

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล)

The Meditation Teaching Model in Vipassanā Kammaṭṭhāna

base on Satipaṭṭhāna 4: Phra Phrabhommamongkhola

(Thong Sirimongkhalo)

¹พระครูวินัยธรกิตติเชษฐ สิริวฒโก ²พระเจริญ วฑฒโน และ³พระวิระชัย เมตตาธิโร

¹Phra Khruwinaitornkittiched Siri wattago, ²Phra Charoen vaddhano

and ³Phra Wirachai Mettatheero

¹วัดพุทธเมตตาบุญญานุภาพ

¹Wat Buddhamettabunyanupab

²คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

³ธรรมสถานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

³Buddhamahametta Foundation

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

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

บทคัดย่อ

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีแนวคิดของการฝึกสติใน กาย เวทนา จิต ธรรม สามารถรู้เท่าทันกิเลส ไม่ยึดมั่นตัวตนลดอุปาทานในขั้น 5 เป็นการกำหนด แบบพอง ยุบ มีการสอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติ อันเป็นเหตุเกื้อกูลสนับสนุน ต่อการบรรลุธรรม เริ่มต้นการฝึกจาก การสมาทานพระกัมมัฏฐาน วิธีการกำหนดรู้ การกราบแบบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดย้ายจุดในร่างกาย 28 จุด การกำหนดอิริยาบถทั่วไป คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการกำหนดในฐานทั้ง 4 การกำหนดให้ทันปัจจุบันขณะ และการ ทวณญาณ ผู้ปฏิบัติจะมีความเข้าใจในรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ มีสติทุกเวลา

คำสำคัญ: รูปแบบ; การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน; สติปัฏฐาน 4

Abstract

The meditation teaching model in Vipassanā Kammaṭṭhāna of PhraPhrabhommamongkhola (Thong Sirimongkhalo) was based on the principles of Satipaṭṭhāna 4. There is a

conceptual framework of mindfulness as regards, the Body, Feelings, Mind, and mental states, can give rise to the awareness of defilement, not clinging to self decreasing, the 5 Aggregates attachment. There is a designation in Pong-Yub, a follow-up of the participant, as a result of continuing support enlightenment. The teaching model was practical training. Beginning with asking for the Kammatthāna, methods for determining awareness mindfulness, prostration, walking meditation, meditating. Determination of moving points in the body 28 points. General postures: standing, walking, sitting, lying down, and postures on all 4 bases; keeping up with the present moment, and knowledge review. The practitioner will have an understanding in matter and mind, know the Trinity, and be mindful at all times.

Keyword: Model; The meditation practice; Satipaṭṭhāna 4

บทนำ

การสอนการปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธเจ้าในยุคพุทธกาลนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จึงนิยมเรียกกันว่าสติปัฏฐาน 4 พระพุทธเจ้าตรัสสอนสติปัฏฐานไว้ ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง และตรัสสรรเสริญการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ทรงเน้นความสำคัญของการปฏิบัติที่มีสติอันเป็นมหากุศล กล่าวถึงอานิสงส์ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี ... 7 เดือน ... 7 วัน... พึงหวังได้ผลอย่างหนึ่งใน 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี สติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเดียวที่เป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ และ ทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/404-405/388-340) การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์มีเป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรมและเข้าสู่พระนิพพาน ผู้ที่ฝึกในสติปัฏฐานจะทำให้รู้เป้าหมายของชีวิตจะสามารถคิดอย่างเป็นระบบได้ดี เพราะรู้เป้าหมายของการคิด มีสติตามเห็นความจริงได้อย่างลึกซึ้ง สามารถนำไปพัฒนาตนเองให้มีจิตสำนึกที่ดี มีสติ จนถึงจุดที่สามารถละอุปาทานในขั้น 5

รูปแบบการสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นการฝึกปฏิบัติวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขั้นตอนการฝึก ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน และขั้นตอนการทวนญาณ เริ่มต้นจากการสมาทานพระกัมมัฏฐาน วิธีการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกราบแบบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนด แบบพอง ยุบ การกำหนดย้ายจุดในร่างกาย 28 จุด การกำหนดอริยาบถทั่วไป คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และการกำหนดในฐานทั้ง 4 การกำหนดให้ทันปัจจุบันขณะ มีการทวนญาณสำหรับผู้ที่เคยมาปฏิบัติแล้ว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติ (พระราชพรหมจารย์, 2548) การกำหนดแบบพอง ยุบ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกายในแง่มุมที่ลึกซึ้งให้เห็นถึงมูลฐานที่แท้จริง เพื่อรู้เท่าทันความเป็นจริง กล่าวคือ กายนี้เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นของธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และ ธาตุลม เท่านั้นเอง แท้จริงแล้วธรรมชาติฝ่ายวัตถุ หรือที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของ ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสิ้น ดังนั้นควรรู้เท่าทันความเป็นจริงว่า วัตถุต่างๆ เสมอกันหมดโดยความเป็นของที่ปรุงขึ้นมาจาก ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเอง การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) มีขั้น 5 เป็นอารมณ์ ขั้น 5 เมื่อย่อลงมาแล้วก็คือ รูปนาม ในการกำหนด

รัฐฯ จะใช้วิธีการกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน และมีการปฏิบัติให้ต่อเนื่อง (พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล), 2555)

พระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคะโล) เป็นพระมหาเถระรูปหนึ่งที่มีความรู้ความสามารถ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านได้ทุ่มเทการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 มาตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2497 เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ท่านได้รับการ แต่งตั้งให้เป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรองชั้นหิรัญบัฏ ฝ่ายวิปัสสนาธุระรูปแรกของคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย และรูปแรกของกรุงรัตนโกสินทร์ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์หัวหน้าเขต 7 (มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 07/2557, มติที่ 120/2557) และเป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาหนเหนือ ได้รับแต่งตั้งให้เป็น ที่ปรึกษาสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ (มติมหาเถรสมาคม ครั้งที่ 06/2554, มติที่ 147/2554) ได้รับแต่งตั้งสมณศักดิ์ จากประเทศสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ให้เป็น “อัครมหา กัมมัฏฐานาจารย์” (วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 2558) การบำเพ็ญศาสนกิจของท่าน มีมากมาย ท่าน มีลูกศิษย์ที่สืบสานเจตนารมณ์เปิดสาขาสันนิบาตวิปัสสนากัมมัฏฐานมากกว่า 50 สำนัก ทั้งในและนอก ประเทศ และลูกศิษย์ที่ศึกษาปฏิบัติสืบทอดหลักการสอนมาโดยลำดับ ท่านมรณภาพเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2562 ถึงแม้ว่าท่านจะมรณภาพแล้วแต่ลูกศิษย์ในรุ่นต่อๆ มา ยังรักษาโครงสร้างการบริหารจัดการรูปแบบ การสอนการปฏิบัติที่มีหลักการและแนวปฏิบัติเหมือนเดิม ท่านได้เผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน และรจนา หนังสือธรรมะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นจำนวนมาก ถือได้ว่ามีความสำคัญต่อการ วางรากฐานของการพัฒนาทางด้านจิตใจและสติปัญญาของมนุษย์ เป็นอย่างยิ่ง

สรุปความว่าวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีมาตั้งแต่ยุคพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นความตั้งมั่นในการมีสติซึ่งเป็นจุดสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการมีสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นกรอบแนวคิดทางปัญญา ให้มีสติทุกเมื่อ รูปแบบ การสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคะโล) ได้วางรากฐานของการพัฒนาทางด้านจิตใจและสติปัญญา โดยเป็นการฝึกปฏิบัติวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นการฝึกจิต การกำหนด 28 จุดเป็นการฝึกสติ และ สมาธิ กำหนดรูปนามมีขั้น 5 เป็นอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ในปัจจุบันผู้ที่ศึกษาปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มักจะมีความสับสนในเรื่องชื่อของสติปัฏฐาน เพราะในที่บางแห่งจะกล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 บางที่จะกล่าวคำมหาสติปัฏฐานสูตร จึงเข้าใจว่าเป็นคนละเรื่อง ไม่ใช่เรื่องเดียวกัน แต่จากการที่ได้ศึกษาในพระไตรปิฎกพบว่าสติปัฏฐาน 4 กับมหาสติปัฏฐานสูตรเป็น ความหมายเดียวกัน คือ สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการภาวนาตามมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/372/301) เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 อย่าง คือ การตามอนุปัสสนาในกาย เวทนา จิต และธรรม คำว่า สติ หมายถึงความระลึกรู้ ไม่ลืม สติเป็นจิตที่ติดตาม นึกถึง แต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ให้ผลเป็นความสุข ส่วนปัญญา

หมายถึง ฐานที่ตั้งมั่น การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย มี 4 อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติตั้งมั่นอยู่ที่ฐานทั้ง 4 จึงนิยมเรียกว่าสติปัฏฐาน 4 นอกจากนั้นยังมีสติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะหมายถึงพระสูตรที่ตรัสชื่อสติปัฏฐานโดยตรง และสติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัฏฐานอื่น หมายถึง พระสูตรที่ทรงตรัสถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่ไม่ตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง แต่แสดงในชื่อกรรมฐานอื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น ใจความสำคัญกล่าวถึงสติปัฏฐาน เช่น อานาปานัสสติสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 14/144-149/183-191) นอกจากนั้นยังทรงแสดงสติปัฏฐาน 4 ในพระสูตรอื่น ในชื่ออื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น แต่แฝงใจความสำคัญกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน เช่น มรณสสติสูตร ทรงแสดงว่า ภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาทพิจารณาทุกคำข้าวที่เคี้ยว และทุกขณะลมหายใจเข้าออก มรณสสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วมีผล มีอานิสงส์มาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/19-20/444-449)

ส่วนมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นเรื่องของสติปัฏฐานเช่นเดียวกัน ดังมีความปรากฏในอรรถกถาว่า ครั้นหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จไปยังแคว้นกुरु ประทับอยู่ที่นิคมกัมมาธัมมะ (ปัจจุบันคือกรุงนิวเดลี) เมืองหลวงของประเทศอินเดีย) ซึ่งเป็นชุมชนใหญ่ ชาวกुरुในสมัยนั้นเป็นผู้มีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยกาล และอาหาร เขาทั้งหลายเป็นผู้ใส่ใจในสติปัฏฐานทุกเวลา ถึงแม้พวกเขาจะทำการงานอยู่ก็ตาม จะไม่พูดถึงเรื่องที่ไร้สาระ จะพากันพูดแต่เรื่องสติปัฏฐาน มหาชนในแคว้นกुरुนั้นต่างก็พากันพากเพียรเจริญสติปัฏฐานอยู่โดยปกติ ในทุกกลุ่ม พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า ชาวกुरुเป็นผู้มีอุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสูตรนี้ ชะรอยว่าต้องเคยสร้างกุศลกรรมในด้านนี้มาแล้วแต่อดีตชาติ พระพุทธองค์จึงแสดงสติปัฏฐาน 4 แก่ชาวกुरु ทรงประกาศแนวทางเจริญสติโดยตรงเป็นครั้งแรก เรียกว่ามหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 2/373)

สำหรับในบทความนี้ ชื่อ “รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล)” สติปัฏฐาน 4 ในหัวข้อนี้เป็นเนื้อหาเดียวกัน กับมหาสติปัฏฐานสูตร ใช้โครงสร้าง และหลักการที่เป็นอย่างเดียวกัน

1. ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งมั่นอยู่ได้ ดังความปรากฏในอัญญตรพราหมณสูตร ว่า มีพราหมณ์ผู้หนึ่ง ทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ไม่ได้นาน พระองค์ตรัสตอบสาเหตุว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ไม่ได้นาน เมื่อบุคคลทั้งหลายเจริญสติปัฏฐาน 4 พระสัทธรรมจึงดำรงตั้งอยู่ได้ชั่วคราว (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 19/291/349) ความสำคัญของกระบวนการที่ในสติปัฏฐาน คือการตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นจุดสำคัญจุดหนึ่งในกระบวนการของชีวิต ที่ทำให้วัฏฏะไม่สิ้นสุด ในกระแสปฏิจจสมุปบาทนั้น ช่วงสำคัญที่สุดที่ทำให้ปัจเจกบุคคลเกิดทุกข์ (ทุกข์ขอรียสัจ) คือผัสสะ ด้วยอวิชชา และการรับรู้ที่เป็นอโยนิสมนสิการ จึงทำให้เกิดเวทนานำไปสู่ ตัณหา- อุปาทาน- ภพ - ชาติ

- ชรา มรณะ จนเกิดเป็น กองทุกข์ เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพชาติ ความสำคัญของสติปัฏฐาน สรุปลงใจความได้ว่า สติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่ามีความพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจเจริญวิปัสสนาที่เป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดได้ เป็นทางสายเอกที่จะนำหมู่สัตว์เข้าสู่ความพ้นทุกข์ หากปราศจากสติปัฏฐานแล้วจะไม่มีผู้ใดสามารถบรรลุธรรมได้เลย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564)

สติปัฏฐาน 4 เป็นการใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทางเอกที่จะนำปัจเจกบุคคลไปสู่การรู้แจ้งในสังขาร และเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต ในเบื้องต้นจะเป็นผู้ที่มีอหิชาตัณหาประณีต ภูมิจิตละเอียด ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปรูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และได้สะสมเหตุปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2548)

สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการมีสติตั้งมั่นอยู่ที่ฐานทั้ง 4 จึงนิยมเรียกว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งมั่นอยู่ได้ เป็นทางสายเอกที่จะนำหมู่สัตว์เข้าสู่ความพ้นทุกข์ หากปราศจากสติปัฏฐานแล้วจะไม่มีผู้ใดสามารถบรรลุธรรมได้เลย ผู้ปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท และได้สะสมเหตุปัจจัยเพื่อการดำรงชีวิตที่ถูกต้อง

2. การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม หมายถึงการระลึกรู้ใน รูป เวทนา จิต และธรรม อีกนัยหนึ่งหมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และธรรม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอร์), 2549) มีหลักปฏิบัติใน 4 ฐาน ดังนี้

1) หลักปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดพิจารณา เห็นกายในกาย การพิจารณากายเป็นการกำจัดสุภวิปัสสา คือการละความสำคัญผิดว่า รูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้ โดยจำแนกไว้เป็น 6 หมวด มี 14 ปัพพะ อานาปานปัพพะ 1 อิริยาปถปัพพะ 1 สัมปชัญญูปัพพะ 1 ปฏิกูลมนสิการปัพพะ 1 ธาตุมนสิการปัพพะ 1 นวสีถิกปัพพะ 9 (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/373/301)

(1) อานาปานปัพพะ การมีสติรู้ในลมหายใจ ในด้านการปฏิบัติเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก นั้นเอง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ ... พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโหมนัสในโลกอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 14/148/187))

(2) อิริยาปถปัพพะ เป็นการตั้งสติตามรู้กองลมทั้งปวง และมีความตระหนักรู้ในกายสังขาร เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่ง เมื่อนอนก็ย่อมรู้ชัดว่านอน หรือตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น กำหนดรู้ทันอิริยาปถ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/102/107)

(3) สัมปชัญญูปัพพะ การติดตามดูการเคลื่อนไหวในอิริยาปถย่อยในส่วนกาย สัมปชัญญุบรรพ คือ การเคลื่อนไหวในอิริยาปถย่อยต่างๆ ของกาย ซึ่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องตาม ระลึกเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็น

จริง เป็นการทำความรู้สึกตัวในการก้าว การถอย การแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

(4) ธาตุมนสิการปัพพะ การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมส่วนในการกำหนดพอง-ยุบ เป็นการกำหนดธาตุลม การกำหนดอาการพอง อาการยุบ ไม่ใช่การกำหนดลมหายใจเข้า ออก ซึ่งอยู่ในหมวดอานาปานปัพพะในกายนุสสนาสติปัฏฐาน แต่เป็นการกำหนดธาตุลม (วาโยธาตุ) ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ การปฏิบัติ ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย เพื่อรู้เท่าทันความเป็นจริง ว่า กายนี้เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นของธาตุทั้ง 4 เท่านั้นเอง

(5) ปฏิกุลมณสิการบรรพ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย ความเป็นปฏิกุลของกาย เป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง เพราะกายเป็นที่ตั้งของความหลงผิด (ว่าเป็นของ สวยงาม) และเป็นที่ตั้งของความยึดติดถือมั่น การมีสติตามเห็นความจริงของกาย โดยความเป็นปฏิกุล ก็เพื่อถ้อยถอนความหลงผิดและความยึดติดถือมั่น

(6) นวสีวิทิกบรรพ การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็น ความเป็นจริงที่เป็นที่สุดของกาย กล่าวคือ ความแตกดับของกาย ตั้งแต่เริ่มพอง บวม ขึ้นอืด เนื้อ เลือด เส้นเอ็น ค่อยๆ เน่า และหลุดร่วงไปจนอยู่ในสภาพของกระดูกที่หลุดออกอยู่กระจัดกระจาย เห็นเป็นสีขาวและผุพัง กลายเป็นจุลไปในที่ที่สุด ที่สุดของกาย มีจุดจบในลักษณะนี้ด้วยกันทุกคน นี่คือการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงที่เป็นที่สุดของกาย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/379/312)

สรุปความว่าการปฏิบัติในหลักการนี้จะเป็นฐานทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริง มีสติอย่างต่อเนื่องมีพลังเพียงพอในการเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูป นาม เป็นสติที่กล้าแกร่งมีพลังเพียงพอในการทำลายการสืบทอดของอริยาบถ ด้วยการเป็นผู้มีความเพียร ฝึกฝนอินทรีย์

2) หลักปฏิบัติในเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน

ในวงจรปฏิจกสมุปปาทบ่งชี้ชัดเจนว่าเวทนาเป็นเหตุปัจจัยที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อมนุษย์ เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา ปริเยสนา ... ฯลฯ นักปฏิบัติจะหยุดวงจรปฏิจกสมุปปาทเสียได้ ตรงผัสสะ ไม่ให้ปรุง เวทนา ในมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์ ระบุว่าเวทนานั้นเป็นจิตตสังขาร จากพระสูตร แสดงให้เห็นถึงเหตุเบื้องต้นของปัญหา คือ ตัณหาของมนุษย์นั่นเอง มาจากการปรุงแต่งในจิตใจคนและออกมาในรูปมิจฉาทิฏฐิ เกิดเป็นปัญหาสังคม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/509/389) คือ เวทนาเป็นเครื่องปรุงแต่งจิต เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์ ดังเช่นที่ พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องสัตว์จุติมาจากชั้นอาภัสสร พรหมมาสู่โลกว่า ในระยะแรกสัตว์เหล่านั้นมีกายละเอียดและประณีต มีรัศมีในตัวเอง แต่เมื่อมีความยินดี มีความพอใจความไม่ยินดี ไม่พอใจ เกิดขึ้น เมื่อสัตว์ มีความพอใจยินดีในวัตถุ ทำให้เกิดกิเลสตัณหาอันเป็นที่มาของการประทุพผิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 10/120/89)

สรุปความว่า เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติ ทั้งทางกาย และจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม

หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เพื่อรู้แจ้งรู้เห็นความเป็นไปของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

3) หลักปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะ ไม่มีระคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พึงชานหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ จิต คือวิญญานชั้นนี้มี 16 ประการ การปฏิบัติในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามเห็นความเป็นจริงของจิต เป็นเพียงการตามรู้เท่าทันแค่นั้นจิต ไม่ปรุงแต่ง สุข ทุกข์ เป็นสิ่งที่จิตไปรับรู้เท่านั้น การเห็นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไป ต้องใช้จิตเห็น ใช้จิตสำรวจ เข้าไปภายใน ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไปของสรรพสิ่งต้องใช้จิตเป็นผู้ดู ธรรมะเป็นเรื่อง ธรรมชาติ ถ้าสิ่งใดขัดธรรมชาติ สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ธรรมะ ธรรมะสร้างได้จากธรรมชาติให้เกิดกุศลกรรม

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ไตรลักษณ์ช่วยให้รู้เท่าทันความจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนไม่ยั่งยืน และไม่สามารถไปกำหนด ให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนาได้ผู้ที่ไม่รู้เท่าทัน หลงยึดมั่นอย่างจริงจัง จะปล่อยให้กิเลสเหล่านี้เป็นตัวบงการการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมของตน ทำให้เกิดทุกข์ ผู้ที่มีสติรู้เท่าทันจิต ย่อมสามารถครองชีวิตอยู่ด้วยปัญญา

4) หลักปฏิบัติในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการมีสติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: (10/382/316) สภาวะธรรมที่เกิดเรียกว่า ธรรมารมณ์ หมายถึงสิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปรุงแต่งจิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของนักปฏิบัติ ก็ได้แก่สภาวะธรรม

- นิรวณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้นการบรรลุกุศลธรรม คือ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

- ชั้น 5 เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ชั้น 5 เป็นที่ตั้งของอุปาทาน หรือ ความยึดมั่นถือมั่นทำให้เกิดอุปาทานชั้น 5 คือ ทุกขอริยสัจ เกิดขึ้นและดับลง เพราะของผัสสะ

- आयตนะ 12 आयตนะเป็นจุดเชื่อมต่อสำคัญที่ทำให้เกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้การรับรู้กระบวนการดำเนินชีวิตเกิดขึ้น

- โพชฌงค์ 7 โพชฌงค์หรือองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นองค์ประกอบสำคัญลำดับสุดท้ายที่จะทำให้เกิดปัญญา และนำไปสู่วิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: (19/109/188)

- อริยสัจ 4 ให้มีสติกำหนดรู้ชัดความจริงอันประเสริฐ คืออริยสัจ 4 เป็นความจริง อันประเสริฐ ความจริงของพระอริยบุคคล หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ

สรุปความการเห็นธรรมในธรรมว่าเป็นการมีสติไม่ลืมว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัย เกิดขึ้นเป็น วงจรปฏิจลสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็น อนัตตา

การปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 มีความลุ่มลึกและกว้างขวาง ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะมีพื้นฐานของ จิต นอกจากนี้ยังมีวิธีเพิ่มพละ 5 หรือการปรับอินทรีย์ 5 องค์คุณ 3 คือ อาตปปี เพียรตั้งใจทำจริง สติมา มีสติ ระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น สัมปชาโน มีสติติดตามกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะรู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นของ ชนธจากผัสสะที่เกิดขึ้นตลอดจนถึงหลังผัสสะ เช่นทุกข์ที่เกิดขึ้นและถูกปรุงแต่งต่อจนกลายเป็นอุปาทานชั้น 5 รูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นกองทุกข์ หลักการปฏิบัติทั้ง 4 ประการมีความสำคัญมากที่จะนำพาผู้ ปฏิบัติไปสู่เป้าหมายสูงสุด คือพระนิพพาน สติปัฏฐาน 4 จะมีประโยชน์ในการนำ นำไปใช้เพื่อการดำรงสติ รู้เท่าทันสรรพสิ่งได้ตรงตามที่เป็นจริง

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล)

รูปแบบการสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มี วิธีการที่เป็นอัตลักษณ์เพื่อปรับให้เหมาะสมกับท้องถิ่นและภูมิทัศน์ เริ่มต้นจากการสมาทานพระกัมมัฏฐาน

1. วิธีสมาทานศีลขึ้นพระกัมมัฏฐาน วิธีการขึ้นกัมมัฏฐานนั้น เมื่อโยคีมาพร้อมเพียงกันแล้ว มีพิธี การซึ่งทางวัดพระธาตุศรีจอมทองเรียกว่าเรียกว่า “พิธีขึ้นชั้น 5” ประกอบด้วย พาน 5 ใบใส่ดอกไม้ ธูปเทียน จำนวน 5 พาน มีขั้นตอนดังนี้ พานที่ 1 ขมาแก้วห้าโกฐาก ดอกไม้ห้า ธูปห้า เทียนห้า พานที่ 2 ขอศีลแปด พานที่ดอกไม้สอง ธูปสาม เทียนสอง 3 ขอกรรมฐาน ดอกไม้สอง ธูปสอง เทียนสอง พานที่ 4 ขอขมา พานขอ ขมาพระอาจารย์ ดอกไม้สอง ธูปสอง เทียนสอง พานที่ 5 ขอขมา พานขอขมาพระอาจารย์ ดอกไม้สอง ธูปสอง เทียนสอง

ทางวัดจะมีเจ้าหน้าที่จัดพานดอกไม้ธูปเทียนให้ 5 ใบ จึงเรียกว่าชั้น 5 ขั้นตอนพิธีจะเริ่มจาก

- 1) มีผู้กล่าวนำ คำบูชาพระรัตนตรัย
- 2) ผู้เข้าปฏิบัติกล่าวคำสมาทานศีล สมาทานพระกัมมัฏฐาน
- 3) มีพระวิปัสสนาจารย์ 1 ท่าน มาเป็นผู้รับขัน และให้ศีล 8 และรับการสมาทานพระกัมมัฏฐาน พิธีลาขัน ในวันกลับ(เตรียมพานดอกไม้ 3 พาน) ขอขมาครูบาอาจารย์ รับศีล 5

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) มีหลักสำคัญในการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) ให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอกี้ดี ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอกี้ดี ต้อง กำหนดให้ได้ปัจจุบัน คือ (1) จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน (2) จิต ที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน

2) ต้องทำให้ต่อเนื่อง คือ เมื่อกราบกรรมฐานแล้วต้องมาเดิน ต้องมานั่งตามเวลาที่กำหนดให้ ติดต่อกันไป ในขณะที่พักผ่อนก็ต้องกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ กินข้าว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เขี่ยยดแขน แม้จะนอนก็ต้องกำหนด นอนหนอๆ ๆ แล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ

ไป ส่วนการกราบกรรมฐานเป็นการต้อนสติไว้ที่มือ การเดินเป็นการต้อนสติไว้ที่เท้า การนั่งเป็นการต้อนสติไว้ที่หน้าท้อง และตามจุดต่างๆ

3) ต้องประกอบด้วยองค์คุณ 3 คือ อาตาปี เพียรตั้งใจทำจริง สติมา มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น สัมปชาโน มีสติติดตามกำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

4) ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา ถ้าศรัทธายัง ปัญญาหย่อนความโลภจะครอบงำ ถ้าปัญญายัง ศรัทธาหย่อนความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความมัวง่วงจะเข้าครอบงำ สติเป็นผู้ควบคุม (ยิ่งมากยิ่งขึ้น) นอกจากนี้ยังมีวิธีเพิ่มพละ 5 หรือการปรับอินทรีย์ 5 ดังนี้คือ (1) วิธีเพิ่มศรัทธา ทรงใจให้อยู่กับรูปนามศีล สมาธิ ปัญญา และปัจจุบันธรรม (2) วิธีเพิ่มวิริยะ เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อยแต่กำหนดให้มาก (3) วิธีเพิ่มสติ ระลึกรู้ที่อยู่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา (4) วิธีเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ 3 จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น (5) วิธีเพิ่มปัญญา รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา

3. เทคนิคของการกำหนดจุด วิธีการกำหนดจุดร่างกายขึ้น 28 จุดในการนั่งสมาธิที่มีการกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ นั่นถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา โดยการปฏิบัติกำหนดดู อาการของท้องพองท้องยุบ และกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกายขึ้น 28 จุด เพื่อให้มีสติตามรู้จุดทั่วไปในร่างกาย และสติรู้ถึงอาการของรูปและนามเป็นอารมณ์ และป้องกันไม่ให้กุศลเกิดขึ้น เป็นการเพิ่มกำลังของสติและเป็นที่อยู่ของจิตป้องกันการซัดส่ายไหลออกสู่ภายนอก ทำให้กำลังสมาธิดีขึ้นด้วย เช่นกัน การกำหนด เป็นงานของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการตัดสภาวะธรรม การกำหนดที่ติดต่อกับสิ่งหนึ่งทำให้สมาธิเดิบกล้า ทำให้เห็นการเกิดดับของรูปนามอยู่โดยตลอด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน

แนวปฏิบัติของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ในเรื่องของการกำหนดตามตำแหน่งของร่างกาย 28 จุด โดยใช้จิตกำหนดไปที่จุดต่างๆ ในร่างกาย เป็นการปรับอินทรีย์อีกวิธีหนึ่ง เพิ่มกำลังขณิกสมาธิให้แข็งแรง ป้องกันการเข้าสมาธิลึก และมีการปฏิบัติที่เข้มข้นมีการอธิษฐานในธรรมะพิเศษ การอธิษฐานการเกิดดับ และการอธิษฐาน เข้าผลสมาบัติเพื่อพบสภาวะธรรมของตนเองจนทำให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ที่เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ (บุญชญา วิวิธขจร, 2560) และมีการกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิตและธรรมอยู่ตลอดเวลา เพื่อรับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยละเอียดถี่ถ้วนในบางขณะ ต่อเมื่อธรรมแก่กล้าขึ้นแล้วบัญญัติย่อมนตรธานหายไป (พระพรหมมงคล) (ทอง สิริมงคล), 2559)

1) การกำหนดรู้กาย เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทาง หมายรวมถึงอิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ หายใจเข้า-ออก ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ ใ การเดินจงกรม เอาสติมาไว้ที่เท้าทั้งสอง เวลาก้าวเท้าขวาไปให้กำหนดว่า ขวาท่างหนอ ก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ เวลาหยุดก็กำหนดว่า หยุดหนอๆ เวลาถอยก็กำหนดว่า ถอยหนอๆ

เวลานั่งสมาธิเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ นี่คือการเอาสติมาไว้ที่กายกำหนดที่หน้าท้อง หายใจออกก็เช่นกันกำหนดที่หน้าท้อง การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ เป็นธาตุมนสิการปัพพะ ซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วน เป็นทางตรง เพราะเป็นการเจริญปัญญาโดยตรง กำหนดจิตพิจารณาเห็นความเป็นพระไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา

การปฏิบัติในข้อนี้จะสามารถตัดทอนเสียซึ่งการมารมณ กามะ คือความใคร่ ออกเสียได้จากจิตใจ จิตใจจะไม่พัวพันในกามารมณอย่างเมื่อก่อน บุคคลผู้ใดได้ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ ตัวราคะนั้นจะน้อยลง ถอยลง เบา ลง ไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความงาม และกามารมณอีกต่อไป

2) กำหนดเวทนา เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไป ช่วงระยะเวลาหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อากาโร ปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า ปวดหนอๆ ๆ หรือ เจ็บหนอๆ ๆ การเกิดเวทนา จะมีอารมณ์ดังต่อไปนี้ คือ - ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนดคือใช้สตรัสสิกว่า สุขหนอๆ ๆ

- ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า ปวดหนอๆ ๆ
- ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า เฉยหนอๆ ๆ
- ถ้าสุขเจือด้วยอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้อง หรือสุขในทางใจ อันเนื่องจากการกามคุณทั้ง 5 สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ ๆ

- นิรามิส วา สุข เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือ กามคุณ ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ ๆ

- เมื่อรู้ว่าเมื่อไม่ทุกข์ และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอๆ ๆ
- เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณ ก็ให้กำหนดว่า เฉยหนอๆ ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าอาการ ปวด เจ็บ การกำหนด ความรู้สึก ว่าเป็นสุข มีความทุกข์ หรืออาการวางเฉย จะเห็นได้ว่า การกำหนด ความรู้สึกดังกล่าวมานี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอาการของเวทนาได้ อย่างชัดเจน และรู้สึกได้อย่างถูกต้อง จึงเป็นการกำหนดเวทนานุปัสสนาอย่างถูกต้องตามหลักการสติปัฏฐาน จะเห็นได้ว่าวิธีนี้เป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียวล้วน ๆ

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุข การที่กำหนด ปวดหนอ เจ็บหนอ สบายหนอ หรือ เฉยหนอ อยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติก็จะชินอยู่กับธรรมชาติตามสภาวะจิต จะอยู่อย่างไรก็ได้ จะร้อน หรือจะหนาวอย่างไร จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนด อย่างไหนก็ได้ อยู่อย่างไรก็ได้ ความทุกข์ ความสุขมันมีอยู่ แต่จิตของผู้ฝึกนั้นจะไม่ติดอยู่กับความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยใดๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข และจะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

3) กำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต เป็นการการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดี หรือไม่ดี ก็ให้กำหนด

สติว่าคิดหนอๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นควรเตือนสติของตนเองว่า สิ่งทีล่งมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิดสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นจิตเนื่อง ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่า การกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ จิตที่หายจากราคะ จิตมีโทสะ จิตที่หายจากโทสะ จิตที่มีโมหะ จิตที่หายจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสหระคต จิตไม่เป็นสหระคต จิตมีธรรม อันยัง จิตไม่มีธรรมอันยัง จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นการกำหนดตามหลักการของวิปัสสนาซึ่งเป็นการกำหนดจิตตามปัสนา เป็นการกำหนดวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลง โดยไม่รู้สึกละอายใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่า ในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

4) การกำหนดรู้สภาวะธรรม เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม อาการที่ปรากฏทางธรรมได้แก่ ชั้น 5 และนิรณ 5

ชั้น 5 แบ่งเป็น 2 ส่วนคือ รูปกับนาม รูปก็ยังคงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รวมแล้วเป็นรูปนาม การพิจารณาชั้น 5 เป็นอารมณ์ ก็คือการทำผู้ปฏิบัติกำหนดสติในทุกๆ อิริยาบถนั่นเอง เช่น พองหนอ ยุบหนอ อาการพอง อาการยุบ เป็นตัวรูป ส่วนจิตที่เข้าไปรู้นั้นเป็นนาม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จึงบรรจุชั้น 5 ไว้ด้วย

สำหรับ นิรณ 5 นั้นเป็นเครื่องกัน หรืออุปสรรคในการปฏิบัติมี 5 ประการ เมื่อเกิดนิรณขึ้นในขณะที่ปฏิบัติต้องทิ้งพอง ยุบ เสียก่อน แล้วใช้สติกำหนดดังนี้ คือ

- กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม ให้กำหนดว่า ชอบหนอๆ ๆ
- พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต ให้กำหนดว่า ไม่ชอบหนอๆ ๆ
- ถีนมิทธะ ความท้อแท้ และความง่วงซึม ให้กำหนดว่า ง่วงหนอๆ ๆ
- อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญใจ ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ ๆ
- วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ ไม่อาจตัดสินใจได้ในแนวทางปฏิบัติ กำหนดว่า สงสัยหนอๆ ๆ

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การกำหนด ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัยเป็นธัมมานุปัสสนา เป็นวิปัสสนาล้วน การกำหนดพอง-ยุบ เป็นธาตุมนสิการปัพะ เป็นวิปัสสนาล้วน การกำหนด ด้วยวิธีนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการกำหนดสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้ต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักการ

เมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรณนั้นเสีย แล้วเอาสติ กลับมา กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น ที่เขาสมมติให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา ก็เพื่อสะดวกในการอยู่ร่วมกัน และให้แสดงบาทต่างๆ ไปตามสมมติเหล่านั้น บุคคลจะต้องอาศัยสมมตินี้ไปจนตลอดชีวิต ถ้าหากว่าคนใดไม่ได้ศึกษาให้รู้ถึง “ความเป็นจริง” แล้ว เขาจะติดอยู่ในสมมตินี้ต่อไป จะไม่สามารถพ้นไปจากทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติในข้อนี้จึงทำให้รู้ว่าในตัวของเราไม่มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ที่เขาสมมติอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะต้องรู้เท่า

ทันเขาสมมติไปเพื่ออะไร การให้ยศถาบรรดาศักดิ์ ก็เพื่อจะสอนคนให้เป็นคนดี ยกย่องคนดี และให้เป็นตัวอย่างในการทำมาดีของโลก

การกำหนดเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา การกำหนดที่ติดต่อกันเนื่องเป็นการตัดสภาวะธรรม ทำให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็ง ปิดรูรั่ว สกัดกั้นไม่ให้บาปโพล่เข้าสู่จิต จะสังเกตเห็นว่าการกำหนดทุกๆ ครั้ง จะต้องมีการตั้งด้วย “หนอ” คำว่า “หนอ” นี้มีประโยชน์อย่างไร หนอทำให้ขณิกสมาธิมีกำลัง โดยมากจะเอาบัญญัติคือ สิ่งที่มีสมมติกันขึ้นแล้วนำมาเป็นอารมณ์ คือเป็นสมณธรรมฐาน เช่น พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอารมณ์

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิชั่วขณะ แต่เราอย่าไปมองข้ามว่าเป็นของเล็กน้อย เหมือนฝนที่ตกลงมาหลายเม็ด แต่ละเม็ดฝนมีความหมาย เมื่อรวมกันเข้ามันจะทำให้ น้ำในคุ หนอง บึงเต็มขึ้นมาได้ ฉะนั้นก็ดี เมื่อเราทำขณิกสมาธิมีปัจจุบันเป็นอารมณ์แล้ว ก็จะเกิดเป็นกำลังขึ้นมา ตัวอย่างของขณิกสมาธิ เราคุ้นเคยกันดีว่าเป็นความตั้งใจ เป็นขณิกสมาธิ การเหยียดครั้งหนึ่งก็เป็นขณิกสมาธิแล้ว ซึ่งมีคุณค่าอย่างมาก อย่างที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบนั้น มันก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว แต่เมื่อใส่หนอเข้าไป ก็ทำให้มีกำลังขึ้นมา หนอทำให้เป็นขั้นเป็นตอน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2523)

5) เทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกาย 28 จุด เพื่อให้มีสติตามรู้จุดทั่วไป ในร่างกาย และสติรู้ถึงอาการของรูปและนามเป็นอารมณ์ และป้องกันไม่ให้กุศลเกิดขึ้นเป็นการเพิ่มกำลังของสติและเป็นที่อยู่ของจิต ป้องกันการซัดส่ายไหลออกสู่ภายนอกทำให้กำลังสมาธิดีขึ้นด้วย เช่นกัน การนั่งสมาธิที่มีการกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ นั่นถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง (พระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคโล, 2559)

1-2 สะโพกขวา สะโพก ซ้าย

3-4 ก้นย่อขวา ก้นย่อ ซ้าย

5-6 ขาพับด้านนอกขวา ขาพับด้านนอกซ้าย

7-8 ตาตุ่มด้านนอกขวา ตาตุ่มด้านนอกซ้าย

9-10 หลังเท้าขวา หลังเท้าซ้าย

11-12 หัวเข่าขวา หัวเข่าซ้าย

13-14 หน้าขา ขวา หน้าขาซ้าย

15-16 โคนขาหนีบขวา โคนขาหนีบซ้าย

17-18-19 (ไขว้หน้า) โคนขาหนีบขวา กลางอก ไหล่ซ้ายด้านหน้า

20-21-22 (ไขว้หน้า) โคนขาหนีบซ้าย กลางอก ไหล่ขวาด้านหน้า

23-24-25 (ไขว้หลัง) สะโพกขวา กลางหลัง ไหล่ซ้ายด้านหลัง

26-27-28 (ไขว้หลัง) สะโพกซ้าย กลางหลัง ไหล่ขวาด้านหลัง

การกำหนดจุด 28 เป็นการประยุกต์มาจากรูป 28 ในพระอภิธรรม (นนทิวัด ไกลเลิศ, 2564)

-วิธีการที่โดดเด่นอีกประการหนึ่งคือการเข้าอธิษฐาน 3 อย่างด้วยกัน คือ 1. อธิษฐานในธรรม ให้ญาณบังเกิด 2. อธิษฐานการเกิดดับ (ความเชี่ยวชาญในวสี) 3. การเข้าผลสมาบัติ ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจกับสภาวะต่างๆ แตกต่างกัน ตามลำดับขั้นของเอกัตถบุคคล

- การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด เป็นการปฏิบัติตามลำดับ

-การทวนญาณ เพื่อ ทบทวนคุณสมบัติของวิปัสสนาญาณที่ผู้ปฏิบัติได้เคยปฏิบัติผ่านมาแล้ว

การสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร โดยใช้การกำหนด คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” สอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ คือ

1) การชำระศีล ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบเพื่อมิให้ล่วงออกมาทางกายและวาจา และความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง ๖

2) การกำหนด คือการเอาจิตน้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ อย่างจดจ่อและต่อเนื่อง จุบัน ซึ่งเป็นสภาวะธรรม ที่ปรากฏขึ้น

3) การเดินจงกรม เมื่อมีสติ ใจเป็นกลางอยู่กับปัจจุบันก็สามารถเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง เห็นว่าที่เดินนั้นคือรูป ที่คิดนั้นเป็นนาม

4) การนั่งสมาธิ เป็นการฝึกสติ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ กำหนดเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว เวลาหายใจออก ท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว

อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน 4 ปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง การที่ต้องกำหนดจิตให้เป็นปัจจุบันทำให้เป็นคนไม่หุนหันุนใจเพราะจิตไม่มีนิเวศ จิตผ่องใส มีความมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยมในการดำเนินชีวิตที่จะเดินทางตามแนวสติปัฏฐาน ในพระไตรปิฎก กล่าวอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมทั้งนัยสมณะ และวิปัสสนาไว้หลายประการ เช่น สามารถตัดวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข เป็นมูลเหตุแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ผู้ที่ได้สำเร็จจรหดผล โดยอาศัยอานาปานสติเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไรและสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย ในวิสุทธิมรรคมีบทว่าผู้ปฏิบัติธรรมย่อม หลับเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน มีร่างกายสงบเรียบร้อย มีhiriโอตปปะ นำเลื่อมใส มีอธยาศัยประณีต ไฟ ศาสดราวุธทั้งหลายไม่สามารถกล้ำกรายได้ มีเมตตา มีความสุข เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย และเทวดาทั้งหลาย ถ้ายังไม่สำเร็จมรรคผลนิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

การปฏิบัติวิปัสสนา มีคุณค่ามหาศาล เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสัจธรรมและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต ในเบื้องต้นจะเป็นผู้ที่มีอหังการตัณหา ภูมิจิตละเอียด ตามลำดับขั้นของการปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติมีสติ รูปร่าง นาม ที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ เมื่อตายก็มีสติ ตายไปแล้วไปสู่สุคติ มีหวังผล 2 อย่างในปัจจุบันชาตินี้คือ พระอนาคามี และพระอรหันต์ ถึงแม้จะไม่สามารถบรรลุผล นิพพาน ในชาตินี้ ก็จะเป็นอุปนิสัยอันดีงามในชาติต่อไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 1/404/338)

พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) กล่าวอานิสงส์ไว้ดังนี้ว่า การได้เห็นพระอริยะกิติ การเข้าหาพระอริยะกิตียังไม่ประเสริฐเท่ากับทำตนให้เป็นพระอริยะ ขอท่านทั้งหลายจงพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระให้เป็นสิ่งอันเป็นสาระ จงพยายามทำสิ่งที่ติดตามไปไม่ได้ ให้เป็นสิ่งที่ติดตามไปได้ จงพยายามสลัดตนให้พ้นจากภาระอันหนักที่ได้ติดตามเรามาตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน เพื่อเข้าถึงจุดจบของชีวิตอันมีพระนิพพานเป็นที่สุด สมดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำเตือนสาวกของพระองค์อยู่เนืองนิตย์ว่า นิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เราผู้ซึ่งทางไปนิพพานก็มีอยู่ ถ้าเธอไม่เดิน แล้วเธอจะถึงนิพพานได้อย่างไร (พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล), 2559)

สรุปความจากรูปแบบการสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) จะเน้นการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นวิธีการฝึกให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความจริงเพื่อความดับทุกข์ มีอุบายในการสอน เพื่อเข้าถึงสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึกถึงภาวะความเป็นจริงของรูป นาม และ ไตรลักษณ์ อันเป็นความจริงแท้ที่ไม่แปรผันไปตามสมมติบัญญัติ เป็นรูปแบบที่นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความจริงทั้งสองนี้ เป็นแนวทางการปฏิบัติใน สติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้อง เป็นวิธีการฝึกให้เกิดปัญญาเพื่อความดับทุกข์ การเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 จะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง มีสติเฉียบคม รู้ชัดตามสภาวธรรมใน รูป เวทนา จิต และธรรม มีเนื้อหาสาระที่สำคัญคือการใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางที่มีการประยุกต์หลักการหายใจและอิริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีปฏิบัติที่มีคำบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ มีเอกลักษณ์คือการบริกรรม พองหนอ ยุบหนอจึงทำให้ในปัจจุบันนี้นิยมเรียกชื่อว่า สายพอง-ยุบ

สรุป

รูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) เป็นการสอนที่ถ่ายทอดวิธีการสอนของพระพุทธเจ้า ที่สืบสานกันมามากตามลำดับเป็นเวลานานด้วยพันปี การสอนการปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธเจ้าในยุคพุทธกาลนั้นเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล, 2559) ยึดมั่นในการสอนตามแนวสติปัฏฐาน 4 และมีพัฒนาการในการสร้างหลักปฏิบัติ จากความรู้ และประสบการณ์ด้วยการประยุกต์การบริกรรมพองหนอ ยุบหนอ เข้ากับวิธีการที่เป็นนวัตกรรมของท่านเอง สอดคล้องกับความต้องการของสังคมในภูมิทัศน์ มีวิธีการที่เป็นอัตลักษณ์

พระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ได้พัฒนาวิธีการสอนในด้านการวางโครงสร้างการสอน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ คือ 1. การพัฒนาโครงสร้างหลักสูตร 1) เทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกายขึ้น 28 จุดการนั่งสมาธิที่มีการกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวธรรมของผู้

ปฏิบัติ นั้นถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการปฏิบัติกำหนดดู อาการของท้องพองท้องยุบ และกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีสติตามรู้จดทั่วไปในร่างกาย และรู้ถึงอาการของรูปและนามเป็นอารมณ์ ทำให้กำลังสมาธิดีขึ้นด้วย 2) การเข้าอธิษฐาน ซึ่งมีขั้นตอนตามลำดับ 3 วัน แต่ก็ก็เป็นเพียงการวางหลักการไว้ ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจกับสภาวะต่างๆ ตามลำดับขั้น และภูมิจิตภูมิธรรม ของเอกัตถบุคคล 3) การทวนญาณ เพื่อ ทบทวนดูสภาวะของวิปัสสนาญาณที่ผู้ปฏิบัติได้เคยปฏิบัติผ่านมาแล้ว 2. การสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยใช้หลักการกำหนด คือ พองหนอ-ยุบหนอ สิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ คือ 1) การชำระศีล การปฏิบัติวิปัสสนากาวนานั้นเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบเพื่อมิให้ล่วงออกมาทางกายและวาจา และความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง 6 ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้อง ใจรู้ธรรมารมณ์ โดยการสำรวมไม่ให้อกิเลส และ โทมนัส เข้าอาศัยได้ 2) การกำหนด คือการเอาจิตน้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง เผื่อสภาวะในอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการนึกคิดพิจารณาปรุงแต่งใดๆ ในการปฏิบัติสิ่งสำคัญอันเป็นรากฐานของการปฏิบัติ ก็คือ การกำหนด 3) การเดินจงกรม เพื่อการเจริญสติและวิปัสสนากาวนา คือ เมื่อมีสติ ใจเป็นกลางอยู่กับปัจจุบันก็สามารถเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง เห็นว่าที่เดินนั้นคือรูป ที่คิดนั้นเป็นนาม ไม่ใช่ “ฉัน” เดิน หรือ “ฉัน” คิด การเห็นความจริงเช่นนี้จะทำให้ลดการปรุงแต่ง หรือลดความยึดติดถือมั่นใน ตัวตนได้ 4) การนั่งสมาธิ เป็นการฝึกสติ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ กำหนดเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพอง- ยุบ 5) การสอบอารมณ์ ที่เป็นการแนะนำการปรับอินทรีย์ มีการชี้แนะโดยครูอาจารย์ อินทรีย์ที่แก่กล้าสมควร ย่อมมาจากการปฏิบัติอย่างพากเพียร ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำให้เกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลยเป็นการปฏิบัติที่สืบเนื่องจากพระพุทธเจ้าและบูรพาจารย์ มีเป้าหมายสำคัญคือ พัฒนาตัวบุคคลตามลำดับภูมิจิตภูมิธรรมของปัจเจกบุคคล อันเป็นการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง มีสัมมาทิฐิ ที่จะนำชีวิตไปสู่ความถูกต้อง ความเจริญ

บรรณานุกรม

- บุญญา วิริยจร. (2560). การพัฒนาหลักการสอนวิปัสสนากาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบตามแนวสติปัฏฐานสูตร. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. 5(3), 9-12.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2523). ความสำคัญของคำว่าหนอ. กรุงเทพฯ: วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2548). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค1. กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระธรรมมงคลจารย์ (ทอง สิริมคฺโล). (2552). ธรรมเมตตาในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เซน การพิมพ์.

- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). (2555). *หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไตรรงค์การพิมพ์.
- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). (2555). *ทางสายเอก*. เชียงใหม่: กรองช้างการพิมพ์.
- พระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคะโล). (2559). *คู่มือปฏิบัติวิปัสสนาวิปัสสนาจิตตธรรม*. เชียงใหม่: ช้างเผือก.
- พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). (2544). *คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4*. เชียงใหม่: กรองช้าง.
- พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). (2548). *ทางสายเอก (ฉบับสมบูรณ์)*. เชียงใหม่: ช้างเผือก.
- มติมหาเถรสมาคม. (2554). *แต่งตั้ง พระธรรมมังคลาจารย์ วัดพระธาตุ ศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ให้เป็นที่ปรึกษาสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไปต่างประเทศ*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- มติมหาเถรสมาคม. (2557). *แต่งตั้งพระสังฆาธิการให้เป็นที่ปรึกษา เจ้าคณะภาค 7*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย. (2559). *พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสงฆ์ราชวิทยาลัย.
- วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร (2558). *ประวัติพระธรรมมังคลาจารย์*. เชียงใหม่: วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
- สุรพล ไกรสรวิทย์. (2554). *สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์ – สังเคราะห์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 39. Printed in China.