ต่อมาเพื่อสื่อความหมายกัน มนุษย์ได้คิดค้นตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านี้ว่า สี เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โลภ โกรธ รักชัง เป็นต้น ถึงแม้ว่าแต่ละภาษาจะตั้งชื่อไว้ต่างกัน แต่รูปนามเหล่านี้จะคงสภาพเดิมของมันอยู่เสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง ลักษณะแข็ง อันปรากฏในมือของพระราชาในขณะที่กำเหรียญทอง ไม่ต่างจากความแข็งที่ปรากฏในมือของยาจกในขณะที่กำเศษเงินที่โยนให้ ความโลภของตนไม่ต่างจากความโลภของสัตว์ ความโกรธของคนไทย ฝรั่งเศส จีน แขก เป็นแบบเดียวกันหมด ดังนั้น รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทวารทั้ง ๖ จึงลักษณะพิเศษเฉพาะตัวตามสภาวะของตน <sup>๗๓</sup>

จากข้อความ จะเห็นได้ว่าธรรมชาติมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง แต่อยู่ภายใต้บัญญัติ ที่มนุษย์กำหนดขึ้น เพราะมนุษย์มองข้ามความจริง มองเห็นสิ่งที่เหมือนเครื่องประดับที่มนุษย์ สมมติว่าสวยงาม จนเป็นเหตุให้เกิด โลภ โทสะ โมหะ ขึ้น ซึ่งเป็นทางสู่อบายดังนั้น เพราะเหตุนี้ท่านสยาดอ ภัททันตวิโรจนะ หลังจากที่ท่านศึกษาธรรมจากสำนักของท่านสืมหาสยาดอแล้ว ขณะที่ท่านได้ทำการเผยแผ่ธรรม และกลับมาตั้งสำนักงูเตาอุกรรมฐาน นี้เพราะท่านเห็นเหตุ ว่าถ้าบุคคลไม่รู้ชัดในพระกรรมฐานย่อมหลงว่ามีตน ของเรา ของเขา ซึ่งพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสสยาดอ) ได้จรรณาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพานว่า

การตามรู้อารมณ์ปัจจุบันตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เน้นอารมณ์ภายในของตนเป็นหลักเพราะอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงของชีวิตปรากฏอยู่ในกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองนี้ เนื่องจาก ทุกขสัจที่เป็นทางดับทุกข์เกิดภายในนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นพระบรมศาสดาจึงตรัสการตามรู้กองรูปภายในไว้ก่อนกองรูปภายนอก <sup>๗๔</sup>

<sup>๗๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสสยาดอ) ญาณ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, ตรวจชำระเรียบเรียงแปลโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐

<sup>๗๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.



ข้อความดังกล่าว เป็นหลักปฏิบัติในแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือพิจารณาความเป็นไปในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมการปฏิบัติธรรมอยู่ที่ใจทุกสิ่งทุกอย่างใจสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักยถาอุกรรมฐาน อีกอย่างคือการ ออกเผยแผ่ตามที่ต่าง ๆ มีข้อควรสนใจที่รวบรวมมาดังนี้

- ๑) เพื่อประกาศธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายออกไป
- ๒) เพื่อสอนธรรมแก่ประชาชน ในพื้นที่ และนอกพื้นที่
- ๓) เพื่อสร้างผู้นำในการสอนธรรม
- ๔) เพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาว
- ๕) เพื่อเผยแผ่หลักการปฏิบัติ

ในรูปแบบของการปฏิบัติใน มหาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงบัญญัติ หลักความเป็นจริงเป็นสิ่งที่คงไว้ในสมัยพุทธกาลว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น มีภิกษุอยู่ประมาณ ๑๖๘,๐๐๐ รูปในกรุงพินธุราชนคร ครั้งนั้นแล พระวิปัสสีพุทธเจ้าประทับหลักเรือนอยู่ในที่สงัด ได้มีพระรำพึงอย่างนี้ว่า ‘เวลานี้ ในกรุงพินธุราชนครมีภิกษุสงฆ์อยู่จำนวนมากถึง ๑๖๘,๐๐๐ รูปทางที่ดีเราควรประกาศให้ภิกษุทั้งหลายรู้ทั่วกันว่า ‘ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แต่อย่าไปทางเดียวกัน๒ รูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน ในโลกนี้ยังมีเหล่าสัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาเบาบาง สัตว์เหล่านั้นจะเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม เหล่าสัตว์ผู้ที่ยังไม่รู้ทั่วถึงธรรมได้ยังมีอยู่ แต่เมื่อเวลาล่วงไป ทุก ๆ ๖ ปี เธอทั้งหลายควรกลับมายังกรุงพินธุราชนคร เพื่อแสดงปาติโมกข์’<sup>๗๕</sup>

จากข้อความแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงเผยแผ่ธรรม ท่านจะส่งสาวกไปในทิศต่าง ๆ และทรงตรัสแก่ภิกษุผู้จาริกไปว่าเธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลกเพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย หลักการนี้ ท่านขยายต่อ ได้นำมาใช้คือ สอนธรรม ส่งไปเผยแผ่ธรรม หรือกลับไปเผยแผ่ยังสำนักของตน แต่ให้เป็นแบบแผนเดียวกัน ตามธรรมวินัย ตามหลักมหาสติปัฏฐาน และให้เห็นแจ้งในความจริง กล่าวคืออริยสัจ ๔ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

อริยสัจ ๔ คือทุกขอริยสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ทุกขสมุทยอริยสัจ (อริยสัจคือเหตุเกิดแห่งทุกข์) ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับทุกข์)ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความ ดับทุกข์)<sup>๗๖</sup>

<sup>๗๕</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๖-๔๗.

<sup>๗๖</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๖๓/๖๕๐.

จากข้อความดังกล่าวในการปฏิบัติใน มหาสติปัฏฐาน ๔ มุ่งตามรู้ตามเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทางสำนักายเตาอุกรมฐานจึงเน้นถึงการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง และจดจ่อ กล่าวคือไม่ใส่ใจสิ่งรอบข้าง เพียรกำหนด ทั้งอิริยาบถน้อยใหญ่ การปฏิบัติจึงจะก้าวหน้า พบสังขธรรมคือสภาวะที่ความทุกข์เกิดขึ้นเรียกว่า ทุกขสังข ดังในพระไตรปิฎกว่า

บรรดาอริยสัง ๔ นั้น ทุกขอริยสัง เป็นไฉน ชาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ๓ บรรดาทุกขอริยสังนั้น ชาติ เป็นไฉน ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชาติ<sup>๗๗</sup>

ข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นหลักการปฏิบัติเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงตามพระไตรปิฎกที่นำมาอ้างอิงต้นเพื่อเป็นแนวทางใน ปฏิบัติและ การเผยแพร่ ความรู้ ธรรมะ ชั้นลึกเป็นการส่งเสริมวิปัสสนาธุระเน้นที่แก่นของคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก การปฏิบัติทำให้เห็นความจริง ถึงความเป็นไปต่าง ๆ ชาติเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะปรีทเวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพราก จากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์

ตารางที่ ๓ แสดงกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร

การกระทำ	ผลที่ได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- คงรูปแบบเดิมไว้ให้เหมือนกับสมัยพุทธกาล</li> <li>- สร้างอาคารที่พัก</li> <li>- การสอนให้เห็นด้วยปัญญา</li> <li>- ใช้สื่อการเผยแพร่ ทำให้การเผยแผ่กว้างขึ้น</li> <li>- ขยายผลการสอนทำให้การสอนพระกรรมฐานมีการพัฒนาขึ้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนรุ่นหลังได้ประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติ</li> <li>- โยคีผู้เข้ามาได้ศึกษาได้มีสถานที่ปฏิบัติ</li> <li>- บุคคลพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ด้วยตาคือปัญญา</li> </ul>

ผู้วิจัยจัดทำข้อมูลโดยย่อ เพื่อประโยชน์แก่การศึกษา ในส่วนของการกระทำ และ ผลที่ได้รับ

### ๓.๖ ผลของการปฏิบัติกรรมฐานของวัดจุฬารามวรวิหาร

การปฏิบัติธรรมมีการกล่าวถึงมากมายหลายด้านบางส่วนหรือบางครั้งก็จะเข้าใจว่าต้องนั่งในอาการที่สงบ สำรวมและจะต้องมีการปฏิบัติธรรมเป็นการนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในสิ่งทั้งตามสภาพที่เป็นจริงแต่ในปัจจุบันในภาวะที่มีความทุกข์ ของแต่ละคนทุกคนมุ่งวัตถุคนที่มีความทุกข์มากสามารถใช้หลักธรรมมาแก้ไขปัญหาวินิจฉัยให้

<sup>๗๗</sup> อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๖๓/๖๙๐.

เข้าใจอย่างถูกต้อง หากได้ฝึกฝนปฏิบัติธรรมแล้วก็จะพร้อมอยู่ได้ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา ทั้งยามหลับ และยามตื่นดังข้อความในพระไตรปิฎกกว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรม ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอด อริยศีล เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนาน เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนาน เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนาน ภิกษุทั้งหลาย เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยศีลเรา และเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสมาธิ เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยปัญญา เราและเธอทั้งหลายได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยวิมุตติ เราและเธอทั้งหลายถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติ สิ้นไปแล้ว บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก”พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ตรัสเวลายากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า “ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติ อันยอติเยยมธรรมเหล่านี้ พระโคตมผู้มียศตรัสรู้แล้วดั่งนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายเพื่อความรู้ยิ่งพระศาสดา ทรงทำที่สุดแห่งทุกข์มีพระจักขุ ปรีณิพพานแล้ว”<sup>๗๘</sup>

ข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นำมาสู่ วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากต้นหาคือความอยาก สามารถทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ให้ดับไป ผู้ปฏิบัติมหาสติปัฏฐานนี้ก็จะได้รับผลดังกล่าวนี้ เพราะเป็นผู้มีศีล หมั่นพิจารณา กำหนดต่อเนื่องทุก ๆ อิริยาบถ เป็นการยากที่ต้นหาและกิเลส จะเข้ามาระทบเพราะเป็นผู้รู้แจ้ง ในกองทุกข์ ทั้งปวง ที่เป็นสาเหตุให้เกิดภพชาติ วณเวียนไม่รู้จบเวทนาทูลถามว่า อะไรเล่าทำคนให้เกิด อะไรเล่าของคนนั้นย่อมพล่านไป อะไรเล่าเวียนว่ายในสังสารสัตว์ย่อมไม่หลุดพ้นจากอะไร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ต้นหาทำคนให้เกิด จิตของคนนั้นย่อมพล่านไป สัตว์เวียนว่ายในสังสาร สัตว์ย่อมไม่หลุดพ้นจากทุกข์<sup>๗๙</sup>

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานของวัฏญฺเฏเตาอุกรรมฐาน นอกได้ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่แล้ว ยังสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ กล่าวคือ จะเป็นผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ และเป็นผู้ที่มีความละเอียดรอบคอบ ผลของการประปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ย่อมมีอานิสงส์คือ เพื่อความพ้นจากกองทุกข์ ของสัตว์ทั้งหลายเพื่อระงับความเศร้าโศกและคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์ทั้งปวง เพื่อดำเนินสู่หนทางอันหมดจด คือ อริยมรรคการรู้แจ้งจนถึงพระนิพพาน ทางสายเดียว นี้อือ สติปัฏฐาน ๔ พระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นำอัสจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ สติปัฏฐาน ๔ นี้ พระผู้มี พระ ภาค ทรงบัญญัติไว้ดีแล้วเพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะ(ความเศร้า โศก) และปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) เพื่อดับทุกข์ ความทุกข์กาย และโหมนัส(ความทุกข์ ใจ) เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพานข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่จริง แม้ข้าพระองค์ทั้งหลายเป็น

<sup>๗๘</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๓/๓๗๒.

<sup>๗๙</sup> ส. ส.(ไทย) ๑๕/๗๐/๓๙๖.

คฤหัสถ์นุ่งห่มผ้าขาวก็มีจิตตั้งมั่นดีในสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้อยู่ได้ตามกาลที่สมควร ขอประทานวโรกาสข้าพระองค์ทั้งหลายพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้<sup>๘๐</sup>

ข้อความข้างต้นผู้วิจัยนำมาแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงไว้ ในสำนักกุยเตาอุทเทสฐานได้นำรูปแบบในพระไตรปิฎกมาสอนโดยตรงและใช้เป็นแบบอย่างในการสอนจนถึงปัจจุบัน

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ น้าอัสสรจรัญจริง ไม่เคยปรากฏ เพียงเท่านั้น พระผู้มีพระภาคก็ชื่อว่าทรงทราบประโยชน์ และสิ่งที่มีประโยชน์ของสัตว์ทั้งหลาย ในเมื่อคนรกโลก คนเดนคน คนเจ้าเล่ห์ยังมีอยู่อย่างนี้ เป็นความจริงที่คนสอนยากสัตว์เลี้ยงฝึกง่าย เพราะข้าพระองค์สามารถให้ช้างที่ฝึกแล้วทำตามได้ เช่น ให้เดินไปเดินมาในระหว่างกรุงจัมปาก็ได้ ให้ทำอาการต่าง ๆ คือ ยกชูชาน้ำทั้ง ๒ กลิ้งคู่เข้า ย่อตัวได้ทุกอย่าง แต่เหล่าชนคือ ทาสก็ดี คนรับใช้ก็ดี คนงานก็ดีของข้าพระองค์ ทำอย่างหนึ่ง พูดอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญน้าอัสสรจรัญจริง ไม่เคยปรากฏ เพียงเท่านั้น พระผู้มีพระภาคก็ชื่อว่าทรงทราบประโยชน์และสิ่งที่มีประโยชน์ของสัตว์ทั้งหลาย ในเมื่อคนรกโลก คนเดนคนคนเจ้าเล่ห์ยังมีอยู่อย่างนี้ เป็นความจริงที่คนสอนยาก สัตว์เลี้ยงฝึกง่าย<sup>๘๑</sup>

ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า ในการปฏิบัติ ในสติปัฏฐานนี้ไม่เป็นการลำบากเฉพาะผู้ที่มีศรัทธาและมีจิตใจที่มั่นคง ก็ย่อมสำเร็จประโยชน์ คือความสงบเย็น ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงเพราะเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เห็นความไม่จริงยั่งยืนของสรรพสิ่งที่มีอยู่ มีปัญญาพิจารณาว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำหลัง สิ่งนี้ดีสิ่งนี้ไม่ดี ดังนั้นผู้ที่ปฏิบัติสติปัฏฐานจึงเป็นผู้ที่ไม่หลงมีปัญญา คือญาณในการหยั่งรู้เหตุ ดังหนังสือวิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม กล่าวไว้ว่า

ในขณะที่วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นหากทำการเจริญมรรคมีองค์ ๘ หรือบุพพภาคมรรค ไปอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้วิปัสสนาญาณมีความก้าวหน้าและแก่กล้าไปตามลำดับจนกระทั่งมีความสมบูรณ์สามารถบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นความดับทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด<sup>๘๒</sup>

ข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า วิปัสสนา เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งมรรคญาณผลญาณเกิดขึ้น ความก้าวหน้าในหยั่งรู้ธรรมชั้นสูงขึ้นอริยะ ไม่กลับไปสู่ธรรม ของปุถุชนอีกทั้งสามารถปฏิบัติตามอริยมรรค ได้ตามลำดับ เนื่องจากวิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัด และมีความละเอียดของจิต ที่สามารถรับรู้ และกำหนดตัด และกำหนดละอารมณ์ ที่เข้ามากระทบได้ เปรียบ

<sup>๘๐</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๔/๖๑๔.

<sup>๘๑</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๔/๖๑๔.

<sup>๘๒</sup> สยาดอ ภททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญพระกรรมฐานเล่ม ๒, หน้า ๕๓.

เหมือนการปาบอลใส่กำแพง บอลไม่สามารถเข้าไปในกำแพงที่แข็งแรงได้ และสะท้อนกลับไป จิตที่มีความละเอียด สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เข้ามาไม่เบียดเบียนโยคีผู้ปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน เพราะการกำหนดไม่ขาดตอนเป็นการยากที่ อารมณ์ใด ๆ ที่เข้ามาจะกระทบได้

### ๓.๖.๑ ผลต่อผู้ปฏิบัติ

ผลต่อผู้ปฏิบัติ ขั้นตอนที่ทางสำนักงูเตอาู ใช้วัดผลคือ ผู้ปฏิบัติหลังจากฟังลำดับญาณจะสามารถทราบ ผลการปฏิบัติก็จะสามารถตรวจผลได้ด้วยตนเอง และจะทราบผลว่าตนปฏิบัติมีความก้าวหน้าอย่างไรตาม ลำดับแห่งญาณที่ใช้ตรวจสอบ มีความก้าวหน้า รู้เห็นจริงในการปฏิบัติ มีสติสัมปชัญญะ ในการกำหนดจิต มีปัญญาพิจารณา กิณน้อย นอนน้อย พุดให้น้อย ความเพียรมาก ผู้ปฏิบัติเมื่อผู้ปฏิบัติออกจากสำนักสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทำให้ จะมีความก้าวหน้าตาม ลำดับแห่งญาณคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า

นามรูปปริจเฉทญาณ หรือ สังขารปริเฉท ญาณหรือความรู้ความเข้าใจในรูปและนาม คือ แยกออกด้วยความเข้าใจว่าสิ่งใดเป็นรูปธรรม อันสัมผัสได้ด้วยอายตนะทั้ง ๕ อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสใดเป็นนามธรรม อันเพียงสัมผัสได้ด้วยใจอย่างถูกต้อง เหล่านี้เป็นความเข้าใจขั้นพื้นฐานในการพิจารณาธรรมให้เข้าใจยิ่งขึ้นไป เป็นการเห็นด้วยปัญญาว่า สักแต่ว่า นาม กับ รูป ไม่มีตัวตนแท้จริง เรียกว่าเห็น นาม รูปนามรูป<sup>๘๓</sup>

ลำดับญาณขั้นต้นนี้เป็นเพียงแค่เห็นว่า อย่างเดียวกันหรือคนละอย่างเช่นพอง กับ ยุบ เมื่อกำหนดไปด้วยจิตที่จดจ่อ และทำอย่างต่อเนื่องก็สามารถจำแนกออกว่า นี่คือ รูป นี่คือนาม ด้วยกำลังแห่งสมาธิ ใน วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงญาณ ๑๖ ไว้ว่า.

ปัจจัยปริคคหญาณ หรือ สัมมาทัสสนะญาณ ที่เข้าใจในเหตุปัจจัย คือรู้

เข้าใจว่านามและรูปว่าล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัย สัมมสนญาณ ญาณพิจารณา พิจารณาเห็นการเกิด การตั้งอยู่อย่างแปรปรวนการดับไป หีนพระไตรลักษณ์ อุทยัพพญาณ (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ) ญาณอันเห็นการเกิดดับของชั้น ๕ หรือเบญจขันธ์ ไม่ปรุงแต่งต่อในสิ่งที่เห็นนั้นๆ ด้วยถ้อยคิดใดๆ ดังการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ภัคคานุปัสสนาญาณ ภัคคานุปัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันเห็นการแตกดับ เมื่อเห็นการเกิดดับบ่อยๆ ถึขึ้น ชัดเจนขึ้น ก็จักเริ่มคำนึงเด่นชัดขึ้นด้วยปัญญา ในความดับไป มองเห็นเด่นชัดขึ้นที่จิตที่หมายถึงปัญญานั้นเอง ภยญาณ ภยตูปัญฐานญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารหรือนามรูปว่า เป็นของที่มีภัย เพราะความที่ไปเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารหรือนามรูปต่างล้วนไม่เที่ยง ต้องแปรปรวน แตกสลาย ดับไป ไม่มีแก่น แกนตัวตนอย่าง อาทินวญาณ อาทินวานุปัสสนาญาณ - เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณคำนึงเห็นโทษ เมื่อเห็นสิ่งต่างล้วนต้องดับแตกสลายไปล้วนสิ้น จึงคำนึงเห็นโทษ ที่จักเกิดขึ้น ว่าจักเกิดทุกข์โทษภัยขึ้น จากการแตกสลายดับ

<sup>๘๓</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๘๗๗-๑๑๗๓.

ไปของสังขารหรือนามรูปต่างๆถ้าไปอยากหรือยึดไว้ นิพพิทาญาณ นิพพิทานุสัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงถึงด้วยความหน่ายจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสังขารหรือชั้น๕ ว่าล้วนไม่เที่ยงแปรปรวน และแตกดับไปเป็นที่สุด ไม่สามารถควบคุมบังคับได้ตามปรารถนาเป็น มุญจิตุกัมมตาญาณ มุจจิตุกัมมตาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณหยั่งรู้ มีความหยั่งรู้ว่าการพ้นไปเสียจากสังขารชนิดก่อนทุกข คือ ปรารถนาที่จะพ้นไปจากสังขารหรือชั้น๕ ที่ก่อให้เกิดทุกข์ หมายถึงอุปาทานชั้น ๕ ปรารถนาพ้นไปจากทุกข ปฏิสังขาญาณ ปฏิสังขานุสัสสนาญาณ เรียกแบบ วิปัสสนาญาณ ญาณพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทางหลุดพ้นไปเสียจากภัยเหล่านั้น ดังเช่น โยนิโสมนสิการหรือปัญญาหยิบยกสังขารหรือชั้น ๕ นามรูปขึ้นมาพิจารณาโดยพระไตรลักษณ์ เพื่อหาอุปายที่จะปลดปล่อยหรือปล่อยวางในสังขารหรือชั้น ๕ เหล่านี้ เพื่อให้หลุดพ้นจากภัยเหล่านั้น ทบทวนพิจารณาสังขารูปกขาญาณ สังขารูปกขาญาณ เรียกแบบ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางอุเบกขาต่อสังขาร เมื่อรู้เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงด้วยปัญญา เช่น สังขารอย่างปรมาตม์แล้ว ก็วางใจเป็นกลางต่อสังขาร และกายสังขารได้ ไมยินดี ไมยินร้าย ไม่ติดใจในสังขารทั้งหลาย จึงโน้มโน้มที่จะมุ่งสู่ความหลุดพ้นหรือพระนิพพาน วางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวง

อนุโลมญาณ สัจจานุโลมิกญาณ เรียกแบบ ญาณอันเป็นไปโดยการหยั่งรู้ อริยสัจ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายแล้ว ญาณอันคล้อยตามอริยสัจย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร หรือญาณอันเกิดแต่ปัญญาที่เป็นหัวต่อระหว่างภาวะปุถุชนและภาวะอริยบุคคล มรรคญาณ ญาณอันสำเร็จให้เป็นอริยบุคคลต่อไปผลญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณก็เกิดขึ้นเป็นลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ในชั่วมรรคจิต ตามลำดับแต่ละขั้นของอริยบุคคล ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่เกิดขึ้นเพื่อพิจารณามรรคผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน และบรรลุมรรคผลในขั้นหนึ่งๆคืออริยบุคคลขั้นหนึ่งๆ หรือถึงพระนิพพาน<sup>๘๔</sup>

เมื่อตรวจสอบตามลำดับญาณ ก็จะทราบว่าตนควรที่จะปฏิบัติหรืออิชฐานจิต ต่อไปอย่างทั้งนี้ สะยาตอ ภัททันตวิโรจนะ ท่านจะเป็นผู้ชี้แนะให้คำแนะนำต่อไปเพื่อที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป สำคัญคือต้องมีโยนิมนสิการ ดังหนังสือวิธีคิดตามหลักพุทธธรรมกล่าวไว้ว่า

จุดสำคัญที่โยนิโสมนสิการเข้ามาเริ่มบทบาท ก็คือการตัดตอนไม่ให้เวทนามีอิทธิพลเป็นปัจจัยก่อให้เกิดต้นเหตุต่อไป คือ ให้มีแต่การสวैयाเวทนา แต่ไม่เกิดต้นเหตุ นั้นต่อไป เมื่อ

<sup>๘๔</sup> ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๔๗๗-๑๑๗๓.

ตัดต่อกระบวนการคิดสนองค้นหาแล้ว โยนิโสมนสิการก็นำความคิดไปสู่แนวทางของการก่อเกิด ปัญญา แก่ปัญหา ดับทุกข์<sup>๘๕</sup>

การปฏิบัติธรรมอยู่ที่ใจทุกสิ่งทุกอย่างใจเป็นสิ่ง ถ้าการปฏิบัติให้สำเร็จผลสิ่งที่ต้องทำก็คือการสละกิเลสให้หลุดพ้นจากใจความพอใจ วิริยะก็คือความเพียรพยายาม ตั้งใจอย่างเต็มที่ จิตตะคือเอาใจใส่จดจ่ออยู่ตลอดเวลา คือใคร่ครวญพิจารณาเพื่อให้รู้สภาวะตามความเป็นจริงที่เป็นอนิจจลักษณะ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งในโลกย่อมมีการแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ ความเป็นทุกข์ คือ มีความบีบคั้นด้วยอำนาจของธรรมชาติทำให้ทุกสิ่งไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป และอนัตตลักษณะ ความที่ทุกสิ่งไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ เช่น ไม่สามารถบังคับให้ชีวิตยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไป ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เป็นไปตามปรารถนา พระพุทธเจ้าเคยตรัสเรื่องของทุกข์ไว้มาก ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า “เมื่อใด อริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยงเมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์”<sup>๘๖</sup>

จากข้อความดังกล่าวแสดงว่าเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน เมื่อพิจารณาตามความเป็นจริงว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ย่อมเห็นทุกข์ที่เกิดแต่สังขารทั้งปวง เป็นเหตุให้ตัดความมีตัวตน และละความมีตัวตนได้ในที่สุดในการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานนี้ โยคีผู้ปฏิบัติ จะต้องมีศรัทธาสูง อาจเพิ่มขึ้นในขณะที่ปฏิบัติในฐานทั้งสี่ อาจลดลงไปได้ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติ ขาดความเพียร ศรัทธาในการปฏิบัติต่อเนื่องจะลดน้อย จะมีศรัทธาสูงได้โยคีผู้ปฏิบัติต้องมีวิริยะหรือความเพียรในการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณจึงก้าวหน้า วิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้แนะนำให้โยคีปฏิบัติตาม คือให้กำหนดตรงอาการ โยคีผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ด้วยตนเอง และจะเพียรปฏิบัติ ได้ต่อเนื่องขึ้นดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๘๗</sup>

<sup>๘๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ม.ป.พ.), หน้า ๒๓.

<sup>๘๖</sup> พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๑๘/๘๗๔.

<sup>๘๗</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๓/๑๓๔/๓๗๑-๓๗๒.

ตารางที่ ๔ แสดงผลที่มีต่อผู้ปฏิบัติผลที่ได้ต่อผู้ปฏิบัติ

ความเปลี่ยนแปลง	ผลที่ขณะปฏิบัติ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ</li> <li>- ไม่เป็นผู้ที่ประมาทในกาลทั้งปวง</li> <li>- เป็นผู้ไม่มีศัตรูรบกวนจิตใจ</li> <li>- มีสติที่มั่นคงไม่หวั่นไหว</li> <li>- ทำให้มีปัญญาในการไตรตรอง</li> <li>- มีโยนิโสมนสิการคือพิจารณาจนแล้วจึงลงมือทำ</li> <li>- ความจำดี มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ทำให้ทำงานได้ดี ไม่ผิดพลาด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สุขุมละเอียด</li> <li>- รอบคอบ</li> <li>- มีสุขภาพจิตดี</li> <li>- มีสติอยู่ทุกเมื่อ</li> <li>- คิดก่อนลงมือทำ</li> <li>- ไตรตรองก่อนจึงลงมือทำ</li> <li>- สมาธิสูง</li> </ul>

ตารางนี้ ผู้วิจัย แสดงผลที่ได้ต่อผู้ปฏิบัติ เพื่อง่ายต่อการศึกษาเพื่อความย่อ

### ๓.๖ ผลต่อผู้สอน

การเจริญมหาสติปัฏฐานนั้น จะมีผลต่อผู้สอนก็ต่อเมื่อผู้สอนได้ทำการศึกษา และปฏิบัติมาก่อนจนรู้และเห็นตามความเป็นจริง ไม่ไปจากคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าและถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้สอนจึงจะสำเร็จผลตามจุดประสงค์ ที่ตนวางไว้และผู้ปฏิบัติก็จะได้รับผลอย่างเต็มที่ผู้สอนได้รับความรู้ทางหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาพุทธได้ดียิ่งขึ้น รู้หลัก การปฏิบัติสมาธิ ธรรมฐานสามารถนำความรู้ในการอบรมไปเผยแพร่บอกต่อได้นำความรู้ไปประยุกต์ปรับใช้ในการทำงานกับชีวิตประจำวัน ได้ฝึกฝนจิต มีสมาธิ มีสติปัญญา ในการแก้ไขทั้งปัญหาการงานและชีวิต ดำเนินตามรอยพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องดังข้อความในหนังสือลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา ว่า

พระพุทธศาสนาสอนว่า ปัญญาเป็นตัวตัดสิน จึงถือว่าปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอกปัญญาในขั้นสูงสุดคือปัญญาที่จะทำงานรู้เท่าทันสังขาร ที่จะตัดสังโยชน์เครื่องผูกมัดไว้กับวัฏสงสาร ไว้กับความทุกข์ ได้แก่ปัญญามีชื่อเรียกเฉพาะว่าวิปัสสนา<sup>๘๘</sup>

ผลต่อผู้สอนคือผู้สอนได้ใช้ปัญญาพิจารณาในสังขารตามความเป็นจริงอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อกิเลสตัณหายังมาทำให้ใจได้เกิดความหลงใหลในกามคุณอยู่ ไม่ยอมรับความจริงที่สติปัญญาได้อบรมสั่งสอน ถ้าอย่างนี้ จะไม่มีในคำว่าอภัยอีกต่อไป จะต้องใช้พระเดชแบ่งเขตที่หวงห้ามในทันที กิเลสตัณหาเข้ามาหลอกใจเมื่อไร ในเมื่อนั้น สติปัญญาก็ฟาดฟันให้แตกหักกันไปในทันที กิเลสตัณหาทำให้เกิดความทุกข์นานาประการ ทำให้ใจได้รับความทุกข์ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นต้นเหตุให้ใจหลงผิดเกิดความลุ่มหลง หลงในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณวัตถุ พละ พละวัตถุ จึงได้เกิดความพอใจยินดีอยู่ในภพทั้งสามมีสติปัญญาเท่านั้นที่จะแก้ไขให้เกิดความรู้จริงเห็นจริงได้ หรือทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าสมุทัย คือเหตุที่เกิดทุกข์ทั้งปวง ผลต่อผู้สอนถ้าหากผู้สอนไม่ศึกษาให้ดีแล้ว

<sup>๘๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), หนังสือลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : จ.เจริญ อินเทอร์เน็ต (ประเทศไทย) จำกัด, ม.ป.พ.), หน้า ๔๔.



กล่าวคือต้องฝึกตน ในขั้นปริยัติ และปฏิบัติ จนรู้วิธีการ ปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบการสำเร็จประโยชน์นี้ สอน เมื่อเริ่มศึกษาจะใช้เวลาให้สำเร็จประโยชน์ได้ ต้องอาศัยความเพียรสูง การเรียน พระกรรมฐานในรูปแบบมหาสติปัฏฐานนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติ ให้รู้จักสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นโดยแท้จริง มิใช่ เกิดเพราะความคิด ความอยากของตน อันจะนำไปสู่ทางปฏิบัติ ที่ไม่ตรงตามธรรมวินัย หรือเรียนปริยัติจนแตกฉานสามารถบอกกล่าว และสอนได้อย่างถูกต้องตามธรรมวินัยจึงจะมีผลดีต่อผู้สอน กล่าวคือเผยแผ่ธรรมอย่างถูกต้อง สามารถพิสูจน์ให้ผู้ปฏิบัติเห็นจริงได้อย่างถูกต้อง

#### ตารางที่ ๕ แสดงผลที่มีต่อผู้สอนการเจริญมหาสติปัฏฐานผลต่อผู้สอน

ผลที่ได้รับ	อานิสงส์จากผลที่ได้รับ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การทบทวนความรู้เดิม</li> <li>- การแสวงหาความรู้ใหม่</li> <li>- การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูลความรู้ใหม่</li> <li>- แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจ</li> <li>- สรุปและจัดระเบียบความรู้</li> <li>- การปฏิบัติ หรือการแสดงผล</li> <li>- การประยุกต์ใช้ความรู้</li> <li>- เข้าใจในการปฏิบัติตามสมาธิที่ใช้ลมหายใจ</li> <li>- เป็นเครื่องกำหนดได้ถูกต้อง</li> <li>- เข้าใจในการปฏิบัติตามสมาธิที่ใช้ลมหายใจ</li> <li>- เป็นเครื่องกำหนดได้ถูกต้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลที่ได้จากการสอน</li> <li>- ประสบการณ์การสอน</li> <li>- มีความรู้เพิ่มเติม</li> <li>- แลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>- วัดผลการสอนการปรับปรุงให้ดีขึ้น</li> <li>- วัดผลการสอน ประเมินผลการสอน</li> <li>- นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน</li> <li>- การเรียนรู้การปฏิบัติที่ถูกต้อง</li> <li>- การเรียนรู้การปฏิบัติที่ถูกต้อง</li> </ul>

ตารางนี้ผู้วิจัย แสดงผลที่มีต่อผู้สอนมหาสติปัฏฐาน โดยย่อเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาจากเนื้อความที่กล่าวแล้ว

### ๓.๗ สรุป

จุดมุ่งหมายของแนวคิดในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานของวัดจุฬารามวรวิหารนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยรูปแบบของการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐาน คือการเข้าไปเจริญสติในฐาน ทั้ง ๔ คือ ฐานกายเรียกกายนุปัสนาฐาน เวทนาเรียกเวทนานุปัสนา ฐานจิตเรียกจิตตานุปัสนา อย่าต่อเนื่องไม่ขาดสายแม้ในขณะที่พักผ่อน ดุจดั่งพระพุทธรูป พระอรหันต์ พระอริยสาวกทั้งหลายได้ทรงประสบพบเห็นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจจะบรรลุมรรคญาณผลญาณในระยะของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียง ๑ เดือน ๒๐ วัน หรือ ๑๕ วัน เท่านั้น สำหรับบุคคลผู้มีบารมีแก่กล้า ก็อาจจะบรรลุธรรมเหล่านี้แม้ภายใน ๗ วัน

การกำหนดทุกๆอิริยาบถ หรือมีโยนิโสมนสิการอยู่เป็นนิจ ก็จะมีสติทุกเมื่อ ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติควรมีความพอใจไม่หวั่นไหวโดยเชื่อว่า จะต้องบรรลุธรรมเหล่านี้ตามเวลาที่ระบุ

ข้างบนแน่ และเมื่อบรรลุลุทธิเหล่านั้นแล้วก็จะละสักกายทิฐิ ความเข้าใจผิดว่ามีตัวตน และวิจิจจนา ความสงสัยลังเลใจเสียได้ และพระธรรมก็จะรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ไปเกิดในอบายภูมิ

จากการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสติปัฏฐานสูตรของสำนักปฏิบัติธรรม วัดจุฬารามวรวิหารมีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่เป็นส่วนเฉพาะที่ทางสำนักนี้นำมาเผยแพร่แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวคือการเข้าถึงความสงบแห่งจิตใจ หรือเป้าหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนาเหมือนกัน ดังนั้น รูปแบบ วิธีการ หลักการ และเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักจุฬารามวรวิหาร เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมก่อให้เกิดในสันติสุขได้อย่างแท้จริง

การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานนี้สามารถ แสดงให้เห็นกระบวนการของการเกิด และการเข้าไปดับ รวมทั้งเหตุของการเกิดดับ เพื่อกำหนด ตัดขาดตัวอัตตา เป็นที่มาของต้นหา อุปาทานตามลำดับ โยคีปฏิบัติเมื่อเห็นด้วยปัญญา รูปร่างขันธ์ เวทณูปาทานขันธ์ อุปาทานขันธ์ สัญญูปาทานขันธ์ สังขารูปาทานขันธ์ อุปาทานขันธ์ วิญญาณูปาทานขันธ์ เป็นตัวนำมาซึ่งกิเลส ได้แก่ ความใคร่ การเกิดมี ภพชาติ มีความต้องการที่จะออกจากภพชาติ เหล่านี้เป็นสภาวะ สภาวะธรรมที่โยคีผู้ปฏิบัติ จะกำหนดรู้โดยความ ไม่คงที่มีอาการเกิดดับทุก ๆ ขณะของการกำหนด เมื่อจิตมีความละเอียดพอ จะพบว่า สิ่งเหล่านี้ เป็นแค่บัญญัติ โดยความเป็นจริงไม่มีตัวตนอยู่ เป็นสิ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ ที่มีที่การเกิดการดับ อยู่เป็นนิจ แต่เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติเห็นด้วยปัญญาสามารถเข้าไปกำหนดรู้เพื่อกำหนดตัด และกำหนดละเพื่อไม่กลับไปยึด ความมีตัวตน จะเบาบางลงและ ตัดขาดได้เป็นสมุจเฉท ต้นหาอุปาทาน จะเบาบางลง สภาวะที่เข้ามากระทบ ไม่อาจเบียดเบียนให้โยคีผู้ปฏิบัติ ได้คลายความเพียร แต่จะตรงกันข้าม จะมีความเพียรต่อเนื่อง เพื่อความเป็นอริยบุคคลโดยลำดับ ไม่ใช่เป็นไปด้วยอำนาจความยากและทำได้ในขณะทำการงาน วิปัสสนาทำสมาธิคือการปฏิบัติเกรวาทันสมัย กล่าวคือเป็นอภิปิปฏิบัติได้ไม่ประกอบด้วยกาล

หนทางถึงความดับทุกข์ เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ เรียกว่า มัคคสังจ หรือ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสัจหรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ เป็นหลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยกรอบการปฏิบัติ ๘ ประการด้วยกัน เรียกว่า มรรคมืองค์แปด



ภาพที่ ๑ แสดงการเดินจงกรมในสำนักงูเตาอุกรรมฐาน



รูปภาพที่ ๒ แสดงอิริยาบถย่อ<sup>๙๙</sup>

จากรูปภาพที่ผู้วิจัยนำมาแสดงเพื่อให้เห็นถึงขั้นตอนการกำหนด ขั้นตอนดังกล่าวจะต้องทำให้ต่อเนื่อง มีจิตที่จดจ่อกับอาการทุกอาการ เมื่อโยคีปฏิบัติต่อเนื่อง โดยที่ใส่ใจต่ออารมณ์หรือสภาวะที่เกิดความก้าวหน้า ก็จะมีคามก้าวหน้าในการปฏิบัติ ข้อสำคัญเมื่อมีจิตที่ไหลไปตามสภาวะ หรืออาการที่ปรากฏ จิตของโยคีผู้ปฏิบัติจะอยู่กับสภาวะนั้น วิปัสสนาจารย์จะให้กำหนดอารมณ์นั้นจนเห็นความดับไปแห่งอารมณ์นั้น แล้วจึงให้กำหนดพองยุบไปตามลำดับตามดังข้อความว่า “วิปัสสนาเป็นขั้นตอนที่อธิบายถึงการพัฒนาของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามที่อธิบายไว้ในการทำสมาธิวิปัสสนาทันสมัยพม่า”<sup>๙๐</sup>

การปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย คือการกำหนดพิจารณา ๖ ประการคือ อานาปานบรรพ การกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก(อานาปานสติ) อิริยาบถ

บรรพ การกำหนดพิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น สัมผัสัญญบรรพ การกำหนดพิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว เช่น ก้าวไป ก้าวมา เหยียดแขน เหยียดขา มหาสติปัฏฐานมีแนวทางการกำหนดพิจารณารวม ๙ อย่าง คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ขณะปฏิบัติธรรม เช่น สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ การกำหนดพิจารณารวม ๑๖ อย่าง คือ การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิต โยคีผู้ปฏิบัติธรรมมีสภาพและอาการของจิตเป็นอย่างไร การกำหนดพิจารณาได้ ๕ รูปแบบ คือ นีวรณบรรพ การกำหนดพิจารณาธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุสมาธิที่เรียกว่านิวรณ ๕ ชั้นบรรพ การกำหนดพิจารณาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ आयตนบรรพ การกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โพชนังคบรรพ การกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ที่เรียกว่าโพชนงค์ ๗ และ สัจจบรรพ การกำหนดพิจารณาอริยสัจ ๔ ทุก ๆ ขณะในการปฏิบัติกล่าวคือการกำหนดในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐาน ๔ คือมีสติเป็นในการปฏิบัติ จึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ เป็นการฝึกสติ และเพื่อให้มีการระลึกรู้เท่าทันในธรรมหรือสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะที่จะเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่นหรือต่อเนื่องเรียกว่าสมาธิ และเป็นที่รู้ตามความเป็นจริงหรือปัญญาโดยหมวดธัมมานุปัสสนา ให้เป็นที่อาศัยอยู่ของจิต อันดีงามกล่าวคือในการปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เมื่อปฏิบัติอยู่ จิตจำเป็นต้องอาศัยคือองค์ภาวนา จึงไม่ออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงเรื่องเกี่ยวกับสติปัฏฐาน โดยแบ่งแสดงออกเป็นข้อ ๆ เรียกว่า ปัพพะช้อแบบ เป็นเครื่องหมายในการแบ่งสติปัฏฐาน ๔ ลงไปอีก รวมทั้งสิ้น ๒๑ บรรพะ เริ่มที่อานาปานบรรพะ และไปสิ้นสุดที่ สัจจบรรพะโดยย่อมีดังนี้

หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวด นีวรณบรรพะ แนวคิดพิจารณาเรื่อง จิตใจฝ่ายชั่วร้าย ๕ กลุ่ม

หมวด โพชนังคบรรพะ พิจารณาเรื่อง จิตใจฝ่ายดีงามพร้อมจะตรัสรู้ ๗ อย่าง

หมวด สัจจะบรรพะ พิจารณาเรื่อง สภาวะอันเป็นปรมาตม์ ตามการจัดหมวดแบบอริยสัจ ๔

โดยเรียงตามลำดับ ได้ดังต่อไปนี้

การแบ่งสติปัฏฐาน ๔ รวม ๒๑ บรรพะ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) อานาปานบรรพะพิจารณาเรื่องอานาปานสติ

๒) อิริยาปถบรรพะ พิจารณาเรื่อง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดินนั่ง นอน

๓) สัมผัสัญญบรรพะ พิจารณาเรื่องโคจรสัมผัสัญญะ คือ อิริยาบถย่อยทั้ง ๗ คือ เดินหน้า ถอยหลัง แล เหลียว เหยียด คู้ ใช้สอยข้าวของ

๔) ธาตุมนสิการบรรพะ พิจารณาเรื่อง ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ

๕) ปฏิกุลมณสิการบรรพะ พิจารณา กายคตาสติ คือ อาการ ๓๒ อย่าง

๖) นวสัทธิกาบรรพพะ พิจารณาคิดเรื่องนวสีหรือ ซากศพ ๙ วาระ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้สัมผัสรับรู้

- ๑) สุข
- ๒) ทุกข์
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเกี่ยวกับการรับรู้

- ๑) สภาพะที่จิตเข้าไปอยู่
- ๒) การปรุงแต่งของจิต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเกี่ยวกับการรับรู้

- ๑) พิจารณาธรรม
- ๒) พระไตรลักษณ์ นิรวณฺ รุปขันธ นามรูปอริยสัจ ๔ (ว่าโดยย่อ)
- ๓) นีวรณบรรพพะ แนวคิดพิจารณาเรื่อง จิตใจฝ่ายชั่วร้าย ๕กลุ่ม
- ๔) กามฉันทะ คือ ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์
- ๕) พยาบาท คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ
- ๖) ถีนมิทธะ แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอย และมิทธะ คือ ความง่วง
- ๗) อุทธัจจกุกกุกจะ คือความฟุ้งซ่านของจิต กุกกุกจะคือความรำคาญใจ
- ๘) วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

โพชฌังคบรรพพะ พิจารณาเรื่อง จิตใจฝ่ายดีงามพร้อมจะตรัสรู้ ๗ อย่าง

- ๑) สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกได้
- ๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพียรธรรม
- ๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร
- ๔) ปฐิธัมมสัมโพชฌงค์ ความอิมใจ
- ๕) ปัสสัทธิธัมมสัมโพชฌงค์ ความสงบกายใจ
- ๖) สมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น
- ๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง

สัจจะบรรพพะ พิจารณาเรื่อง สภาพะอันเป็นปรมาตฺถ์ ตามการจัดหมวดแบบอริยสัจ ๔

- ๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก
- ๒) ทุกขสมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- ๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์

