

วิเคราะห์แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร: กรณีศึกษา

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิญญู)

An Analytical Study of Vipassana Teaching Way According  
to the Principle of Mahasatipathana Sutta: Case Study

Phrakrubhavanasamanawat Vi. (Prajak Sirivaṇṇo)

พระมหาธีรพงษ์ วรญาณโมลี<sup>1</sup>

Phramaha Theerapong Vorayanamoli

อุทัย สติมัน, Uthai Satiman<sup>2</sup>

พระมหาปราโมทย์ วิริยธมฺโม<sup>3</sup>

Phra Maha Pramote Viriyadhammo

E-mail : looprakong2536@gmail.com

Received: Jun 2, 2022 Revised Jun 29, 2022

Accepted: June 29, 2029

#### บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิญญู)” มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ๒) เพื่อศึกษาวิธีการสอนและการสอบอารมณ์ของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิญญู) และ ๓) เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร กรณีศึกษา พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิญญู) เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเน้นการศึกษาจากเอกสาร โดยผลการศึกษาพบว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ กระบวนการพัฒนาปัญญาขั้นสูงเพื่อใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาความเป็นจริงของกาย เวทนา จิตและสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นในขณะ

---

<sup>1</sup> หลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Master of Arts (Buddhist Studies) Pali SueksaPhutthakhos Campus, NakhonPathom Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยสวนดุสิต/ Suan Dusit University, Thailand

<sup>3</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

ปัจจุบันโดยความเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่าเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่การบรรลุถึงอริยมรรค-ผล ซึ่งประกอบด้วย ๔ ฐานได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตानุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความโดดเด่นด้านเทคนิคการสอนกรรมฐานตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิฑูโร) มี ๕ ประการ คือ ๑) ความโดดเด่นด้วยหลักการตามพระไตรปิฎก ๒) เน้นด้วยการยกตัวอย่างบุคคลในพระไตรปิฎก ๓) เน้นด้วยการคลายความสงสัยของผู้ปฏิบัติได้ ๔) เน้นด้วยการสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติ ๕) เน้นด้วยการดำเนินข้อวัตรตามที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้และทรงทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง

**คำสำคัญ:** มหาสติปัฏฐาน, การสอนวิปัสสนา, แนวทางการปฏิบัติ

#### Abstract

This research article was a part of the thesis titled “Analysis of Vipassana Teaching Way According to the Principle of *Mahāsatipaṭṭhānasutta*: A Case Study of Phrakhu Bhavanasamanawat Vi. (Prajak Sirivāṇṇo)” aiming at; ๑) study the Vipassana meditation practice based on *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, ๒) study the methods of Vipassana teaching and examinations of Phrakhu Bhavanasamanawat Vi. (Prajak Sirivāṇṇo) and ๓) an analysis of the Vipassana teaching approach based on *Mahāsatipaṭṭhānasutta* in a case study of Phrakhu Bhavanasamanawat Vi. (Prajak Sirivāṇṇo). It was qualitative research by focusing on documents investigation. The results of the study found that; The development of Vipassana according to *Mahāsatipaṭṭhānasutta* is the process of higher wisdom development by using mindfulness and awareness to observe the reality of the body, feelings, mind and mental formation states which are occurring at the present moment falling into the law of Three Common Manners; impermanance, suffering and non-self taught by the Buddha as the only one way leading to the attainment of the Noble Path-Results. It consists of four foundations: ๑) *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*, ๒) *Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna*, ๓) *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna* and ๔) *Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna*. The outstanding technique of Vipassana meditation teaching of Phrakhu Bhavanasamanawat Vi. (Prajak Sirivāṇṇo) was found in five aspects; ๑) teaching the Vipassana practice found in Tipitaka cannon, ๒) illustrating the example person appearing in Tipitaka cannon, ๓) helping the practitioners to clarify the doubts, ๔) building the confidence in Vipassana practice, ๕) carrying out the observances of the authentic disciplines established and exemplified by the Buddha himself.

**Keywords:** Mahāsatipaṭṭhānasutta, Vipassana Teaching, Practical Way



## 1. บทนำ

มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่รวมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการเจริญวิปัสสนา ด้วยการเจริญสติที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติอันเป็นไปใน กาย เวทนา จิต ธรรมอันเป็นทางสายเอกในอันที่จะนำพาผู้ประพฤติปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในทางพระพุทธศาสนา พระสูตรนี้เป็นพระสูตรสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท อันมีเป้าหมายคือการได้บรรลุนิพพาน คือ ให้มีสติสัมปชัญญะตามคู่อารมณไม่ขาดตอนให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงโดยมีแนวปฏิบัติ ๔ ขั้นตอนไล่จากการตามพิจารณาอารมณ์กรรมฐานที่หายาไปจนละเอียด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๔</sup>

ในปัจจุบันนี้ การสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ยังมีอยู่อย่างมากมาย แต่ในประเทศไทยนั้น การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างเคร่งครัดจริงจังอันมีต้นแบบมาจากประเทศสหภาพเมียนมาร์นั้นมีอย่างจำกัด โดยเฉพาะพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิญญู) ท่านยังคงสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบนี้อยู่ และท่านก็ได้ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้ อากาการของธาตุ ธาตุเป็น ๑ ใน ๓ หมวด ที่เรานำมาดูกาย พุทธวิธี ดูกายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยร่างกายปรากฏทำการยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน เป็นจุดมุ่งหมายใหญ่ของการปฏิบัติกรรมฐานโดยเน้นการเดิน เรียกว่า การเดินจงกรมก็คือ ขณะที่เดินจงกรม การเดินเป็นกรรมฐานหลักก็จริง เมื่อไม่มีสภาวะธรรมอื่นเด่นกว่า เราก็ดูเขาไปก่อน แต่เมื่อมีความปวดเกิดขึ้นมาเราก็ต้องหยุดยืนกำหนดรู้ เวทนา การนั่งสมาธิ ก็เช่นกันแม้ว่าขณะที่นั่งสมาธินี้ เราใช้ พองหนอ-ยุบหนอ หรือ นั่งหนอ ถูกหนอ จะเป็นกรรมฐานหลัก ก็จริง แต่เมื่อความปวดปรากฏ ก็ให้ทิ้งกรรมฐานหลักไปกำหนดรู้อาการปวด จะกำหนดรู้ปวดไปทั้งชั่วโมงก็ถือว่าเป็นกรรมฐาน เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อเดินหรือนั่งเกิดอาการฟุ้ง กำหนดอาการฟุ้ง ขณะนั้นใจยังคงฟุ้งอยู่ไม่หยุดเรียกว่าความเป็นปัจจุบันของความฟุ้งยังมีอยู่ เราก็กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ” จนกว่าความฟุ้งนั้นจะดับ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังที่ตรัสว่า “วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ”<sup>๕</sup>

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301-302

<sup>๕</sup> ที.ปว. (บาลี) 11/356/255

การเจริญกรรมฐานของเราเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ ต้องเจริญให้ครบทั้ง ๔ ฐาน ไม่ใช่ฐานเดียว แต่ก็ไม่ใช่จะพร้อมกันทุกฐาน และไม่ต้องเรียงลำดับฐานกันด้วย ในเบื้องต้นของการเดินจงกรม กำหนดรู้ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราอาศัยกายเป็นหลักก่อน ขณะที่เดินอยู่นั้นใจเกิดพุ่งออกไป ทันทีที่ใจพุ่งออกไป ให้หยุดยืน กำหนดรู้ว่า “พุ่งหนอพุ่งหนอ” เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นฐานอันดับที่ ๓ ก็จริง แต่เมื่ออะไรปรากฏ เด่นชัดออกมา เราก็ฟังกำหนดรู้ไปตามนั้น ไม่ต้องไปเรียงลำดับ ไม่ต้องไปรอให้ เวทนานุปัสสนาสติ-ปัฏฐาน เกิดก่อนแล้วจึงจะไปกำหนดฟังหนอและก็ไม่ต้องรอจะกำหนดให้พร้อมกันในทีเดียว เรากำหนดรู้พร้อมกันทั้ง ๔ ฐานไม่ได้ จากนั้น ขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้ยินเสียงดังขึ้นมา ก็หยุดยืนแล้ว กำหนดรู้ว่า “ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ” เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน “เห็นหนอ”...“ยินหนอ”...“ได้กลิ่นหนอ”...“รสหนอ”...“ถูกหนอ”หรือ “สัมผัสหนอ” เป็น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งหมด อยู่ในอายตนะปัพพะ<sup>๖</sup> ด้วยเหตุนี้ จึงเห็นความสำคัญของหลวงพ่อบุญพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) และการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ตรงจุดมากที่สุด นั่นก็คือการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญสติซึ่งการสอนให้ผู้ศึกษาปฏิบัติตามหลักสติหรือสติปัฏฐานสูตรของหลวงพ่อบุญพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) นอกจากท่านจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานแก่เหล่าบรรดาศิษยานุศิษย์ผู้ชวนชวนในการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว หลวงพ่อท่านยังเป็นอดีต มหากัมมัฏฐานาจารย์ โดยได้รับแต่งตั้งจากรัฐบาลประเทศสหภาพเมียนมาร์<sup>๗</sup> จึงถือได้ว่าหลวงพ่อบุญมีความสำคัญ และมีบทบาทสำคัญในการปฏิบัติถือเอาแบบวิปัสสนาธุระของพระพุทธศาสนาโดยแท้ อีกประการหนึ่ง ด้วยคุณูปการปฏิบัติธรรมตาณัง เถณัง เป็นสถานที่ซึ่งสปปายะระมริน และมีความพร้อมอย่างมาก เป็นสถานที่เปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะแล้ว และยังกำหนดหลักสูตรของคุณูปการปฏิบัติธรรมฯ ได้อย่างเหมาะสม ควรแก่ผู้ที่เปี่ยมด้วยความศรัทธาในการปฏิบัติ เนื่องจากการปฏิบัติแม้จะใช้ห้องปฏิบัติธรรมรวม แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงรักษาเวลาในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ แต่ละบัลลังก์ให้สิ้นไหลไปได้ด้วยตนเองแล้ว ในด้านสถานที่ซึ่งมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านสภาพอากาศ ที่พักอาศัย อาคารสถานที่ที่มีความสปปายะระมรินเหมาะสม อันเป็นทางเลือกที่ดีแก่ผู้สนใจในการเลือกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมาก ดังนั้น จึงเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสนใจในการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ภาควิศึกษาพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) จึงเลือกทำวิจัยงานนี้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาแก่ผู้สนใจ และยังเป็นแนวทางสำหรับเลือกประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สืบต่อไป

<sup>๖</sup> พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู), “พระพุทธเจ้าองค์จริง พระพุทธเจ้าองค์แทน”. (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, 2560), หน้า 47.

<sup>๗</sup> เรื่องเดียว, หน้า 46.

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการสอนและการสอบอารมณ์ของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

๒.๓ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร กรณีศึกษา พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

## ๓. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีลำดับขั้นตอนดังนี้

๓.๑ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๒ ดำเนินการศึกษา รวบรวมข้อมูล เกี่ยวกับวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๓ การสร้างเครื่องมือ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

๓.๔ ผู้วิจัยจะทำการศึกษาข้อมูลที่เกิดจากการรวบรวมเอกสาร และจากการ เพื่อทำการศึกษาวิเคราะห์ หลักการ วิธีการ และแนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

๓.๕ ผู้วิจัยจะทำการสรุป และเสนอแนะ แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) เพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาและปฏิบัติสำหรับผู้สนใจ

## 4. ผลการวิจัย

๔.๑. วิเคราะห์หลักการสอนตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ.(ประจาก สิริวิญญู)

การเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ฐาน การเจริญกรรมฐานของเราเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือต้องเจริญให้ครบทั้ง ๔ ฐาน ไม่ใช่ฐานเดียว แต่ก็ไม่ใช่จะพร้อมกันทุกฐาน และไม่ต้องเรียงลำดับฐานกันด้วย ในเบื้องต้นของการเดินจงกรม กำหนดรู้ “ขวาอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ” เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เราอาศัยกายเป็นหลักก่อน ขณะที่เดินอยู่นั้นใจเกิดฟุ้งออกไป ทันทีที่ใจฟุ้งออกไป ให้หยุดยั้ง กำหนดรู้ “ฟุ้งหนอ ฟุ้งหนอ” เป็นการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นฐานอันดับที่ ๓ ก็จริง แต่เมื่ออะไรปรากฏ เต็มชัดออกมา เราก็พึงกำหนดรู้ไปตามนั้น ไม่ต้องไปเรียงลำดับไม่ต้องไปรอให้ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เกิดก่อนแล้วจึงจะไปกำหนดรู้ ฟุ้งหนอและก็ไม่ต้องรอจะกำหนดให้พร้อมกันในทีเดียว เรากำหนดรู้พร้อมกันทั้ง ๔ ฐานไม่ได้ จากนั้น ขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้

ยินเสียงดังขึ้นมาก็หยุดยืนแล้วกำหนดรู้ว่า “ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ” เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน “เห็นหนอ” “ยินหนอ” “ได้กลิ่นหนอ” “รสหนอ” “ถูกหนอ” หรือ “สัมผัสหนอ” เป็น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้งหมด อยู่ในอายตนะปัฏปะพังจำไว้ว่า หากเดินจงกรมอยู่แล้วเกิดอาการปวดขึ้นมาพึงหยุดยืน แล้วกำหนดรู้อาการปวดนั้นว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งอาการปวดดับไปเองโดยไม่ต้องคำนึงถึงเวลา อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็กำหนดรู้แบบเดียวกันหมดนั้น นอน ก็กำหนดรู้แบบเดียวกันหมด หลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีความสำคัญ คือ เป็นเครื่องมือในการที่จะเข้าไปสู่ความเห็นแจ้งประจักษ์ของแท้ตามความเป็นจริงที่ปรากฏตามคุณลักษณะของไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงไม่คงที่ ทนอยู่ไม่ได้ ไม่คงตั้งสรรพสิ่งทั้งปวง ซึ่งไม่สามารถบังคับบัญชาได้ อันมีสภาวะปรากฏอยู่อย่างนั้นนั่นเอง ด้วยการใช้อปัญญาเป็นผลที่ได้จากการเจริญภาวนา โดยพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิจากกิเลส เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้า เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส เพื่อบรรลุอรหิมรรคเพื่อให้แจ้งนิพพานได้

#### ๔.๒ วิเคราะห์วิธีการสอนและการสอบอารมณ์ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

วิธีการสอนของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) จึงกล่าวได้ว่า อาศัยหลักตามพระปณิธานของพระพุทธองค์ธรรมของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” “กาย กายานุปัสสนี วิหระระติ, อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลก อะภิชมา โทมะนัสสัง.” ธรรมของพระพุทธเจ้านี้มีค่ามากที่สุด ไม่สามารถประเมินค่าได้เพราะธรรมแต่ละบทๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนี้ล้วนทรงได้มาด้วยความยากลำบากอย่างที่สุด<sup>๘</sup> โดยเริ่มจากการบรรยายเพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ ที่มักจะสงสัยคำว่า ‘สอบอารมณ์’ และ ‘ส่งอารมณ์’ ว่าคืออะไร เขาทำอะไรกัน เมื่อไม่รู้ก็พาลจะกังวลวุ่นวายใจ แม้แต่บางคนทีพอรู้คร่าว ๆ ก็กังวลหนักใจ ใจเต็นจนไม่เป็นอันปฏิบัติ เพราะกลัวการ ‘สอบอารมณ์’ ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ปฏิบัติมือเก่าแล้วแต่ยังส่งอารมณ์ไม่เป็นก็มีอยู่ไม่น้อยเลย จึงได้ดำริจัดทำหนังสือเล่มน้อยนี้ขึ้น เพื่อชักชวนความเข้าใจเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจว่าที่เราว่า ‘สอบอารมณ์’ นี้เป็นอย่างไร จะได้ไม่ต้องหนักใจ เกิดความเบาใจในเรื่องการสอบอารมณ์เสียที่คำว่า ‘ส่งอารมณ์’ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมที่จะมารายงานการปฏิบัติของตนเองให้ครูบาอาจารย์ฟัง<sup>๙</sup> โดยเล่าตามที่เราประพฤติปฏิบัติมา ว่าขณะที่ปฏิบัตินี้เราไปรู้ไปเห็นมาอย่างไร ยกตัวอย่างง่าย ๆ เหมือนเราไปเห็นปากกามาตามหนึ่ง แล้วเราต่อให้เพื่อนฟังว่า “ปากกา มีรูปร่าง

<sup>๘</sup> พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู), “พระพุทธเจ้าองค์จริง พระพุทธเจ้าองค์แทน”. (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, 2560), หน้า 23.

<sup>๙</sup> พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู), “สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ คู่มือความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”. (2559), เชียงใหม่, ม.ป.ท., หน้า 8-9.

เป็นแห่งกลม ๆ มี ๒ สี สีขาวใสกับสีม่วงมีที่เปิดอยู่ข้างบน ที่ปิดอยู่ด้านข้าง” ที่เราสามารถเล่าให้เพื่อนฟังได้ก็เพราะเราเคยเห็นมาแล้ว จึงไม่รู้สึกหนักใจที่จะต้องเล่าให้เพื่อนฟังเช่นเดียวกันกับการที่เราเดินจงกรม “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ตามคู่มือการเคลื่อนไหวของเท้า ยกขึ้นมา รู้สึกหนักเบาอย่างไร เวลาอย่างรู้สึกมีลมพัดผ่านอย่างไร เหยียบลงสัมผัส รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแออย่างไร เราก็เล่าตามที่เรารู้ไปเห็นมาให้ครูบาอาจารย์ฟัง ไม่ใช่เรื่องน่าหนักใจอะไร

ฉะนั้น การส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เรื่องต้องกังวล เพราะเป็นเรื่องที่เราไปรู้ไปเห็นมา แล้วมาเล่าให้ครูบาอาจารย์ฟังเท่านั้นเองคำว่า ‘สอบอารมณ์’ เป็นเรื่องของครูบาอาจารย์ ก็จะสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติของโยคีว่าเป็นอย่างไร กำหนดอย่างไร กำหนดแล้วมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นอย่างไรบ้าง ครูบาอาจารย์จะสอบถาม เพื่อสอบถามว่า เราปฏิบัติได้ถูกผิดอย่างไร จะได้ช่วยแก้ไข หรืออธิบายเพิ่มเติมหากเรายังเข้าใจไม่ถูกต้อง ทั้งนี้ ก็เพื่อเกื้อหนุนการปฏิบัติของเรานั้นเอง เมื่อครูบาอาจารย์สอบถามมา เราก็ตอบท่านไป มีเท่านั้นเอง

#### ๔. ๓ แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู)

แนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) มีแนวทางการสอนวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

จากแนวทาง หลักการ วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวิญญู) ก็สรุปได้ว่า มีหลักการสอนโดยใช้การเจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ ฐาน การเจริญกรรมฐานของเราเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือต้องเจริญให้ครบทั้ง ๔ ฐาน ไม่ใช่ฐานเดียว แต่ก็ไม่ใช่ จะพร้อมกันทุกฐาน และไม่ต้องเรียงลำดับฐานกันด้วย ในเบื้องต้นของการเดินจงกรม กำหนดรู้ “ขวาย่างหนอ-ซ้าย่างหนอ” เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เดินอยู่นั้นใจเกิดพุ่งออกไป ทันทที่ที่ใจพุ่งออกไป ให้หยุดยั้ง กำหนดรู้ว่า “พุ่งหนอพุ่งหนอ” เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขณะที่เดินจงกรมอยู่ได้ยินเสียงดังขึ้นมาก็หยุดยั้งแล้วกำหนดรู้ว่า “ยินหนอ ยินหนอ ยินหนอ” เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หากเดินจงกรมอยู่แล้วเกิดอาการปวดขึ้นมาฟังหยุดยั้ง แล้วกำหนดรู้อาการปวดนั้นว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งอาการปวดดับไปเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงเวลา อย่างที่ได้อธิบายไปแล้ว เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อจะยืน เดิน นั่ง นอน ก็กำหนดรู้แบบเดียวกันหมดนั่ง นอน ก็กำหนดรู้แบบเดียวกันหมด โดยใช้วิธีการสอนสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ด้วยการเดินจงกรม ๖ ระยะ และให้กำหนดการนั่งโดยการใช้นิ้วชี้ประคองว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ หยิบหนอ พองหนอ” และออกมาเป็นรูปแบบซึ่งผู้เข้าปฏิบัติทุกท่านจะต้องปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ และข้อบังคับในระหว่างการทำอยู่ปฏิบัติธรรมในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาถนังเลถนัง เณลิมราช ๖๐ ปีอย่างครบถ้วน ประกอบกับเข้ากิจกรรมทุกกิจกรรมในการปฏิบัติธรรมได้แก่ การเข้ากิจกรรมปฐมนิเทศก่อนการปฏิบัติ ผีกัดด้วยการกำหนดอิริยาบถน้อย

ใหญ่ ใช้การสำรวจด้วยการปิดวาจา ถึงเวลาก็เข้าฟังธรรมบรรยาย ไม่เพื่อหน่ายกับสอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ตรงตามความจริง ใจสงบนิ่งจบคอร์สการปฏิบัติ รวมตัวนัดปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รับเทศนาบรรพชาด้วยโอวาทธรรม ๖ ประการ

เทคนิคพิเศษแนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก ลีริวัฒน์) ได้ข้อสรุป ดังนี้ ๑) เติบด้วยหลักการตามพระไตรปิฎก ๒) เติบด้วยยกตัวอย่างบุคคลในพระไตรปิฎก ๓) เติบด้วยคลายความสงสัยของผู้ปฏิบัติได้ ๔) เติบด้วยให้ความมั่นใจในการปฏิบัติ ๕) เติบด้วยดำเนินข้อวัตรตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

## ๕. บทสรุป

### ๑. เติบด้วยหลักการตามพระไตรปิฎก

หลักการที่ท่านนำมาสอนแก่ผู้ปฏิบัติล้วนนำมาจากพระไตรปิฎกทั้งสิ้น ท่านดำเนินเดินตามรอยตามรอยที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในพระไตรปิฎก โดยจัดรูปแบบการสอนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการปฏิบัติ ๔ ประการ คือ ๑. กายานุปัสสนา ๒. เวทนานุปัสสนา ๓. จิตตานุปัสสนา ๔. ธัมมานุปัสสนา ตอนที่พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานที่กุสินารา พระอานนท์ร้องไห้ บ่นพึมพำว่าพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานแล้ว จะไม่มีพระพุทธเจ้าอีกแล้ว ตัวท่านยังไม่สำเร็จเป็นอรหันต์เลย เมื่อพระพุทธเจ้าไม่เห็น พระอานนท์จึงทรงให้ไปตามมา เมื่อพระอานนท์มาถึงพระพุทธเจ้าตรัสว่า โย โว อานนฺท มยา ธมฺโม จ วินโย จ เทสิโต ปญฺญตฺโต โส โว มมจฺเจเนน สตฺถา (สุดต้นตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร) “อานนท์ ธรรมวินัยที่ตถาคตได้ตรัสแสดงไว้ดีแล้วแก่พวกเธอ ได้บัญญัติไว้ดีแล้วแก่พวกเธอ ธรรมวินัยนั้นจักเป็นศาสดาแทนตถาคต หลังจากที่ตถาคตปรินิพพานไปแล้ว ล่วงลับไปแล้ว” ภาษบาลีใช้ว่า อัจจะเยนะ เมื่อพระพุทธองค์ปรินิพพานไปแล้ว ธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้แล้วจะเป็นตัวแทนของพระองค์ท่าน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงมี ๒ พระองค์ด้วยกัน หนึ่งคือองค์แทน และ อีกหนึ่งคือองค์จริง ท่านวางหลักให้เห็นความสำคัญว่า

๑. พระพุทธเจ้าองค์จริง คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดับขันธปรินิพพานแล้ว

๒. พระพุทธเจ้าองค์แทน คือ พระธรรมวินัยที่ทรงตรัสในพระไตรปิฎก

โดยวางหลักให้เข้าใจว่า พระพุทธเจ้าองค์จริง หมายความว่า ขณะทีวิปัสสนาญาณเกิด เราเห็นรูปร่างตามความเป็นจริง โดยเริ่มแรกทีเดียวจะเป็นปัญญาเห็นแยกแยะนาม เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ขณะนั้นเปรียบเสมือนเราได้เริ่มเห็นชายฉกรรพระพุทธเจ้ารำไร ๆ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้น ก็ชัดขึ้น ๆ นี่เองที่แสดงว่าตัวพระพุทธเจ้าองค์จริงก็คือ วิปัสสนาญาณ อรหัตมรรค อรหัตผล เมื่อญาณปัญญาถึงที่สุดแล้วจึงจะเป็นพระพุทธเจ้าเต็มรูปแบบ หากยังเป็นญาณอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ อรหัตมรรค อรหัตผลก็ยังไม่เต็มองค์

สรุปว่า พระพุทธเจ้าองค์จริงจะได้มาก็ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เราสามารถจะพบพระพุทธเจ้าองค์จริงได้หากเราเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ตามที่ได้กล่าวไปแล้วว่า พระพุทธเจ้าองค์แทนนี้เองที่จะส่งเราไปถึงพระพุทธเจ้าองค์จริงได้ ฉะนั้น ที่เรามาศึกษากัน ที่ครูบาอาจารย์มาสอนกันอยู่นี้ หาได้เป็นธรรมะของครูบาอาจารย์ไม่ เพราะเป็นธรรมะของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมีพระนามอีกอย่างหนึ่งว่า พระธัมมัสสามี หมายถึง ผู้เป็นเจ้าของธรรม ดังนั้น พระสารีบุตรหรือ พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้น แม้ได้บรรลุธรรมก็มีใช้ธรรมะของท่านเอง ท่านเป็นอนุพุทธ บรรลุรู้ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้ว ท่านอุปมาไว้ในอรรถกถาว่า “เหมือนอำมาตย์ที่นำราชโองการของพระเจ้าแผ่นดินมาอ่านให้ราษฎรฟัง” ราชโองการนั้นเป็นของพระเจ้าแผ่นดิน แต่ผู้ที่นำมาอ่านคืออำมาตย์หรือเสนาโองการนั้นมีได้เป็นของอำมาตย์ ในทำนองเดียวกัน ไม่ว่าใครจะแสดงธรรม ตั้งแต่พระสารีบุตรลงมาจนถึงใคร่ที่สุดแล้วแต่ธรรมที่แสดงก็หาได้เป็นของบุคคลผู้นั้น แต่อาศัยการศึกษาพระพุทธเจ้าองค์แทนมา แล้วนำมาเผยแพร่ต่อ

สรุปว่า ที่เราได้รับการอบรมได้รับการศึกษากันอยู่นี้ เราอาศัยพระพุทธเจ้าองค์แทน คือ พระไตรปิฎกธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี อันไม่สามารถประเมินค่าได้ เพราะธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้นั้น กว่าที่พระองค์จะทรงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ต้องทรงสร้างบารมีทรงเสียสละทั้งสมบัติภายนอก ทรงทั้งความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิทรงสละความเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นเศรษฐี ทรงสละทั้งเลือดเนื้อ และชีวิตของพระองค์เอง เพื่อแลกกับการได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

ด้วยเหตุนี้ ธรรมแต่ละบทจึงมีค่าหาประมาณมิได้ เทียบไม่ได้แม้กับแผ่นดินหลาย ๆ ประเทศรวมกัน เพราะสิ่งที่ทรงเสียสละเพื่อให้ได้มามีค่ามากกว่าสิ่งเหล่านี้มากมายนัก ฉะนั้น ขอให้เรามีใจว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่ล้ำค่าที่สุดหาประมาณมิได้

**๒. เต้นด้วยยกตัวอย่างบุคคลในพระไตรปิฎก** ท่านใช้การอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้ง่าย โดยแสดงเป็นบุคคลลาชิสฐาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้อาศัยแนวทางตัวอย่างจากบุคคลที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ยังเป็นการง่ายและสะดวกแก่การเข้าใจของผู้ปฏิบัติ บางท่านไม่เคยได้เรียนพระไตรปิฎกก็จะสามารถนำแนวทางตัวอย่างได้ เมื่อได้อาศัยเรื่องหรือแนวทางแล้ว ย่อมทำให้เกิดความมั่นใจมีความอุทิศสละ ปฏิบัติด้วยวิริยภาพ แล้วปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ดังปรากฏตัวอย่างดังนี้ มีเรื่องของพระวัคกสิ (ในอังคุตตรนิกาย เอกตักนิบาต เอตทัคควรรค ๑.) เป็นเรื่องของผู้มีศรัทธา ศรัทธาของคนอื่นต้องเพิ่ม แต่ศรัทธา ของพระวัคกสิต้องลดเพราะมากเกินไป ตอนที่ท่านเป็นฆราวาส เพียงแค่ ได้เห็นพระพุทธเจ้าท่านก็ออกบวชเลย แล้วก็ติดตามดูพระพุทธเจ้า ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่พระพุทธองค์เสด็จเข้าพระคันธกุฎีและบรรทม นอกนั้นตาม

ตลอด อยู่มาวันหนึ่งพระพุทธเจ้าต้องการให้เกิดความสังเวช จึงตรัสว่า กิณเต วุกกสิ อิมินา ปุติกาเยน ทิวฺฐเน โย โข วุกกสิ ธมฺมํ ปสฺสตี โส มํ ปสฺสตี “วัคกสิ เธอจะตามดูร่างกายอันเปื่อยเน่านี้ทำไม เธอตามดูฉันอยู่ เธอก็มองไม่เห็นฉันหรือ บุคคลใดเห็นธรรม บุคคลนั้นจึงจะชื่อว่าเห็นตถาคต บุคคลใดเห็นตถาคต บุคคลนั้นจึงชื่อว่าเห็นธรรม” เราจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าองค์จริงนั้น ขณะที่เสด็จลงสู่พระนคร มารดา ปฏิสนธิในพระครรภ์ของพระมารดา อยู่ในพระครรภ์นั้นนานถึง

๑๐ เดือน จึงประสูติออกมา ถ้าตัวของพระองค์ท่านเป็นพระพุทธเจ้า องค์จริง ก็เป็นพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่อยู่ในครรภ์พระมารดาแล้วใช่หรือไม่ แต่ในความเป็นจริง หลังจากประสูติออกมาแล้วจนพระชนมายุ ๒๙ พรรษาจึงได้ทรงออกผนวช และยังไม่ได้ทรงเป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญทุกกิริยาอยู่ถึง ๖ ปี ก็ยังไม่ทรงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า

**๓. เต้นด้วยคลายความสงสัยของผู้ปฏิบัติได้** ผู้ปฏิบัติใหม่ โดยส่วนมากมีความสงสัยในการปฏิบัติ เกิดข้อคำถามมากมาย แต่อย่างไรในการปฏิบัติหรือรูปแบบการปฏิบัติ ย่อมได้รับการอธิบายจากท่านอย่างละเอียดจนสิ้นสงสัย และยังพบว่า ผู้ปฏิบัติยังได้ตั้งใจปฏิบัติยิ่งขึ้น สังเกตได้จากผู้ปฏิบัติที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุก ๆ ปี โดยทางศูนย์ปฏิบัติธรรมก็ได้จัดสรรเวลาและขยายสถานที่แก่ผู้ปฏิบัติ กระจายโอกาสไปในศูนย์เครือข่ายอย่างมากมาย ดังปรากฏเรื่องตัวอย่างในพระธรรมบท ตัวอย่าง เช่น

เรื่องของนายกาละ บุตรชายของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ที่รับจ้างบิดาไปรักษาอุโบสถ รับจ้างบิดาไปฟังธรรม เรื่องมีอยู่ว่า นายกาละ เป็นบุตรชายของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ทุก ๆ วัน ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีจะถวายภัตตาหารภิกษุ ๒,๐๐๐ รูปเป็นประจำ (นางวิสาขา ก็ถวายวันละ ๒,๐๐๐ รูป พระนางมัลลิกา ก็ถวายวันละ ๕๐๐ รูป) นายกาละไม่เคยสนใจ ไม่ว่าพระพุทธองค์จะเสด็จมา หรือ พระอรหันต์รูปใดจะมา นายกาละก็ไม่เคยเข้าไปกราบไหว้หรือประเคนของ ไม่เคยสนใจจะทำอะไรทั้งนั้น ชอบแต่ทำตัวเสเพล เทียวเตร่ เถร ไม่เคยทำเรื่องกุศลเลย ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีเกิดความคิดว่า “เราทำใจไม่ได้ ที่จะเห็นลูกของเราตกรก” ท่านเกิดความคิดขึ้นมาได้ว่าสิ่งที่คนทั้งหลาย ชอบก็คือเงิน ท่านจึงเอาเงินจ้างลูกชายของตนเองว่า “ลูก มาหาพ่อหน่อย พ่อจะจ้างลูกไปรักษาอุโบสถศีล ๑ วัน ๑ คืน แล้วพ่อจะให้เงินค่าจ้าง ๑๐๐ กหาปณะ” (หากเทียบมูลค่าปัจจุบันก็ถือว่า มีมูลค่าหลายแสนบาท เพราะเป็นเงิน เป็นทอง เป็นดีบุก ผสมกัน) นายกาละถามย้าว่า “แน่ะ พ่อจะให้แน่ะ” ให้พ่อรับค่า ๓ ครั้งแล้วจึงยอมไป

**๔. เต้นด้วยความมั่นใจในการปฏิบัติ** ประชาชนที่เคยเข้าปฏิบัติแล้ว แม้ออกจากสำนักปฏิบัติธรรม ก็ยังมีความมั่นใจในการปฏิบัติด้วยตนเองได้ทุกที่ แม้ในที่พักอาศัยของตนเองก็ยังสามารถแนะนำผู้ที่ไม่เคยได้รับการปฏิบัติมาก่อนได้ ให้สามารถปฏิบัติด้วยตนเองในระดับพื้นฐาน

ยังพบว่า เป็นการส่งต่อแนวทางตามหลักสติปัญญาให้แผ่ขยายไป แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติในสำนักมีประสิทธิภาพ มีพัฒนาการ ความก้าวหน้า

สาเหตุที่ทรงเริ่มอย่างนี้ก็เพราะว่า ทรงมีความกรุณาสงสาร สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ต้องเกิดแก่เจ็บตายเวียนกันอยู่หาที่สุดมิได้ นี้คือ เบื้องต้น ปณิธานของพระพุทธเจ้าคือทรงปรารถนาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย พ้นจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่เรามาปฏิบัติธรรมอยู่นี้ก็เช่นเดียวกัน เราไม่ได้มาปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีชื่อเสียงว่าเราได้ไปปฏิบัติที่โน่นที่นี้ หรือเพื่อให้คนเห็นว่าเราไปเข้ากรรมฐานมาหลายที่แล้ว ครั้นพอเริ่มมีหน้า มีตาหรือได้หน้าได้จากที่ได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว ก็เริ่มปรารถนา

ลาก ยศ สรรเสริญ หรือ แม้แต่การได้ไปเกิดใหม่เป็นอย่างไรอย่างนี้ ซึ่งล้วนมิได้เป็นไปตามพุทธปณิธานของพระพุทธเจ้าเลย

**๕. เต็มด้วยดำเนินข้อวัตรตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** การที่เราจะปฏิบัติธรรม เราจะต้องมุ่งให้การ ปฏิบัติธรรมของเราเป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระปณิธานไว้ว่า เพื่อให้เราหลุดพ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เพื่อให้พ้น จากวัฏจักร เพื่อตัดกระแสของวัฏจักร ด้วยเหตุนี้ เบื้องแรกของการประพฤติ ปฏิบัติธรรมเราจะต้องตั้งใจให้ตรงกับที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระทัยไว้ กิเลส อื่น ๆ จะค่อย ๆ ถอยหลังไป แต่หากเราไปปรารถนาอย่างโน้นอย่างนี้เสียแล้ว กิเลสกลับจะวิ่งนำหน้ามาเลย ที่เราปฏิบัติอยู่ก็จะมิใช่เพื่อพ้นจากวัฏจักร แต่ กลายเป็นปฏิบัติธรรมเพื่อลาภสักการะหรืออย่างอื่น ลองพิจารณาดูว่า ถึงแม้ตอนนี้เราทุกคนจะมีสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ แต่ก็ไม่สามารถจะอยู่กับสิ่งต่าง ๆ นั้นได้ตลอดไป แม้แต่ตัวเราเองก็ยังรังไว้ไม่ได้ แล้วเราจะกะเกณฑ์สิ่งอื่นหรือคนอื่นนอกเหนือจากตัวเราให้เป็นไปอย่าง ที่เราต้องการได้อย่างไร ทุกอย่างล้วนเหมือนกันหมดทั้งสิ้น

ฉะนั้น เมื่อเราเห็นคุณเห็นประโยชน์ที่พระพุทธองค์ได้ทรงทนทุกข์ ทรมานมา เราจะได้มีกำลังใจเวลาที่ปฏิบัติธรรม มิฉะนั้น พอเป็นอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็อ่อนแอบ่อยไปเลย ในช่วงที่เรามีโอกาสปฏิบัติธรรม เราต้องอดทน ยอมอดตาหลับ ขับตานอนกัน ต้องเพียรทำอย่างนั้นจะได้มีกำลังใจ การได้นึกถึงพระพุทธเจ้า จะทำให้เรามีกำลังใจว่า กว่าที่พระพุทธองค์จะมาตรัสรู้เพื่อ สอนเรานั้น ทรงลำบากยากเย็นอย่างไร เราจะได้มีกำลังใจฮึดขึ้นมาทำความดีต่อไปได้



### เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิบูลย์), “**พระพุทธเจ้าองค์จริง พระพุทธเจ้าองค์แทน**”.

(กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๖๐). หน้า ๔๗.

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจักษ์ สิริวิบูลย์), “**สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ คู่มือความเข้าใจใน**

**การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**”. เชียงใหม่, ม.ป.ท.(๒๕๕๙). หน้า ๘-๙.

