

การปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

Dhamma Practice base on Mahāsatiṭṭhānasutta

¹พระเจริญ วฑฒโน ²พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ์ สิริวฑฒโก และ³พระวิระชัย เมตตาธิโร

¹Phra Charoen vaddhano, ²Phra Khruwinaitorn

Kittiched Siri wattago and ³Phra Wirachai Mettatheero

¹คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

²วัดพุทธเมตตาบุญญาภาว

²Wat Buddhamettabunyanupab

³ธรรมสถานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

³Buddhamahametta Foundation

¹Corresponding Author's Email: vipassanathai2557@gmail.com

Received: April 11, 2023; Revised: April 25, 2023; Accepted: April 25, 2023

บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรมีการสั่งสอนสืบทอดมาตามลำดับเป็นเวลานานด้วยสองพันกว่าปี ในยุคต่อมาพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ก่อตั้งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สายพอง-ยุบ ในประเทศไทย เป็นพัฒนาการในการสอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีการประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีปฏิบัติที่มีคำบริกรรมว่า หนอ เป็นการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นศิษยานุศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้เปิดตัวออกมามากมาย ในการศึกษากรณีสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นศิษยานุศิษย์ พบว่าทุกแห่งมีการพัฒนาหลักสูตรการสอน และวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไปแต่ก็ยังยึดมั่นในการสอนตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีพัฒนาการด้วยการประยุกต์การบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ เข้ากับวิธีการที่เป็นนวัตกรรมของตน

คำสำคัญ: การปฏิบัติธรรม; วิปัสสนากรรมฐาน; มหาสติปัฏฐานสูตร

Abstract

The practice of Vipassana Meditation base on the Mahāsatiṭṭhāna Sutta had been taught successively. For more than two thousand years. This moment In the later era, Phra Thamtheerarajamahamuni (Chodok Yānsitthi) established the Pong-Yup Vipassana Meditation practice in Thailand. It was a development in teaching according to the Mahāsatiṭṭhāna Sutta. with the application of breathing principles and various postures, become a method of practice with the word “Nor”, which is the development of mindfulness according to the atipatthanas 4. Many schools of Vipassana meditation practiced, as disciples of Phra Thammathirat Mahamuni

(Chodok Yanasitthi) have been launched. In the case of a disciple of a Vipassana practice school. Found that every teaching curriculum had been developed, and different practices, but still adhering to the teachings according to the MahaSatipatthāna Sutta. It had developed by applying the Pong Nor-Yub Nor to their own innovative methods.

Keyword: Dhamma Practice; Vipassanā Meditation; Mahāsatiṭṭhānasutta

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกฝนให้เข้าถึงจิตภายใน เพื่อเข้าใจเรื่องการทำงานของจิต การรู้ตามอารมณ์ต่างๆ และ วิธีจัดการอารมณ์ เช่น โลภะ (ความสุข ความยินดีพอใจ ความยึด ติด ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น) โทสะ (ความโมโห ไม่พอใจ ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น) และ โมหะ (ความคิด ฟุ้งซ่าน เหม่อลอย ขาดสติ) เป็นต้น ผลของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การมีอิริยาตรัส (การละอายและเกรงกลัวต่อความผิด) ทางกาย วาจาและใจ ซึ่งทำให้มีสติ รับรู้ และรู้สึกผิดจนไม่กล้าทำผิด เช่น ละเมิดศีล 5 เป็นต้น เกิดศรัทธาในเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่ว่าบุญหรือบาป วิปัสสนากรรมฐาน คือการเพียรใช้สติสัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกาย และใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้ง ในธรรมชาติ ในรูปนามชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา)เป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำให้กายและใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงการดับ

ความหมายโดยตรงของวิปัสสนา คือ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือ ตามที่สิ่งเหล่านั้นเป็น (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้หรือ ความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัติ นั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญ

ในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชา นั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะเป็นการลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชังความติดใจ และความขัดใจเป็นต้นไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิด และการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้น เป็นอิสระที่แท้จริง ซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธหรือสมุจเฉตวิมุตติ ดับกิเลสหรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงเน้นความสำคัญของการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน คือการเป็นอยู่อย่างถูกต้อง มีสติอันเป็นมหากุศล ยังผลให้มีความสุขในชีวิตและประโยชน์ในภายภาคหน้า ดังเช่นในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึงอานิสงส์ ว่า บุคคลผู้เจริญ สติปัฏฐาน

4.....หวังได้ผลอย่างหนึ่งใน 2 อย่าง คือ ורתผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็เป็น พระอนาคามีสรุปความว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ นอกจากจะเป็นการสั่งสมคุณงามความดีแล้ว ยังเป็นหนทางเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์มีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรม เข้าสู่พระนิพพาน (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/404/338)

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นในประเทศไทยจำนวนมาก แต่ก็พบว่ามีปัญหามากเช่นเดียวกัน ปัญหาที่พบคือในบางสำนักนั้นหลักสูตรการสอนและการปฏิบัติยังไม่มี ความชัดเจนเพียงพอ มีแนวคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องตามแนวทางในพระพุทธศาสนา คือหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ทำให้มีผลกระทบถึงความเข้าใจคลาดเคลื่อนในหลักธรรม เป็นอันตรายต่อปัจเจกบุคคลเป็นอย่างมาก สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ต้องการที่จะลงรากฐานในการ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรที่ถูกต้องในประเทศไทย จึงนำพระธรรมธีรราช มหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ขณะนั้นคือพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เข้าไปฝากฝังให้ปฏิบัติในสำนักวิปัสสนา สาสนียสภา นครย่างกุ้ง เป็นลูกศิษย์ฝึกปฏิบัติธรรมอยู่ในความดูแลของพระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์) ที่มีความชัดเจนในสภาวะธรรมต่างๆ มีความยึดมั่นในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้พัฒนาวิธีปฏิบัติ ในมหาสติปัฏฐานสูตรให้เข้าใจ สามารถปฏิบัติได้ง่าย พระธรรมธีรราชมหามุนีประสบความสำเร็จในการศึกษาเดินทางกลับมาประเทศไทย และตั้งสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นที่สำนักวิปัสสนาธุระคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร พัฒนาการในการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) มีหลักการสำคัญ คือ สอนการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามหลักสี่ สมาธิ ปัญญา ส่วนใหญ่จะใช้ความรู้จากวิสุทธิมรรคในการอธิบายลำดับญาณ มีเอกลักษณ์เฉพาะตนด้วยการบริการรรมคำว่า “หนอ” ตามหลังอิริยาบถต่างๆ ให้มีสติทุกขณะไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม การเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ต้องเอาขันธ 5 มาเป็นอารมณ์ ขันธ 5 เมื่อย่อลงมาแล้วก็คือ รูปนาม ในการกำหนดรู้ขันธจะใช้วิธีการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กับรูปนามเพื่อการรู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่าแท้ที่จริงไม่มีตัวตน มีเพียง รูปนาม เป็นเพียงธาตุ 4 สภาวะพอง-ยุบ เป็นการทำงานของธาตุลมเท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการพัฒนาไปอย่างกว้างขวาง มีการขยายสาขาออกไปตั้งสำนักใหม่ขึ้นสอนหลักปฏิบัติจากความรู้และประสบการณ์ ซึ่งแต่ละแห่งมีการประยุกต์การบริการรรม พองหนอ ยุบหนอ เข้ากับวิธีการของแต่ละท่าน เปิดตัวออกมาหลายสำนักทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทั่วโลก เช่น วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี วัดพระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ วัดศรีโสดา เมืองชั้นแวลเลย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ฯลฯ และมีบางส่วนที่มีการขยายสำนักปฏิบัติธรรมไปยังประเทศ เพื่อนบ้าน โดย พระมหาปาน อานนโธ ได้ก่อตั้งสำนักขึ้นที่วัดมหาพุทธวงศา นครเวียงจันทน์ ต่อมาได้ขยายสาขาออกไปถึง 21 แห่งในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (พระกอบชัย เขมจารี, 2561)

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ในฐานะประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเพื่อให้เป็นไปตามระเบียบมหาเถรสมาคม ที่ระบุให้มีการกำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับสำนักปฏิบัติธรรม มีหลักการที่สำคัญก็

คือสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยทุกแห่งต้องมีการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐาน 4 (มหาเถรสมาคม, 2558) จึงจัดทำโครงการสื่อประชาสัมพันธ์สำนักปฏิบัติที่มีเกณฑ์มาตรฐาน และมีการฝึกอบรมปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ทำการคัดเลือกสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นต้นแบบจากสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดทั่วประเทศ พบว่ามีจำนวน 15 สำนัก (ศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2558) ล้วนแล้วแต่เป็นสำนักปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นศิษยานุศิษย์ในพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ทั้งสิ้น จะเห็นได้ว่ามีความสำคัญตลอดจนคุณประโยชน์ที่จะพึงได้รับการเผยแผ่ลงมาสู่สังคม

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าในปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสูตรในประเทศไทยอยู่ในความดูแลของมหาเถรสมาคม ซึ่งมีระเบียบว่าด้วยลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนาว่า เพื่อการส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนา มหาเถรสมาคมจึงได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับสำนักปฏิบัติ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ “จัดการฝึกอบรมปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรและต้องไม่ดำเนินการสอนสมณะวิปัสสนากรรมฐาน ให้วิปริตผิดไปจากหลักพระบาลี” (มหาเถรสมาคม, 2558)

มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

มหาสติปัฏฐานสูตรหรือ สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติ ที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ มหาสติปัฏฐานสูตรหรือ สติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นแนวทางปฏิบัตินี้มีเป้าหมายเดียว คือ การบรรลุนิพพาน

1. ความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตรมีความสำคัญดังที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า มีความสำคัญขนาดที่มี อิทธิพลต่อพระศาสนาว่าจะดำรงอยู่ได้ตราบเท่าที่ยังมีผู้ปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐาน 4 ดังมีมาในพระไตรปิฎกว่า พราหมณ์ผู้หนึ่งทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้าในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้ พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ไม่ได้นาน พระองค์ตรัสตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ไม่ได้นาน ถ้าบุคคลเจริญสติปัฏฐาน 4 พระสัทธรรมจึงดำรงตั้งอยู่ได้ชั่วกาลนาน (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 19/367/210) ในพระไตรปิฎกที่ขนิทาย มหารรคกล่าวว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้แก่ชาวกุรุ ทรงประกาศแนวทางเจริญสติอย่างสมบูรณ์ เรียกว่ามหาสติปัฏฐานสูตรเป็นครั้งแรก ครั้นเมื่อพระองค์เสด็จไปยังแคว้นกุรุ นิคมกัมมาสัมมะ มีเรื่องเล่าว่าชาวกุรุ ในสมัยนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ จะไม่มีการพูดคุยกันถึงเรื่องที่ไร้สาระเลย จะพากันพูดแต่ เรื่องสติปัฏฐาน มหาชนในแคว้นกุรุนี้ต่างก็พากันเพียรเจริญสติปัฏฐานอยู่โดยปกติในทุกกลุ่ม ทรงเล็งเห็นด้วยปัญญาญาณว่า พวกเขามีอุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสูตรนี้ จึงทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ชาวกุรุ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/372/301)

มหาสติปัฏฐานสูตร คือ สติปัฏฐาน มี 4 ประการ เป็นที่ตั้งแห่งสติ คือการรับรู้ การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และธรรม (พระโสณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอร์), 2549)

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นหลักใหญ่ การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ยินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส ที่ครอบงำจิตด้วยโลภะ โทสะ โมหะ มี 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ความหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาสติปัฏฐาน 4 คือการตั้งมั่นในสติจากฐานที่ตั้งทั้ง 4 ทำให้สติเกิดขึ้นที่มั่นคง เพราะการฝึกฝนและพัฒนาสติ ในกรณีของบุคคลทั่วไปสติที่มีอยู่ อาจมีคุณภาพเพียงพอแก่การปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ทั่วไป ให้เกิดความเรียบร้อยและประสบความสำเร็จด้วยดีเท่านั้น แต่ไม่เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการกระทำเพื่อให้กิเลส หดไปหรือทำให้บุคคลหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ ดังนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติและพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นสติที่ทำให้จิตไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ดังในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ทรงกล่าวว่า “อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กาย เวทนา จิต และธรรม มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ อันตณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก” (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/404/340)

2. โครงสร้างมหาสติปัฏฐาน โครงสร้าง มีหลัก 4 ประการ คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้กาย คือ พิจารณาลมหายใจ เข้าออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด รวมไปถึง การกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน การแลดู การเหลียวดู การคู้ตัว ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว การทำกิจประจำวันต่างๆ ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ทุกขณะเช่นเดียวกัน มีความตระหนักรู้ในกายสังขาร เป็นการดำรงสติไว้ว่ากายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เพื่อละตัณหา และทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา คือขณะที่กำลังติดตามพิจารณา ลมหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดมีเวทนาที่ปรากฏชัดเจน เข้าแทรกซ้อน ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น เช่น เมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อยหรือเสียใจ แค้นใจ อึดใจ ฯลฯ ก็มีสติกำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเช่นนั้นอยู่

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานว่าด้วยการตามเห็นจิตในจิต ตามดูจิต ให้ตามดู อย่างมีสติรู้เท่าทันจิต ให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ คือการตั้งสติตามดูจิตใจของตน ให้รู้เท่าทันอาการของจิต คืออาการเกิดขึ้นเปลี่ยนแปลง และเสื่อมไป ให้รู้ทัน และตั้งสติไว้ เพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึกว่าจิตมีเท่านั้น ไม่ยึดติด ไม่ยึดถืออะไรอะไรในโลก

4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กล่าวถึงหลักธรรมสำคัญ 5 หมวด ด้วยกัน คือ หมวดนิรวณฺ्ह หมวดขันธฺ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์และหมวดสัจจะ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวธรรมให้มีสติกำหนดพิจารณา เข้าไปรู้เท่าทัน ไม่มีตัณหาและทิฐิ พิจารณาเห็น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนาม

3. อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน 4 ในการศึกษาจากการบรรยายของพระธรรมธีรราชมหามุนี มีใจความว่า “อนนทสสสา” แปลว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีประโยชน์ มีอานิสงส์หลายร้อย หลายพันจนไม่สามารถจะนับ จะประมาณได้ดังนี้

1) อานิสงส์ในเบื้องต้น ทำให้นักปฏิบัติเข้าใจธรรม ทั้งด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติได้ดี และละเอียดละออยิ่งขึ้น ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน มีความอดทน มีความรู้จักประหยัดยิ่งขึ้นเป็นพิเศษกว่าแต่ก่อน เข้าใจหลักที่ว่า “วินัย ขยัน อดทน ประหยัด พัฒนา ลดปัญหาได้ทุกอย่าง” พัฒนาจิตใจให้เป็นนักเสียสละขึ้นอีกมาก เห็นแก่ส่วนรวม ทำงานไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย และไม่เบื่อง่าย ยิ่งทำยิ่งเพลิน ตรงกันข้ามกับสมัยก่อนเมื่อยังไม่ได้เข้าปฏิบัติธรรม ทำให้มีความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยหนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นไปชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด

2) การใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ฉลาดรู้จักหลักความจริง และรู้จักหลักชีวิตประจำวันดีขึ้น ทำให้คนเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว ทำให้คนมีเมตตากรุณา เอ็นดู สงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนา สาธุการในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ไม่มีความริษยาแก่งแย่งกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไม่เอาัดเอาเปรียบ ไม่อิจฉาริษยาแก่งแย่งกัน ทำคนให้เดินทางถูก ไม่หลงทางไม่มัวเมา ไม่ประมาท ทำให้เป็นคนมีศีลธรรม มีศีล 5 มั่นคง

3) ผลดีต่อการพัฒนาจิต ทำให้สติดีขึ้น ความจำดีขึ้น จำได้แม่นยำ จำได้แล้วไม่ค่อยหลงไม่ค่อยลืมเป็นคนไม่ประมาท เพราะมีสติระลึกรู้กับรูปนามเป็นส่วนมาก ทำให้คนรู้จักตัวเอง รู้จักปกครองตัวเอง ทำคนให้เป็นผู้หนักแน่นในกตัญญูทศเวทิตาธรรม คือ เป็นคนมีความกตัญญูทศเวทิตานั้นเอง ทำให้มี กาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ อ่อนน้อม เยือกเย็นทำให้คนเป็นมีใจสุขุม เยือกเย็น ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบ จุจรรที่มีเครื่องห้ามล้อติดนั้น ทำให้สมาธิดี ทำให้ความจำดีขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ หายไป เช่นโรคประสาท โรคอัมพาต โรคกระเพาะ โรคปวดศีรษะ เป็นต้น เป็นคนมีหิริโอตตปละ ละอายชั่วกลัวบาป มีอหังการที่ประณีต ทำให้เป็นคนสุขภาพ อ่อนหวานเพราะภูมิจิตจะละเอียดขึ้นกิเลสถูกขัดเกล่าให้บรรเทาเบาบางลงไป

4. ทำคนให้พ้นความเศร้าโศก พบความสุขที่แท้จริงที่ทำคนให้ได้รับความสุข 7 ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉันท สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล สุข คือพระนิพพาน ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตน ๆหรือตามสมควรแก่ความสามารถมีของตน

5. เป็นมหากุศล เป็นบุญทุกขณะที่ลงมือปฏิบัติหรือลงมือสอนผู้อื่นแนะนำผู้อื่น ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้เดินทางสายกลาง ได้บำเพ็ญบารมี ได้สร้างบารมี ได้เตรียมตัวก่อนตายไว้พร้อมแล้ว ทำให้รู้จักปรমัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในสมมติบัญญัติทำคนให้มีปัญญา ชื่อว่าได้บำเพ็ญกองกุศลอันยิ่งใหญ่

สรุปโดยรวมได้ว่าผู้ที่ได้ศึกษาจะเกิดความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมในสติปัญญา พระศาสนาว่าจะดำรงอยู่ได้ตราบเท่าที่ยังมีผู้ปฏิบัติในมหาสติปัญญาสูตร การปฏิบัติในระบบสติปัญญา 4 สติปัญญา คือที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติกำกับดูความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทัน ตลอดจนสามารถน้อมนำทุกสิ่งหรือ ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องมาเป็นอุปการะสำหรับการปฏิบัติในทุกขณะชีวิต ซึ่งจะช่วยให้โลกทัศน์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาขยายตัวออกไปอย่างมหาศาล ไม่ถูกจำกัดด้วยรูปแบบ ลักษณะหรือกิริยาอาการอะไรบางอย่างเท่านั้น ทำกิเลส ให้เบาบางลง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุดทำให้มีความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยหนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้นไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และ สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุมมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง มีหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. หลักปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี 21 ปัพพะ ดังนี้

-อานาปานปัพพะ จะทำให้รู้เท่าทันความจริง ของลมหายใจที่มีต่อชีวิต และสามารถนำลมหายใจมาปรับปรุงพัฒนาชีวิตได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตฝ่ายกายโดยตรงแล้ว ยังจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การปฏิบัติในหมวดต่อไปเป็นอย่างมาก ทำกายสังขารให้สงบระงับนอกจากจะทำให้นิรณัน 5 สงบลง แล้วจะทำให้จิตมีคุณภาพที่เหมาะสมและพร้อมที่จะปฏิบัติต่อไปให้บรรลุผลด้วยดี

-อิริยาบถปัพพะ ก. การกำหนดอิริยาบถยืน ข. การกำหนดอิริยาบถเดิน ค. การกำหนดอิริยาบถนั่ง ง. การกำหนดอิริยาบถนอน ให้กำหนดรู้ตามอิริยาบถนั้นๆ

-สัมปชัญญปัพพะ กระทำสัมปชัญญะในการติดตามดูการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยใน ส่วนกาย สัมปชัญญะบรรพ คือ สัมปชัญญะ คือความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบรอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ รู้ตามการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ ของกาย รู้เท่าทันความเป็นจริง

-ธาตุมนสิการปัพพะ การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุทั้ง 4 นี้ เกิดร่วมกัน และ ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ส่วนในการกำหนดฟอง-ยุบ เป็นการกำหนดธาตุลม

-ปฏิภูมมนสิการบรรพ (บทว่าด้วยความไม่เป็นของไม่สะอาด) การปฏิบัติ สติปัฏฐาน ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย ในรูปแบบที่เป็น อวัยวะ และดูเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด

-นวสีตทิการบรรพ (บทว่าด้วยสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ) เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงที่เป็นที่สุดของกาย กล่าวคือ การถึงซึ่งความตายหรือความแตกดับของกาย ดังที่ได้มีพระพุทธรูปพระ ตรีสถึงสภาพของกายหลังจากที่แตกดับ ในสภาพต่างๆ เป็น 9 ลักษณะ ตั้งแต่เริ่มพอง บวม ขึ้นอืด เนื้อ เลือด เส้นเอ็น ค่อยๆ เน่า และหลุดร่วงไป จนอยู่ในสภาพของกระดูกที่หลุดออกอยู่กระจัดกระจาย เห็นเป็นสีขาวและผุพัง กลายเป็นจุณไปในที่ที่สุด ที่สุดของกาย มีจุดจบในลักษณะนี้ด้วยกันทุกคน ที่สุดแล้วก็เป็นอย่างนี้เอง ซึ่งจะทำให้บุคคลเอาชนะความรู้สึกกลัว ต่อความตายได้ เพื่อให้เกิดความสดสังเวช ไม่ลุ่มหลงหรือปรนเปรอกายจนเกินไป เพื่อเป็นอนุสติเตือนใจว่า เมื่อบุคคลตายแล้ว ย่อมไม่สามารถนำทรัพย์สมบัติ วัตถุสิ่งของหรือสิ่งที่รักที่พึงพอใจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตามติดไปได้แม้เพียงสิ่งเดียว นอกจากนั้น ยังทำให้เกิดความไม่ประมาทในเรื่องของเวลาว่า จะมีเท่าที่เมื่อความตายยังมาไม่ถึงเท่านั้น ดังนั้น บุคคลจึงไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรเร่งกระทำในสิ่งที่ควรกระทำใช้เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้มีประโยชน์ และมีประสิทธิภาพที่สุด เท่าที่จะสามารถกระทำได้ ไม่ลุ่มหลงและยึดติดถือนั่นในกาย

2. หลักปฏิบัติในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในวงจรปัจจุสมุปบาท เวทนาเป็นเหตุปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญยิ่ง เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ทั้งสุขเวทนาและทุกข์เวทนา เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลสูงส่งในการ

ครอบงำ และชักจูงให้เกิดการกระทำทั้งหมดของมนุษย์ตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา 9 ประมวลได้ 3 กลุ่ม

1) กลุ่มเวทนาทางกาย เป็นเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย กับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือสิ่งที่มาผัสสะกาย ซึ่งกล่าวโดยสรุปคือ สภาพ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ที่มาสัมผัสกับประสาทกาย)หรือที่เรียกว่า ปฏิสัมพัธหรือการสัมผัสทางรูป ทุกขเวทนาทางกายนั้น ไม่มีใครที่สามารถละหรือทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด ส่วนที่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด คือ ทุกขเวทนาทางใจเท่านั้น ดังมีปรากฏในสังยุตตนิกายสฬายตนวรรค โดยเปรียบเทียบผู้ที่ถูกยิงด้วยธนู 2 ดอก คือยังมีทุกขเวทนาทั้งทางกายและทางใจ ส่วนพระอรหันต์ ถูกยิงด้วยธนูเพียงดอกเดียว คือ มีแต่ทุกขเวทนาทางกายเท่านั้น ไม่มีทุกขเวทนาทางใจเลย

2) กลุ่มเวทนาทางใจที่มีอามิส อามิส แปลว่า วัตถุ สิ่งของ เหยื่อหรือเครื่องล่อ ในที่นี้หมายความว่าต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เป็นต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกาม สมดังพระพุทธวจนะที่ตรัสว่า “อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลก ไม่ชื่อว่ากาม ความกำหนัดที่เกิดขึ้นด้วยความดำริของบุรุษ ชื่อว่ากาม อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกย่อมตั้งอยู่ตามสภาพของตน ส่วนว่าอิริยทั้งหลายย่อมกำจัดความพอใจในอารมณ์อันวิจิตร เหล่านั้น ฯ” ส่วนใน มัชฌิมนิกาย มหารวรรค มีความปรากฏว่า ความสุขประเภทนี้หรือที่เรียกว่า กามสุข เป็นความสุขที่มีคุณน้อย มีโทษมาก เป็นความสุขที่ไม่ควรเสพ และเป็นความสุขที่ควรกลัว สรุปได้ว่าไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่เป็นของหลอก ที่เกิดจากการปรุงแต่งเนื่องจากอำนาจกาม

3) กลุ่มเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส หมายถึง เวทนาที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อหรือไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ สามารถจำแนกย่อยได้ เป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรือที่ไม่เจือด้วยกามคุณ คือ สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสหรือ สุขที่เกิดจากฌานหรือที่เรียกว่า ฌานสุข มีพระพุทธพจน์ตรัสสรรเสริญความสุขประเภทนี้ว่าเป็นความสุขที่บุคคลควรเสพ ควรให้เกิดมี ควรทำให้มาก ไม่ควรกลัวแต่สุขนั้น สุขประเภทนี้ ยังละเอียด ประณีต สุขุม สุขเวทนาเป็นอาหารหรือสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจจะดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่น บุคคลควรรู้จักและฝึกฝนปฏิบัติให้มีสุขเวทนา ทางใจที่ไม่มีอามิส ไว้หล่อเลี้ยงจิตใจด้วยเป็นเหตุใกล้ของสัมมาสมาธิ

ในชีวิตมนุษย์ทั้งหลายมักพอใจสุขเวทนาและคิดว่านั้นคือที่สุดของชีวิต ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้วเวทนาทั้งหมดไม่ใช่สิ่งที่เป็นเป้าหมายของชีวิต ยังไม่แน่ว่าจะเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะในหลักธรรมได้แสดงไว้ว่า จิตของบุคคลในขณะที่มีความโลภเกิดขึ้น ก็สามารถทำให้เกิดสุขเวทนาได้เช่นกัน ปัญหาของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเวทนา คือ หลงเข้าใจผิดว่า สุขเวทนาเป็นสิ่งที่ดี โดยส่วนเดียว และเป็นเป้าหมายของชีวิต จึงเกิดความรู้สึกไปในทาง รักสุขเกลียดทุกข์ และทนเหน็ดเหนื่อยอยู่ไม่ได้ ต้องคอยวิ่งหาสุขวิ่งหนีทุกข์ เพราะไม่เข้าใจ ไม่รู้ชัดในเวทนา ทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิดหรือวงจรแห่งทุกข์

3. หลักปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของจิต ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงจิต คือวิญญาณขันธ์มี 16 ประการ คือราคะ ปราศจากราคะ โทสะ ปราศจากโทสะ โมหะ ปราศจากโมหะ จิตหดหู่และท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นนหคคตะ จิตไม่เป็นนหคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบ จิตไม่สงบ พ้นจากกิเลส จิตไม่พ้นจากกิเลส จะมองเห็นธรรมชาติของจิตประเภท

ต่างๆ คือ จิตในฝ่ายที่เป็นโทษ คือ จิตมีราคะ (จิตที่ยินดีในอารมณ์หรือที่ประกอบด้วยโลภะ) จิตมีโทสะ (จิตที่ไม่พอใจในอารมณ์หรือที่ประกอบด้วย โทสะ) จิตมีโมหะ (จิตที่หลงในอารมณ์หรือที่ประกอบด้วยโมหะ) จิต หด หู่ (จิตที่ซึม ท้อแท้) จิตฟุ้งซ่าน (จิตที่คิดจับจด) จิตในฝ่ายที่เป็นคุณ คือ จิตปราศจากราคะ (จิตที่ไม่มีโลภะ) จิตปราศจากโทสะ (จิตที่ไม่มีโทสะ) จิตปราศจากโมหะ (จิตที่ไม่มีโมหะ) จิตเป็นมรรคต (จิตที่อยู่ในระดับฌาน) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจาก จิตไม่เป็นมรรคต (จิตที่ไม่อยู่ในระดับฌาน) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่พัฒนาไปจนถึงระดับสูงสุด) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจากจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่ยังจะต้องพัฒนาต่อไปอีก) จิตเป็นสมาธิ (จิตที่ตั้งมั่น) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจากจิตไม่เป็นสมาธิ (จิตที่ไม่ตั้งมั่น) อย่างไรก็ตาม จิตหลุดพ้น (จิตที่บรรลอรหัตผล) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจากจิตไม่หลุดพ้น (จิตที่ไม่บรรลอรหัตผล) อย่างไร

สิ่งที่ถูกต้องที่ควรทำคือ ให้รู้เท่าทันจิตจะไม่ไหลไปตามกิเลส การมีสติรู้เท่าทันจิตจะเป็นการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งเห็นพระไตรลักษณ์ รู้เท่าทันว่าสรรพสิ่งเป็นเพียงแค่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นกองทุกข์ที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติพิจารณา จิตว่าจิตมีสักแต่ว่ามี ประกอบด้วยการพิจารณาจิตที่มีราคะ จิตที่มีโทสะ เป็นผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับในจิต ย่อมปราศจากความยึดมั่นในอุปาทานขันธ ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอันจะเป็นการสร้างภพชาติ จึงบรรลุ ความพ้นทุกข์

4. หลักปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บุคคลมีสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5 ขันธ์ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 สภาวธรรมที่เกิดเรียกว่าธรรมารมณ์ กำหนดรู้ให้ทัน ปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่ผ่านมามีทั้งหมดล้วนแต่เป็น กระบวนการในขันธ 5 ทั้งสิ้น เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรมในเบื้องต้น เพื่อให้มีพื้นฐาน ของจิตที่สำคัญที่จะต้องรู้ให้ครบถ้วนและเพียงพอเสียก่อน คือสติปัฏฐานหมวดกาย เวทนา จิต และ รู้ถึง กระบวนการเกิดขึ้นของขันธจากผัสสะที่เกิดขึ้นตลอดจนถึงหลังผัสสะ และถูกปรุงแต่งต่อจนกลายเป็นอุปาทาน ขันธ์ 5 (คือ ขันธ์บรรพ) ต่อมาในเบื้องกลางเป็นการปฏิบัติในสติปัฏฐาน หมวดธรรมในโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ขึ้น ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญในการปรับเปลี่ยนภูมิจิตที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริง ส่วนในเบื้องปลาย เพื่อนำหลัก โพชฌงค์ 7 พิจารณาเพื่อกำจัดอวิชชาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงหลุดพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิงในที่สุด

สรุปความว่า การเกิดและดับของขันธ 5 ย่อมมีเพราะการเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะนั่นเอง การ ตามเห็นและรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ 5 จะทำให้บุคคลรู้เท่าทันความจริงแท้ของชีวิต เหตุที่ทำให้เกิด พหุติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ นอกจากนั้นทำให้สามารถกำหนดรู้ในทุกข อริยสัจว่า คืออุปาทานขันธ 5 และสิ่ง ที่สำคัญคือการนำความรู้ ความเข้าใจ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน รู้ถึงสาระสำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา ว่าแท้จริงคือ เป็นทุกข์เพราะอุปาทานขันธ 5 ให้กลายเป็นขันธ 5 ที่ไม่เป็นทุกข์ ส่วนความ เข้าใจในการรู้ว่า ขันธ์ 5 เกิดขึ้นและดับลง เพราะความเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะ จะทำให้รู้ทั่วทุกข์ ดับลงได้ ด้วยการดับผัสสะนั้น

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิขมา และโทมนัสในโลกเสียได้ (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/131/105)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานได้ 3 เดือนมีการทำสังคายนาครั้งแรกที่แคว้นมคธ นับเป็นบ่อเกิดของพระไตรปิฎกที่บรรจุหลักธรรมคำสอนและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ต่อมาในยุคสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช มีการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศต่างๆ ถึง 9 สาย และเข้ามายังดินแดนสุวรรณภูมิโดยพระโสณะและพระอุตตระเป็นพระเถระหนึ่งใน 9 สายที่เดินทางมาเผยแผ่หลักธรรม ในสุวรรณภูมิ ทำให้ได้มีการปฏิบัติวิปัสสนาที่มีพัฒนาการมาตามลำดับ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2548) ในลำดับของการสอนปรากฏว่ามีเหล่ากุลบุตรพากันศรัทธา ต่างตั้งใจเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติธรรม ตามแนววิปัสสนาภาวนานับแต่บัดนั้น พระภิกษุที่บวชใหม่ตั้งใจปฏิบัติตามคำสอนจนบรรลุผลเป็น พระอริยบุคคล เรียกว่า พระพุทธศาสนาตามแนววิปัสสนาวงศ์ ได้เผยแผ่ออกไปกว้างขวางทั่วแผ่นดินสุวรรณภูมิ ในบริบทของกาลเวลาเหล่าพระสาวกรุ่นหลังต่างพากันช่วยเผยแผ่วิธีบำเพ็ญภาวนาจนดำรงอยู่ได้เป็นเวลานาน สืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์หรือวิธีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานก็ยังถูกสั่งสอนตลอดมาตามลำดับเป็นเวลานานด้วยพันปี (พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), 2548)

1. ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

พระโสณะและพระอุตตระเถระได้สอนวิปัสสนาภาวนาแก่ภิกษุใหม่ที่มาบวช และกุลบุตรที่มาปฏิบัติ มีการฝึกสอนให้ตั้งสติมั่น ให้เป็นมหาสติปัฏฐานติดตามรู้จิตในอนุสสนาทั้ง 4 คือ กายานุสสนา เวทนานุสสนา จิตตานุสสนา ธรรมานุสสนา จนภิกษุเหล่านั้นได้บรรลุผลเป็นพระอริยบุคคล ตามบุรพวาสนาบารมีของตน พระโสณะและพระอุตตระ ได้ประกาศพระพุทธศาสนา ประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ลงในสุวรรณภูมิ เมืองสุธรรมบุรีตามคำบัญชาของพระโมคคัลลิตุตรองค์พระอุปฌาย์ของท่านสำเร็จลงเรียบร้อย แล้วทุกประการ เมืองสุธรรมบุรี ในขณะนั้นเป็นเมืองที่รุ่งเรืองด้วยอานุภาพของพระพุทธศาสนา (พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), 2548)

การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์หรือวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรได้มีการเผยแผ่สั่งสอนตลอดมาเป็นเวลานานด้วยพันปี มาจนถึง พ.ศ. 2446 ในสมัยราชวงศ์อลองพญาซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า มีพระผู้คร่ำคร่ำในการปฏิบัติ คือ พระมิ่งกุล เขตวัน และ พระนารทมหาเถระ ผู้สืบเชื้อสายวิปัสสนาวงศ์อรหันตะ (จํารูญ ยาสมุทร, 2552) ปรากฏมีศิษย์บรรพชิตนามว่าพระโสณภิกขุ (มหาสี สะยาตอว์) ที่เกิดความเลื่อมใสขอถวายตัวเป็นศิษย์ และปฏิบัติอย่างคร่ำคร่ำอยู่ ท่านผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับแล้วจนได้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรในสายวิปัสสนาวงศ์ที่มีพัฒนาการมาตามลำดับ ท่านได้บันทึกไว้ว่า เราจะปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายปฏิบัติกัน ... อย่างไรก็ตาม สำหรับโยคีบุคคลทั่วไปเมื่อเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าปราศจากพระอาจารย์ที่ดีคอยแนะนำพร่ำสอนแล้ว จะไม่สามารถ

ปฏิบัติในการเฝ้าตามดูอาการทั้ง 4 เหล่านั้นได้อย่างถูกต้องตามหลักธรรม ทั้งไม่สามารถปฏิบัติได้ เจริญก้าวหน้าในการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาได้เลย” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอร์), 2549) พระโสภณมหาเถระมีความแม่นยำในสภาวะธรรมต่างๆ มีความยึดมั่นในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้พัฒนาวิธีปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานให้สามารถปฏิบัติได้ง่ายด้วยคำบริกรรมว่า พองแด เป้งแด

พระโสภณภิกขุ (มหาสี สะยาตอร์) เป็นอาจารย์ของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) เนื่องมาจากพระดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตอธิบดีสงฆ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ต้องการที่จะลงรากฐานในการปฏิบัติธรรมขึ้นในประเทศไทยจึงนำพระมหาโชดกญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ)) เข้าไปฝากฝังให้ปฏิบัติธรรมในสำนักวิปัสสนาสาสนียสภา อย่างกึ่งเป็นลูกศิษย์ฝึกปฏิบัติธรรมอยู่ในความดูแลของพระโสภณมหาเถระผู้เป็นเจ้าของสำนัก เมื่อสำเร็จในการศึกษาเดินทางกลับมาประเทศไทย มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติธรรมและพระอภิธรรม มาช่วยสอนในประเทศไทย 2 รูป คือ พระภักทันตะ อาสภมหาเถระ และ พระอินทวังสะ ภาวนาจริยะ

2. การประยุกต์ใช้คำว่าหนอ พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) มีพัฒนาการการเรียนการสอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร มีการกำหนดการบริกรรมแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย ที่แปลมาจากภาษาพม่าว่า พองแด เป้งแด (ฉนิต อยู่โพธิ์, 2548) เป็นผู้บัญญัติคำว่า หนอ ขึ้นมาใช้ก่อนเป็นคนแรก และนำมาสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นอัตลักษณ์ด้วยการบริกรรม คำว่า หนอ” ในการติดตามจิตที่เป็นปัจจุบันที่เข้าใจง่าย และเข้ากับบริบทในวัฒนธรรมการใช้ภาษาของคนไทย พัฒนาการหลักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร โดยการบูรณาการสภาวะธรรม กับอริยาบถต่างๆ และหลักการหายใจที่เป็นการเคลื่อนไหวของธาตุลมในกาย ในสภาวะ พอง-ยุบ จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามสาย พองหนอ-ยุบหนอ นับว่าเป็นนวัตกรรมที่เห็นพัฒนาการอย่างชัดเจนในการบูรณาการสติปัฏฐาน 4 เข้ากับหลักการหายใจ ซึ่งในกรอบแนวคิดของพระธรรมธีรราช มหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้น ระบุว่า การบริกรรมเบื้องต้นเพื่อให้มีสติต้องบริกรรม ว่า หนอ เพื่อให้จิตอยู่ที่คำบริกรรม เป็นพัฒนาการมาจากหลักการสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรของพระโสภณมหาเถระ สืบเนื่องจากในภาษาเมียนมาร์เป็นคำคู่ ในภาษาไทยเป็นคำโดด ในเมียนมาร์ใช้คำว่า พองแด เป้งแด ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า พองอยู่ ยุบอยู่ เนื่องจากคำในเมียนมาร์เป็นคำประกอบที่เป็นกิริยาคุณพากย์ ดังนั้นคำบริกรรมจึงมี 2 พยางค์ พองแด เป้งแด (พองอยู่ ยุบอยู่)¹ เพื่อรักษารูปแบบของคำคู่ไว้ ท่านจึงบัญญัติใช้คำว่า หนอ เข้ามาแทนคำว่า แด ในการบริกรรม อธิบายได้ว่าในลักษณะของการปฏิบัติ ในการบริกรรมเบื้องต้นเพื่อให้มีสติต้องบริกรรมว่าหนอ (พระครูประสาทสังวรกิจ, 2543) กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย เป็นการฝึกสอนให้ตั้งสติมั่น ให้เป็นมหาสติปัฏฐานติดตามรู้จิตในอนุปัสสนาทั้ง 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา เป็นการติดตามดูสภาวะพอง-ยุบ กับสภาวะธรรมที่ปรากฏ หลักการกำหนดลมหายใจและอริยาบถ ในเบื้องต้นต้องกำหนดดูอาการที่ท้องพองยุบอย่างจรดจ่อต่อเนื่องให้จิตมีสมาธิด้วยการกำหนดคำว่าหนอ รู้การปรากฏของรูปกับนามให้ทันปัจจุบัน ในบริบทนี้จะทำให้กำลังสมาธิ กำลังสติ แข็งแรงขึ้น มีสติตามรู้ เป็นการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาญาณ

2. สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภโร) ประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติขึ้นแผนกหนึ่งในพ.ศ. 2497 ตั้งแต่นั้นมา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ก็พัฒนาไปทั่วประเทศไทยอย่างรวดเร็ว โดยเหล่าศิษยานุศิษย์มีการสร้างสำนักใหม่ขยายสาขาออกไปสอนหลักปฏิบัติจากความรู้และประสบการณ์ ซึ่งแต่ละแห่งมีการประยุกต์การบริการมโหฬาร ยุกหนอนเข้ากับวิธีการของแต่ละท่าน มีสำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานที่เป็นลูกศิษย์เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เป็นที่ยอมรับนับถือของมวลชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศทั่วโลก สำนักปฏิบัติในระดับชั้นที่เป็นศิษยานุศิษย์มีมากมาย เช่น พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภัสสโร) สำนักวิปัสสนาธุระวัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) นาหลวง จังหวัดอุดรธานี พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สำนักปฏิบัติวิปัสสนาธุระวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร กรุงเทพมหานคร คุณแม่สิริ กรินชัย

มักมีคำถามว่า สำนักปฏิบัติวิปัสสนาแต่ละแห่งมีความมั่นคงในสติปัฏฐาน 4 อย่างไร และหลักการสอนจะเป็นประโยชน์ต่อปัจเจกบุคคลและสังคมได้มากน้อย หนทางที่จะตอบคำถามนี้ได้ก็โดยการศึกษาวิเคราะห์ ในบริบทนี้จะขอยกตัวอย่างเป็นกรณีศึกษา เพียง 5 แห่ง ดังต่อไปนี้

1) สำนักวิปัสสนาธุระวัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม)

สำนักวิปัสสนาธุระ วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตธรรม) ตำบลคำด้วง อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปภัสสโร) เป็นอดีตเจ้าอาวาส

1) หลักสูตร มี 3 ลำดับชั้น คือ จริยธรรมขั้นพื้นฐาน เป็นหลักเบญจศีล เบญจธรรม มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเลื่อนมาสู่จริยธรรมชั้นกลาง จริยธรรมชั้นกลาง การเว้นอกุศลกรรมบถ 10 และประพฤติตามกุศลกรรมบถ 10 เป็นจริยธรรม มีเป้าหมายคือมุ่งเน้นขัดเกลาจิตใจ จริยธรรมขั้นสูง ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอริยสัจ 4 และ มรรคมงคล 8 เหมาะสำหรับผู้ประเสริฐไกลจากกิเลส ผลที่ได้คือไม่ทำร้ายผู้อื่นและ

2) การสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำหนดรู้แบบพองหนอ-ยุบหนอ

2) สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ โฮเจ้าสำนักคือพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1

1) หลักสูตร ดังต่อไปนี้ (1) เทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกายขึ้น 28 จุดการนั่งสมาธิที่มีการกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ นั่นถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา โดยการปฏิบัติกำหนดดู อาการของท้องพอง

ท่องยุบ และกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง (2) การเข้าอธิษฐาน (3) การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด เป็นการการปฏิบัติตามลำดับของสภาวะญาณที่ปรากฏชัด (4) การทบทวนญาณ

2) การสอนการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบเพื่อมิให้ล่วงออกมาทางกายและวาจา และมีหลักการกำหนด คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” การกำหนด คือการเอาจิตน้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อต่อเนื่อง โดยปราศจากการนึกคิดพิจารณาปรุงแต่งใด ๆ ฝึกสติ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ มีการปรับอินทรีย์ มีการชี้แนะโดยพระวิปัสสนาจารย์ อินทรีย์ที่แก่กล้าสมดุยย่อมมาจากการปฏิบัติอย่างพากเพียร ถูกต้องตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

3) สำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงคณ์

สำนักปฏิบัติธรรมวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เจ้าสำนักคือพระภิกษุชาวมะณีน (สุรศักดิ์ เขมรสี)

1) หลักการสอน มีหลักการว่า การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีรูปนามเป็นทางเดิน การเจริญวิปัสสนามีเป้าหมายคือความดับทุกข์ ให้บรรลุสมรรถผลนิพพานหรือ ถึงความดับทุกข์ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนาม ต้องเดินไปตามรูปนามที่กำลังปรากฏ ตัวเดินทางก็คือ สติสัมปชัญญะ รูปนามเป็นทางเดิน สติไประลึกที่รูปนาม สัมปชัญญะพิจารณาที่รูปนามจึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าไปดูลักษณะอื่นที่ไม่ใช่รูปนาม ก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาภาวนา

2) วิธีการสอนวิปัสสนา -ให้รู้ชัดรูปนาม รู้ทันตามเป็นจริง - การใช้วิปัสสนาภูมิเป็นหลักในการสอนวิปัสสนาภาวนา -วิธีการสอนแบบมีการเจริญสติระลึกให้ตรงต่อสภาวะธรรมชาติที่เป็นจริง คือ ปรมาัตถธรรม - มีวิธีการสอบอารมณ์และแก้สภาวะธรรม -ให้ใช้สติกำหนดลงไปตรงที่ท้องพอง ท้องยุบ แห่งเดียวเท่านั้นก็พอแล้ว ก็เชื่อว่าได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ครบหมดทุกข้อ เช่นท้องที่พองยุบเป็นกาย เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน การที่รู้ว่าพองยุบนั่นเป็นจิต ขณะที่กำหนด ชั้น 5 นี้เป็นธรรม สติที่กำหนดพองยุบนั่นก็เป็นธรรม มีการใช้โยนิโสมนสิการ

4) สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมหาพุทธรังษีป่าหลวง

สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาพุทธรังษีป่าหลวง นครเวียงจันทน์ พระราชอาณาจักรลาว วิธีการสอนของพระมหาปาน อานนโท เป็นไปตามหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก มีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน เน้นการกำหนดรู้

1) หลักสูตรการสอน มี 2 แบบ คือ หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับ นักบวชการศึกษาพระอภิธรรมเป็นเบื้องต้น เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถกำหนดรู้รูปนาม ชั้น 5 โดยความเป็นรูป นามปัจจุบัน และหลักสูตรสำหรับฆราวาสจะเป็นการนำพาปฏิบัติ รูปแบบโครงการปฏิบัติ มีการสอนวิธีการปฏิบัติกำหนดสติรู้รูปนาม ในอิริยาบถบรรพจะเป็นหลัก

2) หลักสูตรการปฏิบัติ เป็นการ ปฏิบัติโดยมีรูปนามซึ่งเป็นปรมาัตถธรรม มาเป็นอารมณ์ เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่น ในตัวตนให้เห็นเป็นเพียงรูปและนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป เป็นทุกข์ ไม่เที่ยงแท้

แน่นอน ไม่ควรยึดติด กำหนดรู้ด้วยสติเท่านั้น โดยกำหนดรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหวต่างๆ ให้เห็นว่าจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ ขั้น 5 ว่า เป็นระบบของการดำเนินชีวิต กล่าวคือเป็นระบบที่ให้ตั้งสติตามรู้รายละเอียด ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ทั้งหมด

สรุปความว่า ในการศึกษาวิเคราะห์สำนักปฏิบัติที่เป็นศิษยานุศิษย์ในสายวิปัสสนาวงศ์เพื่อเป็นกรณีศึกษาจาก 4 สำนักพบว่าทุกแห่งมีการพัฒนาหลักสูตรการสอน และวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป แต่ก็ยัง ยึดมั่นในการสอนตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และมีการบริการในอิริยาบถต่างๆ ด้วยคำว่าหนอ ตามเสมอตามที่พระธรรมธีรราชหมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้บัญญัติขึ้นมาใช้ แต่ละแห่งมีพัฒนาการด้วยการประยุกต์การบริการพองหนอ ยุบหนอ เข้ากับวิธีการที่เป็นนวัตกรรมของตน ที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคมในภูมิทัศน์นั้นๆ มีการพัฒนาขยายสาขาออกไปทั่วประเทศไทยอย่างรวดเร็ว

สรุป

บทความนี้เป็นการสังเคราะห์เนื้อหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีการสั่งสอนสืบทอดมาตามลำดับเป็นเวลานานับด้วยสองพันกว่าปี โดยคณะพระโสณะและพระอุตตระ ได้นำหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาอย่างสุวรรณภูมิ เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาได้เผยแผ่ออกไป และสืบทอดจนถึงปัจจุบันนี้ สำหรับในประเทศไทยนั้นมีการพัฒนาหลักการสอน หลักการปฏิบัติธรรม การนำเข้าสู่สังคม ในรูปแบบต่างๆ ในยุคต่อมาพระธรรมธีรราชหมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ก่อตั้งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สายพอง-ยุบ ในประเทศไทย เป็นพัฒนาการในการสอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจากครูอาจารย์ในสายวิปัสสนาวงศ์ หลักการสำคัญคือ การบริการในเบื้องต้นด้วยคำว่า หนอ ที่เป็นการบูรณาการหลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ กับสภาวะธรรม ซึ่งจะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง มีสติเฉียบคม รู้ชัดตามสภาวะธรรมใน รูป เวทนา จิต และธรรม มีเนื้อหาสาระที่สำคัญคือการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่มีการประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีปฏิบัติที่มีคำบริการว่า หนอ ตามเสมอ การที่มีอัตลักษณ์คือการบริการ พองหนอ ยุบหนอจึงทำให้ในปัจจุบันนี้นิยมเรียกชื่อว่า สายพอง-ยุบ ซึ่งเป็นการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สติปัฏฐาน 4 พระพุทธเจ้าตรัสสอนสติปัฏฐานไว้ในพระคัมภีร์หลายแห่ง เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร

การปฏิบัติในแนวทางสติปัฏฐาน 4 มีความลุ่มลึกและกว้างขวาง ตลอดจนสามารถน้อมนำทุกสิ่งหรือทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องมาเป็นสภาวะธรรมสำหรับการพิจารณาปฏิบัติในวิถีทางการดำเนินชีวิตทุกขณะจิตได้ ซึ่งจะทำให้โลกทัศน์เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาขยายตัวออกไป ไม่ถูกจำกัดด้วยรูปแบบลักษณะหรือวิธีการบางอย่างเท่านั้น และ มีความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมที่จะปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน 4 ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโสมนัส เพื่อบรรลุอุทยธรรม

สำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นศิษยานุศิษย์ของพระธรรมธีรราชหมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้เปิดตัว

ออกมามากมาย มีการขยายสำนักปฏิบัติธรรมพอง-ยุบ ไปยังต่างประเทศ และประเทศเพื่อนบ้าน เช่นนคร เวียงจันทน์ พระราชอาณาจักรลาว ในการศึกษาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นศิษยานุศิษย์ในสายวิปัสสนาวงศ์ เพื่อเป็นกรณีศึกษาจาก 4 สำนักพบว่าทุกแห่งมีการพัฒนาหลักสูตรการสอน และวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป แต่ก็ยังยึดมั่นในการสอนตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และทุกสำนักยังคงมีการบริการมรรค ในการตามรู้ อริยาบถ ต่างๆ ด้วยคำว่หนอ ตามเสมอเช่นเดียวกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) แต่ละแห่งมีพัฒนาการ ด้วยการประยุกต์การบริการมรรคพองหนอ ยุบหนอ เข้ากับวิถีการที่เป็นนวัตกรรมของตน ที่สอดคล้องกับ ความ ต้องการของสังคมทั่วไป แต่ละสำนัก มีการพัฒนาขยายสาขาออกไปทั่วประเทศไทยอย่างรวดเร็ว โดยเหล่า ศิษยานุศิษย์มีพัฒนาการในการสร้างหลักปฏิบัติจากความรู้และประสบการณ์ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตรเจริญรุ่งเรืองมากขึ้นตามลำดับดังที่ปรากฏในสังคมทุกวันนี้

บรรณานุกรม

- จำรูญ ยาสมุทร. (2552). *คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์*. เชียงใหม่ : ชมรมเผยแผ่พระพุทธศาสนา.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2548). *แปลและเรียบเรียง. วิปัสสนาภิรมย์*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เปลื้อง ณ นคร. (2538). *พจนานุกรม แปล ไทย-ไทย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- พระกอบชัย เขมจารี. (2561). *วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนา: กรณีศึกษาพระมหาป่าน อานนโศภิตมหาพุทธ วงศา ป่าหลวง นครเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต คณะพุทธศาสตร์: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูประสาทสังวรกิจ. (2543). *ธรรมะภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2523). *ความสำคัญของคำว่าหนอ*. กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์.
- พระพุทธโฆสาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิกจำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). *การปฏิบัติธรรม*. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). *พระพุทธศาสนาในเอเชีย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). (2543). *วิปัสสนาวงศ์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2554). *สมถกรรมฐานที่ป็น*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท วี.อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาเถรสมาคม. (2558). *ระเบียบมหาเถรสมาคม*. กรุงเทพฯ: มหาเถรสมาคม.

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2558). *สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร*. นนทบุรี: ปัญญฉัตรบุ๊คส์บายติ่ง จำกัด.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต.). (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุง*. Printed in China.