



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญาและศาสนา)

ปริญญา

ปรัชญาและศาสนา

ปรัชญาและศาสนา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
กับพระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก

A Comparative Study of Teaching on Meditation Practices Between Luangphothian
Cittasupho and Phraahjarnmitsuo Khawesako

นามผู้วิจัย พระมหาเจมมานันท์ ปิยสีโล

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเวศ อินทองปาน, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ เกษมสานต์กิดาการ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเวศ อินทองปาน, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กาญจนา ชีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วัน เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
กับพระอาจารย์มีตชูโอะ คเวสโก

A Comparative Study of Teaching on Meditation Practices Between
Luangphothian Cittasupho and Phraahjarnmitsuo Khawesako

โดย

พระมหาเขมานันท์ ปิยสีโล

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ปรัชญาและศาสนา)

พ.ศ. 2554

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พระมหาเจมานันท์ ปียสีโล 2554: การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐาน
ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต (ปรัชญาและศาสนา) สาขาปรัชญาและศาสนา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเวศ อินทองปาน, Ph.D. 166 หน้า

การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับ
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก มีจุดประสงค์เพื่อที่จะได้รู้ถึงหลักคำสอน วิธีการปฏิบัติและ
หลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่ท่านทั้งสองนำมาใช้

ผลจากการวิจัยพบว่า ในความแตกต่างในวิธีการปฏิบัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข ใช้สติ
ระลึกรู้ในปัจจุบันในอิริยาบถใหญ่น้อย รู้เท่าทันความคิดโดยใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ ส่วนพระ
อาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกใช้วิธีการปฏิบัติด้วยอานาปานสติ ใช้สติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออกและ
ใช้สติให้อยู่ในปัจจุบันในอิริยาบถใหญ่น้อย โดยใช้สมถะนำหน้าวิปัสสนา ในการตรวจสอบ
อารมณ์ในขณะที่ปฏิบัตินั้นหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขจะใช้วิธีการสอบอารมณ์และให้คำแนะนำ
อย่างใกล้ชิดส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ไม่ได้มุ่งเน้นที่การสอบอารมณ์เพียงแต่เน้นวิธีการ
ปฏิบัติแล้วให้ลงมือปฏิบัติเมื่อมีปัญหาจึงให้คำแนะนำและแก้ปัญหาให้ในความเหมือนกันหลวง
พ่อเทียน จิตตสุโขและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้อธิบายถึงจิตเดิมแท้เป็นสภาพที่บริสุทธิ์
สุคต่องแต่ต้องเศร้าหมองไปเพราะกิเลสเหมือนกัน ทั้งในการสอนก็ได้มุ่งเน้นให้ได้ผลแห่ง
การปฏิบัติในชาตินี้ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า และมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองเป็นหลัก

เมื่อกล่าวโดยสรุป หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข และพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้
หลักการและวิธีการปฏิบัติได้สอดคล้องกันเป็นส่วนมาก ถึงแม้จะมีข้อแตกต่างกันบ้างในบาง
ประเด็น แต่โดยจุดมุ่งหมายหลักก็ล้วนเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ ซึ่งก็คือว่าเป็นหลักการอันสำคัญ
ยิ่งของการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกที่ท่านทั้งสองได้ใช้เป็นหลักยึดอันมีความสำคัญเป็น
อย่างยิ่งของการปฏิบัติกรรมฐาน

Kemanan Piyaselo 2011: A Comparative Study of Teaching on Meditation Practices Between Luangphothian Cittasupho and Phraahjarnmitsuo Khawesako. Master of Arts (Philosophy and Religion), Major Field: Philosophy and Religion, Department of Philosophy and Religion. Thesis Advisor: Assistant professor Praveth Inthongpan, Ph.D. 166 pages.

A Comparative Study of Teaching on meditation Practices Between Luangphothian Cittasupho and Phraahjarnmitsuo Khawesako in the West is to be aware of the doctrine. Procedures in the Holy Scriptures, which are both used.

The results of the study found. The difference in the way he treated his Candle Contemplative Bhopal today in the conscious mind in a manner less. The trick was simply ahead of peace of mind. Phraahjarnmitsuo Khawesako. The West in a practice with Aanapan consciousness. A conscious desire on the breath and consciousness in the current posture is less bulky. Preceded by Samatha meditation. To check the mood at the time of Luangphothian. Contemplative Net Bhopal will be used to test the mood and make recommendations to close the Phraahjarnmitsuo Khawesako and Manchester United are not focused on the emotion it suggests practical ways to take action when problems are provided. and in the same solution to my candle. Contemplative Net Bhopal Phraahjarnmitsuo Khawesako and teacher in the West to describe the mental state of a virgin, but I have to depress to the same passion. And to teach them to focus on the effects of practice in this country do not have to wait until the next And focus on the act itself is the main When he concluded Luangphothian Luang Contemplative Phraahjarnmitsuo Khawesako Bhopal and teacher in the West have used the principles and practices consistent with the component. Despite differences in some aspects. But the main aim is to have all his misery, which is an important principle of practice that have appeared in the Holy Scriptures, which are both used as collateral to secure a highly critical of Practice meditation.

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเวศ อินทองปาน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษาตรวจแก้ วิทยานิพนธ์และให้ความรู้ ความคิดที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาและทำวิทยานิพนธ์ คำแนะนำ ในเรื่องการสืบค้นข้อมูลและการเขียน สร้างนิสัยละเอียดรอบคอบแก่ศิษย์

ขออนุโมทนาขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริวรรณ เกษมสานต์กิตติการ กรรมการร่วม เป็นที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำแนะนำ ในการติดต่อประสานงานในทุกด้านที่จะได้อำนวยความสะดวก ทั้งได้ช่วยตรวจแก้จนวิทยานิพนธ์เสร็จสมบูรณ์และอาจารย์ทุกคนในภาควิชาปรัชญาและสาขามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ช่วยให้คำแนะนำในเรื่องการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณความสำเร็จที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ให้แก่มารดาบังเกิดเกล้าที่ให้ทุกอย่างมา ทั้งอุทิศบุญกุศลที่เกิดขึ้นไปถึงบิดาผู้ล่วงลับไปในสัปรายภพแล้ว ทั้งขออนุโมทนาบุญและขอขอบคุณมายังญาติโยมสาธุชนทั้งหลาย ที่ให้ความอุปถัมภ์ในทุก ๆ ด้านทั้งในเรื่องภัตตาหารและทุนทรัพย์มอบถวายเป็นทุนการเล่าเรียนพร้อมทั้งได้ถวายความสะดวกสบายทุกอย่างเพื่อ ให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยหวังปรารถนาให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยาทานที่ยัง ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่สนใจใคร่ศึกษาและปฏิบัติในหลักธรรมในพระพุทธศาสนาตาม ครุบาทอาจารย์เพื่อความพ้นทุกข์ เป็นประโยชน์แก่ตัวเองและคนรอบข้าง ได้อย่างดียิ่งตลอดไป

พระมหาเขมานันท์ ปิยสิโล ป.ธ.9

สิงหาคม 2554

สารบัญ

หน้า

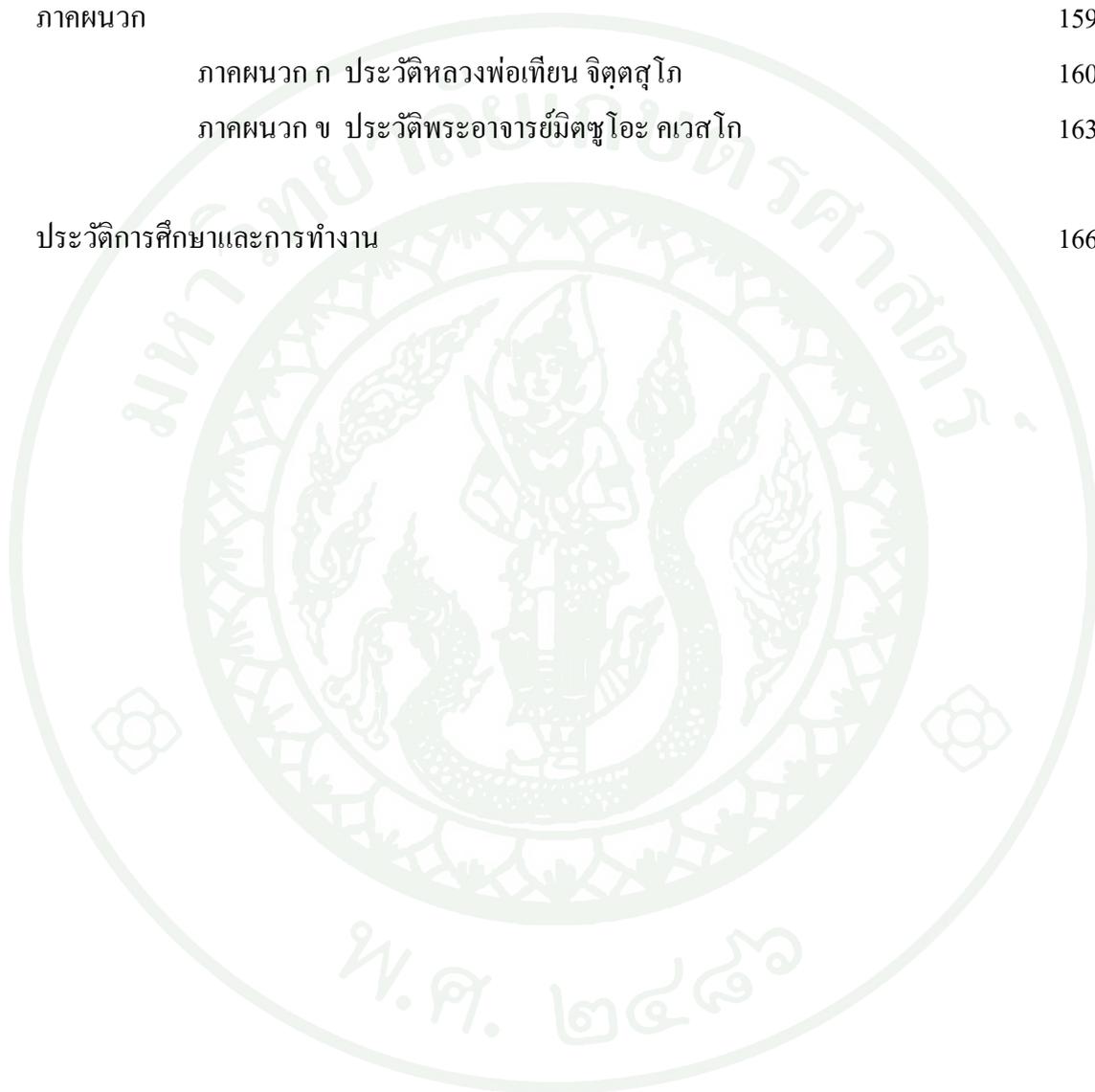
สารบัญตาราง	(4)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(5)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ประโยชน์ที่ได้รับ	6
การตรวจเอกสาร	6
วิธีการวิจัย	12
นิยามศัพท์	13
บทที่ 2 แนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	15
ความหมายของกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	15
ประเภทของกรรมฐาน	17
ความหมายของกรรมฐาน	18
อารมณ์ของกรรมฐาน	21
จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน	38
มหาสติปัฏฐานสูตร สูตรที่เป็นหลักการและสาระแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน	41
บทที่ 3 หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่отеียน จิตตสุโข	43
ความสำคัญของแนวคิดที่เป็นจุดเด่นในแนวการปฏิบัติกรรมฐาน	43
ความสำคัญแห่งหลักคำสอนที่เป็นจุดเด่นในการปฏิบัติกรรมฐาน	48
คำสอนด้านการปฏิบัติของหลวงพ่отеียน จิตตสุโข	53
อุปสรรคและการแก้ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติ	61
การตรวจสอบและควบคุมดูแลการปฏิบัติ	65

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีการประยุกต์ใช้แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก	69
แนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกที่นำมาประยุกต์ใช้	75
บทที่ 4 หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	78
ความสำคัญของแนวคิดที่เป็นจุดเด่นในแนวการปฏิบัติกรรมฐาน	78
หลักคำสอนที่เป็นจุดเด่นในการปฏิบัติกรรมฐาน	86
วิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	94
การจัดการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ	99
การตรวจสอบและควบคุมการปฏิบัติ	105
หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวพระไตรปิฎกที่นำมาประยุกต์ใช้	108
การประยุกต์ใช้การปฏิบัติกรรมฐานที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก	113
บทที่ 5 การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับ	
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	117
ประเด็นหลักที่เป็นความแตกต่างกันของการปฏิบัติกรรมฐานของ	
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	117
การประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมที่มีมาในพระไตรปิฎก	
ที่แตกต่างกัน	130
ความเหมือนกันของการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน	
จิตตสุโขกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก	133
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	145
สรุปผลการวิจัย	145
ข้อเสนอแนะ	150
ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป	151
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	153

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	159
ภาคผนวก ก ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	160
ภาคผนวก ข ประวัติพระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก	163
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	166



สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

- 1 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนกันแห่งแนว
การปฏิบัติกรมฐาน

143



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อคัมภีร์ในพระไตรปิฎก

การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียงตามอักษรภาษาไทย ดังนี้

อักษรย่อ	ย่อมาจาก
วิ.มหา.	วินัยปิฎก มหาวรรค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค
ที.สี.	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
ม.มู.	มัชฌิมนิกาย มูลปนิชาสก์
ม.อุ.	มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสก์
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิชาสก์
สั.ส.	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค
สั.สพา.	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค
อง.ทุก.	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต
อง.เอก.	อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต
อง.จตุกก.	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต
อง.ปญจก.	อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต
อง.สตตก.	อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต
อง.ทสก.	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต
บุ.ธ.	บุพทกนิกาย ธรรมบท

การใช้หมายเลข

เลขหมายพระไตรปิฎก เล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ ตัวอย่างเช่น วิ.มหา., 5/280/83 หมายถึง พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ เล่มที่ 5 / ชื่อ 280/หน้า 83 เป็นต้น

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในประเทศไทยเป็นประเทศที่ประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาต่อเนื่องกันมาช้านานจนถึงปัจจุบัน ได้นำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า พระธรรม มาศึกษาและนำมาปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เป็นวัฒนธรรมจารีตประเพณีทั้งของชุมชนและระดับชาติ ด้วยหลักอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือความเป็นอิสรภาพและสันติสุขอย่างแท้จริงที่เรียกว่า นิพพาน จึงมีการเรียนที่เรียกว่าปริยัติ มีการปฏิบัติที่เรียกว่ากรรมฐาน ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งกรรมฐานคือ ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือสมถะเป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ก็มีวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่าอารมณ์ของกรรมฐานนั้นแตกต่างกันออกไป ตามแต่ความถนัดหรือความชอบของบุคคลที่เรียกว่า จริต มีจุดมุ่งหมายต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติจริงๆ แล้วต่างก็เกี่ยวเนื่องกันและกัน ข้อนี้คัมภีร์พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงความสัมพันธ์กันของวิธีการปฏิบัติซึ่งเป็นทางเกิดแห่งอริยมรรคและเป็นทางทำลายสังโยชน์และอนุสัยได้ มี 4 วิธี (อง.จตุกก., 21/170/179-180, ชุ.ป., 31/1/306-307) ความว่า

1. วิธีการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา
2. วิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมถะ
3. วิธีการเจริญสมถะและวิปัสสนาควักกันไป
4. วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไขว้เขวและธรรมูธัจ

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นทางตรงและเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพระพุทธพจน์ (ที.ม., 10/373/148, ม.ม., 12/106/77) ความว่า

...ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 มีอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่...พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...

ข้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการรวบรวมหลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาไว้อย่างเป็นระบบและเป็นหมวดหมู่ซึ่งสะดวกแก่การศึกษาและปฏิบัติ หลักสติปัฏฐาน 4 มีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว แต่เนื่องจากผู้ที่ปฏิบัติมีความสามารถหรือมีสติปัญญาไม่เท่ากันจึงยากที่จะปฏิบัติตามพระไตรปิฎกด้วยตนเอง แม้ว่าศาสนาจะมีคำสอนที่ช่วยให้คนบรรลุธรรมได้อยู่แล้วก็ตาม แต่ถ้าปราศจากผู้ช่วยเหลือแนะนำให้ดำเนินการก้าวหน้าไปตามมรรคาแห่งการฝึกอบรมเพื่อถอนกิเลสแล้วก็ยากจะประสบความสำเร็จด้วยตนเองเพียงลำพังได้ การที่มีผู้รู้และปฏิบัติตามได้ผลจริงแล้วนำมาตั้งสอนบอกกล่าวแก่ผู้ไม่รู้โดยทั่วไปจนเกิดการรู้ตามและปฏิบัติตาม จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างใหญ่หลวงตามที่พระพุทธองค์ทรงตั้งสอนได้ประโยชน์ทั้งสองอย่างคือทั้งทางปริยัติและทั้งทางการปฏิบัติ

พระภิกษุในประเทศไทยได้มีแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่แตกต่างกันออกไปเป็นจำนวนมาก แต่ก็มีความมุ่งหมายเป็นอันเดียวกัน คือ การปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุถึงพระนิพพาน อีกทั้งยังได้เผยแผ่แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของตนให้แก่สังฆวิหริก อันเตวาสิก ตลอดจนอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายได้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นด้วย ในบรรดาพระอาจารย์เหล่านั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข วัดสนามใน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี กับ พระอาจารย์มีตชูโอะ คเวสโก วัดสุন্নทวาราม บ.ท่าเตียน ต.ไทโรโยค อ.ไทโรโยค จ.กาญจนบุรี พระอาจารย์ทั้งสองเป็นผู้ปฏิบัติกรรมฐานได้ผลแล้ว จึงนำวิธีการที่เคยปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเองนั้นมาเผยแผ่ให้เป็นแนวทางสำหรับชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของท่านทั้งสองมีวิธีการที่น่าสนใจ ดังนี้

หลักการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ถือว่ามีความสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งที่ได้มีการพัฒนาการมา ในยุคปัจจุบันที่สามารถจับต้องและมีผู้ปฏิบัติให้ได้เกิดผลจริง คือหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งวริยา ชินวโรโณ วรีญา ภวภูตานนท์และคณะได้กล่าวไว้ในหนังสือสมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย (2543) ความว่า

...หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นต้นแบบและเป็นผู้มีชื่อเสียงในการเจริญกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวกำหนดสติอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่งมีการเปลี่ยนไปเป็นจังหวะ ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้า – ออกหรือใช้กสิณนิมิต วิธีการปฏิบัติแบบนี้เริ่มได้รับความนิยมน้อยแพร่หลายในยุคหลังพุทธศตวรรษที่ 25...

สาระสำคัญของการเจริญกรรมฐานแบบนี้ก็คือให้มีสติตื่นตัวเสมอทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว อิริยาบถใหญ่น้อย เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น ให้มาจุดใจเพื่อรู้เท่าทันความนึกคิด ไม่ปล่อยสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวตนขึ้นมาด้วยอำนาจโมหะ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งตัวท่านเองยืนยันว่าเป็นวิธีการอย่างลัดและสั้นที่จะนำผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ นับว่าเป็นวิธีที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน

ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นพระชาลัญจกรที่มีความสนใจในพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาและค้นคว้าปฏิบัติอย่างจริงจัง จนถึงตัดสินใจบวชเป็นพระในประเทศไทย โดยเป็น สัทธาวิหาริกรุ่นแรกของหลวงพ่อพระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท) ท่านบวชเมื่อ พ.ศ.2518 อยู่ในคณะผู้บุกเบิกวัดป่านานาชาติ ท่านได้บำเพ็ญเพียรมาหลายรูปแบบ ได้รู้คงคามาแล้วหลายแห่งทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งที่อุดมสมบูรณ์และที่ทุรกันดาร ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าของอวาสวัดสุนันทวนาราม บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี เป็นวัดสาขาที่ 117 ของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานีที่ท่านพระอาจารย์ได้เดินทางมาประเทศไทย และได้อุปสมบทเป็นศิษย์ต่างชาตารูปหนึ่งของหลวงพ่อชา สุภทฺโท นั้น ท่านว่าเป็นเรื่องที่ “เป็นไปเอง” ตั้งแต่เด็กๆ ท่านคิดเสมอว่า อะไรคือชีวิตที่น่าพอใจ...ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มีคุณค่ามากกว่านี้...ท่านพระอาจารย์จึงออกสัญจรรอนแรมจากบ้านเกิดเมืองนอนสู่อินเดีย เนปาล อิหร่าน และยุโรป แล้วเปลี่ยนความตั้งใจที่จะไปแอฟริกา วกกลับสู่อินเดีย เมื่อเดินทางมาถึงพุทธคยา เห็นพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ที่ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และประจักษ์ต่อใจว่า “นี่คือสิ่งที่แสวงหา สัจจะความจริงอยู่ภายในกายกับใจของเราเอง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ทุกคนทุกชีวิตสามารถพ้นทุกข์ได้”

ท่านจึงหยุดการแสวงหาจากภายนอก เข้าสู่การค้นหภายใน ท่านพระอาจารย์ได้สอนสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน โดยจัดอบรมอานาปานสติที่วัดสุมนันทนาราม ครั้งแรกเมื่อวันที่ 19–27 ตุลาคม พ.ศ.2539 และได้มีการจัดอบรมเป็นระยะ ๆ ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบันโดยมีประชาชนโดยทั่วไป ทั้งหน่วยงานราชการ เอกชนและนิสิตนักศึกษาได้เข้าร่วมปฏิบัติและรับการอบรมเป็นจำนวนมาก สำหรับแนวทางในการสอนการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านจะยกเอาอานาปานสติ ซึ่งว่าด้วยการกำหนด ลมหายใจเข้า – ออก ที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรขึ้นเป็นหลักในการสอนกรรมฐานเสมอ โดยให้ เหตุผลว่า เป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องและโปรดปราน ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธ องค์ได้ตรัสถึงว่าพระองค์ทรงพักผ่อนด้วยวิหารธรรมคืออานาปานสติและผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ อย่างสมบูรณ์ครบทั้ง 16 ขั้นตอนแล้วได้ชื่อว่าได้บำเพ็ญสติปัญญาฐานทั้งสี่ให้สมบูรณ์ สามารถดับทุกข์ และกิเลสทั้งปวงได้ ซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เห็นว่าอานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นกุญแจ คอสำคัญที่จะไขเข้าไปสู่หลักธรรมขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาและเป็นทางที่จะเข้าถึง แนวคิดของท่านได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมองเห็นความสำคัญของการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐาน ของท่านทั้งสอง โดยที่แนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกุศลเจติย จิตตสุโกและ แนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก มีประชาชนให้ ความสนใจอย่างกว้างขวาง ที่ผ่านมาและในปัจจุบันนี้ ได้มีผู้เข้าฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานตาม แนวทางของท่านทั้งสองเป็นจำนวนมากจนเห็นผลประจักษ์ด้วยตนเองในระดับหนึ่งแล้วนำมา ประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนกับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ฉะนั้น การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุศลเจติย จิตตสุโก กับ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จึงน่าจะนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจว่า ท่านทั้งสองได้นำแนว การปฏิบัติกรรมฐานจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้และเผยแผ่อย่างไรมีหลักการและวิธีการ ปฏิบัติต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไรซึ่งจะเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวการปฏิบัติที่ เหมาะสมกับแต่ละบุคคลได้ นอกจากนั้น การวิจัยครั้งนี้จะทำให้มองเห็นแนวการปฏิบัติ กรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในพระพุทธศาสนาได้ ซึ่งแม้บางครั้งอาจจะเน้นวิธีการที่ต่างกัน แต่เมื่อว่าโดยจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาแล้วน่าจะถูกต้องตาม หลักการอันมีมหาสติปัญญาเป็นฐานรับรองความถูกต้องของการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบต่างๆ เหล่านั้น อนึ่งการวิจัยงานในลักษณะเช่นนี้ ยังไม่มีการวิจัยมาก่อน ผู้วิจัยจึงใคร่จะวิจัยในหลักการ ผลการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
3. เพื่อศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
4. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ในส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับแนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะภาคเอกสาร โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ประเด็นใหญ่ๆ คือ

1. ศึกษาหลักการและวิธีการการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก
2. ศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
3. ศึกษาแนวคิดหลักคำสอนและวิธีการที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
4. ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ในส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกับแนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ได้ทราบถึงหลักการและวิธีการการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก
2. ทำให้ได้ทราบถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
3. ทำให้ได้ทราบถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
4. ทำให้ได้ทราบถึงความแตกต่างและคล้ายคลึงกันในวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของท่านทั้งสองและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันแห่งวิธีการปฏิบัติของท่านทั้งสองกับหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก
5. เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการและการศึกษาวิจัยต่อไป

การตรวจเอกสาร

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ปิยทัสสี ภิกขุ (2521: 44-48) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิมุตติธรรม ความว่า

“...ปราชญ์ที่แท้ไม่เสียเวลากับทัศนะที่ว่า จะเจริญสมณะหรือวิปัสสนาก่อน เพราะสมณะและวิปัสสนานั้น เป็นผลของการเจริญสติ นี่คือเส้นทางสู่ความดับทุกข์...” และได้ยกพุทธพจน์ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมากล่าวอ้างไว้ (ที.ม.:10/402/337) ความว่า

...ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไรเล่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย เข้าถึง “ปฐมฌาน” ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่ เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลงเข้าถึง “ทุติยฌาน” เป็นเครื่องพองใสแห่งใจภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้นไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่ อนึ่งเพราะความจางหายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ และย่อมเสวย

ความสุขด้วยนามกายชนิดที่ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข ดังนี้ เข้าถึง “ตถิณยาน” แล้วแลอยู่ เพราะละสุขเสียได้และเพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อนเข้าถึง “จตุตถนิยาน” ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่ ภิภุททั้งหลายอันนี้เรากล่าวว่าเป็นสัมมาสมาธิ...

ชะลอ อุทกภาชน์ (2529: 34) ได้กล่าวไว้ในหนังสือการปฏิบัติจิตเข้าสู่ประตูพระนิพพาน และกฎแห่งกรรม ความว่า

...การปฏิบัติจิตเข้าสู่ประตูพระนิพพานนั้น แบ่งการปฏิบัติเป็น 2 ขั้นตอน คือ กระบวนการในการจัดระบบจิตให้เข้าสู่สมาธิตามหลักสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเกิดพลังงานและให้เกิดความบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะหนึ่งโดยทำได้หลายประการ เช่น ใช้หลักกสิณ 10 อานาปานสติ พุทธานุสสติ อสุภกัมมัฏฐาน พรหมวิหารสี่ เป็นต้น แล้วแต่ว่ามีนิสัยชอบอะไร ก็ควรนำสิ่งนี้มาเป็นอารมณ์ในการฝึกจิตทางสมาธิในครั้งแรก จนบรรลุวิสุทธิจิตขั้น โลกิยนิยาน ตั้งแต่ปฐมนิยาน ถึงอรุณนิยานทั้ง 4 (รูปาวจรจิตและอรุณาวจรจิต) โดยมุ่งความหมายสุดท้าย คือ การฝึกจิตให้เกิดภาวะวิมุตติหรือบรรลุพระนิพพานแต่อาจารย์อาจสอนแตกต่างกันตามวิธีการอบรมของตนอย่างแยกแยะโดยทางลัด สาธุศิษย์ของตนก็สามารถฝึกจิตบรรลุถึงขั้นสมาธิได้โดยรวดเร็วเมื่อได้จัดระบบจิตให้บริสุทธิ์ตามหลักสมถกัมมัฏฐานและฝึกจิตสำนึกบรรลุวิสุทธิจิตขั้น โลกิยนิยาน (Cosmic super consciousness) แล้วควรใช้ฐานของจิตขั้น โลกิยนิยานเป็นฐานเพื่อจัดระบบจิตทางวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปโดยเพิกถอนนิยานออกเสียจากอารมณ์และใช้มหาสติปัญญา 4 พิจารณาแทน...

พุทธทาสภิกขุ (2536: 19 - 20) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์ ความว่า

...การที่จะบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ การฝึกตอนแรกนี้ เรียกว่าฝึกอย่างสมาธิโดยตรงหรือสมถะพอจิตอยู่ในอำนาจแล้ว ให้พิจารณา เพื่อความเห็นแจ้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นตอนที่เรียกว่า “วิปัสสนา” โดยตรง ฉะนั้น สมาธิกับวิปัสสนาจึงต่างกันอยู่ตรงนี้ ที่นี้ วิธีฝึกให้เป็นสมาธินี้ก็มิใช่หลายวิธีด้วยกันใช้ได้ด้วยกันทั้งนั้น จะฝึกบิภุทกรรม พุทโธ อรหัง หรือบิภุทกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะไม่บิภุทกรรม จะกำหนดที่วัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งข้างนอก

เช่น ดวงกสิณ เช่นอสุภ เป็นต้น ก็ได้ หรือจะใช้สิ่งข้างในตัวเราเช่นลมหายใจ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนดก็ได้เหมือนกัน ฉะนั้นอย่าได้ถือหรือเข้าใจว่าแบบไหนผิด แบบไหนถูก แบบไหนดีแบบไหนไม่ดี มันอาจจะเหมาะแก่คนเป็นคณาๆ ไปก็ได้ และทางที่ดีควรจะได้ลองดูทุก ๆ แบบ อาจจะพบแบบที่เหมาะสมแก่ตน ๆ สำหรับแบบที่อาตมาชอบ ก็คือ แบบที่เรียกว่า อานาปานสติภาวนา เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” ตลอดทั้งสายเลย แม้แต่ตอนที่ฝึกเพื่อสมาธิก็เรียกอานาปานสติ ตอนที่ฝึกเป็นปัญญาที่ยังคงเรียกอานาปานสติ นั่นเอง แปลว่า ตลอดสาย ตอนที่จะทำให้เป็นสมาธิหรือสมณะโดยสมบูรณ์ แบบนี้ ก็คือ การกำหนดลมหายใจ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต สามตอนแรกของสติปัฏฐานสี่ นั่นเอง และกำหนดพิจารณาปัญญาวิปัสสนาในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตอนสุดท้าย คือ ตอนที่สี่...

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2542: 305-306) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรม ความว่า

...สมณะแปลง่าย ๆ ว่า ความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไป หมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมณะ คือสมาธิ ซึ่งหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน ฌานมี 4 ชั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเรียกว่า อรูปฌาน มี 4 ชั้น ทั้งรูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 เรียกรวมกันว่า สมาบัติ (8) ภาวะจิตในฌานนับเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิเวศน์ความหมายของสมณะคือ ตัวสมาธิ เป็นความหมายรองตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรม และฝ่ายพระสูตร วิปัสสนาแปลง่าย ๆ ว่าการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขี้ใจของเรา) จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้...

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550: 1) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...เมื่อมีใครถามว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรมเราอาจตอบได้ว่า เพื่อศึกษาพระพุทธศาสนา คือศึกษาชีวิตเรา ชีวิตเขา ถ้าลองสังเกตดูตัวเองแล้วจะพบว่าไม่ว่ากายหรือใจเรา มักมีเรื่องทุกข์

กันทั้งนั้น ไม่มีใครสมบูรณ์ในทุกด้าน ชีวิตเรามากขาดไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งจนเป็นทุกข์กันทุกคน บางคนมีเงินทองใช้ไม่เคยเดือดร้อนแต่ขาดความอบอุ่นในครอบครัว บางคนร่ำรวยแต่เป็นทุกข์เพราะอกหัก ขาดความรัก บางคนร่ำรวย มีครอบครัวอบอุ่น มีบริวารดี การศึกษาดี ดูแล้วพร้อมทุกด้าน แต่กลับมีปัญหาสุขภาพถูกโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน หากจะกล่าวหาว่าทุกคนในโลกมีทุกข์กันทั้งนั้น ไม่มียกเว้นแม้สักคนเดียวก็คงจะไม่ผิด เพราะเราไม่เข้าใจตามความเป็นจริงของกายและใจ การเจริญอานาปานสติก็เพื่อค้นหาตนเอง เข้าใจตนเองถูกต้องได้มากเท่าไร ก็แก้ปัญหาและบรรเทาทุกข์ได้มากเท่านั้น...

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นางเยาว์ ชาญณรงค์ (2531) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ที่มีชื่อว่า ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและสมาธิแบบ ที-เอ็ม (T-M) ความว่า

...มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ คือ มุ่งถึงความสงบด้วยการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิเกิดอย่างเข้มแข็งมั่นคงจนถึงอัปนาสมาธิ ก็จะเกิดฌานระดับต่าง ๆ จนถึงทำอิทธิฤทธิ์ได้ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมาธิคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธ เมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาด ไม่มีโอกาสเวียนว่ายตายเกิด ส่วนท่านคุรุเทพ (GuruDev) ผู้เป็นสังคริยะ ได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิที่ง่ายและสะดวกเหมาะสมแก่อุปนิสัยและภาวะของคนสมัยปัจจุบันนั้นคือ เทคนิคที่เรียกว่า “Transcendental Meditation” หรือเป็นการฝึกจิตสำหรับผู้แสวงหาการหลุดพ้นหรือการฝึกสมาธิแบบพื้นโลก ทำให้มีความสามารถพิเศษบางอย่างเหนือคนทั่วไป แต่ไม่ได้กล่าวถึงผลในด้านการหยุดเวียนว่ายตายเกิด อย่างไรก็ตาม ผลดีของการฝึกสมาธิทั้ง 2 แบบ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกายและจิตใจสมองและสติปัญญา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะรับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดภายในตัวเองในเวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมแวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม รมเย็น ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขย่อมแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น...

วริยา ชินวรรณ วาริญา ภวภูตานนท์ และคณะ (2543) ได้กล่าวไว้ในหนังสือสมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย ได้พบว่า

การตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของสิ่งที่นำมาใช้พิจารณาแบ่งออกเป็นสาย สำคัญ 5 สาย คือ

1. สายอานาปานสติ คือ การพิจารณาลมหายใจเข้า ออก และบริกรรมภาวนาว่า “พุทโธ” เป็นแบบที่นิยมมาแต่เดิมได้แก่ กลุ่มพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

2. สายชুদ্ধังกรรมฐานอีสาน มีพื้นฐานจากสายอานาปานสติ แต่มีลักษณะเป็นพระป่าต้องออกชুদ্ধังด้วย มีมากในแถบภาคอีสาน

3. สายวัดมหาธาตุฯ เป็นสายใหญ่สายหนึ่งที่แผ่ขยายแนวการสอนวิปัสสนาไปตามวิทยาเขตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แนวปฏิบัติมาจากพม่า พิจารณาอาการpong – yub ของหน้าท้องขณะหายใจ

4. สายธรรมกาย ได้แก่ แนวการสอนตามแบบหลวงปู่สด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ พิจารณาดวงแก้วที่บริเวณศูนย์กลางของร่างกาย

5. สายประยุกต์ มีการสังเคราะห์แนวคำสอนในพระพุทธศาสนามาใช้อธิบายการปฏิบัติและสอนสมาธิ เช่น สำนักสันติอโศก อาจารย์พร รัตนสุวรรณ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นต้น สำนักสายต่างๆ เหล่านี้มีสาขาของการปฏิบัติกระจัดกระจายตามภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศไทยและมีอิทธิพลในทางความคิดต่อพุทธศาสนิกชนที่ยึดถือแนวทางปฏิบัติของสำนักเหล่านี้ และแต่ละสำนักล้วนมีแนวทางการปฏิบัติแตกต่างกันออกไปแต่โดยสรุปกล่าวได้ว่าสำนักต่างๆ ให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมจิตว่าเป็นการปฏิบัติใน 2 ลักษณะ มีทางหลักการคือ เป็นการอบรมเพื่อเข้าถึงธรรมอย่างหนึ่ง ส่วนอีกวิธีการหนึ่งคือการคิดค้นและวิธีปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ คือ การกำจัดกิเลสและความชั่วต่างๆ ให้หมดไป...

พระมหานิพนธ์ มหาสมมรฤจิโต (แสงแก้ว) (2546) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและพุทธทาสภิกขุ ความว่า

...กรรมฐาน เป็นงานสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้สงบและให้เกิดปัญญาจนสามารถข่ม และทำลายกิเลสได้ในที่สุดด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก 2 วิธีกล่าวคือเบื้องต้นทำจิตให้ สงบระงับก่อน แล้วจึงใช้จิตที่สงบระงับนั้นเป็นพื้นฐานหรือสนามเป็นที่ปฏิบัติการของ ปัญญาเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งต่อไป สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงที่ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้นต่างเกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักสำคัญคือ การดับทุกข์ได้สิ้นเชิง...

อรวรรณ ปิณฑน์โอวาท (2542) ได้กล่าวไว้ใน เอกสารการประชุมวิชาการ 26-27 สิงหาคม 2542 ณ ห้องประชุมสารนิเทศ ชั้น 2 หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันไทยศึกษา จุฬาลง- กรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2542 เรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน: บูรณาการเพื่อการพัฒนา สุขภาพของประชคมไทย ได้พบว่า

...การปฏิบัติสมถกรรมฐานสามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้นมีสภาวะทางด้านควบคุมจิตใจและ กระบวนการทำงานของร่างกายเป็นระบบสม่ำเสมอ คนทำงานโดยทั่วไปไม่มีเวลาตามรู้พอ ในทุก ๆ อิริยาบถเพราะต้องคิดวิเคราะห์เรื่องงานเสมอ จะมีเวลาได้พักผ่อนในตอนช่วงพัก งานแล้ว คนทั่วไปจึงเหมาะที่จะทำสมถกรรมฐานเพราะทำงาน เมื่อสมาธิมีแล้วก็สบายใจ สอว์โมนก็ทำงานเป็นปกติ จะพิจารณาขั้น 5 ต่อไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำได้ สะดวก หากไม่ปฏิบัติสมถะก่อนก็อาจจะมีอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ แต่คนที่ฝึกมาดีแล้วก็ สามารถทำวิปัสสนาได้ทุกสถานที่ ไม่ต้องเจริญสมถะเลยก็ทำได้ เพราะอาศัยแค่ขณิกสมาธิ ก็พอ หากคนทั่วไปหันมาเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานสุขภาพกายและจิต จะดีขึ้น...

งานวิจัยที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นเพียงบางส่วนในการนับถือศาสนาและทัศนคติเกี่ยวกับการ ปฏิบัติธรรมของชาวพุทธไทยงานวิจัยเกี่ยวกับกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอื่นๆ ที่นอกจากพระไตรปิฎกก็ยังพอมีอยู่ คัมภีร์ต่างๆ ในพระพุทธศาสนามีอยู่มาก แต่ละคัมภีร์มีจุดเด่น ในตัวเองที่จะนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตความรู้ในปริยัติศาสนาอยู่ที่ความเข้าใจ

สภาวะธรรมของความคิดและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวเองและผู้อื่น มีความสำคัญในแง่ของการเป็นบรรทัดฐาน ใช้วัดและตรวจสอบการปฏิบัติว่ากำลังเดินไปตามจุดมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ การศึกษาจากคัมภีร์ต่างๆอย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญและเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุก ๆ คน ที่มุ่งหวังความเจริญก้าวหน้า ในชีวิต หรือควรไปตามจากกัลยาณมิตร หรือจากครูบาอาจารย์ผู้รู้จริง เพราะพุทธศาสนิกชนควรศึกษาเรื่องราวของชีวิต ตามแบบอย่างอันเป็นพระพุทธประสงค์ คือ การมีชีวิตในปัจจุบันที่สงบสุขเรียบง่าย ตลอดจนถึงการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากวัฏสงสารเป็นที่สุด จึงไม่ควรปล่อยให้เป็นที่หน้าทีของพระภิกษุสงฆ์ฝ่ายเดียวเท่านั้น ที่ต้องศึกษาหรือปฏิบัติเพราะเมื่อใดก็ตามที่พุทธศาสนิกชน ยังมีการศึกษาและประพฤติปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องอยู่ พระพุทธศาสนาจะยังไม่เสื่อมสูญไปจากโลกนี้อย่างแน่นอน

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสารซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารทั้งที่เป็นปฐมภูมิและทุติยภูมิ เอกสารดังกล่าวได้แก่ พระไตรปิฎก งานวิจัย งานวิทยานิพนธ์ หนังสือ สื่อต่าง ๆ เป็นต้น
2. ศึกษาตำราเอกสารที่เป็นข้อเขียนอันเป็นผลงานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโขกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกและงานวิจัยหรือตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาข้อมูลในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพตามวิธีทางประวัติศาสตร์ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอการวิจัย โดยการตีความในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ
4. นำเสนอข้อมูลที่ได้มาและสรุปผลการวิจัย

นิยามศัพท์

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายของศัพท์ ผู้วิจัยขอกำหนดความหมายของศัพท์ต่างๆ ดังต่อไปนี้

อานาปานสติ หมายถึง การระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออกในปัจจุบันแต่ละขณะ

ภาวนา หมายถึง การเจริญ, การทำให้เป็นให้ดีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

ธุระ หมายถึง หน้าที่การงานที่พึงกระทำ หรือกิจในพระศาสนา

คัมภีร์ หมายถึง ธุระฝ่ายคัมภีร์ หรือกิจด้านการเล่าเรียน

วิปัสสนาธุระ หมายถึง ธุระฝ่ายเจริญวิปัสสนา หรือกิจด้านการบำเพ็ญภาวนา

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุคต่างๆ ว่า สิ่งที่มาให้จิตกำหนด

สมถะ หมายถึง วิธีทำใจให้สงบ จนตั้งเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ คือสมาธิ ซึ่งหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน

วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสถานะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้

ญาณ หมายถึง ความหยั่งรู้ หรือปรีชาหยั่งรู้

ฉาน หมายถึง การเพ่ง หรือการเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่นแนบ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว

วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้น

เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยอำนาจความฝึกจิต หรือความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะด้วยกำลังแห่งสมาธิ

ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา หรือความหลุดพ้นแห่งจิตจากอวิชชาด้วยปัญญาที่รู้เห็นตามเป็นจริง

บทที่ 2

แนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ชี้ให้เห็นว่าชีวิตของมนุษย์ทุกคนเป็นชีวิตที่ก่อขึ้นมาด้วย 2 ส่วน คือรูปกับนามเรียกว่าขั้น 5 อันประกอบไปด้วยรูป เวทนา สังขาร วิญญาณ อันเป็นสิ่งปรุงแต่งให้เกิดทั้งความสุข ทั้งความทุกข์เมื่อมีความทุกข์การออกจากทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาและดำเนินไปให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ อันเป็นคำสอนที่เป็นหลักการและวิธีการที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์โดยมีวิธีการปฏิบัติอยู่หลายประการหลายอย่างที่เรียกว่า กรรมฐาน

ความหมายของกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมเพื่อการขัดเกลากิเลสและฝึกฝนพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติในแนวทางเพื่อการบรรลุธรรมเพื่อให้ข้ามพ้นจากวัฏฏสงสารในทางพระพุทธศาสนา เรียกวิธีการปฏิบัตินี้ว่ากรรมฐาน ซึ่งในความหมายแห่งกรรมฐานนั้นมีความหมายตามที่นักปราชญ์และที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกดังต่อไปนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (สุวฑฺฒโน) (2551: 73) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือสมาธิกรรมฐาน ไว้ว่า “กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของงาน หมายถึง เป็นที่ตั้งของงานทางจิตใจ”

พระพุทธโฆษาจารย์ (2540: 122) ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้ให้ความหมายของกรรมฐานไว้โดยแยกออกเป็น 2 อย่าง ได้แก่

...กรรมฐานมี 2 อย่าง คือ สัพพัตถกรรมฐาน (กรรมฐานจำปรารณาในที่ทั้งปวง) และ ปาริหาริกรรมฐาน (กรรมฐานที่ต้องบริหาร) ในกรรมฐาน 2 อย่างนั้น เมตตาในบุคคลทั้งหลายมีภิกษุสงฆ์ เป็นต้น และมรณัสสติ ชื่อว่า สัพพัตถกรรมฐาน อาจารย์พวกหนึ่งกล่าวว่า อสุภสังขยา ก็ชื่อว่าเป็นสัพพัตถกรรมฐาน ดังนี้ก็มี...ส่วนกรรมฐานใดในบรรดากรรมฐาน 40 อย่าง ที่เหมาะสมต่อพระโยคีบุคคลใด กรรมฐานนั้นเรียกว่า ปาริหาริกรรมฐาน เพราะเป็นกรรมฐานที่พระโยคีบุคคลนั้น พึงบริหารเป็นประจำและเพราะเป็นปทัฏฐานแห่งงานในภavana อันเป็นส่วนเบื้องสูง ดังนี้...

ในคัมภีร์ชั้นฎีกาชื่อว่าวิภังคมูลภาคที่ 2 (2538: 2/172) ได้กล่าวถึงกรรมฐานไว้ว่า “...การงานอันเป็นการเจริญการบรรลุดุคณวิเศษชื่อว่า กรรมฐาน”

ในพระไตรปิฎกบาลีเล่มที่ 20 มีสูตรชื่อสุกสูตร (อง.ทุก.20/275/77) ที่สุกมานพได้ทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องของผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้นกับบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น อย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน

...พระพุทธองค์ตรัสว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย ส่วนฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย...

คำว่า กรรมฐาน ในพระสูตรนี้ จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของคฤหัสถ์และบรรพชิต ในฝ่ายคฤหัสถ์นั้นสามารถใช้ในการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย มิได้ใช้ในความหมายเพียงเป็นการทำงานด้านจิตใจเพื่อชำระกิเลสอย่างเดียว

นอกจากคำว่า กรรมฐาน แล้วในพระไตรปิฎกยังใช้คำว่า ภาวนา ซึ่งหมายถึง การเจริญการทำให้เกิดให้มีขึ้น หรือการฝึกอบรมจิตใจ ในทศสูตรสูตร ใช้คำว่า ภาวตัพพธรรม หมายถึง ธรรมที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน (ที.ปา.379/242) ความว่า “...ธรรม 2 อย่าง ที่ควรเจริญเป็นไฉน สมณะและวิปัสสนา ธรรม 2 อย่างนี้ ควรเจริญ...”

ในปฐมปณณาสก ท่านใช้คำว่า วิชชาภาคิยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา (อง.ทุก. 20/32/60) ความว่า

...ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างนั้น คือ สมณะ 1 วิปัสสนา 1 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร? ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรม

แล้วขอมเสวยประโยชน์อะไร? ขอมละระคาได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ขอมเสวยประโยชน์อะไร? ขอมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ขอมเสวยประโยชน์อะไร? ขอมละอวิชาให้ได้...

กล่าวโดยสรุป ธรรมเนียม แปลว่า หลักของการกระทำ ได้แก่ “ข้อวัตรปฏิบัติ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานเป็นวิธีการที่จะนำไปทำการเจริญจิตตภาวนา สำหรับบุคคลผู้ต้องการบริหารจัดการของตนให้พัฒนาการไปสู่ภาวะแห่งความบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ เพื่อความหลุดพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง” ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนานั้นเอง

การปฏิบัติธรรมเนียมหรือในอีกความหมายหนึ่ง คือ การภาวนา ถ้าจะกล่าวถึงลักษณะของรูปแบบมี 2 อย่าง เรียกว่า ภาวนา 2 ได้แก่ การแบ่งวิธีการเป็น 2 ประเภท ภาวนาบางขณะก็ใช้คำว่า ธรรมเนียม ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน

ประเภทของธรรมเนียม

หลักการปฏิบัติทางจิต หรือการอบรมจิตนั้นในพระพุทธศาสนา จำแนกหลักการปฏิบัติสำคัญออกเป็นสองแนวทาง สองแนวทางนั้นก็คือ แนวทางปฏิบัติสาย สมถธรรมเนียม กับสาย วิปัสสนาธรรมเนียม ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อยู่หลายแห่งดังตัวอย่างเช่นที่ปรากฏในมหาวิจจโคตตสูตร (ม.ม. 13/265) ที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พระวิจจโคตร ความว่า

“...ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรมทั้งสอง คือ สมถะและวิปัสสนาให้ยิ่งขึ้นไปเถิด คู่ก่อนวิจจจะธรรมทั้งสอง คือสมถะและวิปัสสนานี้ เธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อแทงตลอดธาตุหลายประการ...”

บางที่ท่านก็เรียกว่า ฐานะ คือหน้าที่การงานที่พึงกระทำ กิจในพระศาสนา โดยที่มาในอรรถกถาธรรมบท (ธ.อ. 1/2/1/8-15) ได้จำแนกออกเป็น ๒ อย่าง โดยมีเนื้อความว่า

...ท่านพระมหาปาละทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ในพระศาสนานี้มีฐานะกี่อย่าง ตรัสตอบว่า ฐานะมี 2 อย่าง คือ คันถฐานะ 1 วิปัสสนาฐานะ 1 เท่านั้น ท่านทูลถามต่อว่า ก็ฐานะทั้งสองเป็นอย่างไร ตรัสตอบว่า การเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือพระไตรปิฎกก็ดี ตามสมควรแก่ปัญญาของตนแล้วทรงไว้ และกล่าวบอกพุทธวจนะนั้น ชื่อว่า คันถฐานะ ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมไว้ในอรรถภาพ ยังวิปัสสนาให้เจริญติดต่อกันแล้วถือเอาพระอรหัตของภิกษุผู้มีความประพฤติกถล่องแคล่ว ยินดีขังแล้วในเสนาสนะอันสงัดชื่อว่า วิปัสสนาฐานะ พระมหาปาละทูลขอกรรมฐานเพื่อบำเพ็ญวิปัสสนาฐานะ...

กล่าวโดยสรุปประเภทของกรรมฐานที่เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาสรุปลงได้ 2 อย่าง คือ 1. สมถกรรมฐาน ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ 2. วิปัสสนากรรมฐานที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันทำใจให้เกิดวิปัสสนาคือความรู้จริง เห็นจริง ซึ่งกรรมฐานทั้ง 2 ดังที่กล่าวมานี้ย่อมมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชีวิตทั้งในส่วนบุคคลและในส่วนรวมในส่วนตัวผู้ปฏิบัติย่อมสามารถที่จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขในระดับการดำรงชีวิตโดยปกติทำให้สุขภาพกายและใจดี เมื่อปฏิบัติระดับสูงขึ้นไปย่อมสามารถที่จะกำจัดกิเลสเสียได้ ไม่ต้องที่จะมาทนทุกข์ในวัฏสงสารอันยาวนานอีกต่อไป ส่วนสังคมเมื่อมีผู้ปฏิบัติธรรมกันมากผู้คนที่หลายย่อมจะมีความคิดที่ดีและปรารถนาดีต่อกันสังคมก็จะเกิดความสงบสุข

ความหมายของกรรมฐาน

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อจิตใจ ในฐานะที่ใจเป็นเบื้องต้นแห่งความดีและความชั่วร้ายเพราะว่าใจเป็นต้นแบบแห่งการกระทำทางกายและทางวาจา ดังนั้นเมื่อใจได้รับการพัฒนาขึ้นย่อมส่งผลให้การแสดงออกทางกายและทางวาจาย่อมเป็นไปในทางที่ดีงามวิธีการปฏิบัติธรรมจึงมีความสำคัญซึ่งท่านได้แบ่งออกเป็น 2 วิธีการ คือ สมถะและวิปัสสนาซึ่งมีความหมายดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและครูบาอาจารย์ได้ให้ความหมายไว้ดังต่อไปนี้

ความหมายของสมถกรรมฐาน

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (2540: 155) ได้ให้ความหมายของสมถะโดยรวมไว้ว่า
หนังสือทางมรรคผลนิพพานไว้ว่า

“...อุบายวิธีอบรมจิตใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง เพื่อกำจัดนิวรณ์เครื่องกั้น ปัญญา ให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสนิวรณ์นี้ ชื่อว่า สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา...”

พระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ใน พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ จิตตูปปาตกัณฑ์ (2525: 69/36) ว่า

“...ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิทริย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ...นี้ ชื่อว่าสมถะ...”

กล่าวโดยสรุป คำว่า สมถกรรมฐาน และสมถภาวนา ก็มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ อุบายวิธีอบรมจิตใจ ให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง ให้จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสจากกิเลสเครื่องกั้น ปัญญา เป็น จิตตวิสุทธิ อ่อนโยน ควรแก่งานวิปัสสนา และเจริญวิชา

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

คำว่าวิปัสสนากรรมฐานมีข้อจำกัดความหมายที่แตกต่างกันไปทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และท่านผู้รู้ทั้งหลายได้ให้ความหมายไว้แต่หลักสำคัญก็มีจุดมุ่งหมายแบบเดียวกัน ดังจะได้กล่าวโดยลำดับดังต่อไปนี้

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ช.9) (2545: 137-139) ได้รวบรวมความหมายของวิปัสสนาไว้ในหนังสือ ภาวนาทีปนี ไว้ว่า “ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในขั้น 5 หรือรูปนาม โดยประการต่าง ๆ คือ โดยอาการที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2529: 103) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือศรัทธา ความว่า

“วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง รู้จริง ไม่ใช่รู้จำ รู้จัก คือรู้จากจิตสำนึกจริง ๆ”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2538: 306) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพุทธธรรม ความว่า

“...วิปัสสนา แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดถึงทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง...”

ในสมังควลวิภาสิณี (3/2/285) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “...วิปัสสนา คือ ปัญญา”

พระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ จิตตูปปาตกัณฑ์ (2525: 70/36) ความว่า

“...ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ...นี้ชื่อว่า วิปัสสนา...”

พระธรรมธีรราชฆาณิก (2532: 162) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ความว่า

“...วิปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยอาการต่าง ๆ กรรมฐาน หมายความว่า โรงงานฝึกใจ เมื่อเอาไปต่อกันเข้า จึงได้รูปเป็นวิปัสสนากรรมฐาน หมายความว่า โรงงานฝึกใจให้เกิดวิปัสสนาปัญญา...”

กล่าวโดยสรุป วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่รู้ชัดเห็นจริงในธรรมกรรมฐานทั้ง 2 อย่าง จึงเป็นหลักแห่งการปฏิบัติที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อคฤหัสถ์และบรรพชิต เนื่องจากเป็นฐานะแห่งการงาน การประกอบอาชีพครอบคลุมทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต มุ่งเน้น ไปที่การฝึกฝนจิต เพื่อให้เกิดสมาธิและทำให้เกิดปัญญาจนเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือการบรรลุพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด

อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ซึ่งทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานมีอารมณ์ต่างกัน สำหรับผู้ที่ต้องการที่จะบำเพ็ญกรรมฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกรรมฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี เหมือนทหารผู้เข้าสู่สงครามจะต้องศึกษาให้เข้าใจยุทธศาสตร์เสียก่อนที่จะเข้าสู่สมรภูมิ เป็นเพียงแต่ว่าทหารต้องรบกับศัตรูภายนอก ส่วนผู้ฝึกจิตต้องรบกับศัตรูภายในเท่านั้นหลักการที่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีดังต่อไปนี้

ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตให้เกิดความสงบ สงบจากการถูกกิเลสและนิเวศน์ครอบงำ ทำให้จิตเกิดความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ซึ่งผู้ที่จะปฏิบัติจะต้องมีการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ต่างพร้อยแล้วตัดปลิโพธคือเรื่องราวที่เป็นความกังวลต่าง ๆ เข้าไปหาพระอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร เรียนเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมแก่จริตอัชยาตย์ของตน ตามนัยพระอรชกถาจารย์ที่ท่านรวบรวมไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรค (วิสุทธิ.1/47/119) ซึ่งท่านรวบรวมจากคัมภีร์พระไตรปิฎกมาแสดงไว้ 40 อย่าง โดยแบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ

...หมวดที่ 1 กสิณ คือวัตถุนันจุงใจ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจุงจิตให้เป็นสมาธิ มีอยู่ 10 อย่าง แบ่งออกเป็น 2 ข้อใหญ่ได้ดังนี้ ภูตกสิณ 4 อย่าง ได้แก่

1. ปฐวิกสิณ การเพ่งดินเป็นอารมณ์
2. อาโปกสิณ การเพ่งน้ำเป็นอารมณ์
3. เตโชกสิณ การเพ่งไฟเป็นอารมณ์
4. วาโยกสิณ การเพ่งลมเป็นอารมณ์

ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติด้วยวิธีการเพ่งภูตกลืนทั้ง 4 อย่าง โดยการเลือกเพ่งเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะเลือก

วันณกลืน 6 อย่าง ได้แก่

1. นิลกลืน การเพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์
2. ปิตกกลืน การเพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์
3. โลหิตกกลืน การเพ่งสีแดงเป็นอารมณ์
4. โอทาทกกลืน การเพ่งสีขาวเป็นอารมณ์
5. อาโลกกกลืน การเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์
6. อากาสกกลืน การเพ่งอากาศเป็นอารมณ์

ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกเพ่งปฏิบัติไปแต่ละอย่างๆ ตามที่เหมาะสมกับจริตความชอบของตัวเอง เพราะผู้ที่ปฏิบัติให้ได้ตรงกับจริตของตัวเองแล้วย่อมเป็นอุบายให้จิตได้สงบ ตัดนิวรณ์ แต่บางคนก็ปฏิบัติแล้ว พอพบนิมิตแสงสว่างก็เกิดอาการหวาดกลัว ตกใจ หรือบางคนเกิดการตื่นเต้น สิ่งเหล่านี้ก็นับว่าไร้ผล จึงต้องเลือกเพ่งธรรมเพื่อปฏิบัติต่อไป

หมวดที่ 2 อสุภะ 10 ได้แก่

1. อุทฐมาตกะ ชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
2. วินิลกะ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง
3. วิปฺพพกะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออก
4. วิจฺฉิททกะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน
5. วิกขยิตกะชากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว
6. วิกขิตตกะ ชากศพที่กระจายกระจาย
7. หตวิกขิตตกะ ชากศพที่ถูกสับฟันนั้นเป็นท่อน ๆ
8. โลหิตกะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่
9. ปุพฺพกะ ชากศพที่มีหนอนคลาดล่าเต็มไปหมด
10. อัฏฐิกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกอ่อน

หมวดที่ 3 อนุสสติ 10 ได้แก่ ความระลึกถึงคุณงามความดี ซึ่งเป็นเครื่องให้จิตสงบบ้าง เป็นเครื่องยังจิตให้เกิดความเลื่อมใสบ้าง สังเวชบ้าง เรียกว่า อนุสสติ จำแนกไปตามอารมณ์อันเป็นที่ซึ่งควรระลึกถึงเป็น 10 คือ

1. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
2. ธรรมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
3. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
4. สีตานุสสติ ระลึกถึงศีล
5. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาค
6. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา
7. มรณัสสติ ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน
8. กายคตาสติ ระลึกทั่วไปในกาย ให้เห็นว่าไม่งาม น่าเกลียด โสโครก
9. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก
10. อุปสมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน

หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ได้แก่

1. เมตตา ความรักใคร่ ปราบปรามดี อยากให้เขามีความสุข
2. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์
3. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข
4. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง

หมวดที่ 5 อาหารแปดประการปฏิบัติ 8 ประการ โดยพิจารณาอาหารโดยอาการอันเป็นปฏิกุศล 8 ประการ ดังต่อไปนี้ คือ

1. ปฏิกุศลโดยบริโภค คือเมื่ออาหารตกเข้าไปในปากแล้ว ย่อมเกลือกกลิ้งด้วยเสลดและน้ำลาย ที่กลืนลงไปได้ ก็เพราะไม่เห็นด้วยจักขุ
2. ปฏิกุศลโดยประเทศที่อยู่ของอาหาร อาหารเมื่อตกลงไปถึงกระเพาะ ก็ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ น้ำเหลือง และน้ำเลือด ทำให้มีสีต่าง ๆ ล้วนเป็นของน่าเกลียด

3. ปฏิภูณด้วยอันสังสมอยู่นาน อาหารที่ตกเข้าไปแปดเปื้อนปนคละอยู่ด้วยน้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลืองนั้น ตกเข้าไปถึงท้องแล้วก็ขังอยู่ในไส้ใหญ่ ของเก่าของใหม่สะสมกันมีกลิ่นเหม็น

4. ปฏิภูณในกาลยังมีได้ย่อย เมื่ออาหารเข้าไปสะสมอยู่ในไส้ใหญ่แม้เมื่อยังไม่ย่อยไปก็เป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นประเทศอันลามก สกปรก เหมือนหลุมสำหรับทิ้งหยากเชื้อ

5. ปฏิภูณในกาลย่อยแล้ว อาหารที่ร้อนด้วยเพลิงธาตุ เตือดเป็นฟองแล้ว ย่อมเกรอะลงไป เป็นมูลรูดน่าเกลียด หากมองเห็นได้ด้วยจักขุแล้ว จักขุเป็นของน่าเกลียดยิ่งนัก

6. ปฏิภูณโดยผล อาหารถ้าย่อยออกแล้ว ก็ไปบำรุงส่วนต่างๆ แห่งร่างกาย มีผมน เป็นต้น ให้เจริญ ถ้าย่อยออกไม่ได้ ก็เป็นเหตุให้เกิดโรค ได้รับทุกขเวทนาต่างๆ

7. ปฏิภูณโดยอันหลังไหลออกมา อาหารที่กลืนเข้าไป ก็เข้าไปโดยทวารอันเดียว เมื่อออกย่อมออกตามทวารทั้ง 9 เป็นมูลหู มูลตา มูลตร (ปัสสาวะ) มูล (อุจจาระ) เป็นต้น แม้เมื่อไหลออกมาเป็นมูลรูด ก็น่าเกลียด

8. ปฏิภูณด้วยอันทำให้แปดเปื้อน อาหาร ตั้งแต่บริโภคน้ำก็เปื้อนมือ เปื้อนปาก เป็นต้น สุดแต่จะไปถูกที่ไหน ทำให้แปดเปื้อนกลายเป็นของปฏิภูณไปด้วยทุกแห่ง

หมวดที่ 6 จตุรธาตุวัตถาน 1 ความกำหนดธาตุ 4

ธาตุ คือภาวะความเป็นเอง จำแนกเป็น 4 คือ

1. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน
2. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ
3. เตโชธาตุ ธาตุไฟ
4. วาโยธาตุ ธาตุลม

ก. ปฐวีธาตุ คือสิ่งที่มีลักษณะแข็งแรงแ้งอันมีอยู่ในกาย จำแนกเป็น 19 ส่วน หรือ 20 ส่วนถ้านับ 20 ข้อสุดท้ายคือเชื้อในสมองเอาเข้าในธาตุดิน ตั้งแต่ผมขนเป็นต้น จนถึงกิริส อุจจาระ เป็นที่สุด

ข. อาโปธาตุ คือสิ่งที่มีลักษณะเหลวเอิบอาบซึมไปมีอยู่ในกาย จำแนกเป็น 12 ส่วน ตั้งแต่ น้ำดีเป็นต้น จนถึงน้ำมูตรเป็นที่สุด

ค. เตโชธาตุ คือสิ่งที่มีลักษณะทำกายให้อบอุ่นจำแนกเป็น 4 คือ

1. สันตปป์คคิ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น
2. ชिरณคคิ ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม
3. ปรีทยหคคิ ไฟที่ยังกายให้ร้อนกระวนกระวาย
4. ปริณามคคิ ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย

ฌ. วาโยธาตุ คือสิ่งที่มีลักษณะพัดไปมา จำแนกเป็น 6 คือ

1. อุทธังคมาวาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน
2. อโรคมาวาตา ลมพัดลงเบื้องต่ำ
3. กุจลิสชาวาตา ลมพัดในท้อง
4. โกฏฐาสชาวาตา ลมพัดในลำไส้
5. อังคมังคานุสาธีวาตา ลมพัดชานไปทั่วอวัยวะ
6. อัสสาปีสสาวาตา ลมหายใจเข้าออก

หมวดที่ 7 อรูปกรรมฐาน 4 ได้แก่

1. อากาธานัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด
2. วิญญานัญญาตนะ วิญญาณไม่มีที่สุด
3. อากิญจัญญาตนะ นิดหนึ่งน้อยหนึ่งไม่มี
4. เนวสัณญานาสัญญาตนะ มีสัญญาที่ไมใช่ ไม่มีสัญญาที่ไมใช่...

อารมณ์กรรมฐานทั้ง 40 ชนิด ที่ได้กล่าวมานี้ จัดเป็นเครื่องหน่วงจิต เป็นเครื่องปฏิบัติ เพื่อจุดมุ่งหมายคือสัมมาสมาธิ ซึ่งต้องอาศัยการเพ่งเพื่อให้จิตมีอารมณ์เดียว จึงจะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิได้ การใช้วัตถุเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ด้วยการเพ่ง ย่อมมีความหมายแย้งเดียวกัน คือ ความมุ่งหวังให้จิตเสวยอารมณ์เดียว ซึ่งเป็นการอบรมจิตให้เจริญ เหมาะสมกับผู้เริ่มบำเพ็ญเพียรทางจิตเป็นอย่างมาก เพราะมีเครื่องหน่วงแห่งจิตให้บังเกิดสัมมาสมาธิถึง 40 อย่าง ให้เลือกตามจริตของตน ซึ่งก็ได้เป็นเรื่องยากในการฝึก เพราะในชีวิตประจำวันของคนเราก็ก่อกำบังเกิด อารมณ์บังเกิดสมาธิ มีสติจากการทำงานเป็นเรื่องธรรมดา แต่มิใช่สมาธิระดับฌานเท่านั้นเอง

หัวใจสมถกรรมฐาน

อาการกายวาจาจะเป็นอย่างไร ย่อมสำเร็จมาจากใจเป็นผู้บัญชา ถ้าใจได้รับการอบรมดี ก็บังคับบัญชากายวาจาให้ดีไปตาม ถ้าใจชั่ว ก็บังคับบัญชาให้ชั่วไปตาม ใจเป็นใหญ่ ท่านจึงสอนให้ทำสมาธิให้เกิด เมื่อใจเป็นสมาธิ แม้จะนำไปใช้นึกคิดอะไรก็ละเอียดสุขุม ย่อมรู้จักความเป็นจริงได้ดีกว่าผู้มีใจไม่เป็นสมาธิ ใจที่ไม่เป็นสมาธิบางครั้งอาจทำให้เสียคนไปก็ได้ เช่นเป็นคนเสียสติ เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องควบคุมในการรวบรวมหลักธรรมที่เป็นหัวใจแห่งกรรมฐานนี้พระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (2540: 169-172) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือทางมรรคผลนิพพาน มีความว่า

1. หัวใจสมถกรรมฐานนี้ แต่ละข้อเป็นอุบายเครื่องอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ท่านยกขึ้นเป็นหัวข้อไว้ 5 คือ 1. กายคตาสติ 2. เมตตา 3. พุทธานุสสติ 4. กสิณ 5. จตุธาตววัตถาน

2. เหตุที่จัดหัวใจสมถกรรมฐานไว้ 5 ธรรมคาบคุณทุก ๆ คน ย่อมมีอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวาง ทำให้จิตบรรลุความดีได้โดยสะดวก อารมณ์ซึ่งคอยขัดขวางนั้นเรียกว่า นีวรณ มี 5 อย่าง เมื่อนีวรณมี 5 อย่าง ท่านจึงได้จัดหัวใจสมถกรรมฐานไว้ 5 เพื่อเป็นเครื่องฆ่ากัน เพราะหัวใจสมถกรรมฐานทั้ง 5 นี้ เป็นคู่ปรับกับนีวรณ 5 โดยตรง

3. นีวรณ 5

- 3.1 กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในกาม
- 3.2 พยาบาท ความปองร้าย จองล้างจองผลาญผู้อื่น
- 3.3 ถีนมิตฺตะ ความท้อแท้ ว่างหงาวหวานอน

3.4 อุทัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

3.5 วิจิกิจฉา ความลังเล ไม่ตกลงใจ

4. กรรมฐานเป็นคู่ปรับกับนิวรรณ์

4.1 กายคตาสติ เป็นคู่ปรับกับ กามฉันทะ

4.2 เมตตา เป็นคู่ปรับกับ พยาบาท

4.3 พุทธานุสสติ เป็นคู่ปรับกับ ถีนมิตฺติ

4.4 กสิณ เป็นคู่ปรับกับ อุทัจจกุกุจะ

4.5 จตุราตุวัตถาน เป็นคู่ปรับกับ วิจิกิจฉา

5. เหตุเกิดนิวรรณ์

กามฉันทะ เกิดจากสุภัสสัณญา ความสำคัญหมายว่าเป็นของงาม

พยาบาท เกิดจากปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ได้แก่ความหุดหงิด

ถีนมิตฺติ เกิดจากอโรติ ความไม่เพลิดเพลิน ไม่ยินดี

อุทัจจกุกุจะ เกิดจากเจตโสอวุปสมะ ความไม่สงบแห่งจิต

วิจิกิจฉา เกิดจากอโยนิโสมนสิการ ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย

6. ฌาน 4 โดยจตุกกนัย

6.1 ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสบายใจ) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)

6.2 ทุติยฌาน มีองค์ 3 ละวิตก วิจารณ์ คงเหลือ ปีติ สุข เอกัคคตา

6.3 ตติยฌาน มีองค์ 2 สุข เอกัคคตา

6.4 จุตตตฌาน มีองค์ 2 ละสุข กลายเป็นอุเบกขา เอกัคคตา

7. ฌาน 5 โดยปัญญาจกนัย

- 7.1 ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- 7.2 ทุติยฌาน มีองค์ 4 คือ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- 7.3 ตติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- 7.4 จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา
- 7.5 ปัญจฌาน มีองค์ 2 คือ เอกัคคตา อุเบกขา

8. องค์ฌานเป็นคู่ปรับกับนิรวรณ

- 8.1 เอกัคคตา เป็นคู่ปรับกับ กามฉันทะ
- 8.2 ปีติ เป็นคู่ปรับกับ พยาบาท
- 8.3 วิตก เป็นคู่ปรับกับ ถีนมิทธะ
- 8.4 สุข เป็นคู่ปรับกับ อุทธัจจกุกกุจจะ
- 8.5 วิจาร เป็นคู่ปรับกับ วิจิกิจฉา

องค์ฌานทั้ง 5 เมื่อเกิดขึ้น ย่อมระงับนิรวรณได้ ดังนั้น ท่านจึงว่า ละองค์ 5 เจริญองค์ 5 ละองค์ 5 คือ ละนิรวรณ เจริญองค์ 5 คือเจริญฌาน

9. กายคตาสติ สติที่ไปในกาย โดยความ คือให้มีสติกำหนดหรือพิจารณากาย เรียกว่า กายคตาสติ

หัวใจสมถกรรมฐาน ท่านยกส่วนแห่งกายขึ้นจำแนกไว้ 5 อย่าง เรียกว่า มูลกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเดิมบ้าง เรียกว่า ตจปัญจกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานมีหน้งเป็นที่ 5 บ้าง คือ 1. เกสา ผม 2. โลมา ขน 3. นขา เล็บ 4. ทันตา ฟัน 5. ตโจ หน้ง

การพิจารณา จะพิจารณาทั้ง 5 หรืออย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ถ้าไม่ปรากฏ ฟังพิจารณาให้ประกอบด้วยองค์ 5 คือ โดยสี โดยสัณฐาน โดยกลิ่น โดยที่เกิด โดยที่อยู่ ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริง คือ ไม่งาม และไม่สะอาด คือเป็นแต่ปฏิกุศล โสโครกน่าเกลียดทั้งนั้น จิตใจก็จะสงบระงับจาก กามฉันทนิรวรณได้ดี

กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตต่างๆ

การปฏิบัติธรรมตามหลักทางพระพุทธศาสนาแล้วไม่มีการบังคับกะเกณฑ์ให้ทุกคนต้องกระทำในวิธีเดียวกันหรือจะชอบพอในการปฏิบัติให้เหมือนกันแต่เป็นการเปิดโอกาสให้คนๆ นั้นได้ปฏิบัติได้อย่างเสรีเลือกเฟ้นหลักธรรมที่ตนเองชอบและเหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อเกิดผลที่สูงค่าแก่ผู้ปฏิบัติเอง ในการเลือกเฟ้นธรรมเพื่อการปฏิบัติให้ถูกกับอัธยาศัยนี้พระมหาเสริมชัย ชยมงคล (2540: 173) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือทางมรรคผลนิพพาน มีความที่ท่านอธิบายไว้ดังต่อไปนี้

1. จริต 6 ความประพฤติของคนชนิดที่เป็นอาจิณหรือเป็นเจ้าเรือน เรียกจริต มี 6 คือ

- 1.1 รากจริต ประพฤติไปตามราคะ มักรักสวยรักงาม
- 1.2 โทสจริต ประพฤติไปตามโทสะ มักโกรธง่าย
- 1.3 โมหจริต ประพฤติไปตามโมหะ มักหลงมีความลึ้ม
- 1.4 สัทธาจริต ประพฤติไปตามความเชื่อ มักเชื่อง่าย
- 1.5 พุทธิจริต ประพฤติไปตามความรู้ มักเชื่อแต่ความรู้ของตน
- 1.6 วิตกจริต ประพฤติไปตามความตริก ความลังเล

2. กรรมฐานที่ควรแก่จริต ท่านจำแนกไว้ได้ดังนี้ คือ

รากจริต ควรเจริญกรรมฐาน 11 คือ อสุภ 10 กายคตาสติ 1

โทสจริต ควรเจริญกรรมฐาน 8 คือ วัณณกสิณ 4 พรหมวิหาร 4

โมหจริต วิตกจริต ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐานอย่างเดียว

สัทธาจริต ควรเจริญอนุสสติ 6 ข้างต้น

พุทธิจริต ควรเจริญกรรมฐาน 4 คือ มรณัสสติ 1 อุปสมานุสสติ 1 อาหาร 1

ปฏิบัติกุศลสัญญา 1 จตุราศิวัตถาน 1...

จากหลักแห่งจริตตามที่กล่าวมานี้ สรุปความได้ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจถึงเรื่องจริตของตนเองว่าเป็นประเภทใดนั้น ย่อมเป็นประโยชน์ต่อการฝึกฝนอบรมใจของตนเอง ด้วยวิธีของสมถกรรมฐาน เพราะอารมณ์ของ สมถกรรมฐานแต่ละประเภทรูปนั้น มีความเหมาะสมกับจริต

ของมนุษย์แตกต่างกัน เช่น อารมณ์ของอสุภ 10 มีความเหมาะสมต่อผู้ที่มีราคะจริตมากกว่าจิตอื่น เพราะราคะจริต เป็นของบุคคลประเภทหลงในรูป หรือความงาม

ดังนั้น ถ้าได้พิจารณาซากศพเป็นอารมณ์ ย่อมสามารถเกิดความเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่ตนเอง หลงใหล ได้เร็วกว่าการใช้อารมณ์ของสมถกรรมฐานอารมณ์อื่นๆ เป็นต้น แต่สำหรับผู้ที่มีโมหะจริต หรือวิตกจริตอยู่ในตนเองนั้น มักแก่นิสัยของตนเอง ให้เปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดี ได้ช้ากว่าจิต อื่นๆ เป็นประเภทที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ยาก เพราะอุปนิสัยสมาธิ หรือสมาธิที่มั่นคงแล้วนั้น จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อผู้ฝึกฝนมีสติที่มั่นคงแล้วเท่านั้น แต่สำหรับบุคคลที่มีโมหะจริต หรือวิตกจริต เค้นชัดในตนเอง มักขาดสติได้ง่าย เพราะไม่สามารถพิจารณาหาเหตุผลที่ดีให้กับตนเองได้โดยตรง ขาดความเป็นผู้นำในตนเองอย่างเด่นชัด จึงสามารถฝึกฝน อบรมใจของตนเอง ให้สูงสุดได้เพียงแค่ ความสงบระงับเท่านั้น แต่ไม่สามารถยกระดับของจิตเข้าสู่ระดับองค์ฌานได้เลย ซึ่งอารมณ์ของ สมถกรรมฐานที่เหมาะสมต่อผู้ที่มีโมหะจริต และวิตกจริต ก็คือ กสิณ และอนุสติบางอารมณ์

นิमित

การปฏิบัติธรรมที่มีผลเกิดขึ้นในระหว่างแห่งการลงมือปฏิบัติธรรมคือนิमित ซึ่งเป็นสิ่งที่มัก เกิดนิमित ซึ่งแปลว่าเครื่องหมาย คือรูปเครื่องกำหนดจิต จับเป็นอารมณ์ พระพรหมคุณาภรณ์ (2548: 93) ท่านได้รวบรวมไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ความว่า

นิमित คือเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือภาพที่เห็นในใจอัน เป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน

1. บริกรรมนิमित นิमितแห่งบริกรรม หรือนิमितเตรียมหรือนิमितแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใด ก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือพุทธคุณที่นึกเป็น อารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

2. อุคคหนินิมิต นิमितที่ใจเรี่ยน นิमितติดตา ได้แก่ บริกรรมนิमितนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนด จนเห็นแม่นยำในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น

3. ปฏิภาคนิมิต นิมิตเสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคห นิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากกิ เป็นต้น และไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้ได้เฉพาะ ในกรรมฐาน 22 คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 กายคตาสติ 1 และอานาปานสติ 1

เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ จึงชื่อว่าปฏิภาคนิมิตเกิดพร้อมกับ อุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิก็จะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่อุปจารภาวนาและอัปปนาภาวนา

สรุปความได้ว่า นิมิต เป็นเครื่องหมายสำหรับให้จิตได้ใช้กำหนด ให้เห็นเป็นภาพขณะ หลับตาหรือในใจ ซึ่งเราใช้เป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน หรือสิ่งที่เราเพ่งเพื่อให้เกิด อารมณ์กรรมฐาน เพื่อมิให้จิตฟุ้งซ่าน ซึ่งเมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่านแล้ว จิตนั้นก็ถือได้ว่าถือเอาอารมณ์เดียว จนจิตเกิดเป็นสมาธิ ตามระดับความของสมาธิที่มีความเจริญก้าวหน้าที่แตกต่างกันของการปฏิบัติ

ภาวนา

การภาวนาในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งเรื่อง ของปัญญา เป็นเรื่องที่กล่าวถึงมากที่สุดคในพระพุทธศาสนา เพราะด้วยเหตุว่าผู้มีปัญญาย่อมได้รับ ประโยชน์อย่างมากในการดำเนินชีวิต พระมหาเสริมชัย ชยมงคล โส (2540: 174-175) ท่านได้ รวบรวมไว้ในหนังสือทางมรรคผลนิพพาน มีความว่า ภาวนา 3 ได้แก่

1. บริกรรมภาวนา ภาวนาในบริกรรม
2. อุปจารภาวนา ภาวนาในอุปจาร
3. อัปปนาภาวนา ภาวนาในอัปปนา

...บริกรรมภาวนา ได้หรือมีในกรรมฐานทั้งสิ้น

อุปจารภาวนา ได้หรือมีในกรรมฐาน 10 คือ อนุสสติ 8 เว้นกายคตาสติ กับ อานาปานสติ
อาหารปฏิภูมิตัญญา 1 จตุธาตวัตถาน 1

อัปปนาภาวนา ได้หรือมีในกรรมฐาน 30 คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อานาปานสติ 1 กายคตาสติ 1 พรหมวิหาร 4 อรูป 4

กรรมฐาน 30 ที่ให้สำเร็จอุปนภาวนานั้น มีอานุภาพต่างๆ กัน คือ
 กรรมฐาน 11 คือ อสุภะ 10 กายคตาสติ 1 ให้ได้หรือถึงเพียงรูปาวจร ปฐมฌาน
 กรรมฐาน 14 คือ กสิณ 10 อานาปานสติ 1 และพรหมวิหาร 3 ข้างต้น ให้ได้หรือถึงรูปาวจร
 ฌาน ตั้งแต่ ปฐมฌาน ถึง จตุตถฌาน
 อุเบกขาพรหมวิหารที่ 4 ให้ได้หรือถึงเฉพาะปัญจรูปาวจรฌานอย่างเดียว
 อรูปกรรมฐาน 4 ให้ได้หรือถึงเฉพาะอรูปฌาน
 กรรมฐานจัดโดยประเภทแห่งฌานปัญจกนัยเป็นฝ่ายรูปาวจรฌาน 26 อรูปาวจรฌาน 4
 รวมเป็น 30...

สรุปความได้ว่า ในการปฏิบัติสมาธินั้น แม้จะบรรลุสำเร็จถึงขั้นใดก็ต้องออกจากสมาธิ
 เพื่อการเจริญวิปัสสนาในลำดับต่อไป จึงจะเป็นการภาวนาตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา
 และการภาวนาระดับบริกรรมภาวนา ก็สามารถที่จะนำเข้าสู่วิปัสสนาได้ต่อไป

ฌานสมาบัติ

ในการปฏิบัติธรรมผลแห่งการปฏิบัติในระดับสมาธิย่อมจะเกิดฌานสมาบัติ ด้วยผู้ที่บำเพ็ญ
 สมถกรรมฐานจากขั้นบริกรรมจนบรรลุฌานสมาธิ จากบริกรรมภาวนาจึงบรรลุอุปปจารสมาธิในขั้น
 อุปจาร จากอุปจารจึงได้บรรลุถึงอุปนาศมาธิในขั้นอุปนาศ จากอุปนาศจึงได้บรรลุถึง ปฐมฌาน
 ในความหมายและลำดับแห่งการบรรลุถึงขั้นต่าง ๆ นั้นพระมหาเสริมชัย ชยมงฺคโล (2540: 176-
 178) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือทางบรรลุมรรคผลนิพพาน ความว่า

...ฌานสมาบัติ คือสภาวะธรรมของจิตอันเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ฌาน
 มี 2 คือ รูปฌาน 1 อรูปฌาน 1 รูปฌาน มี 4 คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน
 อรูปฌาน มี 4 คือ อากาสาณัญญาตนฌาน 1 วิญญาณัญญาตนฌาน 1
 อากิญจัญญาตนฌาน 1 เนวสัณญานาสนัญญาตนฌาน 1

รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 รวมเป็น 8 เป็นเหตุให้เกิดสมาบัติ สมาบัติเป็นผลของฌานเรียกว่าชื่อ
 ตามฌาน 8 จึงเป็นสมาบัติ 8 สมาบัติ 8 นี้มีทั่วไปแม้ภายนอกพระพุทธศาสนา แต่ไม่เป็นไป
 เพื่อความดับทุกข์ ส่วนที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อความดับทุกข์

สมาบัติ ว่าโดยประเภทเป็น 2 คือ ผลสมาบัติ 1 นิโรธสมาบัติ 1

ผลสมาบัติ มีทั่วไปแก่พระอริยเจ้าทั้งสิ้น

นิโรธสมาบัติ มีเฉพาะพระอริยบุคคล 2 จำพวก คือ พระอนาคามีบุคคล 1

พระปัจเจกสัมมาสัมพุทธเจ้า 1 ฌานกับสมาบัติ ว่าโดยอรรถเป็นอันเดียวกัน

ต่างแต่พยัญชนะ เพราะฌานเป็นที่ถึงด้วยจิตของผู้มีปกติได้ฌาน

สมาบัติ 8 เพิ่มสัญญาเวทิตนินิโรธ คือดับสัญญาและเวทนาเข้าอีก 1 รวมเป็น 9

เรียกว่า อนุปปพวิหารสมาบัติ

สัญญาเวทิตนินิโรธ เป็นความดับที่สุดสายของสมาบัติ คือ เมื่อได้ ปฐมฌาน กามสัญญา
ดับเมื่อได้ ทุติฌาน วิตกวิจารณ์ดับ เมื่อได้ ตติยฌาน ปีติดับ เมื่อได้ จตุตถฌาน ลม
อัสสาสะ ปัสสาสะดับ เมื่อได้ อากาสนัญจายตนฌาน รูปสัญญาดับ เมื่อได้ วิญญาณัญ
จายตนฌาน สัญญาในอากาสนัญจายตนระดับ เมื่อได้ อากิญจัญญายตนฌาน สัญญาใน
วิญญาณัญจายตนระดับ เมื่อได้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สัญญาในอากิญจัญญายตน
ดับ เมื่อได้ สัญญาเวทิตนินิโรธ สัญญาและเวทนาดับ...

จากการปฏิบัติทำให้เกิดผลของการปฏิบัติที่จะนำไปเป็นบรรทัดฐานแห่งการบรรลุ
พระนิพพานที่เป็นฌานสมาบัติที่ได้กล่าวมานี้ทำให้ได้เข้าใจและสรุปได้ว่า ฌานสมาบัติ เป็น
สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่จิตที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ซึ่งมีสภาวะธรรม
ที่แตกต่างกันตามลำดับของจิตที่เป็นสมาธิในระดับที่ละเอียดและประณีตแตกต่างกัน อันเป็น
ผลจากการที่จิตบังเกิดสมาธิตั้งมั่นให้กายและใจสงบ โดยสงบจากอกุศลธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจ
แห่งสมถะอันเป็นอารมณ์เครื่องหนุนนำแห่งจิต

ธรรมอันเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาวิธีการปฏิบัติพร้อมทั้งหลักธรรมในการ
ปฏิบัติก็ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะจะได้เป็นอุปกรณ์แห่งการเดินทางเพื่อจะได้ไปให้ถึง
จุดหมายหมายได้ ทั้งหลักธรรมแห่งการปฏิบัติในส่วนที่เป็นวิปัสสนาเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องยืนยัน
ได้ถึงความเป็นหลักเป็นฐานของพระพุทธศาสนาที่มีความมีระเบียบแบบแผนแห่งการปฏิบัติเพื่อให้
ได้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นจุดหมายที่สำคัญและสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา พระมหา

เสริมชัย ชยมงคล (2540: 191-195) ท่านได้รวบรวมและเรียบเรียงไว้ในหนังสือทางมรรคผลนิพพาน มีเนื้อความที่ได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้ว่า

หมวดที่ 1 ชั้น 5 คือ ฝ่ายรูปธรรม ได้แก่ รูปชั้น 5 ฝ่ายนามธรรม ได้แก่ เวทนาชั้น 5 สัญญาชั้น 5 สังขารชั้น 5 วิญญาณชั้น 5

หมวดที่ 2 อายุตนะ 12 คือ อายุตนะภายใน 6 คือ จักขยตนะ อายุตนะคือตา โสตยตนะ อายุตนะคือหู ฆนตนะ อายุตนะคือจมูก ชิวหายตนะ อายุตนะคือ ลิ้น กายตนะ อายุตนะคือกาย มนตนะ อายุตนะคือใจ

หมวดที่ 3 ธาตุ 18 คือ ธาตุ 6 คือ จักขุธาตุ ธาตุคือตา โสตธาตุ ธาตุคือหู ฆนธาตุ ธาตุคือจมูก ชิวหาธาตุ ธาตุคือลิ้น กายธาตุ ธาตุคือกาย มโนธาตุ ธาตุคือใจ ธาตุกระทบ 6 คือ รูปธาตุ ธาตุคือรูป สัทธาธาตุ ธาตุคือเสียง คันธธาตุ ธาตุคือกลิ่น รสธาตุ ธาตุคือรส โผฏฐัพพธาตุ ธาตุคือสัมผัส ทางกาย ฆัมมธาตุ ธาตุคืออารมณ์เกิดกับใจ ธาตุรับรู้ 6 คือ จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางตา โสตวิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางหู วิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางจมูก ชิวหาวิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางลิ้น กายวิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางกาย มโนวิญญาณธาตุ ธาตุคือวิญญาณทางใจ

หมวดที่ 4 ได้แก่ อินทรีย์ 22 คือ

1. จักขุนทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางตา
2. โสตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางหู
3. ฆานินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางจมูก
4. ชิวหินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางลิ้น
5. กายินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางกาย

6. มนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางใจ
7. อดิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความเป็นหญิง
8. บุริสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความเป็นชาย
9. ชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความเป็นอยู่
10. สุขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความสุข
11. ทุกชินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความทุกข์
12. โสมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความโสมนัส
13. โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความโทมนัส
14. อุปกชินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในการวางเฉย
15. สัทชินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความเชื่อ
16. วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความเพียร
17. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความระลึก
18. สมาชินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความตั้งจิตมั่น
19. ปัญฺญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางในความรอบรู้
20. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ อินทรีย์ของพระอริยบุคคลผู้ปฏิบัติด้วยคิดว่า เราจักตรัสรู้
พระนิพพาน ได้แก่ อินทรีย์ของพระโสดาบัน

21. อัญญูณิทธิย์ อินทริย์อันมิได้ล่วงซึ่งแดน อันพระ โสคาปิตติมัคคญาณเห็นแล้วตรัสรู้ อริยสังและนิพพาน ได้แก่อินทริย์ของพระอริยบุคคลตั้งแต่พระสกทาคามีถึงพระผู้ตั้งอยู่ใน อรหัตตมรรค

22. อัญญาตาวินทริย์ อินทริย์ของพระอริยบุคคลผู้ตรัสรู้แล้ว ได้แก่อินทริย์ของพระอรหันต์

หมวดที่ 5 อริยสัง 4 คือ

1. ทุกข์สัง ได้แก่ ชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย โสกะ ความแหว่งใจ ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ทุกข์ ความไม่สบายกาย โทมนัส ความไม่สบายใจ อุपाยาส ความคับแค้นใจ อภัยสัมปโยค ความประสพกับสัตว์สังขารอันไม่เป็นที่รัก ปิยวิปโยค ความพลัดพรากจากสัตว์สังขารอันเป็นที่รัก อิจฉิตาลาก ความปรารถนาไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ อุปาทานขันธ กล่าวโดยสรุป อุปาทานขันธเป็นทุกข์

2. สมุทัยสัง ได้แก่ กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม ภวตัณหา ความทะยานอยากในความมี ความเป็น วิภวตัณหา ความทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็นอันมีวิชาเป็นมูลรากฝ่ายเกิด ทุกข์

3. นิโรธสัง คือ สภาวะที่ทุกข์ดับ เพราะเหตุดับ ซึ่งมีทั้งอาการดับแห่งนิโรธ อันเป็นสังขตธรรมและทั้งความบรรลุนิโรธธาตุ คือ ความบรรลुพระนิพพานธาตุ โดยปรมาตถ์อันเป็นสังขตธรรม

4. มรรคสัง คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องดำเนินถึงความดับทุกข์ ท่านจำแนกเป็น 8 คือ

1) สัมมาทิฎฐิ ความเป็นชอบ ได้แก่ เห็นอริยสัง 4

2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่ กุศลวิตก 3 คือ เนกขัมมวิตก ดำริออกจากกาม 1 อภัยบาทวิตก ดำริในอันไม่พยาบาท 1 อวิหิงสาวิตก ดำริในอันไม่เบียดเบียน 1

3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ เว้นจากวจีทุจริต 4 คือ เว้นจากการพูดเท็จ 1 เว้นจากการพูดส่อเสียด 1 เว้นจากพูดคำหยาบ 1 เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ 1

4) สัมมากรรมันตะ การงานชอบ ได้แก่ เว้นจากฆ่าสัตว์ 1 เว้นจากลักทรัพย์ 1 เว้นจากประพฤติผิดในกาม 1

5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีพในทางไม่ผิดศีลธรรม

6) สัมมาวายามะ ทำความเพียรชอบ ได้แก่ ทำความเพียรชอบ ได้แก่ ปธาน 4 คือ เพียรไม่ให้อกุศลเกิด 1 เพียรละอกุศลที่เกิดแล้ว 1 เพียรให้อกุศลเกิด 1 เพียรรักษาอกุศลที่เกิดแล้ว 1

7) สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ ระลึกในสติปัฏฐาน 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนानุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา

8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตชอบ ได้แก่ ตั้งอยู่ในฌาน 4 คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

หมวดที่ 6 ปฏิจจสมุปบาทธรรม 12

1. อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร
2. สังขาร เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน
3. วิญญาน เป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป
4. นามรูป เป็นปัจจัยให้เกิดสพายตนะ
5. สพายตนะ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ
6. ผัสสะ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา
7. เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา
8. ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน
9. อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิดภพ
10. ภพ เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ
11. ชาติ เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ...

อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นหลักธรรมที่ย่อลงมาให้สั้นเหลือเพียงนามรูป ที่กำหนดให้เป็นปัจจุบันเป็นอารมณ์ เพื่อที่จะได้พิจารณาให้รู้แจ้งแทงตลอดเห็นผลในปัจจุบัน มีจุดประสงค์เพื่อความรู้อย่างเห็นจริงตามความเป็นจริงของทุกสิ่ง เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ เห็นอนัตตา เมื่อเห็นตามความเป็นจริงความรู้แจ้งความคลายออก ความสิ้นอาสวะก็จะเกิดมีขึ้นอันจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม

จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่มีความสำคัญยิ่งทาง พระพุทธศาสนา ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานก็มีจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการชำระจิตใจให้สะอาดจากสรรพกิเลสทั้งปวง ซึ่งมีจุดหมายยิ่งหย่อนต่างกันดังนี้

จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือการเจริญสมาธินั้น มุ่งให้จิตใจสงบ ไม่ให้นิเวรทั้ง 5 ครอบงำ เพื่อรักษาสุขภาพ เพื่อให้บังเกิดฌาน อภิญญาอิทธิฤทธิ์ และเพื่อให้ได้ไปเกิดในพรหมโลก พระพุทธโฆษาจารย์ (2538: 2/197-199) ได้อธิบายไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรค 5 ประการ คือ

1. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนาสำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้มานเพื่อบรรลุมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก
2. เป็นบาทหรือเป็นปัทมฐานแห่งวิปัสสนา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนาก็ได้หรือขั้นอุปจาระก็พอได้แต่ไม่โปร่งนักประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปุถุชน
3. เป็นบาทหรือเป็นปัทมฐานแห่งอภิญญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ 8 แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาที่อาจทำให้เกิดขึ้นได้

4. ทำให้ได้ภพพิเศษ คือ เกิดในภพที่ดีที่สูง ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ
 ปุถุชนผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก

5. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ
 8 แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอด 7 วัน

ในจุดมุ่งหมายและเป็นผลที่ได้รับจากการปฏิบัติในสมถกรรมฐานนั้นในพระไตรปิฎกก็มี
 พระคำรัสของพระพุทธเจ้าตรัสไว้ถึงจุดมุ่งหมายและผลที่เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

มีพระพุทธพจน์ได้ตรัสไว้ใน มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (มัชฌิม.มุล., 102/73) ความว่า
 “ฌานเหล่านี้ เรียกว่าเป็นทักขุธรรมวิหารในวินัยของพระอริยะ”

มีพระพุทธพจน์ได้ตรัสไว้ใน สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค (ส.ข.นุท., 17/27/18) ความว่า
 “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”

มีพระพุทธพจน์ได้ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกาย ติกกนิบาต (อ.ง.ต.ก. 20/542/331) ว่า
 “จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน...จะน้อมจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้ง
 ด้วยอภิญญาอย่างใด ๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้น ๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่”

และได้มีพระพุทธพจน์ได้ตรัสไว้ใน อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (อภิ.วิ., 35/1107/570) ความว่า
 “เจริญปฐมฌานขึ้นปริตตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปารีสัชชา” แม้สมาธิขั้น
 อุปจารก็สามารถให้ภพพิเศษคือ กามาวจรสวรรค์ 6 ได้

กล่าวโดยสรุป การฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ
 ตามที่มีพระพุทธพจน์ปรากฏในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตและทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (อ.ง.จตุกก,
 ทีฆ. ปาฎ., 21/41/57, 11/233/233) มีเนื้อความดังต่อไปนี้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา มี 4 อย่าง ดังนี้ คือ

1. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทฤษฎธรรมสุขวิหาร
2. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
3. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
4. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

กล่าวโดยสรุปผู้ปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน เพื่อจุดมุ่งหมายให้ได้ปลอดจากนิวรรณ์แล้วให้ได้ฌาน ใ้ฌานนั้นข่มกิเลสให้จิตปลอดเบจากเครื่องเศร้าหมองได้แต่เป็นความหลุดพ้นเพียงชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเป็นความหลุดพ้นด้วยการข่มไว้เรียกว่า วิกขัมภนวิมุติ ทั้งผลพลอยได้ของการเจริญสมถกรรมฐานคือ การได้ปัญญา สามารถที่จะแสดงฤทธิ์ได้เป็นต้น แล้วได้ใช้ฌานนั้นเป็นบาทมูลแห่งการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงบรรลुकความสิ้นไปแห่งอาสวะ

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา คือให้รู้แจ้งและเห็นในสภาพตามความเป็นจริงแห่งสังขารทั้งหลายว่า ธาตุแท้แห่งสังขารที่ลุ่มหลงกันนั้นเป็นอย่างไร มีอะไรบ้างที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แตกสลาย เป็นการถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน พระพุทธโฆษาจารย์ (2540: 3/355) ได้สรุปไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค 4 ประการ คือ

1. นานากิเลสวิทุสน์ กำจัดกิเลสต่าง ๆ มีสักกายทิฏฐิคือความเห็นผิดในรูปนามขั้น 5 ว่า มีอัตตา ตัวตนเป็นต้นได้
2. อริยผลรสาณุกว เสวยรสของอริยผล อริยผลได้แก่ อริยผล 4 คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล การเสวยรสแห่งผลนั้น ๆ มีอยู่ 2 ประการ คือ เสวยรสแห่งอริยผลในมคควิถี 1 เสวยผลแห่งอริยผลในสมาบัติวิถี 1
3. นิโรธสมาบัติสมาปชชนสมตุดตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

4. อาหุเนยฺยภาวาทิสัทฺธิ สำเร็จเป็นอาหุไนยบุคคลของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย อาหุไนยบุคคลได้แก่พระอรหันต์ซึ่งเป็นบุคคลผู้สมควรแก่เครื่องสักการะที่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนำมาบูชา...

มีพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสย้ำถึงจุดสูงสุดแห่งจิตที่มีความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ปรากฏในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท (ขุททก.ธมม., 30/51-52) ความว่า “...เมื่อใดมาพิจารณาเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง...สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเบือนหน้าในทุกข์ นั้นเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์”

การฝึกจิตให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่างๆ อย่างมีสติสัมปชัญญะ เพื่อเป็นการป้องกันและกำจัดกิเลสไม่ให้มีและอยู่ในขั้นธสันดานอีกต่อไป ซึ่งผู้ที่เจริญวิปัสสนาจะต้องสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติที่เรียกว่าวิชา คือความรู้แจ้งในลักษณะที่เป็นจริงของสรรพสิ่ง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญาที่รู้เห็นไตรลักษณ์ด้วยการปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ด้วยตัวเอง ไม่ใช่การรู้แบบนึกคิดเอาเองหรือเพียงฟังผู้อื่น การรู้แจ้งด้วยปัญญาย่อมนำมาให้ได้ละจากอุปาทาน กำจัดกิเลสได้อย่างถาวร บรรลุมรรคผล นิพพาน จิตได้เข้าสู่สภาวะที่บริสุทธิ์เป็นสุดท้ายแห่งการปฏิบัติ

มหาสติปัฏฐานสูตร สูตรที่เป็นหลักการและสาระแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระเถระไทยทุกยุคทุกสมัยถือเป็นหัวข้อในการปฏิบัติกรรมฐาน แม้ชาวพุทธทั่วโลกที่จะปฏิบัติกรรมฐาน ก็ถือเอาพระสูตรนี้เป็นพระสูตรหลักเช่นกัน โดยนำเนื้อความและข้อความในพระสูตรนี้ไปปฏิบัติตามอรรถาธิบายของตน บางท่านก็ตั้งเอาอานาปานบรรพ คือ กำหนดลมหายใจมาปฏิบัติ บางท่านก็เอาขันธ 5 ในธรรมานุปัสสนา มากำหนดวิปัสสนากรรมฐาน ตามความเหมาะสมแก่จริต และความต้องการของแต่ละท่าน มีพระพุทธพจน์ตรัสย้ำไว้ว่า เป็นทางสายเอกดังที่ปรากฏในทิมนิกาย มหาวรรค ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะเสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ แคว้นกัมมาสทัมมะ (ทิม. มหา., 325/273-300) ความว่า

...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อความอัสดงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่

มีความเพียรเพิกเลสาให้เราร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลก ให้พินาศได้ เธอย่อมพิจารณาเป็นเวทนาในเวทนาเรื่อยๆ อยู่...เธอย่อมพิจารณาเห็นจิต ในจิตเรื่อยๆ อยู่...เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเรื่อยๆ อยู่ มีความเพียรเพิกเลสาให้เราร้อน...

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นงาน สำคัญอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนา มีรูปแบบการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ โดยมี พระไตรปิฎกเป็นหลักมาตรฐานของการปฏิบัติ ในประเทศไทยมีสำนักที่สอนทั้งสมถะและ วิปัสสนาหลายแห่งกรรมวิธีดำเนินการสอนและปฏิบัตินั้นย่อมแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม ของจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติ และตามที่สืบทอดกันมาจากบูรพาจารย์ของแต่ละสำนัก แต่เมื่อว่าด้วย ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นจุดหมายปลายทางสูงสุดแล้วก็มีร่วมกันอยู่เพียงหนึ่งเดียว และนั่นก็คือ นิพพาน การดับทุกข์ทั้งปวงได้นั่นเอง

บทที่ 3

หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก

ความสำคัญของแนวคิดที่เป็นจุดเด่นในแนวการปฏิบัติกรรมฐาน

หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก เป็นพระอาจารย์ทางด้านวิปัสสนาอีกท่านหนึ่งที่ได้รับ ความศรัทธาและความเชื่อถือจากพุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมากในปฏิปทาการปฏิบัติที่มีความแตกต่างจากพระอาจารย์วิปัสสนารูปอื่น ๆ ในยุคเดียวกัน ด้วยการที่ท่านมุ่งเน้นไปที่การมีสติ อยู่กับทุกอิริยาบถที่ท่านได้คิดค้นและประยุกต์ใช้เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงตามหลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่มีมาอยู่แล้วในพระไตรปิฎก จนเป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติที่เป็นแบบ เฉพาะตัวของท่าน ทำให้ได้พบหลักการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติที่เป็นจุดเด่นและมีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

ธรรมะเป็นของสากล

ความสามารถและศักยภาพในการบรรลุธรรมย่อมมีเหมือนกันไม่ว่าหญิงหรือชายหาก ปฏิบัติและทำให้ถูกวิธีทำให้จริงย่อมได้รับผลจริงซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ได้ทรงตรัส ให้การยืนยันไว้กับพระอานนท์ที่ได้เป็นผู้ทูลขอให้พระนางปชาบดีได้รับอนุญาตการอุปสมบทเป็น นางภิกษุณี (อจ.อภฺตฺต., 23/141/216-220) ความว่า

“...พระอานนท์จึงได้ทูลถามว่า "มาตุคามออกบวชเป็นบรรพชิตแล้ว ควรจะทำให้แจ้ง ซึ่งโศดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตผลได้หรือไม่ พระเจ้าข้า" พระผู้มีพระภาค ตรัสว่า ได้...”

จากพระสูตรนี้เป็นเพศหรือชนชั้นจึงไม่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ฉ: 208) ได้เห็นคุณค่าและให้โอกาสแก่ทุกคนที่จะได้ปฏิบัติ เพื่อให้พ้นทุกข์โดยเท่าเทียมกันโดยไม่แบ่งแยก ตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ เปิดประตู สัจธรรม ความว่า

...คำสอนที่นำมาเล่านี้จึงไม่ใช่ของใครทั้งหมด ไม่ใช่ของเด็กเล็ก ไม่ใช่ของผู้ใหญ่ ไม่ใช่ของพระเณร ไม่ใช่ของคนไทย คนจีน คนฝรั่ง ไม่ใช่ของใครทั้งหมด แต่เป็นของทุกคน เป็นของสาธารณะเป็นของบุคคลผู้มีปัญญา เป็นของผู้ที่แสวงหาเท่านั้น...ธรรมะที่จะทำให้เราพ้นทุกข์ได้ รู้ได้ เจริญได้ มีอยู่แล้วสำคัญแต่ว่า เราจะปฏิบัติหรือไม่ เราจะเอาไปใช้หรือไม่เท่านั้น...

และตามที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ช: 9) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือการทำความรู้สีก้าว ความว่า “...ธรรมะที่ผมว่าอยู่นี้ ไม่ใช่ของใครทั้งหมด เป็นสากล เป็นของทุกคน ไม่ใช่เป็นของศาสนาพุทธ ไม่ใช่เป็นของศาสนาพราหมณ์...แต่เป็นของผู้รู้...”

จากแนวความคิดนี้เองจึงเป็นการเปิดโอกาสและเขย่าธาตุรู้ที่มีประจำอยู่แล้วในทุกตัวคน ให้ได้ปรากฏตัวออกมาให้เป็นที่ปรากฏโดยการมีโอกาสปฏิบัติและได้ผลของการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน

การคิดโดยไม่มีสติรู้เท่าทันเป็นสาเหตุของความทุกข์

ความคิดเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมออกทางกาย ทางวาจา โดยมีจิตเป็นตัวสั่งการให้คิดไปได้ทั้งในความสุข และความทุกข์ หรือเฉย ๆ จิตหรือใจจึงเป็นตัวสั่งการและเป็นหัวหน้าของพฤติกรรมต่าง ๆ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก (ขุ.ธมม.,25/11/11) มีความว่า

...ใจเป็นหัวหน้า เป็นใหญ่ในธรรมทั้งหลาย เมื่อคนเรามีใจชั่วแล้ว ก็จะพูดชั่ว ทำชั่ว ซึ่งเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ ถูกความทุกข์ติดตาม เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป...เมื่อคนเรามีใจดีแล้ว ก็จะพูดดี ทำดี ซึ่งเป็นเหตุให้ได้รับความสุข ถูกความสุขติดตาม เหมือนเงาติดตามตัว...

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 5) ได้เห็นความสำคัญของความคิดและให้ติดตามความคิดรู้ทันความคิดอย่างมีสติท่านจึงได้กล่าวถึงความทุกข์ว่า มาจากความคิดที่ไม่มีสติกำกับซึ่งปรากฏอยู่ในหนังสือ คู่มือการทำความรู้สึกรู้ตัว ความว่า

...ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิดนั้นแหละ ตัวความคิดจริงๆ นั้น มันก็ไม่ได้มีความทุกข์ที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นคือเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น มันก็เลยเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป เมื่อมันเป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป มันก็นำทุกข์มาให้เรา...” และในหนังสือนิพพาน ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกได้กล่าวไว้ (2551ง: 54) ความว่า “...ตัวคิดเป็นทุกข์ แต่ที่เราไม่รู้ เราไม่เห็นตัวนี้พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า สมุทัย ต้องละ สมุทัย ทำให้ทุกข์เกิดก็ตัวคิดนี้เอง เราไม่รู้เมื่อมันคิดขึ้นมาเราก็ละมันไม่ได้ เราก็ไปเอาของข้างนอกมาแบกมาถือ...”

ตามแนวคิดของหลวงพ่อเทียน จึงมุ่งเน้นไม่ให้ผลอสติ ซึ่งการคิดโดยไม่รู้เท่าทันจึงเป็นต้นเหตุของพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ โดยมีกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะอันเป็นสาเหตุที่สำคัญของความทุกข์และอกุศลกรรมทั้งปวงเป็นตัวบงการ ดังนั้น การปฏิบัติตามแบบของหลวงพ่อเทียน จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะควบคุมและรู้เท่าทันความคิดเป็นหลักสำคัญ

มุ่งสร้างสติให้อยู่เหนือความคิด

ความนึกขึ้นได้ หรือความระลึกได้ซึ่งมีความหมายของคำว่า สติ ความรู้ชัดในสิ่งที่นึกได้ เข้าใจชัดตามความเป็นจริงอันเป็นความหมายของสัมปชัญญะ ธรรมทั้ง 2 ข้อนี้ จัดได้ว่าเป็นธรรมที่เกื้อกูลและมีอุปการะต่อภารกิจทุกอย่าง ตามที่ปรากฏในทสุตตรสูตรและตติยปิณณาสก (ที.ปา., 11/252/378, อจ.ทก., 20/89/424) ความว่า

“...ธรรม 2 อย่างที่มีอุปการะมาก คือสติ 1 สัมปชัญญะ 1...” ทั้งธรรมทั้ง 2 ประการนี้ ยังต้องนำมาใช้ในกิจทุกอย่างเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดและเป็นเครื่องป้องกันกระแสกิเลสไม่ให้เข้ามามีอำนาจเหนือจิต ตามที่ปรากฏในสุตตนิบาต ปรายนวรรคที่ 5 (ขุ.สุ., 25/397/425) ความว่า “...ดูก่อนอชิตะ สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสทั้งหลาย...”

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2551: 45) ได้เห็นคุณค่าความสำคัญของสติและสัมปชัญญะทั้งสองอย่างนี้จึงได้มุ่งเน้นไปที่การสร้างสติเป็นหลักสำคัญ โดยมุ่งเร้าให้สร้างความรู้ตัวอยู่ทุกขณะเวลา ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการทำความรู้สึกตัว ความว่า

“...ให้อาสติมาคอยดูความคิด แต่อย่าไปบังคับมัน เพียงทำเล่นๆ ดูเล่นๆ มันคิดแล้วรู้รู้แล้วทิ้งเลยอย่าไปตามความคิด...ดีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม ทำความรู้สึกตัว เมื่อเราทำความรู้สึกตัวแล้วความคิดมันก็ถูกหยุดทันที...”

ด้วยวิธีการปฏิบัติที่ทำให้มีสติจับอยู่ที่ความเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างจากสำนักอื่นเป็นการปลุกเร้าให้เกิดกำลังใจและสร้างใจให้มีกำลังจากการปฏิบัติเพื่อให้ได้เห็นผลของการปฏิบัติอย่างชัดเจนและรู้จริงในปัจจุบันดังที่หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2551ง: 28) ได้กล่าวไว้ในหนังสือนิพพาน ความว่า

...บัดนี้มันคิดปู้ปี้ขึ้นมา ถ้าเรายังไม่มีญาณปัญญา หรือปัญญาของเรายังไม่แข็งแรง...เราก็เข้าไปอยู่ในความคิด มันก็รู้เรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่พอเรามาเจริญสติโดยสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเพื่อให้มีสติ มีความรู้สึกตัวมากขึ้น ๆ เช่น พลิกมือขึ้น รู้สึก เป็นต้น พอมันคิดขึ้นมา เรามาอยู่ที่ความรู้สึกตัว ความคิดมันก็หยุดไปมันก็หายไป จางไป..เพราะทำถูกจุดก็รู้แจ้งเห็นจริง...

เมื่อมารู้จริงจิตของผู้ปฏิบัติก็จะมีสติสมบูรณ์จนสามารถเอาชนะความคิดได้ อยู่เหนือโลก โทสะ โมหะและอยู่เหนือความทุกข์ได้ เพราะการที่มีสติอยู่เหนืออำนาจความคิดปรุงแต่งโดยประการทั้งปวง ทั้งยังได้เป็นการกระตุ้นและปลุกเร้าคุณธรรมอย่างอื่น คือ ศีล สมาธิและปัญญาให้ได้ทำหน้าที่ อันเป็นผลมาจากการมีสติซึ่งเป็นมูลเหตุหรือรากเง้าของคุณธรรมทุกอย่างนั่นเอง

นิพพานบรรลุได้ในปัจจุบัน

จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2547: 18-19) จะไม่ได้ให้คนตั้งความหวังไว้ในภพหน้าชาติหน้า แต่ให้ได้ในภพนี้ ชาตินี้ ในปัจจุบันนี้เท่านั้น แม้แต่เรื่องนรก สวรรค์ ฟ้า เทวดา พรหม นิพพาน ท่านก็จะแปลความหมายเหล่านี้ชี้ให้เห็นเป็นธรรมาธิฐานเพื่อให้เข้าใจในปัจจุบัน ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออารมณ์การปฏิบัติ ความว่า

...ผีก็คือคนทำชั่ว พุคชั่ว กิดชั่วนี้เอง เทวดาก็คือคนพุดดี ทำดี กิดดีนั่นเอง เรียกว่า หิริโอดตบปะนี้เอง มีความละเอียดแฉใจ นี้เรียกว่าเป็นเทวดา...บาปก็คือมีดที่อยู่ภายในจิตใจ...บุญก็คือ รู้เห็น เข้าใจ... และหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2548: 119-120) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคนจริง รู้ของจริง ความว่า

...ธรรมะนี้ไม่เลือกกาลเวลา และจะปฏิบัติอยู่ที่ไหนก็ได้ ถ้าหากเรารู้วิธีการกระทำจริง ๆ ...ธรรมะแท้ ๆ คือตัวเราเอง ให้เรารู้จัก ธรรมะก็คือตัวเรา กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด ให้เราเห็นอันนี้ เรียกว่าเห็นธรรม ทำอะไรให้เราเห็น ทำอะไรให้เรารู้ พุคอะไรให้เรารู้ คิดอะไรให้เรารู้ เมื่อเรารู้จุดนี้ มันจะค่อยเดินไปเองจนถึงที่สุดของทุกข์ได้ ทุกคนต้องเป็น อย่างนั้น...

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก (2551ข: 50) จะไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ภพหน้า โลกหน้า หรืออิทธิปาฏิหาริย์ใดๆ ทั้งสิ้นแต่ให้รู้ตามความเป็นจริงในปัจจุบันนี้เท่านั้นยังการปฏิบัติ ธรรมก็เป็นกรปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นผลในปัจจุบันนี้เลยไม่ต้องรอถึงชาติหน้าเลยดังที่ท่าน ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการทำความรู้สีกตัว ความว่า

...พอมันคิดปั๊บ...ทันปั๊บ...มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้แหละ ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้หรือเราจะได้ต้นทางที่ตรงนี้ ได้กระแส พระนิพพานที่ตรงนี้... และท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ คนจริงรู้ของจริง (2548: 130) ความว่า

...เพียงขอให้ทุกคนทำความรู้สีกตัว ตื่นตัว รู้สีกใจ ตื่นใจ การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยวิธีใดก็ต้องรู้ จึงว่าให้มีวิธีการ มีจังหวะทำเพราะบุคคลไม่มีปัญญาอันนี้ รับรองบอกว่าไม่เกิน 3 ปี ท่านจะรู้จะเข้าใจในความหมายอันนั้นได้ อย่างกลางใช้เวลา 1 ปี อย่างเร็วที่สุดใช้เวลา 1-90 วัน อานิสงส์ เรื่องพระอรหันต์นั้นไม่ต้องพูด เราจะไม่มีทุกข์ อยู่โดยไม่มีทุกข์ อยู่กับโลกโดยไม่มีทุกข์ อยู่เหนือโลก ก็คืออยู่เหนือทุกข์นั่นเอง ความทุกข์ จึงติดตามไม่ได้...

สังขรณ์สูงสุดคือพระนิพพานที่ได้ถูกกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสในปัจจุบัน ถือเป็นจุดเด่นในการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบฉบับของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อว่านิพพาน คือความพ้นทุกข์นั้นมิได้อยู่แล้วในทุกตัวคน แต่ถูกปิดบังอยู่ด้วยกิเลส โลภะ โทสะ โมหะอันเป็นภาพลวงให้ทุกคนได้คิดปรุงแต่งอันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ แต่ด้วยการที่มาปลุกเร้าสติให้มีขึ้นจนมีกำลังเพียงพอที่จะอยู่เหนือความคิดได้ เมื่ออยู่เหนือความคิดได้ก็อยู่เหนือทุกข์ได้ในปัจจุบันนี้แน่นอน

ความสำคัญแห่งหลักคำสอนที่เป็นจุดเด่นในการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติโดยไม่เลือกเวลาและสถานที่พร้อมทั้งไม่จำกัดว่าจะเป็นพระหรือเป็นโยมสามารถที่จะปฏิบัติได้และได้รับผลเหมือนกันหมดขอให้ปฏิบัติตามวิธีการและถูกตามวิธีปฏิบัติตามที่หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก (2551ก: 32) ได้แนะนำดังที่กล่าวไว้ในหนังสือจิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมีความว่า

...ทุกคนเจริญ (สติ) ได้ จะเป็นชนชาติไหน ภาษาใด หรือศาสนาใดก็ตาม บวชก็ศึกษาได้ ปฏิบัติได้ ไม่บวชก็ศึกษาได้ ปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน...” และในหนังสืออารมณ์การปฏิบัติ (2547: 37) ความว่า “...ถือศาสนาไหนก็ได้ นุ่งผ้าสีอะไรก็ได้ บวชก็ได้ ไม่บวชก็ได้ แต่ขอให้ปฏิบัติตามเท่านั้น...

ลักษณะคำสอนที่ไม่อ้อมค้อมตรงไปตรงมาไม่ต้องมาตีความกันอีกเป็นการปฏิบัติโดยวิธีลัดง่าย แต่ได้ผลจริง ก็เป็นอีกลักษณะอันหนึ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดกำลังใจและความใคร่อยากจะทำปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลจริงๆ คือความดับทุกข์ในปัจจุบันนี้ ดังที่หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก (2551ง: 18) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ นิพพาน ความว่า

...ดูจิตดูใจที่มันนึกมันคิดนี้เอง เคลื่อนไหวไปมาโดยวิธีไหนก็ตาม เข้าห้องน้ำห้องส้วมก็ตาม ปฏิบัติได้ทุกลมหายใจเข้าออก กินข้าวก็ปฏิบัติได้ ทำการงานก็ปฏิบัติได้ เพราะมือทำงาน ใจดูใจ มันนึกมันคิด เห็น รู้ เข้าใจ ผ่านไป ไม่ต้องไปยึดถือ อย่างนี้แหละลัดสั้นที่สุด...ไม่เลือกกาลเวลา ทำที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้ และเป็นการกระทำที่ตรงเข้าไปสู่จิตใจ ต้องลัดตรงเข้าไปอย่างนั้น...

จะเห็นได้ว่า เคล็ดลับหรือวิธีการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ลงมือปฏิบัติและได้ผลจริง จนนำมาสั่งสอนให้คนปฏิบัติตามนั้นเป็นการปฏิบัติที่เป็นสากล ง่ายและดัดสั้นแต่ได้ผลจริงหากผู้ปฏิบัติตั้งใจจริง ลงมือปฏิบัติโดยการมีสติอยู่ตลอดเวลา ทุกการกระทำ ย่อมได้ผลทันตาเห็นในปัจจุบันเป็นความคับทุกข์คือนิพพาน

หลักปฏิบัติเน้นเรื่องการรู้กายที่เคลื่อนไหวและดูใจที่คิด

หลักการปฏิบัติที่เน้นไปที่ให้มีความรู้ตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถให้เป็นการงาน สำหรับให้สติเข้าไปกำหนดรู้ เมื่อได้กำหนดรู้ในอิริยาบถแล้วช้าเล่าจนทำให้เกิดมีกำลัง เมื่อนั้น สติก็จะได้ทำหน้าที่เข้าไปรู้ทันความคิดและตัดไม่ให้กระแสความคิดดำเนินการต่อไปได้ ซึ่งเมื่อกล่าวโดยสาระสำคัญในการปฏิบัติตามหลักของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 76) สามารถแบ่งออกได้ 3 ประการตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด ความว่า

...อาตมาให้ข้อคิดเพียงเล็กน้อย คือ 1.ให้หมั่นเจริญสติในทุกอิริยาบถ...นี่เป็นอารมณ์ของ สติปัญญาแท้ ๆ 2.ต่อจากนั้นไปก็ให้เรามาบำเพ็ญทางจิต คือ เอาสติดูจิต จิตใจมันนึกมัน คิดอะไรก็ให้รู้เท่า – รู้ทัน – รู้เอาชนะมันได้ เมื่อเรารู้เท่า – รู้ทัน – รู้เอาชนะมันได้แล้ว เรียกว่าเราได้บำเพ็ญทางจิต 3.ให้ทำงานคล่องแคล่วว่องไว จนความ โกรธ – ความ โลก – ความหลงไม่เกิดขึ้น ก็เป็นการระงับดับทุกข์ทางจิตทางใจ...

ด้วยหลักการทั้ง 3 ประการนี้ ได้มีความสอดคล้องและสัมพันธ์กันกับหลักอริยสัจ 4 ประการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549: 130) ได้อธิบายไว้ในหนังสือปกติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้ ความว่า

...ทุกข์ ต้องกำหนดรู้ ให้รู้จักสิ่งที่เคลื่อนไหวภายนอกนี้เป็นทุกข์ สมุทัย ต้องละ ให้ละ ความคิด อย่าไปอยู่กับความคิด มรรค ต้องเจริญ ให้ทำความรู้สึกตัวให้มาก ให้เอาสติมา ดูจิตดูใจ มันจะคิดอะไรก็ตาม ไม่ต้องรู้ไปกับมัน พอมันคิด ถ้ารู้ทันก็ตัดทิ้งไป นิโรธ ทำให้แจ้ง มันจะคลายตัวมันเองเหมือนแหวนกับน็อตแล้วมันจะหลุด...

ด้วยเคล็ดลับแห่งการปฏิบัติด้วยการมีสติอยู่ที่การรู้การทำ การพูด การคิด ทั้งรวมไปถึง การยืน เดิน นั่ง นอน กู้ เขยิบการเคลื่อนไหวจนทำให้เกิดปัญญาขึ้นนี้เป็นวิธีการสอนที่ครอบคลุมถึงการปฏิบัติไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา ที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549: 199) ได้กล่าวไว้ในหนังสือปกติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้ ความว่า

“...ศีลคือความปกติ ศีลคือผลของจิตใจที่เป็นปกติ นี่เป็นสิ่งเดียวกับสติ สมาธิ ปัญญา วิธีการปฏิบัติคือ การรู้สึกตัวเท่าทันความคิด เมื่อความคิด ความทุกข์ หรือความสับสนเกิดขึ้น อย่าได้พยายามหยุดมัน แต่ให้สังเกตมัน...”

ด้วยการมีสติรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ จนทำให้เกิดปัญญา สามารถพัฒนาปัญญาให้มีมากขึ้นได้ ซึ่งการรู้สึกตัวตามอาการเคลื่อนไหวนั้นถือว่าเป็นการเจริญสติ อันเป็นฐานของการเจริญสมาธิ เจริญปัญญาและจะทำให้ชาดูพุทธะในตัวบุคคลแตกตัวและเบ่งบานขึ้น พุทธะหรือโพธิจิตตามความหมายของหลวงพ่อเทียนนี้ เมื่อได้รับการกระตุ้นในระดับหนึ่ง จะตื่นขึ้นและผลิบาน จึงเรียกบุคคลนี้ว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ซึ่งมนุษย์ทุกคนสามารถกระทำได้

หลักการปฏิบัติเรื่องอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องรู้เท่าทัน

ตามความคิดและความเห็นเรื่องอารมณ์ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านได้ให้ความหมายไว้ว่า อารมณ์คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติ เป็นความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติจนดำเนินไปถึงความหลุดพ้นไปจากทุกข์ได้ ซึ่งท่านได้แบ่งอารมณ์ไว้เป็นสองส่วน ส่วนที่หนึ่งเป็นอารมณ์โดยสมมติ ส่วนที่สองเป็นอารมณ์โดยปรมาตม์ ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ก: 3-40) ได้กล่าวไว้ในหนังสือจิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี ความว่า

...ส่วนที่หนึ่ง อารมณ์สมมติ ต้องรู้รูป – นาม รู้ รูปทำ – นามทำ รู้ รูปโรค – นามโรค รูปโรค – นามโรค มี 2 อย่าง คือ โรคทางกาย เจ็บหัวปวดท้อง เป็นบาดแผล ต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาล โรคทางใจ คือ โทสะ โมหะ โลภะ ต้องอาศัยการเจริญสติวิธีนี้ แล้วต้องรู้ ทุกข์ อนิจจัง อนัตตา แล้วต้องรู้ สมมติ สมมติอะไรทั้งโลกรู้ให้จบ แล้วต้องรู้ ศาสนา รู้ พระพุทธศาสนา ศาสนาหมายถึง ตัวบุคคลทุกคนไม่ยกเว้น ศาสนาจึงแปลว่า คำสั่งสอนของท่านผู้รู้ รู้ พุทธศาสนา พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม คือ ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญา นี้เองจึงให้เจริญปัญญา แล้วต้องรู้บาป รู้ บุญ บาปคือ มัน

โง่ ไม่รู้อะไรนั่นแหละ บุญ ก็ฉลาด รู้ รู้ทุกสิ่งทุกอย่าง คนใดไม่รู้ ชื่อว่าคนนั้นยังไม่มีบุญ...ส่วนที่ 2 อารมณ์ปรมาตม์ ให้เอาสติมาควบคุมความคิด มั่นคิดให้รู้ ให้เห็น ให้เข้าใจ ให้สัมผัสได้ คิดปุ๊บติดปั๊บทันที...แล้วให้เราเห็น วัตถุ เห็น ปรมาตม์ เห็นอาการ วัตถุ หมายถึง ของที่มีในโลก ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวคนและจิตใจของคนและสัตว์ ปรมาตม์ หมายถึง ของที่มีอยู่จริง กำลังเห็นอยู่ มีอยู่ เป็นอยู่ เฉพาะหน้า สัมผัสได้ด้วยใจ อาการ หมายถึง การเปลี่ยนแปลง สมมุติว่าสีมีเต็มกระป๋อง เดิมคุณภาพดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าเอาไปย้อมผ้า มันจะติดเนื้อผ้าไปร้อยเปอร์เซ็นต์ เมื่อเราดู เราเห็น สัมผัสได้ทางจิตใจ น้ำสีปริมาณเต็มกระป๋องเหมือนเดิมแต่คุณภาพเสื่อมไปแล้ว เอาไปย้อมผ้าจะไม่ติดเนื้อผ้าอีกเลย อันนี้ต้องเห็น ต้องรู้จริงๆ แล้วเห็น โทสะ โมหะ โลภะ แล้วให้เห็น เวทนา เห็น สัญญา เห็นสังขาร เห็นวิญญูณ เห็น รู้ สัมผัสได้ เข้าใจจริงๆ เรื่องนี้ไม่ต้องสงสัย ตอนนี้จะเป็น ปิติ เพียงเล็กน้อย ปิติจึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเบื้องสูง เราไม่ต้องข้องแวกกับปีตินั้น เราต้องมาควบคุมความคิด นี่เป็นอารมณ์ปรมาตม์ขั้นต้นของการเจริญสติแบบนี้ของผู้มีปัญญา ให้ดูความคิดต่อไป มันจะปรากฏมีความรู้ หรือ ญาณ หรือปัญญา ญาณเกิดขึ้น เห็น รู้ เข้าใจ กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม ฉะนั้นความยึดมั่นถือมั่น จะจืดลง คลายลง จางลงเหมือนกับน้ำสีที่ไม่มีคุณภาพ ย้อมผ้าจะไม่ติด...

สรุปความได้ว่า จะต้องรู้อารมณ์สมมติ คือรูรูรูป - นาม รู้ความที่ร่างกายเป็นโรคต่างๆ มีเจ็บหัว ปวดท้อง เป็นต้น จนกระทั่งไปรู้จักโรคทางใจ คือ โทสะ โมหะ และโลภะแล้ว จะได้ว่าสิ่งที่ เป็นสมมติทุกอย่างในโลกนี้ อารมณ์ที่เป็นปรมาตม์ คือ การได้รู้ ได้เห็น ได้เข้าใจตัวกิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม แล้วความยึดมั่นถือมั่นจะจืดลง คลายลง จางลงเหมือนกับน้ำสีที่ไม่มีคุณภาพ ย้อมผ้าจะไม่ติด จนกระทั่งได้เกิดญาณทำให้ได้รู้ เห็นและเข้าใจศีล สมาธิ ปัญญา อย่างละเอียด รู้รศวรรค์ รู้จักบาปบุญ คุณโทษ รู้ผิดถูก รู้ถึงอารมณ์เป็นขั้นเป็นตอน อยู่จบพรหมจรรย์ ไม่ติด ในความสุข ไม่ติดในความทุกข์ ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำอีกต่อไป

เน้นการปฏิบัติด้วยตัวเองเป็นจุดสำคัญ

การปฏิบัติธรรมจะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองเป็นหลัก จึงจะประสบผลสำเร็จได้ตาม เจตจำนงของการปฏิบัติและจะต้องปฏิบัติให้ไม่ขาดระยะ จะต้องทำไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งหลวงพ่อบุญ จิตตสุโภ (2549ค: 94-95) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ แต่เธอผู้รู้สึกตัว ความว่า

“...การปฏิบัตินี้เราต้องเรียนด้วยตัวของเราเอง เราต้องสอนตัวเราเอง เราต้องเห็นด้วยตัวของเราเอง เราต้องรู้ด้วยตัวของเราเอง เราต้องเข้าใจด้วยตัวของเราเอง เราต้องทำด้วยตัวของเราเอง ดังนั้นเธอไม่จำเป็นต้องสนใจในบุคคลอื่นเพื่อปฏิบัติการเคลื่อนไหวนี้ให้มาก...”

ด้วยการปฏิบัติท่านให้ปฏิบัติโดยมีจิตใจจดจ่ออยู่ที่การเคลื่อนไหวให้มากๆ แต่ทำเฉยๆ ไม่รีบร้อน ไม่ลังเลสงสัย ไม่คาดคิดล่วงหน้า และทำโดยไม่คาดหวังผล ให้ทำง่ายๆ และเคลื่อนไหวทีละครั้งและรู้ เป็นการปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง ผ่อนคลายเป็นธรรมชาติ เป็นปกติธรรมดา แต่ตั้งใจปฏิบัติให้จริง ๆ อย่างสบาย ๆ จนผ่านพ้นความไม่รู้ไปสู่ความรู้แจ้ง ตามที่หลวงพ่อเทียนจิตตสุโก (2548: 99) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คนจริงรู้ของจริง ความว่า

“...เคลื่อนไหวโดยวิธีใดให้รู้ อย่างเช่นก้มลงอย่างนี้ก็รู้ เงยขึ้นอย่างนี้ก็รู้ เหลียวไปอย่างนี้ก็รู้ ...ความรู้แบบนี้แหละมันจะมากขึ้น ๆ แล้วความไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหนล่ะ มันไม่มี เจ้าความไม่รู้ นั้นมันหายไปเลย...”

หลักการปฏิบัติที่กำชับให้เน้นตัวเองเป็นสำคัญจึงจะประสบผลสำเร็จแห่งการปฏิบัติ สอดคล้องกับพระพุทธดำรัสที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่พราหมณ์ชื่อคณกโมคคัลลานะ ที่บุพพาราม ไกลกรุงสาวัตถี ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก (อุปริ.ม., 14/72/103) ความว่า

...ในเมื่อนิพพานก็ดำรงอยู่ ทางไปนิพพานก็ดำรงอยู่ เราผู้ชักชวนก็ดำรงอยู่ แต่ก็สาวกของเราอันเราโอวาทสั่งสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกเพียงส่วนน้อย ยินดีนิพพานอันมีความสำเร็จล่วงส่วน บางพวกก็ไม่ยินดี คู่ก่อนพราหมณ์ ในเรื่องนี้ เราจะทำอย่างไรได้ ตลาคตเป็นแต่ผู้บอกหนทางให้...

การรับผิดชอบต่อน้ำที่ในการปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่เป็นส่วนที่ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจึงจะสามารถที่จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ได้ประสบกับความสะอาด สว่างสงบทางจิต เข้าถึงสวรรค์และนิพพานได้ในปัจจุบัน อันเป็นจุดเด่นแห่งการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่นำเสนอการปฏิบัติอย่างเป็นสากล ไม่ซับซ้อนมุ่งตรงไปสู่การปฏิบัติจนถึงที่สุดแห่งความดับทุกข์โดยที่ผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยตัวของตัวเอง

คำสอนด้านการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

แนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านยึดหลักการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวก่อน โดยการใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตา นิ่ง เป็นต้น ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551 ข: 20-21) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการทำกรรมฐานว่า

...การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้นต้องมีวิธีการ ที่จะนำตัวเราไปสู่สติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้ ดังนั้น การมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกันให้มีวิธีทำโดยเคลื่อนไหวก่อน เสมอทำเป็นจังหวะ...

ด้วยวิธีการและหลักการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้แนะนำสั่งสอนหลักของการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวก่อนมีสติอยู่ที่อิริยาบถตลอดเวลา ซึ่งท่านได้กำหนดหลักการและวิธีการปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง

การฝึกสติแบบท่านั่งนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไม่ได้กำหนดลงไปตายตัวว่าต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว ท่านบอกว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าอยู่ก็ได้ แต่ให้มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหว ในที่นี้จะได้นำวิธีการปฏิบัติแบบนั่งสมาธิมาเพียงวิธีเดียวตามที่นายสายธาร ศรัทธาธรรม (2542: 131-134) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ความว่า

...ท่าเริ่มต้น ให้นั่งตัวตรง โดยเอาฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำวางไว้ที่ต้นขาทั้งสองข้าง ไม่ต้องหลับตา แล้วเริ่มต้นด้วยมือขวา ก่อน คือ

จังหวะที่ 1 พลิกมือขวาดังชันขึ้น ส่วนสันมือขวานั้นก็ยังคงวางอยู่บนขาขวาตามเดิม ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ที่ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 2 ยกมือขวาให้ขนานกับลำตัว ให้อยู่ระดับหน้าอก ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุด ก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือขวาลงมาแตะที่สะดือแล้วก็ให้หยุดขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดให้มีสติกำหนดรู้

ต่อไปทำมือซ้าย

จังหวะที่ 1 พลิกมือซ้ายตั้งชันขึ้น ส่วนสันมือนั้นก็ยังวางอยู่บนขาซ้ายตามเดิม พอมือตั้งฉากกับขาซ้ายให้หยุดขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดก็มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 2 ยกมือซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัว ให้อยู่ระดับหน้าอก ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุด ก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 3 เคลื่อนมือซ้ายลงมาทับมือขวาระหว่างสะดือ แล้วก็หยุด ขณะมือซ้ายเคลื่อนไหวและหยุดก็มีสติกำหนดรู้

ต่อไปเริ่มมือขวาอีก

จังหวะที่ 1 เคลื่อนมือขวาขึ้น โดยให้ฝ่ามือนั้นแนบไปกับลำตัว ให้หยุดอยู่ระดับอก ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดนั้นก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 2 เคลื่อนมือขวาออกไปข้างๆ อยู่ระดับอกโดยมือขนานกับลำตัวขณะมือเคลื่อนไหวและหยุด ก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 3 ลดฝ่ามือขวาลงมาตั้งชันไว้กับขาขวา พอสันมือวางบนขาขวาแล้วก็หยุด ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดก็มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 4 คว่ำฝ่ามือขวาลงบนขาขวา ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดก็มีสติกำหนดรู้

ต่อไปทำมือซ้าย

จังหวะที่ 1 เลื่อนมือซ้ายขึ้น โดยให้ฝ่ามือนั้นแนบไปกับลำตัวให้หยุดอยู่ระดับอก ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุดก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 2 เคลื่อนมือซ้ายออกไปข้างๆ อยู่ระดับอกโดยมือขนานกับลำตัว ขณะมือเคลื่อนไหวและหยุด ก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 3 ลดฝ่ามือซ้ายลงตั้งชันไว้กับขาซ้าย โดยสันมือวางบนขาซ้ายแล้วหยุด ขณะเคลื่อนไหวแล้วหยุด ก็ให้มีสติกำหนดรู้

จังหวะที่ 4 คว่าฝ่ามือซ้ายลงบนขาซ้าย แต่ไม่ต้องยกสันมือ พอฝ่ามือวางบนขาซ้ายแล้วก็หยุด ขณะมือเคลื่อนไหว ก็ให้มีสติกำหนดรู้...

พอครบทุกจังหวะก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ และให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อเพลอก็คือออกไปก็ให้กำหนดรู้กลับเข้ามา ทำความรู้สึกอยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวดั้งเดิม จนเป็นความรู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถกำหนดรู้ทันอาการของกายที่เคลื่อนไหวและจิตที่นึกคิดตามความเป็นจริงเกิดเป็นความรู้แจ้งในสังขารขึ้นมาได้

การปฏิบัติในอิริยาบถยืน

เบื้องต้นของการปฏิบัติผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไปเท่าที่ สองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดีแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ามือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขาทั้งสองซึ่งวิธีปฏิบัติดังกล่าวได้ปรากฏอยู่ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโท (2549ข: 267) ได้แนะนำไว้ความว่า

“...พอยืนขึ้นแล้วก็ให้ปฏิบัติแบบนี้ คือ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก เอามือขวาออกตรงข้าง ลดมือขวาลงที่ข้างขวา ตะแคงไว้ จังหวะนี้ต่างจากท่านั่งก็คือ แขนเหยียดตรงตลอดลงมาข้าง ลำตัว คว่ามือขวาชิดเข้าไปที่ข้างขวา มือซ้ายก็ให้ทำเช่นเดียวกันนี้...”

ด้วยการปฏิบัติเช่นนี้มีสติอยู่ทุกขณะของการเคลื่อนไหว โดยการพลิกมือก็ให้กำหนดรู้ รู้สึกที่การพลิก รู้ทันความคิด แต่อย่าไปห้ามความคิด ให้มันคิดไปหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก ท่านอุปมาให้เห็นเหมือนนักมวย คือจะต้องไวที่สุด และเมื่อรู้เรื่องการปฏิบัติทำนี้ดีแล้ว ชำนาญแล้ว ก็จึงให้เปลี่ยนการปฏิบัติเป็นวิธีการเดินต่อไป

การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีเดินจงกรมนี้ นิยมปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบันแต่การเดินจงกรมโดยวิธีของหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก (2549: 267-269) ท่านจะเน้นไปที่ความรู้สึกตัวไปทุกขณะจังหวะ ซึ่งท่านได้กล่าวแนะนำไว้ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด โดยมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

...การเดินจงกรมนั้น จะเอามือประสานอย่างนี้ก็ได้ (มือประสานไว้ข้างหน้า) หรือจะกอดอกก็ได้...(ท่านเดินไป ๆ)...เวลานั้นเมื่อยก็เปลี่ยนจะเอามือมาไว้ข้างหน้าก็ได้...(หลวงพ่อกุญแจเอามือโพรมมาไว้ข้างหลัง โดยทำเป็นจังหวะ เช่น ปล่อยมือขวาไปก่อนแล้วไหล่ไว้ข้างหลังแล้วปล่อยแขนซ้ายลงมา เขยิบลงไปพอสบาย แล้วเอามือขวาจับแขนซ้าย ต่ำกว่าระดับข้อศอกเล็กน้อยพอสบายหรือในทางกลับกันก็คือปล่อยมือซ้ายลงมาก่อน ข้อสำคัญอยู่ที่การทำที่ละอย่างเป็นจังหวะ)...ไม่ให้แขนแกว่ง ไม่ให้มันกระตุกกระดิก เดินก็เดินไปธรรมชาติ มองไปธรรมชาติ ตามองไปโน่น แต่ให้มันรู้สึกอยู่กับเท้าที่พาเราไปนี้ไม่ต้องภาวนาว่า ซ้าย – ขวา ไม่ต้องพูดเดินไป-รู้สึก มันไม่รู้สึกก็แล้วไป มันรู้สึกก็แล้วไป ทีนี้พอเราจะกลับก็ต้องเปลี่ยนเท้าอย่างนี้...(การเปลี่ยนเท้ากลับตัวนั้น เมื่อเดินไปสุดทางเดินจงกรมแล้วก็หยุดยืนอยู่จากนั้นให้ยกเท้าขวาขึ้น ยืนเลียวดำบนเท้าซ้ายข้างเดียวเท้าขวาที่ยกนั้นเลื่อนเอียงมาด้านหลังท่ามุมประมาณ 45 องศา และห่างกับเท้าซ้ายพอควรเพื่อไม่เสียดต่อกันกลับตัวเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนตัวกลับวางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุด เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย ยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอประมาณสบายแล้วหยุด หากยังไม่ตรงทางดี ก็ขยับทีละเท้าให้รู้สึกอยู่ทุกจังหวะที่เปลี่ยนเท้าหมุนกลับนั้น จนกระทั่งหยุดยืนอยู่ซึ่งต่อไปจะเป็นการเริ่มออกเดินหรือไม่ก็ยืนทำจังหวะเคลื่อนไหวมือได้)...เดินไปเลย...เดิน...รู้สึกให้มีความรู้สึกตัวนี้แหละ นี่เป็นกรรมฐาน ไม่ใช่ นั่งอยู่ที่นั่นเป็นสมาธิ รู้สึกตัว...ถ้าเอามือกอดอกมันร้อน ก็ให้เอามือมาข้างหลังอย่างนี้ เอามาทีละข้าง ไม่ใช่เอามา

พร้อมกัน เดินให้สบาย อย่างก้ม ถ้าก้มมันจะปวดต้นคอ เดินให้สบาย...เราก้าวไปเท้าเราก้าวไป-ให้รู้ คนใดไม่รู้มากใกล้ ๆ จะได้พูดให้ฟัง แต่ไม่ให้ภาวนา รู้-รู้ ไม่ต้องพูด ต้องภาวนา...การเดินวิธีนี้ เป็นการเดินช้า ๆ และหยุดเป็นจังหวะ จากทำยืน เริ่มยกเท้าขวาขึ้นมาก่อน โดยงอเข่าขึ้นเท้าขวาจะไปข้างหลังเล็กน้อยส้นเท้าลอยสูงขึ้น ปลายเท้าเอียงชี้ลงกับพื้นไม่ถึงกับตั้งฉากแต่ทำมุมประมาณ 60 องศา ห่างจากพื้นเล็กน้อยพอสบาย ไม่เกร็ง-รู้สึกแล้วหยุด-รู้สึก ปล่อยเท้าขวาลงให้ก้าวไปข้างหน้า ตามธรรมชาติเหมือนการแกว่งลงมาเองของลูกตุ้มนาฬิกา-รู้สึกแล้วหยุด เท้าขวายังลอยอยู่เหนือพื้นรู้สึกวางเท้าขวาลงบนพื้น-รู้สึกแล้วหยุด-รู้สึก เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าข้างขวาพร้อมกับการก้าวเดินและยกเท้าซ้ายขึ้นทำจังหวะในลักษณะเดียวกับเท้าขวาให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ...

จุดสำคัญที่สุดที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ค: 55-56) ได้เน้นก็คือให้มีสติอยู่ตลอด และให้ปฏิบัติแต่พอดี จึงจะเกิดผลที่ดีต่อการปฏิบัติ ท่านได้กล่าวเน้นไว้ในหนังสือคนแบกโลก ความว่า

“...เดินไปที่ให้รู้ นั่งกินข้าวก็ให้รู้ นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่เดินจงกรม เดินทั้งวันไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มที่แล้ว เดินไปจนตายนั่นอย่างนั้นไม่ใช่เดินอย่างนั้น เดินก้าวไปก้าวมา...”

หลักใหญ่ใจความสำคัญของการเดินก็คือ ต้องมีสติรู้ในทุกการเคลื่อนไหวและจะต้องปฏิบัติให้เป็นกลาง ๆ ไม่หย่อนนัย ไม่ตึงนัย เพราะเมื่อใดที่ไม่มีสติกำกับถึงจะปฏิบัติอย่างหนักหรือเป็นเวลานานก็ไม่เกิดผลให้ได้รู้แจ้งตามความเป็นจริงได้

การปฏิบัติในอิริยาบถนอน

การปฏิบัติโดยวิธีนี้จะต่อเนื่องจากการนั่ง ยืน เดิน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติ โดยเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อไม่ให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยหรือความตึงเครียดมากเกินไป หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 270-271) ได้แนะวิธีปฏิบัติไว้ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด ดังต่อไปนี้

...จากทำนึ่งปฏิบัติการเคลื่อนไหวโดยปกตินี้เอง จะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้า ในลักษณะของทำนึ่งที่เรียกว่านั่งชันเข่า โดยชันเข่าตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมพอสบายอย่าให้เป็นมุมสูงนัก เพราะจะนั่งไม่สบาย ดังนั้น ส้นเท้าก็จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นซึ่งปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งของเท้าทั้งสองไม่ชิดเกินไปเพราะจะเกร็ง และไม่ห่างเกินไปเพราะจะไม่มีกำลังเวลานอนลง เอามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้างเกือบจะชิดกับส่วนที่นึ่งอยู่ของกัน ซึ่งจะเป็ตำแหน่งที่มีมือจะสูงจากพื้นมาเล็กน้อย ที่กล่าวมานี้ ทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่าง และให้มีความรู้สึกทั่วพร้อม ในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งๆ นั้น เมื่อได้ที่และหยุดนิ่งแล้วรู้สึกอยู่ ก็เอนตัวลงไปจังหวะเดียว คือ หมายถึงส่วนตั้งแต่กันขึ้นมาถึงหลังและศีรษะ จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออก มาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัว โดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นไม่ไขว่หางฝ่ามือขึ้น-ทำทีละข้าง แล้วก็เหยียดเท้าที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออก หรือลงไปราบกับพื้น-ทีละข้าง ลักษณะของร่างกายตอนนี้ก็คือนอนราบ-หงายทั่วไปไม่มีหมอนนอนให้สบายรู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า นอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำจังหวะในอิริยาบถนอน... ซึ่งการปฏิบัติก็เหมือนในอิริยาบถยืนนั่นเอง กล่าวคือเริ่มจากมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นชิดลำตัวอยู่นั้น ตะแคงตั้งขึ้น แล้วก็ยกมือขวาหรือว่าคู่แขนขวาไปที่ระดับไหล่-เหมือนทำนึ่งทำและยืนทำนึ่งเอง มีเทคนิคเพิ่มเติมหนึ่งว่า ไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้นให้ลอยพื้นพื้นเล็กน้อยเวลาเคลื่อนไหวจะได้คล่องสะดวก...

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติพอแก่ความต้องการแล้วต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อที่จะไปปฏิบัติในทำอื่นต่อไป ก็มีวิธีปฏิบัติที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2549ข: 217) ได้สอนไว้ในหนังสือ พลิกโลกเหนือความคิด มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

...เริ่มจากคู่แขนขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาด้านหลังไว้ คู่ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้น พลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นชิดตัวเกร็งตัวให้รู้สึกทั่วพร้อม เหวี่ยงตัวขึ้นนั่งหงายตรงขึ้นมาพร้อมกัน โดยใช้แขนช่วงล่างเป็นหลักในการดันตัวขึ้นให้เหวี่ยงตัวขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ท่าเตรียมคือประสานที่ตำแหน่งสะดือ

และคู่จากกลับเข้ามานั่งพับเพียบเพื่อจะปฏิบัติการทำจังหวะในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือ เปลี่ยนต่อไปยังทำขึ้น...

การเจริญสติในอิริยาบถทั้ง 4 มียืน เดิน นั่ง นอน เป็นการทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญเติบโตเร็วมีพลังกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงอารมณ์ที่กระทบ ไม่ไหลไปกับผัสสะสิ่งชั่วชัอมมอมเมาทั้งหลายได้ เมื่อจิตอยู่กับกายก็เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่น สามารถเห็นธรรมชาติที่ปรากฏตามความเป็นจริง เป็นการนำพาผู้ปฏิบัติให้ไปสู่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ

ด้วยเหตุผลที่ว่าคนเรามีการกระทำอยู่ตลอดเวลาในทุกช่วงจังหวะของชีวิต ทุกขณะเวลาจึงไม่ควรว่างเว้นจากการมีสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข จึงมีวิธีการที่จะต้องจัดการกับชีวิตให้มีคุณค่าที่สุดด้วยการกำหนดทุกอิริยาบถดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (2551ก: 52-53) ได้กล่าวไว้ให้มีสติตลอดเวลา มีปรากฏอยู่ในหนังสือจิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี ความว่า

...ให้ทำอย่างนั้นตลอดเวลา นั้น คือ เราทำความรู้สึกซึกซึกผ้าซึกเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างชามเขียนหนังสือหรือชื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้นแต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโองน้ำหรือมีอะไรก็ตามที่มันดีที่รองรับมันดีฝนตกลงมาตกทีละนิด ทีละนิดเม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงมาเรื่อยๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโองเต็มขันขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึกยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ...

การทำบ่อยๆ จะทำให้เกิดความชำนาญและเกิดความเคยชินจนทำให้ได้เกิดประโยชน์คือการรู้จิตเห็นแจ้งในสิ่งทีควรจะเป็น และเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งก็มีพระพุทธพจน์ยืนยันในเรื่องนี้ ดังที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก (สุตต.มขุฉิม., 13/134/135) ความว่า

...ภาวนา ภาวิตา พหุสิกตา มหบุผลา โหติ มหานิสฺสาติ ความว่า ...กายคตาสติ มีอานาปานสติ เป็นต้น ที่เจริญ ทำให้มาก มีผลมาก มีอานิสงส์มาก” การปฏิบัติบ่อยๆ ย่อมเป็นผลให้เกิดความชำนาญ ดังที่ สม.มหาปัญญาโณภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง (2551: 100) ความว่า “...การทำซ้ำๆ ซากๆ จะทำให้สติเกิดความชำนาญ และเริ่มรู้นิสัยของค้นหาในจิต...

ดังนั้น เคล็ดลับการรู้ธรรมอยู่ที่การทำความรู้สึกตัวให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ความต่อเนื่องของสติจะเข้าไปขวางกั้นภาวะสันตติในสังขารการปรุงแต่งที่ไหลอย่างต่อเนื่องนั้นให้หยุดลงได้ ยิ่งเรากำหนดสติได้เท่าใด ความคิดก็จะน้อยลงไปเท่านั้น การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยๆ จึงมีความสำคัญเท่ากันกับการปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติที่มีกำลังและรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ รู้ได้โดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องไปบังคับก็รู้ สามารถมีสติกำหนดอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้

การจัดการกับความคิด

ความคิดไม่ใช่ความทุกข์ แต่การรู้ไม่ทันความคิดหรือจัดการกับความคิดไม่เป็นต่างหากที่นำมาซึ่งความทุกข์ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 5) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ คู่มือการทำความรู้สึกตัว ความว่า

“...ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิดนั้นแหละ ตัวความคิดจริง ๆ นั้นมันก็ไม่ได้มีความทุกข์ ที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้น คือเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจ ความคิดอันนั้นมันก็เลยเป็นโลก เป็นโกธธ เป็นหลงไป มันก็นำทุกข์มาให้เรา...”

วิธีการจัดการกับความคิดเพื่อที่จะรู้เท่าทันและนำไปสู่ความดับทุกข์ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 45-46, 49-50) ได้แนะนำเอาไว้ในหนังสือ คู่มือการทำความรู้สึกตัว ความว่า

...รู้เรื่องรูป – นามแล้วอย่าเอาสติมาใช้ดูรูป – นาม ให้เอาสติคอยดูความคิด ให้ดูอยู่ตรงนี้แหละ ต่ออย่าไปยังคับมันเพียงทำเล่น ๆ ดูเล่น ๆ ...มันคิดแล้วรู้ รู้แล้วทิ้งเลย อย่าไปตามความคิด...พอดีมันคิดปั๊บ ทันปั๊บ ทันปั๊บ มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงตรงนี้แหละ ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้ค้นทางที่ตรงนี้ได้ กระแสพระนิพพานที่ตรงนี้...

สรุปการจัดการกับความคตินั้น จะต้องไม่ไปบังคับความคิด เพราะความคิดเป็นเรื่องของธรรมชาติหากไปบังคับแล้วก็จะเกิดความเครียดและไม่เกิดความรู้จริงตามความเป็นจริง ต้องกำหนดรู้ รู้แล้วปล่อยวางไม่เข้าไปยึดถือไว้หรือติดอยู่ในความคิด แล้วกลับมากำหนดที่อิริยาบถตามเดิมปฏิบัติให้เหมือนลูกโซ่แล้วจิตจะมีพลังไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลความคิดปรุงแต่ง จะเกิดปัญญาเห็นเท่าทันความเป็นจริง

อุปสรรคและการแก้ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติธรรมฐานดังที่ปฏิบัติกันก็มักจะเกิดปัญหากับผู้ที่ปฏิบัติซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่เข้าใจบ้าง หรือจากการที่ปฏิบัติที่เคร่งเกินไปบ้างจึงเกิดผลข้างเคียง เช่น มีน ตึงเครียด เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติตามแบบการเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ก็มักจะมีปัญหาเกิดขึ้นเช่นกันแต่หลวงปู่ท่านก็ได้รู้ปัญหาและได้บอกวิธีแก้ปัญหาไว้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง เมื่อเจอกับภาวะการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เพื่อป้องกันความผิดพลาด ไม่ให้เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้แสดงถึงอุปสรรคที่เป็นปัญหา พร้อมวิธีแก้ไขไว้ดังต่อไปนี้

วิธีแก้ไขความตึงเครียด

ความตึงเครียดมักจะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเพราะมีความต้องการที่จะอยากเข้าไปรู้ เข้าไปเห็น อยากเป็นอยากมี ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิด เพราะเมื่อทำอย่างที่ว่ามานี้แล้ว บางคนจึงเกิดอาการมีนหัว แน่นหน้าอก หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2547: 9-11) จึงได้แนะวิธีแก้ไขไว้ในหนังสืออารมณ์การปฏิบัติ ความว่า

“...วิธีแก้มันก็ต้องทำให้มันสบาย มองไปไกลๆ แล้วก็ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่งมาก เราเดินให้มันสบาย ทำจังหวะก็ทำให้มันสบาย ทำเป็นจังหวะเพียงให้รู้สึกตัว สายตาต้องมองไกลๆ แล้วความตึงเครียด แน่นหน้าอกหรือมีนหัว มันจะค่อยคลายไป...”

วิธีแก้ไขความง่วง

ความง่วงถือเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่สกัดกั้นผู้ปฏิบัติให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างล้ำซา เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความง่วงแล้ว ย่อมเกิดความเกียจคร้านตามมาไม่มีความต้องการที่จะปฏิบัติต่อไป ในทางศาสนาเรียกความง่วงตัวนี้ว่า ถินมิทชะ แต่ว่าหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2547: 15) ท่านก็ได้แนะนำวิธีการแก้ปัญหาไว้ในหนังสืออรรถการปฏิบัติ ความว่า

...ถึงเวลานอนก็ต้องนอน ถ้าหากเป็นกลางวันไม่นอน พยายามแก้ปัญหา ถ้ามันง่วงนอน มากก็ต้องไปหาวิธีทำการทำงาน ทำอะไรก็ได้ ถอนหญ้าก็ได้ ล้างหน้า ล้างตาก็ได้ ไปอาบน้ำก็ได้ ซักเสื้อผ้าก็ได้ ให้เราหาวิธีแก้ ว่าอย่างนั้นแหละครับ เพราะว่ามันเป็นอุปสรรค...

วิธีแก้ไขความสงบ

ตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ความสงบจัดเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการปฏิบัติเพราะจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่ในความสงบจนไม่สามารถจะเข้าถึงปัญญาที่แท้จริง หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ค: 55) จึงได้ให้ความหมายของความสงบไว้ในหนังสือ แต่เธอ ผู้รู้ลึกตัว ความว่า

...ความยึดติดในความสงบ...เป็นความสงบที่อิงอยู่บน โมหะ...ความสงบที่แท้จริงคือการเห็นอย่างแจ่มชัด การรู้อย่างแท้จริงและการเข้าใจอย่างแท้จริง...” และท่านได้ให้วิธีแก้ความสงบเพื่อที่จะได้ไม่ยึดติดแล้วจะได้ปฏิบัติขั้นสูงๆ ขึ้นไป โดยได้แนะนำวิธีไว้ในหนังสือ คู่มือการทำสมาธิรู้ลึกตัว (2551: 54) ความว่า ...ความสงบแบบบู้ (ไม่รู้) นั้น เรียกว่า ปีติ ยินดีในความสงบอันนั้นเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติแบบนี้บู้ว่าจะให้มันสงบ...ให้มันรู้ลึกตัวอยู่เสมอ เคลื่อนไหวอยู่เสมอ...

วิธีแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส หมายถึงอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา เป็นธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนา อ่อนๆ เป็นสภาพที่น่าชื่นชมเป็นโทษเครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนาทำให้เข้าใจผิดว่า ตนบรรลุ มรรคผลแล้วเป็นเหตุขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 65-66) ก็ได้ให้ความหมายและวิธีแก้ไขไว้ในหนังสือ คู่มือทำความเข้าใจความรู้สึกตัว ความว่า

...เมื่อรู้อันนี้ (อารมณ์รูป – นาม) ก็แปลว่าภาคต้นจบกันแค่นี้แล้วคนที่มาติดกันแค่นี้แหละ นี่กว่าตัวเองรู้ธรรมขั้นสูงแล้วก็ภูมิใจในความรู้ตัวเอง เลยไม่ได้ดูความคิด...มันก็เลยเข้าไป ในความคิด...อันวิปัสสนานั้น รู้แล้วมันหลงมันลืมครับแล้วจิตใจมันกล้าแข็ง ไม่ลงเอยกับ ใครทั้งนั้น...อันนี้เป็นความรู้วิปัสสนา...บัดนี้ตอนแก่ ถ้าหากไม่มีใครแนะนำ เราต้องทำ จังหวะให้มันสบาย...อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง อย่าไปอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี... ให้มันมีความรู้สึกน้อยๆ เบาๆ...

กล่าวโดยสรุปก็คือให้มีสติและสัมปชัญญะเป็นหลักในการแก้ไข โดยการเรียนรู้เท่าทันความคิด แล้วพิจารณาด้วยปัญญาว่า มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่งจะต้องเสื่อมสลายไปเป็น ธรรมดา แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่ดำเนินถูกต้อง ซึ่งจะต้องเดินหน้าต่อไป

วิธีแก้ไขจินตญาณ

จินตญาณกับปีติ เป็นสิ่งเดียวกันแต่คำว่าจินตญาณนี้ไม่มีใช้ในทางวิชาการเป็นแต่ศัพท์ บัญญัติที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้บัญญัติขึ้นมาใช้โดยมีความหมายว่า ความดีใจ เย็นอก เย็นใจ ตามที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2547: 16) ได้ระบุไว้ในหนังสืออารมณ์การปฏิบัติ ความว่า “...คำว่า ปีติกับจินตญาณ เป็นอันเดียวกันครับ แค่มันรู้จิตใจนี้ๆ เรียกว่าใจดีอันนั้น ลักษณะใจดีแต่ไม่เป็น ลักษณะดีใจ...”

แต่ถึงแม้ว่าจะเป็นสภาวะธรรมฝ่ายดีแต่ก็เป็นอุปสรรคเป็นการขัดขวางไม่ให้เราเดินทาง ต่อไปถึงที่สุดได้ ผู้ปฏิบัติจะดื่มด่ำยินดีอยู่นานลืมนึกที่จะทำความเข้าใจอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน วิธีแก้ไขปีติที่เกิดขึ้นจะต้องหวนกลับมาสู่ปัจจุบันอยู่กับความเคลื่อนไหวตลอดและทำให้มาก จนกว่าปีติจะจางคลายแล้วกลับคืนสู่สภาพปกติโดยที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 68) ได้แนะ

วิธีแก้ไขในหนังสือคู่มือการทำความรู้สึกตัว ความว่า ...เราต้องมาทำความรู้สึกให้มาก...ทำให้แรงๆ ...เพราะเราจะดึงเอา...ออกจากปิติอันนั้นให้มาความรู้สึกอันนี้ ทำซ้ำๆ ให้มันเป็นจังหวะ เป็นจังหวะไป ทำซ้ำได้ดีมาก...พอรู้สึกมากเข้าๆ ปิตีก็จางไปๆ มันเป็นอย่างนั้น ก็เลยมาเป็นปกติ...

หากพิจารณาคำพูดของหลวงปู่เทียนจะเห็นว่า เมื่อท่านเข้าถึงธรรมในช่วงนี้ อาการของ ปิติ ในองค์ฌานจะทำให้สบายใจ ไม่มีพยาบาท สติทันอารมณ์ ปิติ และจะแก้อาการของ จินตญาณได้เพราะปกติเมื่อ จิต รู้อะไรก็มักจะไปติดอยู่ในความรู้หรืออารมณ์นั้นเพียงแต่สติ จะตามไม่ทันเวลาที่ไปรู้อารมณ์นั้นเท่านั้นเอง

วิปัสสนาและวิธีแก้ไข

วิปัสสนา ถือเป็นอุปสรรคที่สำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรมทำให้หลงผิดไปว่าได้บรรลุขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548: 178) ได้กล่าวถึงความหมายของ วิปัสสนาไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ไว้ดังนี้ “วิปัสสนา คือความรู้เห็น คลาดเคลื่อน ความรู้เข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง”

ตามทัศนะของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2551ข: 69-71) ท่านได้ให้ความหมายไว้ใน หนังสือ คู่มือการทำความรู้สึกตัว ความว่า “วิปัสสนา แปลว่า เห็นผิดเป็นถูก เห็นนรกเป็นสวรรค์ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว...มันถึงที่สุดแล้ว มันจึงรู้ครับ ก็เลยเป็นวิปัสสนาที่ตรงนี้ครับ แต่ผมเป็นผมไป ติดความสุขครับ เพราะไม่เคยเป็น ไม่เคยมีอย่างนี้...”

วิธีแก้ไขวิปัสสนา หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2549: 177-178) ได้แนะนำไว้ในหนังสือปกติ ความว่า “...ต้องทวนอารมณ์ แต่ไม่ไปทวนอารมณ์ของรูป – นาม เมื่อทวนอารมณ์ เห็นอารมณ์ เข้าใจอารมณ์แล้ว ความสุขนั้นก็ค่อยจางไป จางไป หรือลดน้อยลง ลดน้อยลง ก็จะมาอยู่ปกติเองครับ...” ซึ่งเมื่อเกิดความรู้สึก จิตใจจะวิพากษ์วิจารณ์ความรู้ใหม่ๆ ขึ้นมาในทันที หลวงปู่เจริญ จรรย์สัมปັນโน (2553: 199) ได้แนะนำวิธีแก้ไขไว้ในหนังสือ วินาทีบรรลุธรรม หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ความว่า

“...ให้เดินจงกรม มีสติอยู่กับกายเท่านั้น มันจะเปลี่ยนแปลงให้สังเกต แต่ถ้ายังไม่เปลี่ยนแปลง แสดงว่าสติยังไม่สมบูรณ์ สติอยู่กับกายยังไม่มี อาจจะเป็นเพราะมีความคิดมาก แต่ถ้ามีสติมันจะเปลี่ยนทันที ความเห็นและความรู้สึกของเราจะเปลี่ยนไปทันที...”

สรุปความว่า ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญ คือความตึงเครียด ความง่วง วิปัสสนูปกิเลส จินตญาณหรือปิติและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้หรือหลงผิดเข้าไปยึดติด ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า โดยที่ผู้ปฏิบัติเองจะต้องพยายามระมัดระวัง เมื่อผิดปกติแล้วต้องหยุด หยุดทันที โดยหยุดที่การกระทำ เมื่อหยุดแล้ว สิ่งที่มีมันเพิ่มขึ้นมาภายในจิตใจจะค่อยลดไป เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษาและทำความเข้าใจและวางทำที่อย่างถูกต้องแล้ว ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติเป็นอย่างมาก

การตรวจสอบและควบคุมดูแลการปฏิบัติ

แนวการเจริญสติตามแบบของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ไม่ได้ปล่อยให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติโดยลำพังอย่างเดียวโดยไม่มีการตรวจสอบและควบคุมดูแล เพื่อให้เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติและดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างถูกต้อง อันเนื่องมาจากการที่ผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์หรือสติปัญญาที่แตกต่างกันอาจจะเกิดความเข้าใจผิดหรือเกิดความไม่เข้าใจในหลักการปฏิบัติที่แท้จริง อันจะนำไปสู่การละทิ้งจากการปฏิบัติหรือเกิดเหตุที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นได้ในขณะที่ปฏิบัติอันเป็นความสับสนและเข้าใจผิดได้ดังที่ได้กล่าวมานี้ จึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบและควบคุมโดยมีหลักการควบคุมและดูแลไว้เป็น 2 แนวทาง คือ

ตรวจสอบและควบคุมดูแลโดยอาจารย์

กัลยาณมิตรผู้ที่ชี้ทางถูกทางผิดให้แก่ผู้ปฏิบัติสำคัญและขาดไม่ได้คือครูอาจารย์ ผู้ที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาก่อน ที่จะต้องคอยดูแลเอาใจใส่ต่อผู้ปฏิบัติ คอยชี้แนะเพื่อให้การปฏิบัติไม่ผิดทางและประสบผลสำเร็จเร็วโดยที่อาจารย์จะเป็นผู้ที่เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นอย่างแท้จริง ซึ่งหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ ได้มีปฏิปทาแห่งความเสียสละเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระมหาวชิทอง พุทธโฆสโก (2549: 211) ได้เขียนไว้ในหนังสือ ปกติ หลวงปู่เทียมน จิตตสุโภและสิ่งที่ฝากไว้ ความว่า

...กิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่งที่หลวงพ่อกับไม่เคยละเว้น คือการเดินจงกรม พร้อมทั้งการหลับและการตื่น ตามปกติหลวงพ่อก่อนนอนระยะสามหรือสี่ทุ่ม และตื่นเวลาตีสามตีสี่ ...ท่านเป็นคนทีอ่านหนังสือ เขียนหนังสือภาษาไทยไม่ออก แต่ท่านก็สามารถสอนธรรมและแนะนำการปฏิบัติให้คนอื่น ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ผู้ใดเกิดความสงสัยในการปฏิบัติธรรม ก็สามารถเข้าไปหาท่านได้ตลอดเวลา...

ทั้งการวางเนื้อวางตัวของหลวงพ่อกเขียน จิตตสุโก ก็ยังเป็นไปด้วยความเมตตา ไม่มีพิธีรีตองแต่เปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูดคุยและสนทนาด้วยในการให้คำแนะนำสั่งสอนเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงแก่ผู้ปฏิบัติ พระมหาบัวทอง พุทธโฆสโก จึงได้กล่าวไว้ในหนังสือ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ หลวงพ่อกเขียน จิตตสุโก (2542: 82) ความว่า

“...การวางตัวของท่านนั้นก็วางตัวสม่ำเสมอ เข้าได้กับคนทุกคนทุกระดับ ไม่มีเชื้อชั้นวรรณะใคร ไปหาท่านท่านก็แนะนำสั่งสอนวิธีการปฏิบัติให้ทุกคน ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ท่านจะเคารพพระที่มีพรรษามากกว่าเสมอ...”

ครูอาจารย์ที่ทำหน้าที่คอยควบคุมและดูแลการปฏิบัติ จึงมีหน้าที่ที่สำคัญอยู่ 3 ประการ คือ

1. อธิบายหลักการปฏิบัติและวิธีการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ

หน้าที่หลักของอาจารย์ผู้สอนธรรมฐาน คือ การแนะนำหลักการและวิธีการปฏิบัติให้ผู้ที่เข้ามารับการปฏิบัติได้เข้าใจอย่างชัดเจนและปฏิบัติอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หลวงพ่อกเขียน จิตตสุโก จึงได้ให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจและปฏิบัติให้เกิดผลอย่างรวดเร็ว ตามที่หลวงตามาก สันตมโน ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ปกติ หลวงพ่อกเขียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้ (2549: 273) ความว่า

...พอเข้าหลวงปู่ท่านก็มาสอบถามอีก อาตมาก็กราบเรียนท่าน ท่านก็จงไปเข้าห้องว่างห้องหนึ่ง แล้วท่านก็ปิด...ท่านบอกว่า ช้างนอกนี้มันกว้างขวางนักรู้ใหม่ อาตมาก็บอกว่า รู้ครับเพราะว่าหลวงปู่เคยสอนว่า การปฏิบัติธรรมนี้ ไม่ให้เอาจิตออกนอกกาย ถ้าออกไปก็ดึงเข้ามาทุกครั้ง...ท่านบอกว่า ให้รีบปฏิบัติเข้า อาตมาก็ปฏิบัติไป ปฏิบัติไป...

วิธีการที่ท่านสอนจึงเป็นไปด้วยความเอาใจใส่และดูแลผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิดจึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดกำลังใจ มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติจนเกิดผลตามที่ได้มุ่งหวังไว้

2. แนะนำตักเตือนผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องไม่ตั้งอยู่ในความประมาทคือ ความพลอสติ ด้วยการพูดคุยหรือคลุกคลีด้วยหมู่คณะเป็นอันมาก ครูอาจารย์จึงต้องตักเตือนให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติและไม่หลงลืมตัวเองจนทำให้เสียประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ พระอาจารย์สงคราม ธรรมโร ซึ่งเป็นลูกศิษย์ที่เคยปฏิบัติอยู่กับท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้ (2549: 242-243) ถึงการที่หลวงพ่อดีสั่งสอนไว้ว่า

...บางโอกาสท่านสอนหลังจากฉันเข้า-เพลอีก เป็นการเน้น ย้ำเตือนให้ผู้ปฏิบัติเกิดกำลังใจ ศรัทธา คำสอนที่ท่านพยายามย้ำแล้วย้ำอีก คือให้เข้าใจเรื่องรูป-นาม เป็นประจำ ให้ทำ ความรู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ ...

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2534: 3) ได้มุ่งเน้นย้ำเรื่องความไม่ประมาทไว้ในหนังสือ อย่างหวังกันนักเลย ความว่า

...วิธีที่เอามาปฏิบัติจริงๆ นั้น คือ ปฏิบัติตัวเราอย่างที่เรทำวัตรจบไปเมื่อไหร่ว่า เรางงอย่า เป็นผู้ประมาท เราอย่าเป็นผู้ประมาท คำว่า ประมาท ในที่นี้ ก็เรากลืมตัวนั่นแหละ เรียกว่า คนประมาท คือไม่ศึกษาที่ตัวเรานั้นแหละ...

การที่หลวงพ่อบอกท่านได้คอยกำกับตักเตือนและปฏิบัติให้ดูแลศิษย์จึงได้เกิดความอดสาหะ และมุ่งมั่นปฏิบัติจนเกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติตาม

3. การให้คำแนะนำและแก้ไขปัญหา

อาจารย์ถือว่าเป็นผู้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เพราะจะได้ให้คำแนะนำเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความท้อแท้หรือเกิดปัญหาขึ้นในการปฏิบัติ เช่น การปวดหัว เวียนศีรษะ เป็นต้น ทั้งจะได้ตรวจสอบการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าไปถึงขั้นไหน

ของการปฏิบัติ ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549: 173) ได้แนะนำแก่ผู้ปฏิบัติตามที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และสิ่งที่ฝากไว้ ความว่า

...ปีติจึงเป็นอุปสรรค...เป็นลักษณะใจดี อันนี้ไม่ใช่ดีใจ ใจมันดีแล้วก็มันมีความดีเกรียดบ้าง...ตอนปีตินี้นาน ตอนนี่รับบางคน อาจจะนานเป็น 9 วัน 10 วัน เป็น 20 วัน เป็นเดือนก็มี เป็นปีก็มีนะ ถ้าหากไม่มีครูมีอาจารย์ คอนแนะนำ คอยตักเตือนว่ากล่าวอยู่ที่ไม่นาน...

นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2534: 16) ยังได้ให้กำลังใจเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนและท้อแท้ในการปฏิบัติดังปรากฏอยู่ในหนังสือ อย่าหวังกันนักเลย ความว่า

...การดู การคิดของเรา ไม่ใช่ดูเอาวันเดีวนะ ความคิดอันนั้นมันเคยติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ มันเป็นวงจร รู้เท่ารู้ทัน รู้จักกันรู้จักแก่ มันจะสะสมเอาไว้มันจะทะลุขึ้นมาเองมันจะเห็นเอง รู้เอง เข้าใจเอง เรื่องโลก เรื่องโกธ เรื่องหลงนี้ อันนี้แหละเป็นจุดสำคัญครับ เมื่อเราทำลายจุดนี้ได้ เราก็เป็นพระได้...

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ง: 17) ยังได้มุ่งเน้นการปฏิบัติโดยวิธีง่ายๆ โดยมองและรู้มาที่ตัวเองเป็นจุดสำคัญโดยไม่ต้องไปเพ่งโทษคนอื่น ตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ นิพพาน ความว่า “...การปฏิบัติธรรม ก็คือการดูจิตดูใจที่มันนึกคิดนี่เอง...มือทำงาน ใจดูใจ มันนึกมันคิด เห็นรู้ เข้าใจ ผ่านไป ไม่ต้องไปยึดถือ อย่างนี้และถัดสั้นที่สุด...”

การที่มีครูอาจารย์แนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด จึงเป็นผลที่ดีต่อผู้ปฏิบัติให้ได้รับผลอย่างรวดเร็วโดยไม่เนิ่นช้า

ผู้เข้าปฏิบัติดูแลตนเอง

การปฏิบัติธรรม ถึงแม้ว่าจะมีครูอาจารย์คอยแนะนำพร่ำสอน แต่ตัวเองก็มีส่วนสำคัญที่จะต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาทและหมั่นเพียรปฏิบัติทุกขณะ ทุกเวลาโดยจะต้องเอื้อเพื่อต่อตนเองและผู้อื่น เพราะถ้าไม่ลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองก็ไร้ค่า ซึ่งพระพุทธเจ้าถึงกับตรัสบอกว่าพระองค์เป็นผู้ชี้ทางเท่านั้น คนผู้ที่ถูกบอกทางเท่านั้นจึงจะไปถึงได้หากลงมือปฏิบัติจริงแก่พราหมณ์ชื่อว่าคณกโมคคัลลนะ ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก (ม.อ., 14/101-4/85-8) ความว่า

“...พระนิพพานก็มีอยู่ ทางไปนิพพานก็มีอยู่ เราตถาคตผู้บอกทางก็มีอยู่ แต่บางพวกก็ไม่บรรลุนิพพาน เราตถาคตจะทำอะไรได้ เราตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกทางเท่านั้น...”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ค: 14) ได้ให้อโวาทอยู่เสมอ ดังปรากฏอยู่ในหนังสือคนแบกโลก ความว่า

“...วิธีปฏิบัติธรรม มันหลายเรื่องครับ วิธีเดินไป เดินมา เดินเบาๆ อย่าไปเดินแรง... ถ้านอนกุฏิคนเดียว ลูกออกมาอย่าพยายามรบกวนหมู่ นอนตื่นดึกอย่างน้อยก็ต้อง ตีสอง ตีสอง ผมปฏิบัติ ผมนอนตื่นอย่างนั้น...”

หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท (2552: 50) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียนได้กล่าวไว้ในหนังสือ เคลื่อนไหวไปสู่ความรู้สึกตัวพร้อม ความว่า

“...ถ้ารู้ว่าเรามีปัญหาน้อยเราก็ใช้ความพยายามสูง ถ้ารู้ว่าเรามีปัญหามากเราก็ไม่ประมาท เพราะคนมีปัญหามาก ถ้าประมาทก็ปฏิบัติไม่ก้าวหน้าอีกเหมือนกัน...”

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมานี้ จึงจะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยควบคุมตัวเองให้มีสติอยู่ตลอดเวลาด้วย จึงจะสามารถได้รับความก้าวหน้าจากการปฏิบัติ

สรุปความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องตั้งอยู่ในโอวาทของอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำสั่งสอน เป็นทั้งกำลังใจและช่วยแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาขึ้นในการปฏิบัติ ทั้งผู้ปฏิบัติจะต้องคอยตั้งเตือนและควบคุมตัวเองด้วยเพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุผลสู่จุดหมายได้เร็วขึ้น

วิธีการประยุกต์ใช้แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก

หลักการปฏิบัติที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำมาเป็นหลักแห่งการปฏิบัติ คือ การมุ่งเน้นการปฏิบัติไปที่การตั้งสติไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องและเพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง แต่ท่านจะเน้นไปที่กายานุสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการตั้งสติไว้ที่กายเป็นที่ตั้งโดยการกำหนดวิธีการขึ้นคือการรู้ที่การเคลื่อนไหวเป็นหลักและมีสติให้รู้เท่าทันความคิด

ไม่ปล่อยให้จิตคิดไปโดยที่ไม่รู้ เพื่อที่จะได้รู้เท่าทันในสิ่งที่จิตคิดปรุงแต่งทั้งที่เป็นความสุขและทั้งที่เป็นความทุกข์และที่เป็นความเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ โดยไม่มีการบังคับความคิดแต่เมื่อรู้เท่าทันแล้วความปล่อยวางจากสิ่งที่ยึดถือก็จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ท่านเปรียบสติให้เป็นเหมือนแมว ส่วนความคิดให้เป็นเหมือนกับหนู แมวไม่ต้องไปวิ่งไล่จับหนูแต่เพียงคอยนั่งดูหนูที่วิ่งออกมาแล้วค่อยจับ ซึ่งมีความสอดคล้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน ที่มีมาในพระไตรปิฎกโดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้ ดังต่อไปนี้

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำหลักการในสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้ โดยการกำหนดจุดที่การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อให้เกิดผลในการปฏิบัติที่ง่ายและเร็วขึ้นโดยการคิดรูปแบบขึ้นมาเองผสมผสานกับการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติดังต่อไปนี้

อิริยาปถปัพพะ คือ ข้อกำหนดในอิริยาปถคือนักปฏิบัตินั้นจะต้องกำหนดอิริยาปถของตนโดยใช้สติทุกอิริยาปถ ทั้งในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นอิริยาปถใหญ่และการกระทำอื่นใดตามที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม., 10/273-300/325-351; ม.ม., 12/131-152/103-127) ความว่า “...ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานอน...”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ช: 21-22) ได้ประยุกต์ใช้ในอิริยาปถปัพพะ โดยการกำหนดการเคลื่อนไหวของกายทั้งการนั่ง ยืน เดิน นอน โดยให้กำหนดสติทุกอิริยาปถตามวิธีที่ท่านได้แนะนำไว้ ในหนังสือ คู่มือการทำสมาธิรู้สีกตัว ความว่า

“...วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สีกตัว...” ซึ่งวิธีการของท่านก็ยังจัดอยู่ในกรอบของสติปัฏฐานที่ท่านได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมีจุดหมายหลักที่ตรงกัน

สัมปชัญญปัพพะ คือ การรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะอิริยาปถ ทั้งการเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นต้น ตามที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร (ที.ม., 10/273-300/325-351; ม.ม., 12/131-152/103-127) ความว่า

...ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า เหลียวไปทางซ้าย ขวา...ในการสู้อวัยวะเข้า เขยียด อวัยวะออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร...ในการกิน ดื่มเคี้ยวและลิ้ม...ในการถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ...ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุดและนั่ง...

ตามเนื้อความที่นำมากล่าวนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (2551ฉ: 29-30) ได้นำมาใช้โดยไม่มี การดัดแปลงแต่อย่างใด ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ เปิดประตูสู่จรรยาธรรม ความว่า

“...พลิกมือขึ้นให้มีสติเข้าไปรู้ คว้ามือลง...ยกมือไป...เก็บมือมาให้มีสติเข้าไปรู้ กะพริบตา หายใจเข้า หายใจออก ให้มีสติเข้าไปรู้...”

ด้วยการที่มุ่งหวังให้ทุกคนได้มุ่งปฏิบัติอยู่ทุกขณะเวลาแม้แต่ในชีวิตฆราวาส หลวงพ่อ เทียน จิตตสุโภ (2534: 40) ยังได้กล่าวสอนไว้ ดังที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ อย่าหวังกันนักเลย ความว่า

“...การเจริญสตินี้ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น... เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ...”

จะเห็นได้ว่าท่านได้มุ่งเน้นไปที่ความรู้สึกตัวในทุกอิริยาบถ โดยมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เป็นการสะสมเหตุและผลแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณปัญญาตามที่มุ่งหมาย

จิตตานุปัตสนาสติปฏิฐานที่นำมาประยุกต์ใช้

จิตตานุปัตสนาสติปฏิฐาน คือ การเห็นจิตในจิต หรือสติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต (จิตตสังขารหรือมนสังขารเช่นความคิด, ความนึก คือธรรมารมณ์ต่างๆ) และโดยเฉพาะอาการของ จิตหรือกริยาของจิต(เจตสิก) ดังเช่น ราคะ, โทสะ, โมหะ, ฟุ้งซ่าน หดหู่ เป็นสมาธิ เป็นต้น ที่ยอม ยังให้เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ คือ มีสติระลึกรู้เท่าทันในจิตตสังขาร ตามสภาพเป็น จริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ(ข้างเรียกกันว่าเห็นจิตในจิต)เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมี, จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ, จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ หรือ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน ทั้งในของตนเองและของบุคคลอื่น เพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ และพิจารณาการเกิดๆดับๆว่า เป็นไปตามธรรมคือสภาวธรรมหรือธรรมชาติ

ล้วนไม่เที่ยงของจิตตสังขารดังที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก (ที.ม., 10/273-300/325-351; ม.ม., 12/131-152/103-127) ความว่า

“...คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ...จิตวิมุตติ ก็รู้ชัด...จิตยังไม่วิมุตติ ก็รู้ชัด...ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิต เนีงๆ อย่างนั้นแล...”

แนวคำสอนของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก (2549ค: 59) ได้มุ่งเน้นไปที่จิตโดยรวม ทั้งจิตที่สบาย ไม่สบาย เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ให้ดูและรู้เท่าทันความคิด ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ แต่เธอผู้รู้ลึกตัว ความว่า

“...เพียงเฝ้าดูการเคลื่อนไหวของจิตใจ อย่าไปบังคับจิตใจไม่ให้คิด อย่าไปพยายามป้องกันหรือกำจัดความคิด...เราควรปล่อยจิตใจนี้คิดขังมันคิดมากเราก็ยังรู้...”

เมื่อลงมือปฏิบัติเอาสติมาดูความคิด จับที่ความคิดขังจะทำให้เราได้รู้ความเป็นจริงของจิตมากยิ่งขึ้นตามที่หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก (2552ค: 63) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้ ความว่า

...ทีนี้ แรกๆ มันคิดสักร้อยเรื่องพันเรื่อง เราจะรู้จะเห็นเท่าทันความคิดสักเรื่องเดียว มันคิดไปยาว กว่าเราจะรู้ตัว เห็นการคิด ต่อจากนั้น มันจะสั้นเข้า-สั้นเข้า ความคิดอันนั้นนะ... ความฉลาดของปัญญา ของสมาธิ ของปัญญา...มันคิดขึ้นมาปั๊บ-เห็นปั๊บ เหมือนแมวกับหนู นี่ละ หนูออกมามันจับปั๊บเลย หนูมันก็ซ็อกตายเลย ความคิดอันนั้น ก็เหมือนกันกับเรื่อง หนูนี้แหละ พอดีมันคิดขึ้นมาปั๊บ-เราเห็นปั๊บ มันหยุดเลย...

ในการตามดูจิตนั้นหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก ท่านได้มุ่งเน้นไปที่การดูจิต โดยไม่ได้จำแนกว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับจิตแต่ให้รู้เท่าทันจิต โดยการไม่มุ่งเน้นไปที่การให้เกิดสมาธิแต่เพื่อให้รู้เท่าทัน เพราะเมื่อรู้เท่าทันแล้วความทุกข์และความฟุ้งซ่านก็จะหายไปเองโดยไม่ต้องไปทำการละทุกข์ แต่เพียงให้รู้จักทุกข์แล้วความทุกข์ก็จะหายไปเองเป็นการเน้นไปที่การรู้เท่าทันเพื่อการรู้แจ้งในฉับพลัน ซึ่งก็เป็นการปฏิบัติแบบง่ายๆ แต่ก็ครอบคลุมหลักการของจิตตานุปัสสนาที่มีมาในพระไตรปิฎกอย่างครบถ้วน

สติปัญญาอีก 2 อย่างที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำมาประยุกต์ใช้

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การกำหนดรู้เวทนาว่า เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ ไม่สุข หรือไม่ทุกข์หรือเฉยๆ ปรากฏอยู่ในมหาสติปัญญาสูตร (ที.ม., 10/273-300/325-351) ความว่า

“...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา...ทุกข์เวทนา...สุขเวทนา มีอามิส...ทุกข์เวทนามีอามิส...ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยสุขเวทนา...ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่อย่างนี้...”

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 166) ได้นำหลักการพิจารณามาประยุกต์ใช้โดยให้ กำหนดรู้อยู่ทุกขณะตามที่ปรากฏอยู่ในหนังสือ พลิกโลกเหนือความคิด ความว่า “...ไม่ต้องไปตีใจ มันคิดตีใจก็ให้รู้จัก ตีใจ ไม่ให้เอา...แต่ให้มาอยู่ที่ตัวความคิดเสมอ...”

ในเรื่องของความทุกข์ท่านก็มุ่งเน้นไปที่การกำหนดปล่อยวางไม่เข้าไปยึดถือเป็นอารมณ์ ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 167) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พลิกโลกเหนือความคิด ความว่า

“...ทำให้มาก คือ ดูจิตใจให้มาก ทำอยู่อย่างนี้แหละ ดู การกระทำอย่างนี้ เพื่อที่จะไประงับดับทุกข์ให้ทุกข์นี้หมดไป ทุกข์เกิดขึ้นเพราะหลง เมื่อเราทำสติให้มั่นคงแล้ว ความหลงไม่มี ทุกข์ก็ลดน้อยลง...”

จะเห็นได้ว่า หลวงพ่อท่านจะได้นำหลักแห่งเวทนานุปัสสนาสติปัญญานั้นมาประยุกต์ใช้ โดยการกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจนความรู้สึกต่างๆ ได้สูญหายไป

ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา แปลว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นีวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฃงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ ตามที่มีปรากฏอยู่ในสติปัญญาสูตร ในพระไตรปิฎก (ที.ม., 10/273-300-325-351) ความว่า

...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิ वर्ณ 5 ดังนี้ เมื่อกาม
 ฉันทมีอยู่...ไม่มีอยู่ภายในจิต ก็รู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่..ไม่มีอยู่ภายในจิต เมื่อกามฉันทที่ยัง
 ไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็รู้ด้วยประการนั้น...ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ
 นิ वर्ณ 5 อย่างนี้แล...

ในหมวดธัมมมานุสัสสนาสติปัฏฐานที่กล่าวมานี้มีความหมายกว้างขวางเป็นหมวดเป็นหมู่
 แต่แนวการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ก: 28-30) จะมุ่งเน้นไปอยู่ที่ความคิด ดูความคิด
 เป็นหลักและมีสติอยู่ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งที่เป็นส่วนเวทนาและธรรมที่เกิดขึ้นดังปรากฏอยู่ใน
 หนังสือ จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี มีความว่า

...อยู่ที่ใดก็ตาม คอยกำหนดจิตใจที่มันปรากฏ เกิดขึ้น เราต้องเห็นต้องรู้ ต้องเข้าใจเมื่อเรา
 เห็น เรารู้ เราเข้าใจ ความปรากฏเกิดขึ้นนั้น มันหยุดทันที มันไม่ถูกปรุงไป...อันนี้
 เรียกว่า มีสติ รู้แจ้ง เห็นจริง ตามความเป็นจริงที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้ คนรู้อย่างนี้
 แล้วมันไม่มีทุกข์...

ในหนังสือ วินาทีบรรลุนิพพาน หลวงปู่เทียน จิตตสุโก ท่านได้มุ่งเน้นให้ทำใจไม่ให้ยึดติด
 อยู่กับความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์ แล้วจึงจะได้เข้าสู่สภาวะธรรมที่ละเอียดขึ้น ซึ่งท่านเขียนบันทึก
 (2553: 153-154) ได้กล่าวไว้ความว่า

...การเข้าใจธรรมก็คือการเข้าถึงสภาวะที่มันรู้มันละ รู้อะไร ก็รู้กายมันเคลื่อนไหว มันเจ็บ
 มันปวด ก็รู้อย่างนี้ แล้วก็รู้ใจที่คิดนึก มันปรุงแต่ง มันโกรธ โลก หลง รู้ใจขณะที่ไปรับ
 อารมณ์ ให้เราตามรู้มัน เราอย่าไปรู้ไปดูอย่างอื่น เราต้องเข้ามารู้อันนี้ รู้กาย รู้ใจ รู้รูป
 รู้นามของเรา...รู้ใจที่มันเสวยอารมณ์ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี รู้แค่นี้ มันจะรู้อย่างอื่นไปหมด...

ในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ความคิดนึกปรุงแต่งทั้งหมดท่านรวมอยู่ในทั้ง
 เวทนาและธรรมท่านจึงมุ่งเน้นไปที่การรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติตามแนว
 ของหลวงพ่อเทียนนั้น จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมสาระสำคัญของสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการ

แนวการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกที่นำมาประยุกต์ใช้

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมีอยู่ด้วยกัน 4 วิธีการ เป็นวิธีปฏิบัติที่เป็นแบบเป็นแผนที่มีระบุและอธิบายถึงหลักการปฏิบัติไว้อย่างละเอียดเพื่อเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติไว้อย่างดียิ่ง มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและหนังสือวิสุทธิมรรค (อง.จตุกก.(ไทย) 21/170/238; พ.ป.(ไทย) 31/534/413, วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี) 3/510) มีความว่า

พระอานนทกล่าวย่ำว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง 4 ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค 4 ประการนี้ คือ

1. ภิกษุ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

2. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมี วิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

3. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

4. ภิกษุมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมุจจ์ แต่ครั้นถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคຸ້ນ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป...

ในหลักวิธีการปฏิบัติทั้ง 4 ข้อตามที่กล่าวมานี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำหลักการปฏิบัติอยู่ 2 วิธี คือ การเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะและวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวเพราะธรรมุจจ์ คือความฟุ้งซ่านธรรมและตื่นธรรม มาปฏิบัติกรรมฐานดังต่อไปนี้

การปฏิบัติด้วยวิธีวิปัสสนานำหน้าสมถะ

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2549ค: 58-59) ได้นำแนวการปฏิบัติที่มีการเจริญวิปัสสนา นำหน้าสมถะ มาประยุกต์ใช้โดยการติดตามรู้เท่าทันความคิดอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรก็ตามโดยที่ท่านไม่ได้มุ่งเน้นที่จะให้เกิดสมาธิแต่มุ่งให้รู้เท่าทัน ดังที่ปรากฏในหนังสือ แต่เธอผู้รู้สึกตัว ความว่า

...เมื่อเรามีความรู้สึกตัวนั่นคือสมาธิ ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไร เราจะรู้มันความคิดที่เรา ไม่ได้ตั้งใจจะเกิดขึ้นโดยตัวของมันเอง...เมื่อเราเดินไปเข้าห้องน้ำ หรือเมื่อขณะเราอาบน้ำ และมันคิดเราเพียงแต่เห็นมัน ดังนั้นเราไม่ต้องทำอะไรกับความสงบ เพราะว่า ความสงบ เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว ความสงบที่แท้จริงก็คือ ขณะเมื่อเราเห็นความคิด...

ท่านยังได้ยืนยันถึงการทำวิปัสสนาก่อนสมถะไว้ในหนังสือ วินาทีบรรลुरुธรรม หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2553: 102) ความว่า

“...ถ้าจะถามว่า จะไปทำวิปัสสนากรรมฐานเลยทีเดียวยังโดยไม่ต้องทำบุญ ให้ท่าน รักษาศีล ทำสมถกรรมฐานก่อน จะได้ไหม ผมขอรับรองว่าได้ครับ แต่ต้องเลิกทำชั่วโดยเด็ดขาด แล้วสร้าง เจริญสติให้มาก จะทำให้รู้ รู้ได้จริงๆ รู้แล้วมันเป็นเอง...”

ในความอธิบายเรื่องความสงบของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2553: 102-103) ได้อธิบายให้ รู้และเข้าใจได้ว่าความสงบคือความสงบทางสติปัญญา ดังที่ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือ วินาที บรรลुरुธรรม หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ความว่า

...สงบแบบของพระพุทธเจ้านั้นเป็นการสงบด้วยสติปัญญา คือ สงบจากโทสะ โมหะ โลภะ สงบจากความยึดมั่นถือมั่น สงบจากความไม่รู้จริง ความสงบของพระพุทธเจ้า เหมือนการทวนกระแสของน้ำ คือ ทวนกระแสความคิด จนเห็นต้นเหตุสมุฏฐานของ ความคิดที่ว่า ขันทวนกระแสน้ำ หรือขันทวนกระแสของความคิดนั้น ทวนโดยวิธีใด พิจารณาคุณก็อาจจะเห็นได้ว่า เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ตาหูไม่รู้อันใดดอก แต่ใจเป็นผู้รู้ จึงให้รู้ที่ใจ วิญญาณนั้นแหละเป็นตัวรู้ วิญญาณจึงแปลว่ารู้...

แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะเห็นได้ว่าท่านจะไม่สอนในการปฏิบัติ สมณะจนเกิดมาน เพราะท่านมองเห็นว่าเป็นการปฏิบัติที่ไม่ให้เกิดปัญญา ทำให้หลงคิดได้ เป็น ความสงบภายใต้โมหะ แต่มุ่งเน้นให้มีสติอยู่ทุกขณะ ทุกอิริยาบถ ทั้งเดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด จนเกิดญาณ คือความรู้แจ้งตามความเป็นจริง ถือเป็นแนวการปฏิบัติที่เป็นหลักสำคัญและเป็น จุดมุ่งหมายสูงสุด

ฉัมมุขัจจะที่นำมาประยุกต์ใช้

ความหลงผิดว่าได้บรรลุธรรมหรือบรรลุถึงจุดสูงสุดของการปฏิบัติจนทำให้หยุดทำ ความเพียร หยุดจากการปฏิบัติทำให้เกิดความไขว่ไขว้ไปจากหลักของความเป็นจริง เรียกว่า ฉัมมุขัจจะ ท่านมีหลักให้พิจารณาและแก้ไขในเรื่องนี้ด้วยปัญญา เพ่งพินิจพิจารณาในธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น จนรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ มีจิตที่บริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549: 95) ได้ให้คำจำกัดความฉัมมุขัจจะนี้ว่า วิปัสสนาบ้าง ปิตีบ้าง จินตญาณบ้าง และบอกวิธีในการแก้ไขปัญหาไว้ด้วย ดังที่ปรากฏในหนังสือ พลิกโลกเหนือ ความคิด ความว่า

...ในการปฏิบัติธรรม สิ่งที่เราควรระวังคือความรู้ที่ออกนอกตัวไป ความรู้ชนิดนั้น ได้แก่ วิปัสสนุกิเลส เมื่อเรามีความรู้อย่างนั้นมันจะเกิดปีติใจขึ้นมา ปีตินั้นเรียกว่ามีดีสีขาว เป็นความรู้ที่ผิด เราอย่าไปติดปีติ เมื่อปฏิบัติต่อไปจนถึงที่สุด จนได้เห็นความคิดของเราเอง เห็นไปถึงสมุฏฐานต้นเหตุของความคิด นั่นคือได้เห็นอาการเกิด-ดับ มัชชาตสุญไป...

วิธีการปฏิบัติที่เป็นหลักสำคัญที่สุดของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก คือ การมีสติอยู่กับความ เคลื่อนไหวตลอด อยู่ในความคิด ไม่คิดออกไปนอกตัวแต่จิตของตนจนเห็นสถานะต่างๆ ตาม ความเป็นจริง จนถึงขั้นทำลายความโลภ ความโกรธ ความหลง ข้ามพ้นปีติ ผ่านวิปัสสนาต่างๆ โดย ยึดหลักความรู้ตัวทั่วพร้อมจึงจะได้บรรลุผลของการปฏิบัติจนถึงที่สุด

กล่าวโดยสรุป หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำหลักการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะและ วิธีการปฏิบัติต่อฉัมมุขัจจะความไขว่ไขว้ที่เกิดขึ้น โดยให้มีสติอยู่กับความเคลื่อนไหวและความรู้สึก นึกคิดตลอดเวลาให้ไปจนถึงเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด

บทที่ 4

หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ความสำคัญของแนวคิดที่เป็นจุดเด่นในแนวการปฏิบัติกรรมฐาน

จากการศึกษาแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ทำให้ได้ทราบถึงแนวการปฏิบัติที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อผู้คน โดยทั่วไปทั้งผู้ที่ปฏิบัติธรรมด้วยการออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตหรือผู้ที่ยังคงครองเรือนมีภาระที่จะต้องทำอยู่ในสังคมและครอบครัว โดยทั่วไปให้ได้เลือกนำมาปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศภาวะของตนทำให้ได้พบหลักการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติที่เป็นจุดเด่นและมีความสำคัญดังต่อไปนี้

จิตของทุกคนบริสุทธิ์ผ่องใสมาแต่ดั้งเดิม

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นไปที่จิตเป็นหลักสำคัญคือการพัฒนาจิตให้มีระดับความสามารถและบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นจากความมัวหมองของจิตที่ถูกกิเลสทำให้จิตเศร้าหมองจนจิตไม่สามารถจะใสสะอาดและเหมาะแก่การใช้งานให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดได้ในทางพระพุทธศาสนาจึงมีหลักการปฏิบัติอยู่หลายวิธีการเพื่อให้จิตได้เกิดความผ่องใสและบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นได้โดยมีแนวความคิดหลักที่ว่า จิตดั้งเดิมแท้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก (อง.สตุตค., 20/52/9) ความว่า

“...คูกรภิกขุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้วด้วยอุปกิเลสที่จรมา ปุณฺชนผู้มีได้สดับ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริงจะนั้น เราจึงกล่าวว่า ปุณฺชนผู้มีได้สดับ ย่อมไม่มีการอบรมจิต...”

จากเนื้อความที่นำมากล่าวนี้จะเห็นได้ว่า จิตโดยธรรมชาติเป็นสิ่งประภัสสร แต่ไม่ได้หมายความว่าจิตดั้งเดิมนั้นบริสุทธิ์ จิตต้องฟอกด้วยปัญญา และมีสติกำกับจึงจะบริสุทธิ์ได้ ทำนองเดียวกันกับที่กล่าวว่า ทองคำโดยธรรมชาติเป็นของสุกปลั่ง นั้นมิได้หมายความว่า ทองคำโดยธรรมชาติเป็นของบริสุทธิ์ ต้องเอาเข้าเตาหลอมไล่สิ่งไม่บริสุทธิ์ ออกเสียก่อน ทองคำจึงจะบริสุทธิ์ได้ จิตบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา และมีสติคอยกำกับมิให้กิเลสจรมา สัมปยุต เมื่อกิเลสไม่สามารถจะ

สัมปยุตเข้ากับจิตได้แล้ว จิตย่อมไม่ก่อภพ ก่อชาติอีก คุณเปลวไฟ สิ้นเชื้อ พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก ได้เข้าใจในความหมายของจิตและวิธีการฝึกจิตให้เกิดประโยชน์ตามที่พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก (2550ก: 5) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

“...ธรรมชาติของจิตสำหรับมนุษย์เราทุกคนที่มีความเหมือนกัน คือ ประภัสสร สะอาดสงบ ผ่องใสก็มีอยู่แต่ดั้งเดิม เหมือนน้ำใสสะอาดที่มีอยู่ตามธรรมชาติ...”

ด้วยการที่พระอาจารย์ได้ตั้งความคิดเป็นเบื้องต้นแล้วว่าทุกคนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใสมาแต่ดั้งเดิมจึงทำให้แนวคำสอนของท่านจึงเป็นไปในแนวการให้กำลังใจและให้โอกาสต่อทุกคนที่จะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์และปัญหาที่ตัวเองได้เผชิญด้วยความเชื่อมั่นอย่างสูงสุดว่าทุกคนมีความสามารถที่จะทำได้ ซึ่งพระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก (2550ข: 23) ก็ได้กล่าวไว้ในหนังสือ พลิกนิดเดียว ความว่า

...พระอาจารย์รับรองและเชื่อมั่นว่า แม้ภายในสิ่งแวดล้อมทุกอย่างในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ ถ้าจิตเราน้อมเข้าสู่ธรรมะ ปัญหาทุกสิ่งทุกอย่างก็หมดไปได้ เราก็จะหาความสุข และความสงบได้ เราต้องเชื่อมั่น ต้องใช้ปัญญาพิจารณา ถาววนาเปลี่ยนจิตใจของเรา พัฒนาทำใจของเราให้ดีขึ้น...

จากแนวความคิดว่าจิตเป็นจิตประภัสสร ผ่องใสและบริสุทธิ์มาแต่ดั้งเดิมจึงเป็นแนวทางแห่งการออกจากเครื่องเศร้าหมองคือกิเลสเพื่อทำความเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นได้ทั้งยังมี ความหวังว่าทุกคนที่ลงมือปฏิบัติแล้วย่อมได้ผลแห่งการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันตามแต่กำลังสติปัญญาและความทุ่มเทต่อการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อผลที่ตามมาคือจิตออกจากอวิชชา จากค้นหาและอุปาทานไม่ต้องมาปรุงแต่งให้เกิดความเศร้าหมองและความทุกข์อีกต่อไป

การคิดที่ผิดเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์

การดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันให้มีความสุขและไม่เกิดปัญหาขึ้นให้มากมายแก่ชีวิตทั้งปัญหากับตัวเองและปัญหากับคนอื่นที่สำคัญที่สุดคือการทำที่ตัวเองตั้งความคิดไปในแนวทางไหนจะมองโลกไปในทางแง่ร้ายหรือในแง่ดีในทางพระพุทธศาสนาการที่ตั้งจิตคิดไปในทางบวกเรียกว่า สัมมาทิฐิ คือ ความคิดเห็นที่ถูกต้องดีงาม การตั้งจิตคิดไปในแง่ลบหรือทางร้ายทางพระศาสนา

เรียกว่า มิจฉาทิฏฐิ คือ ความคิดเห็นที่ผิด การที่จิตคิดไปในทางที่ร้ายย่อมก่อให้เกิดปัญหาหรือทุกข์ให้แก่ชีวิตของคน ๆ นั้น โดยตรงและส่งผลร้ายต่อคนรอบข้างหรือสังคมอย่างไม่ต้องสงสัยดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ใน เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (เอก.อง., 20/193/44) ความว่า

“...คู่อริภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งจะมีโทษมากเหมือนมิจฉาทิฏฐินี้เลย คู่อริภิกษุทั้งหลาย โทษทั้งหลายมีมิจฉาทิฏฐิเป็นอย่างยิ่ง...”

การมีความคิดเห็นที่ผิดจึงเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์และปัญหาแทบจะทุกอย่างไม่ใช่เฉพาะในปัจจุบันนี้เท่านั้นแม้แต่ว่าตายไปแล้วก็ยังมีผลสะท้อนตามไปให้ผลแห่งความเดือดร้อนด้วย ตามที่ปรากฏอยู่ในเอกนิบาต อังคุตตรนิกาย (เอก.อง., 20/187/42) ความว่า

...คู่อริภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายเมื่อแตกกายตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เหมือนกับมิจฉาทิฏฐินี้เลย คู่อริภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ เมื่อแตกกายตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก...

คำสอนที่มุ่งเน้นให้ทุกคนได้ตั้งจิต คือความคิดไปในแนวทางที่ถูกต้องจึงเป็นอันดับแรกก่อนที่จะทำ พูด คิด เพื่อให้เกิดความถูกต้องและไม่เกิดปัญหาหรือเพื่อให้เกิดปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วได้หมดหรือสูญหายไปเกิดความสบายใจและสุขใจขึ้นมาแทนความทุกข์ใจ ดังที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551ข: 5) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ทุกข์เพราะคิดผิด ความว่า

...จิตนี้มีความสำคัญ ธรรมใดที่เราคิดอะไรมักจะไม่ค่อยรู้ตัว วันหนึ่งๆ คนที่จะรู้ตัวว่าคิดอะไร ทำอะไร จริงๆ มีน้อย ส่วนมากก็คิดไปตามความเคยชิน หรือตามอำเภอใจตามอารมณ์นี้แหละ คิดไปเรื่อยๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นกับเราทุกวันนี้ เพราะเราไม่รู้จักความคิด คิดผิด คิดถูก ไม่รู้ และเมื่อคิดผิด ก็เกิดทุกข์ทันที...

การปฏิบัติธรรมด้วยการตั้งจิตให้คือนั้นคือการรักษาจิตให้เป็นปกติมีความ پاکเพียรพยายามในการเจริญสติและต้องมีสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่ทั่วทุกขณะทำให้สับสนเนื่องไม่ขาดสาย ไม่ขาดตอนตั้งแต่เริ่มไปจนถึงปลายสุดคือการแก้ปัญหาได้และพ้นจากความทุกข์ที่ทุกคนไม่ปรารถนาในการ

ตั้งจิตไว้ในทางที่ถูก คิดในทางที่ถูกเพื่อเกิดประโยชน์พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ข: 28-29) ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ ธรรมไหลไปสู่ธรรม ความว่า

...เราควรระมัดระวังจิตที่นึกคิดทะยานอยาก จะเป็นตัณหาขึ้นมาให้ได้ ถ้าเราควบคุมจิตได้ ตัณหาจะไม่เกิด ตัณหาเกิดจากเหตุภายในของตัวเอง เมื่อเกิดอารมณ์ก็ให้รีบกำหนดรู้ เป็นสักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้เห็น เป็นอารมณ์ที่หนึ่ง...คำว่าคิดถูกนี้ ฟังดูแล้วเหมือนจะง่าย แต่เมื่อเกิดขึ้นกับตัวเอง เกิดอารมณ์ครอบงำจิตใจของตัวเองแล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะคิดให้ถูกได้ เราจึงต้องปฏิบัติจนเกิดปัญญา เห็นโทษของกิเลสในตัวเองนั่นแหละ ถึงจะคิดถูกได้อย่างแท้จริง...

ความคิดเป็นส่วนสำคัญที่จะก่อให้เกิดทุกข์และเกิดสุขได้ การตามดูจิตและฝึกจิตไปในทางที่ถูก ด้วยการไม่ปล่อยจิตให้คิดไปตามอารมณ์ทั้งที่ชอบและไม่ชอบจะเป็นหนทางแห่งการฝึกจิตให้คิดไปแต่ในทางที่ถูกที่ควรได้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ก: 184-187) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...เริ่มต้นก็ต้องเฝ้าดูจิตหรือความรู้สึกนึกคิด พิจารณาคำพูด และการกระทำทางกาย มองดูกาย ดูความคิด สังเกตดูว่า เรากำลังคิดอะไร กำลังพูดอะไร หรือกำลังทำอะไร เราก็เฝ้าดูแล้วก็จะค่อย ๆ มองเห็นว่าใจของเรานี้เป็นประธาน เป็นหัวหน้า เมื่อเราคิดดี คิดถูก การแสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็เป็นไปในทางที่ดี ในลักษณะที่เรียกว่าไม่ยินดียินร้าย...

สรุปความได้ว่า พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านได้ให้ความสำคัญกับความคิดเป็นอย่างยิ่ง ท่านจึงได้มุ่งให้ทุกคนได้มีความคิดไปในทางที่ถูก ซึ่งก็เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เช่นกันว่าจิตที่คิดผิดเป็นโทษอย่างมหันต์ทั้งในชาติปัจจุบันและในโลกหน้าหลังจากตายไปแล้ว การปฏิบัติตนด้วยการตั้งจิตให้ดีจึงเป็นบทสรุปให้รู้ได้ว่าเกิดประโยชน์อย่างสามัญทั่วไปคือปกติสุขในการดำเนินชีวิต เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดคือการไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ เป็นผู้พ้นทุกข์ทั้งมวลในปัจจุบันชาตินี้แก่ผู้ปฏิบัติอย่างแนบเนียนโดยไม่มีข้อสงสัยโดยประการทั้งปวง

มุ่งฝึกฝนตนเองในปัจจุบันเพื่อรู้เท่าทันความคิด

การฝึกฝนจิตตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจจนสามารถที่จะรู้แจ้งถึงความเป็นจริงของชีวิตไม่เป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตส่วนสำคัญที่สุดคือการอยู่ในปัจจุบัน คือ มีความคิดและความรู้สึกอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเป็นหลักสำคัญที่สุดของการปฏิบัติเพราะเมื่อใดที่ปล่อยจิตให้คิดถึงอดีตและพะวงห่วงถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไรทั้งสิ้นมีแต่จะก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน การฝึกจิตให้อยู่ในปัจจุบันจึงมีประโยชน์อย่างมากและปฏิบัติทุกคนจะต้องพยายามที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในภักทเทรตตสูตร (มชฺฉิม.อุปริ., 14/527/131) ความว่า

...บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้วไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึงสิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็อันละไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึงก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ใให้ปรุโปร่งเกิดพึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง เพราะความผิดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนาใหญ่นั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลายพระมุนีผู้สงบย่อมเรียกบุคคลผู้มีปรกติอยู่อย่างนี้ มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแล้วว่ามีราตรีหนึ่งเจริญ..

ผู้ปฏิบัติจึงต้องคำนึงถึงปัจจุบันเป็นหลักสำคัญโดยไม่พะวงคิดติดอยู่กับอดีตและไม่วิตกกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันความคิดในปัจจุบันอยู่กับปัจจุบันเพื่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย (ส.ส., 15/22/27) ความว่า

...ผู้ถึงธรรม ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว ไม่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ดำรงอยู่ด้วยสิ่งที่เป็ปัจจุบันฉะนั้นผิวพรรณจึงผ่องใสส่วนชนทั้งหลาย ผู้ยังอ่อนปัญญา ฝ้าแต่ฝันเพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึงและหวนละห้อยถึงความหลังอันล่วงแล้ว จึงชูปชิตหม่นหมอง เสมือนต้นอ้อสดที่เขากอนทิ้งขึ้นทิ้งไว้ที่ในกลางแดด...

ด้วยการปฏิบัติตามแนวคำสอนเกี่ยวกับการฝึกจิตอยู่กับปัจจุบันเพื่อให้อู้เท่าทันความคิดและเพื่อให้เกิดประโยชน์คือความพ้นทุกข์พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551ข: 14-15) ก็ได้ให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งมุ่งเน้นใ้ปฏิบัติเอาความคิดมาอยู่ในปัจจุบันเป็นหลักดังที่ปรากฏอยู่ในหนังสือทุกข์เพราะคิดผิด ความว่า

...การปฏิบัติของเรา คือการอบรมสติ สร้างสติด้วยการสำรวมกาย วาจา จิต คอยระวัง การกระทำ ระวังการพูด ระวังความคิด สำรวมระวัง เป็นข้อวัตรปฏิบัติของเรา เมื่อเราพยายามสำรวมระวัง ทั้งกาย วาจา จิต เรียกว่าเราปฏิบัติอยู่...ให้พยายามติดตามความรู้สึก ระวังความรู้สึก ให้รู้ต่อเนื่องกันเป็นสำคัญ ปฏิบัติเท่านี้ก็ใช้ได้ ชีวิตเราจะไม่เสียเปล่า...

เมื่อเจริญสติอยู่ตลอดเวลาแล้วย่อมสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจเมื่อรู้เท่าทันแล้วจะเห็นคุณค่าของชีวิตว่ามีคุณค่าคู่ควรแก่การดำรงอยู่และปฏิบัติตัวให้มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น ดังที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551จ: 52-53) ได้กล่าวไว้ในหนังสือสติเป็นธรรมเอก ความว่า

...หลักการดำเนินชีวิตของเราคือ คิดดี พูดดี ทำดีในทุกสถานการณ์ การเจริญสติในชีวิตประจำวันของเรา ให้เฝ้าติดตามจิต รักษาอารมณ์ให้พอดีๆ ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ...เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวชัดเจนแล้ว เราจะมองเห็นชัดเจนว่า ความรู้สึกไม่ว่า ยินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ ก็ล้วนไม่แน่นอน เราไม่ไปหลงยึดไว้ เป็นทาสของความรู้สึกยินดี ยินร้าย ตั้งเจตนาที่จะสงบระงับความโลภ โกรธ หลง รักษาอารมณ์ พอดีๆ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา หรือเรียกว่าทางสายกลาง ไม่นินดี ยินร้าย รักษาใจเป็นปกติ สุขภาพใจดี...

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติด้วยการอยู่กับปัจจุบันคือการกำหนดเอาสิ่งที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ ขยายความหมายออกมาเป็นวงกว้างถึงระดับชีวิตประจำวันสิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้กำลังพิจารณา เกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่ เรื่องที่ปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอยพุ่งเพื่อหนีไปกับอารมณ์ที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือพุ่งชนพลาญไปอย่างไร้จุดหมายความหมายแง่ต่างๆ เหล่านี้ จะมองเห็นได้จากพุทธพจน์ต่างๆ ที่จะยกมาแสดงในที่นี้แม้แต่พุทธพจน์ที่ตรัสและแนวการปฏิบัติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ก็ล้วนแต่มุ่งเน้นแนะนำไม่ให้รำพึงหลัง ไม่ให้หวังอนาคต ก็จะโยงถึงและพุ่งไปที่การกระทำกิจหน้าที่ที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั่นเอง

ชีวิตทั้งหมดอยู่ด้วยอานาปานสติ

การที่มนุษย์ทุกคนสามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้ก็ต้องมีลมหายใจ แต่เมื่อไม่มีลมหายใจหรือว่าไม่ได้หายใจแล้วทุกคนก็ต้องตาย ลมหายใจจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิต การมีสติอยู่ที่ลมหายใจ จึงเป็นสิ่งที่พึงปฏิบัติและเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วย่อมเกิดประโยชน์มีคุณค่าอย่างมหาศาล ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตร (มช.ม.อุปร., 6/287/187) ความว่า

...คุณภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้...

การปฏิบัติด้วยวิธีอานาปานสตินี้ย่อมมีอานิสงส์เป็นผลให้อยู่เป็นสุขมีความปลอดภัยโปร่งโล่งใจ ให้ผลทั้งในปัจจุบันและในอนาคตดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก (ส.ม., 19/1366-17/413) ความว่า

...ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหาร ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร ก็ได้ ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุมรรคผล บรรลุมรรคผล ปรารถนาภาวะปลอดภัยอันขอดีเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอหันทสันอาสาสะแล้ว...อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบายในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ...

ทั้งยังได้ตรัสถึงผลแห่งการปฏิบัติด้วยอานาปานสติไว้ในผลสูตร (ส.ม., 19/1316/321) ความว่า

...คุณภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ผลานิสงส์ 7 ประการ ผลานิสงส์ 7 ประการเป็นไฉน? คือ จะได้ชมมรรคผลในปัจจุบันก่อน 1 ถ้าไม่ได้ชมมรรคผลในปัจจุบันก่อน จะได้ชมในเวลาใกล้ตาย 1 ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้ชม ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้ชมไซ้ เพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องต่ำ 5 สิ้นไป

จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี 1 ผู้อุปหัจจบปรินิพพายี 1 ผู้สังขารปรินิพพายี 1 ผู้สังขารปรินิพพายี 1 ผู้ทชังโสโตกอนิฏฐคามิ 1 คูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล พึงหวังได้ผลานิสงส์ 7 ประการเหล่านี้...

พระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก ท่านได้ยึดแนวการปฏิบัติด้วยอานาปานสติเป็นหลักสำคัญ ทั้งในการปฏิบัติเองและสั่งสอนแนะนำให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตามด้วยมุ่งเห็นผลแห่งการปฏิบัติว่าเกิดผลดีจริงแก่ผู้ปฏิบัติตามที่พระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก (2550 ก: 14) ได้แนะนำไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า “...มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก สม่่าเสมอ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้อะไรก็ตาม ไม่ยินดี ยินร้าย เอาการหายใจเป็นกัลยาณมิตร รักษาใจสงบ เป็นสุขภาพใจดี...”

นอกจากนี้การที่ชีวิตดำรงมั่นอยู่ด้วยสติโดยการมีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกทุกขณะ ทุกเวลาเป็นการช่วยให้ทุกคนได้ผ่อนคลายจากความเครียด จากความกัฏฐิให้ได้พบกับความสงบสุขอย่างที่เราจะได้จะมีตามที่พระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก (2550ก: 52) ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี มีความว่า

...เริ่มต้นเป็นการบังคับลมหายใจ เพื่อตั้งสติ ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมอยู่ระหว่างกายกับใจ เพราะลมหายใจนี้ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางกายและทางใจ มีอิทธิพลต่อกายและใจ หายใจสั้น เมื่อกายร้อนกระสับกระส่าย ไม่สงบ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นโรค เมื่อเหนื่อย เมื่ออารมณ์หงุดหงิด โกรธ เมื่อใจร้อน ตื่นเต้น เพราะกลัว ดีใจ เสียใจ หายใจยาว เมื่อกายได้พักผ่อน เมื่อกายสงบเย็นเป็นปกติ สุขภาพแข็งแรง เมื่ออารมณ์ดี เมื่อใจดี ใจสบาย การบังคับหรือปรับเปลี่ยนลมหายใจ ด้วยการหายใจยาวๆ สบายๆ เป็นการแก้อาการต่าง ๆ ที่มีอยู่เมื่อหายใจสั้น เมื่อกายสงบ สุขภาพกาย สุขภาพใจดีขึ้น จึงหายใจตามธรรมชาติสบาย ๆ รักษาสติสัมปชัญญะ เตรียมพร้อมที่จะเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานต่อไป...

การดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันย่อมมีอารมณ์ต่างๆ มากกระทบทำให้รู้สึกทั้งสบายใจทั้งไม่สบายใจ ทั้งสุขใจและมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ใจ ที่เป็นเช่นนี้เพราะไม่ได้ใช้สติอยู่ในปัจจุบันถ้าฝึกกำหนดอานาปานสติอยู่เป็นประจำก็จะรู้และเข้าใจตามความเป็นจริงและจะไม่ต้องแสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ ตามอารมณ์ที่มากกระทบเข้าตามที่พระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก (2550ฉ: 75) ได้กล่าวไว้ในหนังสือปัญหา 108 ความว่า

...การเจริญสติในชีวิตประจำวันของเรา ให้เฝ้าติดตามคูจิตรักษาอารมณ์ให้พอดีๆ ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา ปกติคนเราเมื่อกระทบอารมณ์แล้ว จิตก็ป่วนแต่งไปตามอารมณ์ยินดี ยินร้าย เป็นสุขภาพใจที่ไม่ดี เมื่อกระทบอารมณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ โกรธ เสียใจ ก็ให้นึกในใจว่าดี แล้วหายใจออก เอาดี เช็ดความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป เมื่อหายใจออก ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจยาว ๆ เบา ๆ เช็ด ถู กวาด ความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป ทำความเข้าใจว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม เหตุการณ์ที่จะต้องเกิดมันก็เกิดเมื่อกระทบอารมณ์ที่ทำให้พอใจ ดีใจก็ให้นึกในใจว่า พอแล้วหายใจออกเอาพอ เช็ดความรู้สึกตื่นเต้นดีใจที่มากเกินไป เมื่อหายใจออก ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจยาว ๆ เบา ๆ เพื่อระงับความตื่นเต้นและทำให้สงบลง...

ผู้ทำการวิจัยได้พบว่า แนวการปฏิบัติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ยึดหลักแห่งการปฏิบัติตามอานาปานสติสูตรอย่างเคร่งครัด ทั้งยังได้ยึดแนวการปฏิบัติตามครูบาอาจารย์อย่างเคร่งครัดจึงเป็นหลักการปฏิบัติที่รักษาแบบการปฏิบัติที่ดียิ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งในปัจจุบันคือความสุขในการดำรงชีวิตและความสุขอย่างสูงสุดคือพระนิพพานผู้ปฏิบัติหากได้ศึกษาและปฏิบัติตามแล้วย่อมจะเกิดประโยชน์อย่างไม่ต้องสงสัย

หลักคำสอนที่เป็นจุดเด่นในการปฏิบัติกรรมฐาน

ผู้วิจัยได้พบว่าหลักคำสอนที่ถือว่าเป็นจุดเด่นของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่ท่านจะเน้นให้ทุกคนได้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์มีหลักใหญ่ๆ ดังต่อไปนี้

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นคุณเครื่องปฏิบัติให้พ้นทุกข์

หลักคำสอนที่ถือว่าเป็นจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งคือความปล่อยวางหรือความไม่ยึดมั่นถือมั่น อันจะเป็นเครื่องให้คนได้รู้ความเป็นจริงของชีวิตและละวางในสิ่งที่ตัวเองยึดถืออันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความถือมั่นหรือความยึดถือที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสาวัตถิณทาน อุปาทานสูตร (ส.ม., 19/337/87-88) ความว่า

“...คฤกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทาน 4 อย่างนี้ 4 อย่างเป็นไฉน? ได้แก่ อุปาทาน คือ กาม 1 อุปาทานคือ ทิฏฐิ 1 อุปาทานคือศีลและพรต 1 อุปาทานคืออิตถวาทะ 1 คฤกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทาน 4 อย่างนี้แล...”

ในอุปาทานสูตรมีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับการยึดถือขั้น 5 (ส.ม., 19/347/89-90) ความว่า

“...คฤกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขั้น 5 อย่างนี้ 5 อย่างเป็นไฉน? ได้แก่อุปาทานขั้นคือ รูป 1 อุปาทานขั้นคือเวทนา 1 อุปาทานขั้นคือสัญญา 1 อุปาทานขั้นคือสังขาร 1 อุปาทานขั้นคือวิญญาณ 1 คฤกรภิกษุทั้งหลาย อุปาทานขั้น 5 อย่างนี้แล...”

การละอุปาทานเป็นเรื่องสำคัญเพราะถ้าไม่ละอุปาทานความยึดมั่นเสียแล้วย่อมไม่พบกับความสำเร็จแห่งการปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน พระพุทธองค์จึงได้ให้หลักแห่งการละอุปาทานไว้ในอุปาทานสูตร (ส.ม., 19/347/89-90) ความว่า

“...คฤกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 เพื่อรู้อย่างเพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละอุปาทาน 4 อย่างนี้แล...เพื่อละอุปาทาน 5 ... ภิกษุควรเจริญอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ 8 นี้แล...”

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ก: 185) ท่านได้ยึดหลักคำสอนเกี่ยวกับอุปาทานเพื่อสอนให้ได้ว่ารู้ตามความเป็นจริงเพื่อปฏิบัติให้ละอุปาทานตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกอย่างเคร่งครัด ตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...ความคิดปรุงแต่งยินดียินร้าย ด้วยกิเลส ตัณหาและเกิดความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่างๆ จิตใจก็เริ่มที่จะไม่สงบ เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้เราก็จะค่อยๆ เห็นโทษของการยึดมั่นถือมั่นยึดมากเท่าไรทุกข์มากเท่านั้น ยึดมั่นน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์...

การมองชีวิตสองด้านจะทำให้เข้าใจความคิดได้มากขึ้น คือ มองทั้งด้านดีและทั้งด้านร้าย เพื่อที่จะได้รู้เท่าทัน เมื่อรู้เท่าทันแล้วความทุกข์ที่เกิดขึ้นก็จะมิมีไม่มาก ซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ก: 186) ได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...เราต้องมองคูีวิตของเราในสองด้าน ด้านหนึ่งคือด้านสติปัญญาในการจัดการหน้าที่การงานของตัวเองในชีวิตประจำวัน และอีกด้านหนึ่งด้านจิตใจ หรือ EQ ที่หมายถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตัวเอง ด้านที่สองนี้เป็นงานหนึ่งที่ทำให้ทุกลมหายใจออกลมหายใจเข้าตลอดเวลา เราก็เริ่มมองดูหน้าที่ต่อสิ่งภายนอก พิจารณาถึงเรื่องต่าง ๆ ที่สมปรารถนา ได้ลาภเงินทองมากมาย หรือว่าได้ยศ ได้สรรเสริญได้ความสุขในโลกิยะสุข ถ้าพิจารณาเห็นถึงความไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เสื่อมไป เราก็จะเห็นว่าสิ่งภายนอกนั้นไม่ค่อยสำคัญเท่าไร สิ่งสำคัญกว่านั้นก็เป็นเรื่องหน้าที่ภายใน เน้นที่การรักษาจิตใจที่ดีเป็นสำคัญ...

การทำความเข้าใจและรู้ถึงสาเหตุแห่งอุปาทานว่ามาจากกิเลสและตัณหา จนสามารถที่จะระงับความทุกข์ได้นั้น พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ข: 26-28) ได้ยึดหลักแห่งการกำหนดรู้จิตอยู่ในขณะปัจจุบันจนสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ดังปรากฏอยู่ในหนังสือธรรมไปสู่อธรรม ความว่า

...ให้แก้ที่เหตุ คือ แก้ที่กิเลสตัณหา อุปาทานของตัวเอง สิ่งที่ได้ยินได้ฟังแล้วไม่ถูกใจเรานั้น เป็นเพียงปัจจัยภายนอก ไม่ใช่สิ่งที่เราจะห้ามได้ เราแก้ไขสิ่งที่อยู่ภายนอกไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ก็ทรงแก้ไขไม่ได้ พระองค์ให้ทรงแก้ที่เหตุและเหตุอยู่ที่ใจเราเอง... เมื่อเราได้เห็น ได้ยินอะไรแล้ว ให้นำ้อมเข้ามาสู่ใจของเราเพื่อพิจารณาดูที่เหตุ ตรงที่รับอารมณ์ ตรงที่มีความรู้สึกชอบใจหรือไม่ชอบใจ แล้วกำหนดรู้ ให้เป็นสักแต่ว่าความรู้สึกเพียงเท่านั้นทุกอย่างก็จบ ไม่เกิดเป็นปัญหา ไม่เกิดทุกข์ พุดง่าย ๆ คือ ไม่ต้องนึกคิดปรุงแต่งนั่นเอง...

สรุปความว่า การยึดมั่นถือมั่นหากเราได้รู้ถึงสาเหตุและวิธีการละด้วยการปฏิบัติกำหนดให้รู้ที่ใจรู้ตามความเป็นจริงว่าปกติจิตของคนเราทุกคนปกติธรรมดา ผ่องใสแต่ที่ต้องมีความทุกข์ไปต่าง ๆ นานานั้นก็เพราะเราเข้าไปปรุงแต่งในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งสุขและทุกข์ทั้งชอบและชังจนเกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้น พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านจึงเน้นหนักไปที่การปฏิบัติให้รู้เท่าทันในขณะปัจจุบัน ด้วยการไม่ปรุงแต่งและปฏิบัติธรรมด้วยการกำหนดอานาปานสติ

ความอดทนเป็นบันไดข้ามพ้นอุปสรรคทั้งปวง

ในบรรดาพระพุทธพจน์คำสอนหลักในทางพระพุทธศาสนานอกจากจะมีจุดเด่นที่สำคัญที่สุดคือปัญญาแล้ว ความอดทนหรือขันติก็เป็นหลักคำสอนที่สำคัญอีกข้อหนึ่งถ้าไม่มีความอดทนเสียแล้วก็ยากที่จะฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาต่างๆ ไปได้เนื่องจากไม่มีความอดทนนั่นเอง เพราะชีวิตของสรรพสัตว์ต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มากมายทั้งในการปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมายอีกเช่นกัน ความอดทนจึงมีความสำคัญและเป็นอุปการะอย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อข้ามพ้นซึ่งปัญหาและความทุกข์ไปได้ดังปรากฏอยู่ในจริยาปิฎก (จุ.จริยา., 25/337/608) ความว่า

...อนึ่งชื่อว่าขันตินี้ เป็นอาวุธไม่เบียดเบียนคนใด ในเพราะสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติ เพราะกำจัดความโกรธอันเป็นปฏิปักษ์ต่อคุณธรรมไม่มีส่วนเหลือ เป็นเครื่องประดับของผู้สามารถครอบงำผู้อื่นได้ เป็นพลสัมปทาของสมณพราหมณ์ เป็นสายน้ำกำจัดไฟ คือความโกรธ เป็นเครื่องซึ่งถึงความเกิดแห่งกิตติศัพท์อันดีงาม เมื่อเป็นมณฑลและยาวิเศษระงับพิษคำพูดของคนชั่ว.เป็นปกติของผู้มีปัญญาอดเหยื่อมของผู้ตั้งอยู่ในสังวร เป็นสาครเพราะอาศัยความลึกซึ้ง เป็นฝั่งของมหาสาครคือโทสะ เป็นบานประตูปิดประตูบายเป็นบันไดขึ้นสู่เทวโลกและพรหมโลกเป็นภูมิที่อยู่ของคุณทั้งปวงเป็นความบริสุทธิ์ กาย วาจา และใจ อย่างสูงสุด พึงมนสิการด้วยประการฉะนี้...

การอดทนนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ชื่อว่าทำประโยชน์ให้กับตัวเองแล้วยังเป็นผู้ทำ ความเกื้อกูลแก่ผู้อื่นด้วย เป็นบรรทัดฐานให้ได้บรรลุคุณธรรมขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไปดังมีปรากฏในสรภังคชาดก (จุ.ชา., 27/2458/442) ความว่า

“...บุคคลฆ่าความโกรธได้แล้ว จึงจะไม่เศร้าโศกในกาลไหนๆ ฤๅษีทั้งหลายย่อมสรรเสริญ การละความลบลู่ บุคคลควรอดทนคำหยาบที่ชนทั้งปวงกล่าว สัตบุรุษทั้งหลายกล่าวความอดทนนี้ว่าสูงสุด...”

การมีความอดทนจึงมีคุณค่าเป็นอย่างมากทำให้ได้ประโยชน์ขึ้นโลกียะ คือ ความเป็นอยู่ในโลกปัจจุบันก็ไม่ก่อการทะเลาะวิวาท ไม่ก่อความเดือดร้อน ประโยชน์ขั้นสูงสุดสุดจนถึงโลกุตระก็พึงมีพึงได้จากที่ได้ใช้ความอดทนเป็นหลักแห่งการปฏิบัติธรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและ

ปัญหาที่ได้ประสบเข้าในขณะปฏิบัติ มีพระพุทธพจน์ตรัสถึงอานิสงส์แห่งการมีความอดทนไว้ใน
อขันตสูตร (อง.ปญจก., 22/215/260) ความว่า

...คุณภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของความอดทน 5 ประการเป็นไฉน คือ ผู้อดทน ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก 1 ย่อมเป็นผู้ไม่มากด้วยเวร 1 ย่อมเป็นผู้ไม่มากด้วย
โทษ 1 ย่อมเป็นผู้ไม่หลงกระทำกาละ 1 เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ 1 คุณภิกษุ
ทั้งหลายอานิสงส์ของความอดทน 5 ประการนี้แล..

การมีความอดทนจึงเป็นคุณสมบัติที่โดดเด่นสำคัญอีกประการหนึ่ง ของพระอาจารย์มิตชู
โอะ คเวสโก นับตั้งแต่ที่ท่านได้ใช้ความอดทนในการรุดงค์เสาะแสวงหาความจริงของชีวิต
จนกระทั่งได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาและมาอยู่ที่เมืองไทยได้ปฏิบัติธรรมกับ หลวงพ่อ
ชาสุภัทโท ตามที่พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก (2553ก: 50) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความสุขอยู่ที่
ใจดี ความว่า

...ท่านก็บอกว่า วันนี้นั้นพระนะ ต้องไม่นอนตลอดคืน บอกให้ฝึกฝนเพื่อสู้กับตัวเอง
กำหนดจิตกับตัวเอง อาตมาก็เห็นว่าเป็นความท้าทายอย่างหนึ่ง เหมือนกับการปีนเขาที่ต้อง
ใช้วิริยะผ่านความทุกข์ยาก... ในช่วงที่อาตมาอดอาหารนั้น ความจริงอาการหิวโหยก็ไม่ได้
มีมากมาย เป็นเพียงแค่รู้สึกอ่อนเพลีย แต่เมื่ออดอาหารมาได้ 3 สัปดาห์ คิดขึ้นมาว่า
ครบกำหนด 1 เดือนแล้วน่าจะฉันทอะไรสักหน่อย เมื่อนึกถึงอาหารเท่านั้น น้ำย่อยก็ออกมา
จากกระเพาะจนเกิดแสบท้อง รู้สึกหิวข้าวจนทุกขร้อนทั้งกายและใจ...

ความอดทนเป็นสิ่งที่ติดตัวท่านมาโดยตลอดท่านหล่อหลอมคำสอนเหล่านี้ทั้งจาก
หลักธรรมในพระไตรปิฎกและหลักคำสอนที่ท่านได้รับจากการปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่ocha
สุภัทโท ดังมีข้อความตอนหนึ่งที่พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก (2552จ: 74) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ
มีขันตคือให้พรแก่ตัวเอง ความว่า

...การทรมานก็คือการสอนให้อดทน เพื่อที่เราจะได้เรียนรู้จิตใจตัวเอง ท่านอธิบายว่า
สมมติว่าร่างกายเป็นวิทยา ก็รู้ระบบออกมาดูว่า ข้างในมันมีอะไรบ้าง รื้อดูให้ละเอียด
ดูให้ชัด ๆ ศึกษาระบบข้างในดูให้เข้าใจจนซ่อมแซมเป็นเหมือนช่างที่ซ่อมแซมได้
เมื่อเครื่องวิทยุมันเสีย การศึกษาชีวิตตัวเอง ก็คือรื้อเข้าไปในภายในใจเพื่อที่จะเข้าใจและ

รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง...และท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ มีขันติคือให้พรแก่ตัวเอง (2552 ฉ:76) เพื่อเป็นการมุ่งเน้นให้เห็นคุณค่าของความอดทนไว้อีก ความว่า

...สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมแล้ว จำเป็นต้องสร้างความอดทนไว้เป็นพื้นฐาน นับแต่การรักษา ศีล ก็ต้องมีความอดทนที่จะปฏิบัติตามระเบียบวินัย เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบ การเจริญสมาธิ ต้องอาศัยความอดทน อดกลั้น ต่อสู้กับนิวรณ์ 5 และในการเจริญสมณะ วิปัสสนา เพื่อที่จะละกิเลสตัณหา อุปาทานทั้งปวง ก็ต้องอาศัยจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น อดทนอย่างยิ่งยวด ปฏิภาณของหลวงพ่อบุญมาท่านจึงเน้นอดทน หลวงพ่อบุญมาชื่อเสียงเรื่องฝึก ให้ลูกศิษย์มีความอดทน...

ผู้วิจัยได้พบว่าหลักคำสอนเรื่องความอดทนของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นหลัก ที่ท่านมุ่งเน้นให้ทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างสูงสุดโดยไม่ทิ้งเสียใน กลางคัน โดยหลักการที่ท่านนำมาสอนและปฏิบัตินั้นท่านได้นำมาจากพระไตรปิฎกอันเป็นส่วน สำคัญและได้นำมาจากคำสอนครูบาอาจารย์โดยเฉพาะจากหลวงพ่อบุญมา สุภโทซึ่งถือเป็น ผู้ประสิทธิ์ประสาทหลักการปฏิบัติและหลักแห่งการสอนเรื่องความอดทนเป็นสาระสำคัญยิ่ง ในปัจจุบันจนทำให้ท่านได้มุ่งมั่นปฏิบัติจนเกิดผลและนำมาสั่งสอนและปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน ให้เกิดผลประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างมากมาย

อานาปานสติเป็นหลักแห่งการปฏิบัติภาวนา

หลักการปฏิบัติหลักของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 7) คือ การปฏิบัติตามแนว อานาปานสติ ตามหลักอานาปานสติสูตร ซึ่งท่านได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ในหนังสือ ชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า “ถ้าเราระลึกถึงอะไรอยู่ ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็เรียกว่า อานาปานสติทั้งนั้น”

หลักการปฏิบัติโดยทั่วไปก็ครอบคลุมถึงหลักแห่งการปฏิบัติที่ปรากฏอยู่ในพระบาลีตาม พระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่าด้วยเรื่องแห่งการปฏิบัติอานาปานสติทั้ง 16 ชั้น จำแนกแจกแจงออกไป ในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2538: 861-863) ได้รวบรวมหลักแห่งการปฏิบัติไว้ในหนังสือพุทธธรรม ความว่า

...ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ เจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

1. ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ก) ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี
- ข) นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า
- ค) เขมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

2. หมวดสี่ที่ 1 ใช้บำเพ็ญกายานุสสสนาสติปฏิฐานได้

- 1) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- 2) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
- 3) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า
- 4) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 2 ใช้บำเพ็ญเวทนานุสสสนาสติปฏิฐานได้

- 5) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปีติ หายใจเข้า
- 6) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า
- 7) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตสังขาร หายใจเข้า
- 8) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตสังขาร หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตสังขาร หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 3 ใช้บำเพ็ญจิตตานุสสสนาสติปฏิฐานได้

- 9) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า

10) สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บังเหิง หายใจออก

สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บังเหิง หายใจเข้า

11) สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก

สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

12) สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า

หมวดสี่ที่ 4 ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัตสนาสติปฏิฐานได้

13) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า

14) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

15) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

16) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจเข้า...

การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานทั้ง 16 ชั้น เป็นการแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบ
ที่ได้บอกถึงวิธีการปฏิบัติและผลแห่งการปฏิบัติไว้ในตัว พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 44)
ได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...อานาปานสติเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การเจริญสติโดย
อาศัยการระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ
แล้วจึงเพ่งพิจารณาสภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งตามหลักสติปฏิฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต
ธรรม จนเห็นแจ้ง เห็นตรงตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ไม่มีสิ่งใดควรแก่การยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจปล่อยวางที่สุดของอานาปานสติ คือ
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หมายความว่า
ในอานาปานสติขั้นที่ 16 ซึ่งเป็นวิปัสสนาขั้นสุดท้ายของอานาปานสติ เราจักเป็นผู้ตาม
เห็นความสลัดคืนในสิ่งที่เรายึดถืออยู่ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เห็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา จนปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมด ถอนอุปาทานยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งไม่มี

ความรักความยินดีในขั้นทั้ง 5 ไม่มีสิ่งใดที่ยึดถือเป็นตัวเราของเราอีกต่อไป มีสติปัญญา ระลึกที่อยู่ตลอดเวลาว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนา สักแต่ว่าเวทนา จิต สักแต่ว่าจิต ธรรม สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา...

นอกจากที่การปฏิบัติด้วยอานาปานสติจะเป็นการปฏิบัติที่ส่งผลให้ได้บรรลุถึงขั้นสูงสุด คือพระนิพพานแล้วการดำรงชีวิตอยู่ในชีวิตปัจจุบันก็สามารถที่จะนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ เช่นเดียวกันซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ค: 1-3) ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติ วิธีแห่งความสุข 1 ความว่า

...ตราบที่ยังมีลมหายใจอยู่ จงอยู่ด้วยอานาปานสติอย่างพระพุทธเจ้า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกิน ขับถ่าย ทำครัว ทำความสะอาดบ้าน ขับรถ ทำงานทุกชนิด ให้อยู่กับ อานาปานสติ เดินเล่น พักผ่อน ก็ทำอานาปานสติได้ พูดได้ว่า ชีวิตทั้งหมดนี้ให้อยู่ด้วย อานาปานสติ...

สรุปได้ว่า จุดเด่นของหลักคำสอนของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จะมุ่งเน้นให้เห็น หลักสัจธรรมความเป็นจริงของชีวิตว่าไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์และ ปัญหาและใช้ความอดทนในการปฏิบัติและการดำเนินชีวิตเนื่องจากว่าความอดทนเท่านั้นจะเป็น บันไดให้ขึ้นไปสู่ความสำเร็จและข้ามพ้นอุปสรรคนานัปการไปได้ ทั้งยังให้ยึดหลักแห่งการ ปฏิบัติอานาปานสติอันเป็นหลักปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกและครูบาอาจารย์ก็ยึดถือปฏิบัติ จนเกิดผลจริงแห่งการปฏิบัติทั้งผลในปัจจุบันคือความสุขทั้งระดับธรรมดาและระดับโลกุตระคือ ความพ้นจากความทุกข์คือความเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ไปได้อย่างสิ้นเชิง

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ด้วยแนวการปฏิบัติที่มุ่งมั่นเพื่อความเข้าไปถึงซึ่งความพ้นทุกข์ การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการ ที่ถูกกับจริตและเป็นวิธีการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ที่มีปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้คือการ ปฏิบัติด้วยอานาปานสติซึ่งก็เป็นวิธีการปฏิบัติ ที่เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้องตามหลักวิชาการมากที่สุดซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ค: 32-38) ได้ยึดหลักการปฏิบัติแบบอานาปานสติ คือ การปฏิบัติตามหลักอิริยาบถใหญ่ คือ นั่ง เดิน ยืน นอน และในอิริยาบถย่อยต่างๆ ไว้ในหนังสือ ชั่วโมงแห่งความคิดดี ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่

การปฏิบัติในอิริยาบถยืน

...การยืน ยืนอย่างสำรวม เท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร ประมาณ 20 เซนติเมตร เพื่อให้ยืนได้อย่างมั่นคง เอามือขวาทับมือซ้าย วางลงประสานที่หน้าท้อง เพื่อให้ดูเรียบร้อย

แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะปล่อยมือข้างๆ ตัวตามสบาย แบบโครงกระดูกที่ถูกแขวนไว้ก็ได้ จากนั้นทอดสายตาให้ยาวพอดีๆ ประมาณเมตรครึ่ง แต่ไม่ให้จ้องอะไร กำหนดสายตาไว้ครึ่ง ๆ ระหว่างพื้นดินกับตัวของเราเอง เพื่อให้ดูอะไรเป็นพิเศษหรืออาจกำหนดจุดที่ปลายจมูกก็ได้

บางครั้งอาจจะกำหนดสายตาไว้ที่ๆ สบายตา เช่น กำหนดที่สนามหญ้าสีเขียว ต้นไม้ ดอกไม้ แต่ไม่ให้คิดปรุงแต่งเป็นเรื่องราว ถ้ารู้สึกมีอะไรเกาะเกาะตาหรืออยู่ด้วยกันหลายคน อาจจะหลับตาก็ได้เหมือนกัน แต่ระวังอย่าให้ลืม ต้องมีสติ ทรงตัวไว้ให้ดี

การกำหนดลมหายใจ น้อมจิตเข้ามาดูกายยืน ไม่ให้สังขัตติคออกไปข้างนอกให้มีความรู้ตัวชัดๆ ในการยืน ทุกอย่างให้เป็นธรรมดาๆ หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัวหน่อยๆ หายใจออกสบายๆ ปล่อยลมลงทางเท้า หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัวหน่อยๆ ตั้งกายตรง หายใจออก ปล่อยลมลงทางเท้า สบายๆ 3-4 ครั้ง หายใจเข้าลึกๆ หลังจากนั้นหายใจออกสบายๆ จิตนึกถึงเท้าทุกครั้ง ทำความรู้สึกคล้ายกับว่าลมเข้า ลมออกจากทางเท้า วิธีนี้ช่วยทำให้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ยาวขึ้น

ยืนสบายๆ นั้นแหละดี และถูกต้อง รู้ชัดว่าลมหายใจปรากฏอยู่ ลมหายใจปรากฏอยู่อย่างไร ก็รับรู้ กำหนดรู้ ระลึกรู้เฉยๆ มีหลักอยู่ว่า ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น การระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือการรักษาใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน การหายใจให้ปล่อยตามธรรมชาติและธรรมดาที่สุด สบายๆ ที่สุด กำหนดเบาๆ ให้พยายามมีความรู้สึกว่ามีลมเข้า มีลมออก ทุกครั้งไปเท่านั้น

จิตไม่ต้องตามลมหายใจตลอด เพียงแต่ให้รู้ลมเข้า ลมออก ถ้าสบาย สงบ มีความสุข แสดงว่ากำหนดได้ถูกต้อง ถ้ากำหนดลมหายใจแล้วรู้สึกเหนื่อย เกรียดและสับสน แสดงว่ากำหนดไม่ถูกต้อง ให้พิจารณาบททวนใหม่

ขึ้นเฉยๆ ก่อน ปล่อยลมหายใจ ไม่ต้องกังวลกับลมหายใจ สักพักหนึ่ง ขึ้นสบายๆ หายใจสบายๆ แล้วกำหนดลมหายใจใหม่ อย่างบังคับลมหายใจมากมาย หายใจสบายๆ เป็นธรรมชาติที่สุด การส่งความรู้สึกหรือจิตไปถึงเท้า ก็เพื่อให้ลมหายใจค่อนข้างยาวขึ้นตามธรรมชาตินั่นเอง นี่เป็นวิธีการหายใจทางเท้า...

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถเดิน

เดินกำหนดอานาปานสติ

...การเดินจงกรมที่ถูกต้อง คือ เดินอย่างธรรมดา เอากาย เอาใจ มาเดิน เมื่อกายกำลังเดิน ให้ใจเดินไปด้วย ไม่ใช่ว่า เมื่อกายกำลังเดิน ใจคิดไปเที่ยวไปในอดีต อนาคต หรือคิดเที่ยวไปทั่วโลก อย่าให้กายกับใจทะเลาะกัน อยู่คนละทิศ คนละทาง ให้กายกับใจสามัคคีกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเดิน เดินให้ถูกต้องและเป็นธรรมชาติที่สุด

ให้เดินธรรมดาๆ แต่ช้ากว่าปกติหน่อย เดินไปเรื่อยๆ นั้นแหละ คือ เดินจงกรมเดินธรรมดาๆ แต่ให้มีอาการสำรวจระวังในการเดิน มีสติ ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทุกครั้ง บางคนอาจจะไม่เคยชินกับการกำหนดลมหายใจขณะเดิน เพราะที่ ความรู้สึกที่เท้ากำลังก้าวอยู่ ความรู้สึกที่เท้ากำลังถูกดิน ความรู้สึกตัวในการเดิน เดินชัดมากกว่าลมหายใจหลายเท่า แต่ไม่ต้องสงสัยอะไร

อะไรที่กำลังปรากฏอยู่โดยธรรมชาติ รับรู้ รับทราบหมด รู้ชัดว่ากายกำลังเดินแต่เราไม่ทิ้งลมหายใจ ให้มีความพยายามที่จะกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้ว่ามีลมเข้า ลมออกเท่านั้น เบาทนาคนไหนก็ช่าง แต่ให้รู้ติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน

เดินไป เดินมา เริ่มจะเมื่อยคอ เมื่อยหลัง หายใจเข้าลึกๆ 2-3 ครั้ง ยืดตัวน้อยๆ เป็นระยะ เพื่อช่วยผ่อนคลายความรู้สึก ทำให้เบาตัว สบายตัว เดินไปเรื่อยๆ ถ้าจิตไม่สงบ หยุดเดินก่อนก็ได้ หายใจเข้าลึกๆ 2-3 ครั้ง หรือนานพอสมควร จนกว่าจิตจะสงบเรียบร้อย ตั้งหลัก ตั้งสติ แล้วค่อย ๆ เดินไป เดินกำหนดอานาปานสติ เหมือนการยืนกำหนดอานาปานสติ ต่างกันเพียงการเคลื่อนไหวของกายเท่านั้น ไม่ว่าจะวิ่ง เดินเร็ว เดินธรรมดา เดินช้า หยุดเดิน คือ ยืน เรามีหน้าที่ระลึกถึงทุกครั้งที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกันเท่านั้น

หาจุดสบายๆ หายใจเข้าสบายๆ หายใจออกสบายๆ เป็นการเจริญสติที่จะระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ หายใจสบายๆ ใจสงบ เบาสบาย...

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนั่ง

นั่งกำหนดอานาปานสติ

...ใครเคยฝึกนั่งสมาธิในท่าไหน หรือถนัดนั่งท่าไหน ก็ให้นั่งอย่างนั้น นั่งขัดสมาธิ ขัดสมาธิเพชร นั่งพับเพียบกับพื้น หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่หลังตั้งตรง และไม่ควรรีบหลังกับสิ่งใด เพราะจะทำให้เกิดความสบายมากไป ทำให้วังนอนได้ง่าย

ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า ลักษณะการนั่งที่เรียบร้อยนั้น ให้เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง พอเหมาะพอดี พองาม ไม่ให้เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้าเกินไป และไม่เงยหน้าเกินไป ให้เอาท่อนั่งของพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง พยายามนั่งให้เรียบร้อยอย่างนั้น เมื่อใครได้เห็น ย่อมรู้สึกศรัทธา เกิดความชื่นอกชื่นใจด้วย นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ หายใจเข้าลึกๆ สุดๆ ยืดตัว หายใจออกยาวๆ สบายๆ ทำอย่างนี้ 3-4 ครั้งแล้วค่อย ๆ ปล่อย หายใจสบายๆ แบบธรรมชาติ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย ปล่อยวางสัญญา อารมณ์ต่างๆ มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกัน ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ...

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถนอน

นอนกำหนดอานาปานสติ

...เราสามารถฝึกอานาปานสติในอิริยาบถนอนได้อย่างง่าย ๆ โดยการนอนสบายๆ ธรรมดาๆ แบบที่นอนอยู่ตามปกติ พยายามทำความรู้สึกให้ผ่อนคลายมากที่สุด จากนั้นให้สำรวจร่างกายทั้งหมด โดยเริ่มจากปลายเท้าขึ้นมา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน ไม่ให้มีกล้ามเนื้อส่วนใดเกร็งอยู่เลย จนกระทั่งมีความรู้สึกตัวเบาเหมือนสำลี

เวลาหายใจเข้า หายใจออก ให้กำหนดความรู้สึกเหมือนกับว่า หายใจเข้า หายใจออกทางเท้าเมื่อยหายใจออกให้กวาดเอาความรู้สึกที่ไม่ดี ความเครียด ความกังวล ความรู้สึกเจ็บป่วย ไม่สบาย ทั้งทางกายและทางใจ ออกไปจากร่างกายให้หมด โดยหายใจให้ไกลออกไปจากเท้าหลายเมตรก็ได้ เมื่อหายใจเข้า ตั้งสติไว้ที่เท้า ให้ความรู้สึกสะอาดบริสุทธิ์ผ่านเข้ามาทางร่างกาย จนถึงใบหน้าและจมูกสุขภาพของใจจะดีขึ้นและทำให้สุขภาพกายดีขึ้นพร้อมๆ กัน หากดูหายใจสบายๆ ใจสบายๆ...

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อย

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถย่อยพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 61-62) ได้แนะนำถึงวิธีการปฏิบัติว่าต้องปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันทุกอิริยาบถให้อยู่ด้วยอานาปานสติตามที่ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...ตราบใดที่ยังมีลมหายใจอยู่ จงอยู่ด้วยอานาปานสติ ยืน เดิน นั่ง นอน คืบ กิน ขับถ่าย ทำครัว ทำความสะอาดบ้าน นั่งอยู่ในรถ ทำงานทุกชนิด เดินเล่น พักผ่อน พยายามให้มีสติ ระลึกรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เบาๆ สบายๆ ติดต่อกัน ต่อเนื่องกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ลืม ไม่ผลอ แม้แต่ขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้รู้รส ได้สัมผัส ไม่ให้ส่งจิตออกไปตามความรู้สึกยินดียินร้าย ระลึกรู้ลมหายใจเบาๆ สบายๆ เป็นการรักษาใจสงบ รักษาสุขภาพจิตใจของเรา พุคได้ว่า ชีวิตทั้งหมดนี้ให้อยู่ด้วยอานาปานสติในอิริยาบถบางอย่างไม่สะดวกที่จะกำหนดรู้ลมหายใจ เช่น ขณะที่กำลังขับรถบนถนน

บนทางด่วน เราไม่ต้องกังวลคือไม่ต้องระลึกถึงลมหายใจ แต่ให้อยู่ในหลักอานาปานสติ ให้ครบถ้วน คือ เอาใจใส่ ทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด

ปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญ เรื่องอดีตไม่สำคัญ ไม่ต้องคิดถึง เรื่องอนาคตไม่สำคัญ ไม่ต้องคิดถึง เรื่องคนอื่นสำคัญเท่าไร โดยเฉพาะความชั่วของคนอื่นอย่าแบก ตัวเราเองทำดี ทำถูก นั้นแหละสำคัญที่สุด ขอให้ตั้งใจขบรลดีที่สุด อย่าให้เกิดอุบัติเหตุก็ใช้ได้

ใครจะขบรลไม่ดี ไม่รักษากฎจราจร แซงตัดหน้าเรา เกือบชน เกือบมีอุบัติเหตุก็ตาม นำโมโหอยู่ แต่ช่างมัน เรื่องความชั่วของเขา อย่าให้เราเกิดโมโห อย่าให้ใจเสีย อย่าให้เกิดอุบัติเหตุ รักษาใจเป็นปกติ แล้วทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

เมื่อเราเจริญอานาปานสติเป็นประจำ เราจะมีสติตลอดเวลา สามารถจัดการกับงานหลายอย่าง ที่เร่งรัดเข้ามาในเวลาเดียวกันได้ เพราะเมื่อรู้สึกงุ่นงาย สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจทันทีโดยอัตโนมัติ จิตจะเริ่มสงบและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้เกิดปัญญาที่จะแก้ไขหรือจัดการกับงานเหล่านั้นให้สำเร็จที่ละอย่างและเมื่องานแล้วเสร็จ สติจะกำกับให้กลับมาที่ลมหายใจทันทีที่ว่างจากงานเป็นการพักผ่อนด้วยอานาปานสติ ชีวิตทั้งหมดให้อยู่ด้วยอานาปานสติ คือทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด ด้วยใจดี สุขใจ..

การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยเป็นการเน้นให้มีสติอยู่กับตัวกับตนกับการทำงานตลอดเวลา เพื่อที่จะไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นแต่เน้นไปที่การที่เรามีสติอยู่ตลอดเวลาที่จะเป็นการเกื้อกูลเป็นอย่างยิ่งทำให้ให้การทำงานมีผลสำเร็จสูงทั้งผลของการปฏิบัติเกิดผลดีเป็นอย่างยิ่ง ก่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติจนบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติด้วยการเน้นไปที่การมีสติและสัมปชัญญะตลอดเวลา

การจัดการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานย่อมมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติเกิดขึ้น เมื่อมีปัญหาแล้วย่อมมีหนทางในการที่จะแก้ไขเพื่อให้สามารถที่จะข้ามพ้นจากปัญหาที่ประสบอยู่ทำให้เกิดความก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้แนะนำถึงการแก้ไขปัญหามากหลายประการที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

การแก้ไขปัญหที่เกิดจากความเครียด

ผู้ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ย่อมประสบกับความเครียดเนื่องจากว่าจิตของเรานั้นเหมือนกับสัตว์ป่า ถ้าปล่อยไปก็สบาย ถ้าจับขังกรงไว้ก็ค้ำรนและอาละวาด จิตก็เหมือนกัน เมื่อถูกกำหนดให้อยู่ในอารมณ์เดียวก็ย่อมมีความค้ำรนและเกิดความเครียดแก่ผู้ปฏิบัติ การแก้ปัญหาพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 48) ได้ให้คำแนะนำไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...ให้มีขันติ อดทน ปฏิบัติกาย วาจา ให้เรียบร้อย คุ้อการหงุดหงิด เครียด เฟ่งพิจารณา เป็นไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เห็นอารมณ์เป็นอารมณ์ เราไม่ต้องตั้งใจกำหนดลมหายใจก็ได้ ปรับลมหายใจยาวๆ สบายๆ คล้ายกับว่ากคลมหายใจนิดหน่อย มีเสียงลมภายในเบาๆ กำหนดเสียง กำหนดความรู้สึกหายใจเข้าสบายๆ หายใจออกยาวสบายๆ จะเกิดสัมปชัญญะ กับลมหายใจ ในที่สุดอการหงุดหงิด เครียดจะหายไป ความรู้สึกสบายๆ จะปรากฏ แทน...

การแก้ไขความเครียดที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านได้แนะนำนี้ก็เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติ เพราะหากเกิดความท้อแท้แล้วผู้ปฏิบัติย่อมละเลิกการไปปฏิบัติไปเสียเมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วย่อมเสียประโยชน์ การแก้ไขท่านก็ให้ทำโดยวิธีการง่ายๆ นั่นเอง โดยเน้นการมีสติอยู่ในขณะปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้มีความสบาย ไม่บังคับจิต ซึ่งก็ถือได้ว่าเป็นการแก้ไขที่ไม่ซับซ้อนและเกิดคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติอย่างยิ่ง

การแก้ไขปัญหที่เกิดจากความง่วง

ความง่วงถือว่าเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งอีกเช่นกันในการปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความล่าช้า เพราะเมื่อเกิดความง่วงแล้วก็จะละความเพียร ไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 46) จึงได้ให้อุบายสำหรับการแก้ความง่วงโดยอ้างอิงพระพุทธพจน์เป็นหลักตามที่ปรากฏอยู่ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

ให้สัมผัสรับแสงอ่อนๆ เข้าตา จะช่วยแก้ง่วงนอนได้ กำหนดสติในท่านั่ง ตั้งสติกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการนั่ง ถ้าปฏิบัติคนเดียว ให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืนกับเดินจงกรมให้มากๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีแก้ง่วงนอนให้แก่พระโมคคัลลานะมี 8 ประการดังนี้ คือ

1. ให้ตั้งสติ ระวังคฺคฺญญา ไม่ให้เข้าครอบงำจิตได้ ถ้าไม่หายง่วง
2. ให้พิจารณาธรรมะ หมายความว่า ให้ใช้ความคิด พิจารณาธรรมะที่เคยได้ยินได้ฟังมา อาจหายง่วงได้ ถ้าไม่หายง่วง
3. ให้สวดมนต์สาธยายธรรมด้วยความตั้งใจ สวดไปๆ อาจหายง่วงได้ ถ้าไม่หาย
4. ให้ยอนหูทั้งสองข้าง และถูบตัวด้วยฝ่ามือ ถ้าไม่หายง่วง
5. ให้ลุกจากที่นั่ง ไปล้างหน้า แหงนหน้า ดูฟ้า ดูดาว ดูพระจันทร์ ถ้าไม่หายง่วง
6. ให้เจริญอาโลกสัญญา นึกถึงแสงสว่าง กำหนดหมายว่า กลางวัน ไว้ในใจ ให้เหมือนกัน ทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน ถ้าไม่หายง่วง
7. ให้เดินจงกรม ส้ารวมอินทรีย์ ตั้งใจเดิน ไม่ให้จิตคิดไปภายนอก เดินกลับไป กลับมา ถ้าไม่หายง่วง
8. ให้เอนกายพักผ่อน นอนตะแคงขวา พยายามมีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่า เมื่อมีความรู้สึกตัวตื่นแล้ว จะลุกขึ้นปรารภความเพียรต่อไป

ด้วยวิธีการแก้ไขที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้แนะนำไว้นี้เป็นวิธีการที่อิงอาศัยอยู่กับธรรมชาติแต่อิงอาศัยหลักที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไว้จึงเป็นวิธีการแก้ไขที่มีหลักการและเอื้อประโยชน์ต่อผู้ที่ปฏิบัติให้สามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติจนเกิดความอดุสาหะ มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมจนเกิดความก้าวหน้าอย่างไม่ย่อท้อต่อไป

การแก้ไขปัญหที่เกิดจากความฟุ้งซ่าน

การปฏิบัติธรรมด้วยความมุ่งมั่นด้วยความอดสาหะอย่างแท้จริงย่อมก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิดความรำคาญ จนถึงกับทำให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้เกิดความท้อแท้ขึ้นอย่างไม่ได้ตั้งใจอันมีสาเหตุ มาจากความฟุ้งซ่าน ไม่เกิดความสงบอย่างที่ได้อ้างไว้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 47) ได้ให้คำแนะนำไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

การปฏิบัติสำหรับผู้ที่ไม่สงบ ฟุ้งซ่าน ให้ทำ 2 วิธี คือ ปล່อยวางและพิจารณา

1. ปล່อยวาง เมื่อได้สติรู้ว่าฟุ้งซ่าน ก็โอปนโยโก กลับไปที่อารมณ์กรรมฐานที่เรากำลัง ปฏิบัติอยู่ นึกคิดไปทางไหน ก็ให้กลับมาที่ลมหายใจของเรา

2. พิจารณา หากใจไม่สงบเพราะติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้หยุดพักในการกำหนด อารมณ์กรรมฐาน เช่น อานาปานสติ แต่ให้ยกเอาอารมณ์ที่กำลังประสบอยู่มาคำหนดแทน พิจารณา อสุภะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนใจยอมรับ ปล່อยวางอารมณ์แล้ว จึงกลับมากำหนดอานาปานสติ ต่อไป เมื่อใดที่จิตนึกคิดไปต่างๆ นานา ก็พยายามกลับมาที่ลมหายใจ เมื่อใดที่ใจไม่สงบ พยายาม ปล່อยวาง ระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน ตั้งสติต่อเนื่องกัน ถ้าอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งยังเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็ให้ใช้วิธีพิจารณาแล้วกลับไปปล່อยวาง กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ช่วงเวลาที่ฟุ้งซ่านเพราะติด อารมณ์จะสั้นลง ในที่สุดก็จะเหลือแต่วิธีที่ 1 ถ้าสงบเป็นสมาธิ ไม่สงบก็ปล່อยวาง...การปล່อยวาง จากสิ่งที่กำหนดอยู่ในช่วงขณะเวลาที่กำหนดสามารถทำให้จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปในที่อื่นนั้น ได้กลับมา อยู่ในอารมณ์เดิมแห่งการปฏิบัติ ด้วยการตั้งจิตทำอารมณ์ความรู้สึกอยู่ในอารมณ์ที่กำลังปฏิบัติอยู่จึง ทำให้เกิดความสงบขึ้นมาได้สามารที่จะปฏิบัติธรรมให้ต่อเนื่องไปจนถึงขั้นแห่งโลกุตระความ พ้นไปจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้

การแก้ไขปัญหที่เกิดจากอุปาทาน

การเปลืองใจไปยึดติดอารมณ์ทั้งภายในและภายนอกทั้งสิ่งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม เป็นกรรมดาของจิตปุถุชนที่จะต้องเข้าไปยึดถือและยึดติดถึงกับคิดว่าทุกอย่างเป็นของตัวเองของตน จนไม่สามารถที่จะสลัดออกได้ที่ท่านเรียกว่าอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นซึ่งได้มีพระพุทธพจน์ ได้อธิบายถึงอุปาทานไว้ในพระไตรปิฎก (ที.ปา., 11/262/242, ม.ม., 12/156/132) ความว่า

ความยึดมั่น ความถึมั่นด้วยอำนาจกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง เรียกว่าอุปาทาน มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. กามอุปาทาน ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
2. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิหรือทฤษฎี คือความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่างๆ
3. สีลัพพตอุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต คือถึถึว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร หลักความประพฤติ ข้อปฏิบัติ แบบแผน ระเบียบ วิธี ขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิพิธีต่าง ๆ ถึถึว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ โดยสักว่าทำเสียๆ กันมาหรือปฏิบัติตามๆ กันไปอย่างงมงายหรือโดยนิยมน่าขลัง ว่าศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล
4. อัตตวาทุอุปาทาน ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ความถึถึหรือสำคัญหมายอยู่ในภายในว่า มีตัวตน ที่จะได้ จะเป็น จะมี จะสูญสลาย ถูกบีบคั้นทำลาย หรือเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวง อันรวมทั้งตัวตนว่า เป็นแต่เพียงสิ่งทีประชุมประกอบกันเข้า เป็นไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลายที่มาสัมพันธ์กันล้วนๆ

ตามความเป็นจริงแล้วในความรู้สึของผู้ที่ยังมีวิชาคือความไม่รู้จริงย่อมจะมีความยึดมั่นในกาม เป็นต้นเพราะยังไม่ต้องการที่จะออกไปจากกาม เพราะยังได้รับความสุขจากกามอยู่แต่ท่านผู้เห็นโทษของกาม เป็นต้นแล้วย่อมจะแสวงหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้ จึงได้มุ่งมั่นปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ ซึ่งก็เป็นหลักแห่งการปฏิบัติที่สำคัญยิ่ง พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551จ: 58-59) ได้ให้คำแนะนำในการปฏิบัติไว้ในหนังสืออานาปานสติ วิธีแห่งความสุข 3 ความว่า

...เราเจริญวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ จนวางทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดเห็นอนิจจังทุกขัง อนัตตาอย่างชัดเจนตามความเป็นจริงจนกระทั่งไม่มีความรักความยินดีในขั้นทั้ง 5 เป็นวิราคะและถอนอุปาทาน ความยึดมั่นถึมั่นออกทั้งหมดแล้ว คือนิโรธ สิ่งต่างๆ ที่เราเคยไปแอบอ้างธรรมชาติ เอามาเป็นกรรมสิทธิ์ เป็นเรา เป็นของเรา เป็นอัตตาตัวตน เราก็สละสิทธิ์ส่งคืนให้ธรรมชาติหมด คือ ปฏิณิสตัลคะ...

การปฏิบัติถึงขั้นที่จะละเสียซึ่งอุปาทานนั้นจะต้องปฏิบัติให้ได้ถึงขั้นที่ 15-16 จึงจะสามารถที่จะละอุปาทานได้ คือเป็นผู้สิ้นเสียแล้วซึ่งกิเลสโดยสิ้นเชิงความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้หมดจดจากกิเลสทั้งปวงเสียได้ด้วยความมุ่งมั่นปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อจนกว่าจะประสบผลสำเร็จด้วยความไม่ประมาทและด้วยความเพียร

การแก้ไขปัญหาที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลส

การปฏิบัติธรรมด้วยความมุ่งมั่นย่อมจะเกิดผลแห่งการปฏิบัติที่เป็นมรรคเป็นผลแต่ในผลที่ได้ในขณะที่จิตสงบจนจะขึ้นสู่วิปัสสนาผู้ปฏิบัติจะเกิดความสงบจนเกิดความเข้าใจคิดว่าตนเองได้บรรลุถึงขั้นสูงสุดแห่งการปฏิบัติแล้วแต่ความเป็นจริงมันเป็นกิเลสแต่เป็นกิเลสอย่างละเอียดคือกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (2548: 243) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ความว่า

...ธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรุณวิปัสสนา หรือวิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจคิดว่าตนบรรลุ มรรคผลแล้ว เป็นเหตุขาดวางใจไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มีอยู่ 10 ประการ คือ 1. โอภาส แสงสว่าง 2. ญาณ ความหยั่งรู้ 3. ปีติ ความอิ่มใจ 4. ปีสัทธิ ความสงบเย็น 5. สุข ความสุขสบายใจ 6. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ 7. ปัสคาคะ ความเพียรที่พอดี 8. อุပ္ปฏิฐาน สติแก่กล้า 9. อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง 10. นิกันติ ความพอใจ...

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถยกเอารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย ขึ้นมาพิจารณาเป็นหมวดๆ ตามแนวไตรลักษณ์ที่ละเอียดๆ จนเริ่มมองเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณอ่อนๆ ในช่วงนี้ก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมาวิปัสสนูปกิเลสทั้งสิบนี้เป็นภาวะที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง และไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดคิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว หรือหลงยึดเอาคิดว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้นเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้นก็เป็นการผิดพลาดจากทาง เป็นอันปฏิบัติผิดไป คือพลาดทางวิปัสสนา แล้วก็จะทิ้งกรรมฐานเดิมเสีย นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนาอยู่นั่นเอง

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551จ: 69) ได้แนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการจะต้องใช้สติและความรอบรู้ให้มากโดยมุ่งเน้นไปที่การมีสติอยู่ทุกขณะเวลาตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือสติเป็นธรรมเอก ความว่า

...การที่เราพยายามฝึกเจริญสติสัมปชัญญะด้วยการตามรู้จิตอย่างสม่ำเสมอ ก็เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจนถึงอาการของจิตในลักษณะต่างๆ เรียกว่าเห็นจิตในจิต เมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังก็จะเห็นด้วยปัญญาว่า จิตผู้รู้คือส่วนหนึ่ง อาการต่างๆ ที่เกิดกับจิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง จิตก็เป็นสักว่าจิต จิตไม่ใช่เรา เราไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่อยู่ในเรา เราไม่ใช่อยู่ในจิต อาการที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับอาการที่เกิดขึ้นกับจิตแล้ว จิตก็เป็นอิสระ ปลดปล่อยตัวเองจากทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า เมื่อจิตรู้จิต จิตก็ปล่อยจิต คือเข้าสู่สภาวะของความบริสุทธิ์สะอาด เป็นสภาวะที่รู้อยู่ ตื่นอยู่ เบิกบาน ปราศจากนิเวศน์ ปราศจากกิเลส...

สรุปแล้วการมีสติสัมปชัญญะจะช่วยแก้ไขได้ ก็จะกำหนดได้ว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้นไม่ใช่ทาง รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่ดำเนินถูกทาง ซึ่งจะพึงเดินต่อไปเพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงในการที่จะรู้ให้ได้ตามความเป็นจริงของชีวิต เพราะไม่เช่นนั้นแล้วคนผู้ที่ยังมีอวิชชาที่ย่อมที่จะมีความรู้สึกมีความสุขกับการที่ได้มีได้เป็นในสมบัติที่เป็นภายนอกที่แสวงหามาแล้ว ก็ยึดติดไม่สามารถที่จะสละไปได้เกิดความหวงและความผูกพัน ไม่เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายว่ามีมเปลี่ยนแปลงอยู่โดยตลอด แต่ถ้าได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วย่อมคลายวางไปได้

การตรวจสอบและควบคุมการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมและการประกอบกิจกรรมทุกอย่างของวัดสุন্নทวาราม มุ่งเน้นไปที่ความเรียบง่าย อยู่กับธรรมชาติซึ่งเป็นป่าไม้และลำธารซึ่งเหมาะแก่การปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการความสงบและค้นคว้าหาการปฏิบัติทางจิตซึ่งมีความสอดคล้องกันกับการดำรงอยู่ของพระพุทธองค์ในอดีตที่พระองค์จะอยู่ในป่าเป็นหลัก แต่ก็ต้องมีครูบาอาจารย์ที่คอยให้คำแนะนำและคอยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยได้แบ่งการควบคุมและตรวจสอบไว้ดังนี้

ครูอาจารย์ให้การควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยครูอาจารย์ที่จะต้องคอยให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายแห่งการปฏิบัติได้ ถึงแม้ว่าจะมีวิธีการและอาศัยความสัปปายะความสะดวกสบายของสถานที่ในการปฏิบัติแล้วก็ตาม พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้บอกถึงหลักของความเป็นครูบาอาจารย์ในการทำหน้าที่ไว้ 2 ประการ คือ

1. ให้คำแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติและหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จะสอนการปฏิบัติที่อิงกับธรรมชาติ โดยยึดหลักของสติปัญญาสูตรเป็นหลัก โดยมีการปรับเปลี่ยนวิธีการนำเสนอให้เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ง่าย แต่เกิดผลที่มีคุณค่าแก่การปฏิบัติ ซึ่งตัวท่านเองจะเป็นผู้แนะนำสั่งสอนด้วยตัวของท่านเอง และผู้ปฏิบัติได้ศึกษาจากตำราและหนังสือที่ท่านได้เขียนออกมา ซึ่งผู้ปฏิบัติที่อยู่ที่บ้านที่ยังไม่ได้ไปปฏิบัติที่วัดก็สามารถที่จะเรียนรู้และปฏิบัติเองได้ คำสอนเรื่องนี้มีปรากฏอยู่ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี (2553ก: 160) ความว่า

...แนวทางของวัดสุนันทวนารามเหมาะกับทุกจริต เพราะเริ่มต้นแบบธรรมชาติ การปฏิบัติในอริยาบถต่างๆ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นไปตามธรรมชาติ เป้าหมายของการปฏิบัติเบื้องต้นก็คือให้รู้จักคิดดี คิดถูก สอนให้มองดูตัวเอง เพื่อเข้าใจตัวเอง รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง แล้วก็ใช้หลักอานาปานสติเพื่อสุขภาพใจดี รู้จักเมตตาแก่ตัวเอง รู้จักรักษาสุขภาพจิตใจที่ดี ซึ่งเป็นหมายของมนุษย์ทุกคน...

จากแนวทางการปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติมุ่งมั่นในการปฏิบัติด้วยการได้รับกำลังใจและคำสั่งสอนที่เป็นเหมือนว่าอยู่ใกล้ชีวิตครูอาจารย์ถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับคำสอนโดยตรงจากพระอาจารย์ แต่ก็มีหนังสือแนะนำแนววิธีการปฏิบัติที่สามารถศึกษาและปฏิบัติได้ด้วยตนเองทั้งอยู่ที่บ้านและอยู่ที่วัดทำให้ผู้ปฏิบัติได้ใส่ใจและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง

2. แนะนำให้รู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหา

ครูอาจารย์ที่สั่งสอนได้ให้การแก้ไขวิธีการปฏิบัติที่เกิดปัญหาขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน เพื่อสามารถที่จะดำเนินการปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าและเกิดผลที่ดีขึ้นไม่ทำให้เกิดความท้อแท้และหยุดการปฏิบัติกลางคัน ซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ข: 69) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวัคชินธรรมะ ความว่า

...การปฏิบัติถูกต้องคือนั่งสมาธิเพื่อให้เห็นอารมณ์ของตัวเอง เห็นจิตใจของตัวเอง ว่าใจเรานี้คิดหรือถูก ถ้าเห็นคิดเป็นคิด เราก็มักมีโอกาสที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองได้ จึงจะถือว่าปฏิบัติถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ตามอริยสัจ 4 เพื่อที่จะพ้นทุกข์ เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อให้เห็นตัวเอง เห็นอารมณ์ต่างๆ เช่น ขี้เกียจ ขี้เหนื่อย ขี้ใจกล้า เมื่อเห็นโทษจึงจะปล่อยวาง แล้วจิตใจก็จะมีสุขภาพใจดี มีกำลังใจ ความเมตตากรุณา ก็จะเกิดขึ้น การเห็นนรกเห็นสวรรค์ไม่ใช่แนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม...

ด้วยความเมตตาและเอาใจใส่ของพระอาจารย์ที่คอยให้คำแนะนำพร่ำสอนอย่างถูกต้องและจริงใจแล้วผู้ปฏิบัติจึงได้เกิดกำลังใจปฏิบัติอย่างดียิ่งด้วยมีความรู้สึกรู้ว่าถึงจะมีปัญหาเกิดขึ้นในการปฏิบัติก็สามารถที่จะได้รับคำแนะนำให้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ดีของครูอาจารย์ตามหลักแห่งการปฏิบัติธรรมตามแนวของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

การควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติด้วยตัวเอง

การปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีอานาปานสติที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติ นั้น ท่านจะมุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการแนะนำถึงวิธีการและหลักแห่งการปฏิบัติแล้วก็ให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยไม่ได้มีการสอบอารมณ์เหมือนการปฏิบัติตามแนวของพระอาจารย์ท่านอื่น ผู้ปฏิบัติจึงต้องยึดตัวเองเป็นหลักแห่งการปฏิบัติด้วยการลงมือและควบคุมตัวเองในการปฏิบัติเป็นหลักดังจะเห็นได้จากคำแนะนำของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551ข: 11-12) ที่ได้กล่าวไว้ในหนังสือจับลมบ่อยๆ ความว่า “...ใครทำชั่วก็ช่างหมดไม่สำคัญ สำคัญตรงที่ใจของตัวเองนี่แหละ ถูกใจหรือไม่ถูกใจก็ตาม ขอให้เราคิดดี พุทธิ ทั้งต่อหน้าและลับหลังคน ตลอดวันและตลอดคืน...”

ด้วยทั้งชีวิตแห่งการดำรงอยู่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกท่านสอนให้อยู่ด้วยอานาปานสติ คือแทนที่จะปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่าน คิดโน้นคิดนี้ ก็ให้หยุดคิด มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ติดต่อกัน หรือเมื่อเกิดความรู้สึกตัวกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว ก็ทำให้หยุดคิดได้ การหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกตัวชัดเจน เมื่อมีความรู้สึกตัวชัดเจนกับ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกแล้ว ความคิดที่ไม่ดี ความรู้สึกที่ไม่ดีที่ตั้งอยู่ไม่ได้ ความรู้สึกตัว ความสงบสบายใจจะเข้ามาแทน

หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวพระไตรปิฎกที่นำมาประยุกต์ใช้

หลักการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎกที่นำมาประยุกต์ใช้

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ยึดหลักการปฏิบัติด้วยอานาปานสติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ หลักการปฏิบัติที่มีในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบสมบุรณ์ด้วยอานาปานสติ ทั้ง 16 ขั้นตอน การติดตามดูกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่มีปรากฏในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยอานา ปานปัพพะ ท่านก็นำมาใช้จนครอบคลุมไปในสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ในตัว โดยอัตโนมัติ ด้วยการปฏิบัติให้ได้ครบถ้วนทั้ง 16 ขั้นแล้ว ย่อมจะมีผลทำให้สติปัฏฐาน ทั้ง 4 โพชฌงค์ 7 วิมุตติและวิชชา สมบุรณ์เต็มเปี่ยมไปตามด้วย

การปฏิบัติที่เป็นการประยุกต์ที่ลัดสั้นที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก นำมาแสดงให้ ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติด้วยความเข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้และได้ผลในส่วนที่เป็นกายานุปัสสนาและ รัชมานุปัสสนา ที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การประยุกต์กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ปฏิบัติ

การปฏิบัติอานาปานสติ ที่คนทั่วไปสามารถที่จะปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่จำกัด สถานที่และเวลาก่อให้เกิดผลอย่างกว้างขวางต่อผู้คน โดยทั่วไปซึ่งถือได้ว่าเป็นการประยุกต์ใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติ ซึ่งหลักการปฏิบัติด้วยอานาปานสติกรรมฐานที่มีปรากฏในสติ ปัฏฐานทั้ง 4 ที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกได้นำมาประยุกต์ใช้นั้น ได้แก่

1. อานาปานปัพพะ เป็นส่วนหนึ่งของอานาปานสติ ซึ่งมาอยู่หัวแถว นำหน้าบรรพอื่นๆ ของกายนุปัสนาและนั่นก็คือเป็นก้าวแรกของการฝึกสติปัฏฐานสำหรับผู้ต้องการฝึกตามลำดับขั้น ไปโดยปริยาย ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม., 10/374/248-249) ได้อธิบายไว้ว่า

การรู้กาย คือ ลมหายใจ มี 4 อย่างได้แก่

- 1) รู้ลมหายใจเข้ายาว ออกยาว
- 2) รู้ลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น
- 3) รู้กายทั้งปวง คือรู้กายทุกชนิด
- 4) รู้ลมหายใจเข้าออกสงบรำงับ

ในหลักการปฏิบัติสำหรับข้อนี้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ค: 17-18) ได้นำหลักอานาปานปัพพะลำดับที่ 1-2-3 มาประยุกต์ใช้ด้วยการปฏิบัติให้มีสติอยู่ตลอดเวลาจนเกิดความสงบ เกิดความสุขและปีติ จนนำไปสู่การปฏิบัติก้าวขึ้นไปสู่การปฏิบัติในหมวดคัมมานุปัสนาสติปัฏฐานตามลำดับตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติวิถีแห่งความสุข 1 ความว่า

...ให้มีเจตนาในการหายใจเข้าลึกๆ หน่อย หายใจออก ปล่อยตามธรรมชาติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก หายใจเข้าลึกๆ ช่วยทำให้เพิ่มพลัง นั่งได้ตรง ตื่นตัว ตื่นใจ ขับไล่ความง่วงนอน ความขี้เกียจออกไปได้ให้มีเจตนาในการหายใจออกยาวๆ หน่อย หายใจเข้า ปล่อยตามสบาย หายใจออก ยาวๆ สบายๆ หายใจเข้า สบายๆ กำหนดรู้ลมหายใจออกสบาย ลมหายใจเข้าสบาย รักษาจิตให้เป็นปกติ รักษาความรู้สึกเป็นปกติ...

สรุปว่า อานาปานบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธองค์ให้ หัดรู้ลมทั้งปวงตามจริงมิใช่ให้หัดสร้างลมหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิได้ให้ บังคับลมหายใจตามอยากเพราะการหายใจเป็นเรื่องของธรรมชาติทางกาย เป็นการเรียกร่องจากกาย ไม่ใช่ตัวเขาหรือตัวใคร สำระสำคัญคือเมื่อรู้ลมหายใจเป็น รู้ลมหายใจได้ต่อเนื่อง ก็สามารถโน้มไปพิจารณาลมเข้าออกสักแต่เป็นสภาวะธรรมทั้งข้างนอกและข้างในเกิด คับอยู่ ต้องทำความเข้าใจไว้แต่เริ่มให้แม่นยำอย่างนี้และเพื่อเกิด ความเห็นว่าอานาปานบรรพแตกต่างจากการเข้าคอร์สฝึกสมาธิหรือฝึกเดินลมปราณ ทัวไป

ก็จะได้แสดงการตั้งมุมมองอานาปานบรรพไว้แตกต่างกันหลายๆ แ่ง โดยเฉพาะแง่สำคัญสูงสุดคือ ความเหมาะสมที่จะเป็นบันไดขั้นแรกของการปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4

2. อริยาปถปัพพะ การกำหนดรู้ถึงอริยาปถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติอยู่ทุกขณะเวลา ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวไว้โดยการเน้นอยู่ในอริยาปถ (ที.ม., 10/375/249-250) ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้ “...เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้ หรือทรงกายอยู่อย่างใดก็ให้รู้ตัวอย่างนั้น...”

การมีสติอยู่ในอริยาปถทั้ง 4 พระอาจารย์มิตชโช โคะ คเวสโก (2552ข: 70) ได้นำมาประยุกต์ใช้โดยการมุ่งเน้นให้มีสติอยู่ในอริยาปถ จนเกิดความสงบ มีสมาธิ ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านนำไปสู่การพิจารณาธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานสูงขึ้นไปตามที่ท่านได้กล่าวในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตชโช โคะ คเวสโก ความว่า

...พยายามกำหนดดูกาย กายยืน กายเดิน กายนั่ง กายนอน พยายามให้จิตอยู่กับกาย ถ้าเราคิดออกไปถึงที่บ้าน คิดนี่ คิดโน่น แสดงว่า จิตไม่ได้อยู่กับกาย ถ้าเราเห็นกายนั่งอยู่ เห็นกายยืน เห็นกายเดิน แสดงว่าขณะนั้นจิตสงบดี ความพยายามที่จะให้จิตอยู่กับกายนี้ คือกำหนดอริยาปถ...

เมื่อปฏิบัติด้วยการมีสติอยู่ในอริยาปถ ทั้ง 4 ที่พระอาจารย์มิตชโช โคะ คเวสโกได้นำมาประยุกต์ใช้นี้ ย่อมเห็นกายเป็นเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ ปวด เจ็บ เมื่อเห็นเวทนามาก็เห็นจิต จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จนจิตเกิดความตั้งมั่น จิตมีความสงบแล้วยกจิตขึ้นพิจารณาในหมวดธรรมานุปัสสนาสูงขึ้น ไปเป็นลำดับ

3. สัมปชัญญปัพพะ คือ การมีสติรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวในทุกอริยาปถ คือการมีสติอยู่ในอริยาปถย่อย ในสติมหาปัฏฐานสูตรได้ให้ความหมายไว้ (ที.ม., 10/376/250) ดังต่อไปนี้

...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ คือ ความเป็นผู้รู้ทั่วไป หรือรู้ตัว อาการก้าวไปข้างหน้า หรือว่าถอยมาข้างหลังเรารู้ เวลาจะเหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวาก็รู้ ย่อมเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือความรู้ทั่วพร้อมในการรู้เห็น เข้ามา หรือว่าเหยียดแขนออกไป เรารู้ เวลาห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร เรารู้ รู้ว่าเวลานี้เรากำลังห่มจีวร พาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และย่อมรู้พร้อมในการกิน ในการดื่ม

ในการเคลื่อนไหว ในการแตะดิน แล้วก็รู้พร้อมตัวในขณะที่จะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมรู้ทั่วพร้อมในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ หลับอยู่ ตื่นอยู่ พุดอยู่ หรือว่าเป็นผู้นิ่งอยู่ก็รู้...

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ยึดหลักแห่งการมีสติอยู่ในทุกอิริยาบถถึงแม้ว่าบางครั้งจะต้องทำงานหลาย ๆ อย่างแต่ก็สอนให้พยายามที่จะให้ความคิดและความรู้สึกอยู่กับตัวเองตลอดเวลา ซึ่งท่านได้มุ่งเน้นและย้ำไว้ในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552ข: 78) ความว่า

...ให้มีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ เช่น ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับมาข้างหลังเหยียดแขนขา หันซ้าย หันขวา หลับตา ลืมตา กิน ดื่ม เคี้ยว ขับถ่าย เป็นต้น ให้มีสติสัมปชัญญะกับการเคลื่อนไหวของกาย เพ่งพิจารณาการเคลื่อนไหวเป็นพลังงานของกาย จนจิตสงบเป็นสมาธิ เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นชัดเจนว่า รู้ (นาม) คือ ส่วนหนึ่ง กาย (รูป) เป็นอีกส่วนหนึ่ง กายเป็นสักแต่ว่ากาย...

จากการศึกษาได้พบว่า พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำการปฏิบัติในหมวดกายนุปัสสนากรรมฐานมาใช้ได้อย่างครอบคลุมในอิริยาบถทั้ง 4 ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยในการเคลื่อนไหวทุกอย่างให้รู้ตัวทั่วพร้อมไปทุกขณะ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่แยกย่อยออกมาจากสติปัฏฐานสูตร ซึ่งในเบื้องต้นท่านให้รู้เห็นลมหายใจตามความเป็นจริง ให้เป็นไปตามความเคลื่อนไหวที่เป็นธรรมชาติของการหายใจเข้า-ออก จนให้เกิดความรู้สึกเป็นเพียงสังขารร่างกาย ไม่ใช่ตัวตนเราเขา จากนั้นจึงยกจิตขึ้นพิจารณาธรรมที่ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับในหมวดมัชฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การประยุกต์มัชฌมานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ปฏิบัติ

ในมัชฌมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำมาประยุกต์ใช้แบบลัดสั้น เพื่อให้ผู้ที่ปฏิบัติด้วยการกำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐานมาเรียบร้อยแล้วจนจิตมีพื้นฐานแห่งความเสพคุ้นกับวิปัสสนาแล้วจึงยกจิตขึ้นพิจารณาขั้น 5 แยกออกมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เห็นความดับไป ความสลัดคืนจนยกจิตให้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในอิริยาบถทั้งหลายไปได้ดังที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ข: 13) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวัคชินธรรมะ ความว่า

“...การเจริญชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอานาปานสติสูตร คือ การพิจารณาชั้น 5 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแล้วดับไป การเห็นความดับเป็นตวัปัญญา ดังคำกล่าวที่ว่า เห็นพระพุทธเจ้าคือเห็นธรรม เห็นธรรมคือเห็นอนิจจัง เห็นอนิจจัง คือเห็นพระพุทธเจ้า...”

การปฏิบัติตามหลักชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น จะเกิดความก้าวหน้าและบรรลุถึงผลแห่งการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาไปตามลำดับโดยใช้วิปัสสนาญาณ ไม่ใช่ลักษณะที่คิดนึกเอาเอง ซึ่งเมื่อรู้เมื่อเห็นตามความเป็นจริงไปถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติแล้วจึงจะได้ชื่อว่าการปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบตามหลักการปฏิบัติตามแนวของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก โดยยึดหลักการแห่งอานาปานสติเป็นหลักเพื่อที่จะไม่ให้เกิดความหลงทางและเกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติไปได้เพราะเมื่อได้ยึดหลักแห่งอานาปานสติแล้วย่อมเป็นเครื่องยืนยันได้ว่าจะได้เดินทางไปสู่ความสูงสุดแห่งการปฏิบัติได้ด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์และบรรพชิต

การประยุกต์สติปัฏฐานหมวดอื่นมาใช้ปฏิบัติ

การปฏิบัติตามหลักการที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก นำมาใช้ปฏิบัติจนถึงแม้ว่าจะไม่ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานที่เป็นเวทนา หรือจิตตานุปัสสนา ก็ตามแต่เมื่อปฏิบัติด้วยการยึดชั้น 5 เป็นฐานแห่งการกำหนดรู้แล้วก็ย่อมเป็นการรวมถึงเวทนาและจิตด้วย เพราะเมื่อกำหนดรู้เวทนาในสติปัฏฐานก็ครอบคลุมไปถึงเวทนาในชั้นอันเป็นส่วนหนึ่งของชั้น 5 การกำหนดสังขารชั้นก็เป็น การกำหนดรู้ถึงจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง ดังที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552ข: 58) ความว่า

...พิจารณาต่อสู้อกับทุกขเวทนา พยายามยกจิตขึ้นเหนือเวทนา เวทนามากขึ้น ปวดจนตัวสั่นใจจะขาด เราก็มีหน้าที่ระคับระคองจิต ยกจิตให้อยู่เหนือเวทนา รักษาจิตอยู่อย่างนั้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง แต่ใจก็นิ่งสงบ มีความรู้สึก ว่า ทุกขเวทนาทนยาก แต่ก็คิดว่า เราจะทนอีกสักวินาทีหนึ่ง ทนอีกสักวินาทีหนึ่ง เช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนเป็นชั่วโมงๆ พยายามเพ่งพิจารณาที่ปวดอยู่อย่างนั้น ทนยากก็จริง แต่จิตก็มีกำลัง สู้กับวิภวตัณหาได้...

เมื่อได้พิจารณาถึงหลักการปฏิบัติการพื้นฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกแล้วทำให้ได้รู้ว่าหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมถึงหลักแห่งปฏิบัติสตีปฏฐานทั้งหมดทั้ง 4 ข้อ 4 หลักการปฏิบัติ

การประยุกต์ใช้การปฏิบัติการพื้นฐานที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำวิธีการปฏิบัติการพื้นฐานที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ทั้ง 4 วิธีการ ซึ่งทั้ง 4 วิธีการที่ท่านได้นำมาประยุกต์ใช้นั้น (อง.จตุกก.๒๑/๑๗๐/๒๓๘) คือ

1. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนา ภาวนาการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า)
2. วิปัสสนापुพพังคมสละ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนापुพพังคมสมถ ภาวนาการเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)
3. ยุคันทรสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทร ภาวนาการเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่ไปด้วยกัน)
4. ชัมมูทัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูธัจจ คือ ความฟุ้งซ่าน ธรรมหรือดีนธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน...

หลักการปฏิบัติทั้ง 4 วิธีนี้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างยืดหยุ่น และมีความสอดคล้องกับจริตของแต่ละบุคคลทำให้เกิดผลจากการปฏิบัติ มีความก้าวหน้าเป็นอย่างดีต่อผู้ที่มีความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติดังจะได้กล่าวไว้ดังต่อไปนี้

การประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติแบบสมถะนำหน้าวิปัสสนา

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติอย่างที่ 1 ซึ่งเป็นการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานเป็นไปตามลำดับทั้ง 16 ขั้น โดยวิธีการปฏิบัติทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุچارสมาธิหรืออัปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะ เป็นอุچارสมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนอริยมรรคเกิดขึ้น ซึ่งพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550 ค: 26) ได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติ วิธีแห่งความสุข 1 ความว่า

“...ให้เราดูกาย ดูวาจา ดูจิต ด้วยการปฏิบัติธรรม เจริญสติ สมาธิ จนกระทั่งในที่สุดเกิดความรู้นิดหนึ่งขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุผล เป็นไปตามเหตุปัจจัย...”

ในการปฏิบัติด้วยวิธีสมถะนำหน้าวิปัสสนาเช่นนี้ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกก็ยึดถือปฏิบัติเป็นหลักที่มุ่งเน้นไปที่เบื้องต้นแรก จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย มีสมาธิเกิดขึ้นจนสามารถใช้เป็นบาทฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาขั้นสูงขึ้นไปเป็นลำดับโดยมุ่งเน้นให้จิตเกิดสมาธิเป็นอันดับแรกก่อนเพราะว่าคนที่ยังมีจิตซัดส่ายอยู่ย่อมไม่มีสติมากพอที่จะนำมาคิดให้เกิดพลังขึ้นมาได้แต่เมื่อใดที่จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วย่อมเอื้อประโยชน์อย่างสูงต่อการทำงานและการพิจารณาธรรมในระดับที่สูงขึ้นไปแม้กระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังได้ตรัสให้หมั่นดำรงจิตให้เป็นสมาธิอยู่โดยตลอดอย่าประมาท

การประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติแบบวิปัสสนานำหน้าสมถะ

การปฏิบัติด้วยวิธีนี้เบื้องต้นแรก วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ครั้นจิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้ว และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาหลัง มีปรากฏในพระไตรปิฎก (ม.อ. ๑/๑๕๐) ความว่า

...ผู้ปฏิบัติยังมีได้ทำสมณะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุปาทานขั้น 5 ตามสามัญลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนับว่าเป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเองเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมณะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้...

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ประยุกต์ใช้วิธีนี้เป็นอย่างมากโดยวิธีการกำหนดความรู้สึก มีสติอยู่กับการกระทำทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ หรืออิริยาบถย่อยซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติแบบลัดสั้นจนก่อให้เกิดความรู้เท่าทันความทุกข์ ความฟุ้งซ่าน เมื่อรู้เท่าทันความสงบก็จะเกิดขึ้น ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552ข: 104) ความว่า

...อารมณ์ที่ไม่สงบปรากฏอยู่ พยายามมองเห็นเป็นธรรมะ อย่าเข้าไปยึดเอามาเป็นปัญหาส่วนตัว เป็นเรา เป็นของเรา เราสงบ เราไม่สงบ ใช้ฝึกสติ สมาธิ ปัญญา เข้าสู่สติปัญญาน โดยเฉพาะธรรมมานุสัสนา พยายามเห็นความไม่สงบ เข้าใจความไม่สงบตามความเป็นจริง คือเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เกิดขึ้นแล้วดับไป พยายามระงับค้นหา ทำใจเฉยๆ ทำใจเฉยๆ ได้ความสงบก็เกิด เป็นสมาธิ...

แต่ด้วยการปฏิบัติด้วยสองวิธีที่ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำมาปรับเปลี่ยนเทคนิคในการปฏิบัติให้ลัดสั้นและเข้าใจง่ายแต่ถูกต้องตามหลักการปฏิบัติที่เป็นหลักคำสอนหลักในพระไตรปิฎกแล้วไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนา โดยมีสมณะนำหน้าหรือเจริญสมณะ โดยมีวิปัสสนา นำหน้าก็ตามเมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้นทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันอย่างควบคู่เป็นการแน่นอนเสมอไปโดยไม่มีการแยกกันอีกต่อไปเนื่องจากว่าทั้งสมณะและวิปัสสนานั้นท่านนักปราชญ์ได้เปรียบเทียบให้เห็นว่าเป็นเหมือนคู่แฝดที่เอื้อประโยชน์ต่อกันเป็นอย่างมาก

การประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติในขณะที่จิตถูกชักให้เขวเพราะฉัมมุจัจจ

ในขณะที่ปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับที่จิตสงบถึงที่สุดแล้วผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่าตัวเองได้บรรลุดุธรรมถึงขั้นสูงสุดได้วิปัสสนาอย่างอ่อนแล้วอาการเช่นนี้เรียกว่าฉัมมุจัจจ ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2548: 329) ได้ให้ความหมายและจำนวนแห่งฉัมมุจัจจไว้ว่า

...อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ชรามารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ที่ได้ตรุณวิปัสสนา ทำให้เข้าใจผิดว่าตน บรรลุผลแล้วเป็นเหตุขาดวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มีอยู่ด้วยกัน 10 ประการ คือ 1. โอภาส แสงสว่าง 2. ญาณ ขความหยั่งรู้ 3. ปิติ ความอิ่มใจ 4. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น 5. สุข ความสุขสบายใจ 6. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ 7. ปัสคาหะ ความเพียรที่พอดี 8. อุปัญฐาน สติแก่กล้า 9. อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง 10. นิกันติ ความพอใจ...

เมื่ออุปกิเลสทั้ง 10 ประการ เกิดขึ้น พระอาจารย์มิตชู โอะ คเวสโก (2551จ: 87) ได้นำวิธีการ ปฏิบัติมาใช้ด้วยการตั้งสติและมีสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาจนสามารถที่จะรู้เท่าทัน โดยการพิจารณา วิปัสสนูปกิเลสเป็นเพียงสักแต่ว่ารูปบ้าง เบญจขันธ์บ้าง โดยความเป็นของไม่เที่ยงบ้าง จนสามารถ ทำให้จางคลาย ดับไปไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไป ตามที่ปรากฏอยู่ในหนังสืออานาปานสติวิธีแห่งความสุข 3 ความว่า

...พยายามเกาะลมหายใจไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย เห็นอะไร ได้ยินอะไร เกิดความรู้สึก นึกคิดอะไรๆ ก็พยายามไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย...ถ้าจิตเป็นสมาธิ มีปัญญา มองเห็นอารมณ์ต่างๆ เป็นเหมือนไฟ เห็นโทษ เห็นภัยของอารมณ์ต่างๆ เห็นชัด ว่าถ้ายึดเมื่อไรก็เกิดอึดตายตัวตน เป็นทุกข์เมื่อนั้น จึงปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น นี้เป็น ปัญญา เป็นวิปัสสนา...

สรุปความได้ว่า ด้วยหลักการและวิธีการพร้อมทั้งความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมตามหลัก แห่งอานาปานสติและหลักแห่งการปฏิบัติธรรม 4 ประการ ดังที่กล่าวมาของพระอาจารย์มิตชู โอะ คเวสโก ท่านได้พยายามเกือบจะทุกวิธีจนสามารถทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นอย่างมากมายแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะวิธีการของท่านยืดหยุ่นเหมาะแก่จริตของผู้ปฏิบัติว่าชอบแบบไหน โดยผู้ที่มีเวลามากก็ใช้วิธี สมถะนำหน้าวิปัสสนา ส่วนผู้ที่มีเวลาน้อยก็ใช้วิธีปฏิบัติอย่างลัดสั้นด้วยการใช้วิธีวิปัสสนานำหน้า สมถะเป็นทางเลือกที่เหมาะสมแก่ทุกคนที่สนใจและมุ่งมั่นปฏิบัติจนเกิดผลขึ้นตามลำดับ

บทที่ 5

การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโกกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นจุดประสงค์หลักของการทำการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อที่จะได้ทราบความแตกต่างและความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและวิธีการปฏิบัติทั้งสองแบบ ตลอดจนแนวการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่ท่านทั้งสองนำมาประยุกต์ใช้ปฏิบัติ ในบทที่ 3 ผู้วิจัยได้รวบรวมหลักการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก ส่วนในบทที่ 4 เป็นส่วนหลักการปฏิบัติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก แต่บทที่ 5 นี้ จะทำการเปรียบเทียบหลักการปฏิบัติของท่านทั้งสอง เพื่อจะได้มองเห็นความเหมือนและความแตกต่างในหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นประเด็นสำคัญที่ได้นำเสนอมาแล้วนั้น ให้ได้เกิดความเข้าใจในกระชางค์ชัดเจนยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่เป็นความแตกต่างกันของการปฏิบัติกรรมฐาน ของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

วิธีการอธิบายธรรมและเทคนิคในการใช้ภาษาที่แตกต่างกัน

หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก ไม่ได้รับการศึกษาตามหลักสูตรและไม่ได้จบการศึกษาในระดับที่สูงเพราะว่าท่านไม่ได้เข้ารับการศึกษาระบบโรงเรียน แต่ด้วยนิสัยแห่งการใฝ่รู้ใฝ่เรียนและสนใจในทางธรรม ท่านจึงมุ่งมั่นศึกษาและค้นคว้าการปฏิบัติธรรมจากครูบาอาจารย์และด้วยตัวของท่านเอง จนเกิดผลประจักษ์ชัดได้รับผลแห่งการปฏิบัติจนมีความมั่นใจในหลักการและการปฏิบัติ ท่านจึงได้พยายามที่จะชักชวนให้ผู้คนได้มาปฏิบัติตาม โดยการใช้ภาษาง่าย ๆ ที่สามารถที่จะสื่อให้เข้าใจในหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติโดยอธิบายเป็นภาษาท้องถิ่นบ้าง เป็นภาษาราชการบ้างผสมกันไป โดยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่คนทั่วไปมีความคุ้นเคยท่านก็นำมาอธิบายโดยตีความเป็นภาษาธรรมโยงเข้าสู่การปฏิบัติเช่นความว่า นรก สวรรค์ ศี ศาสนาเป็นต้น ดังที่หลวงปู่เทียมน จิตตสุโก (2528ก: 24) ได้อธิบายไว้ในหนังสืองานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้ ความว่า

“...ศาสนานี้ ไม่ได้หมายถึงตัวหนังสือ ไม่ได้หมายถึงพระพุทธรูป ไม่ได้หมายถึงโบสถ์ วิหารอย่างเดียวนั่นนะ มันหมายถึงคำสอน สอนตัวคน ตัวจริงของมันแท้ๆ นั่น ก็คือ ตัวคน นั้นแหละเป็นตัวศาสนา ตัวพุทธศาสนานั้น คือ ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาต่างหาก...”

ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 15) ก็ได้กล่าวอธิบาย ถึงนรก สวรรค์ และนิพพาน ให้ได้รู้และเข้าใจว่าอยู่ในชีวิตประจำวันนี่เองว่า

...อาตมาจะชี้ประตูลงสวรรค์ให้เดิน ประตูที่หนึ่งคือตา ตาที่มองเห็นรูปสวยๆ งามๆ เกิด ความชอบใจ พอใจ อืมใจ ประตูที่สองคือหู หูได้ยินเสียงเพราะเกิดความชอบใจพอใจ อืมใจประตูที่สามคือจมูก จมูกได้กลิ่นหอมเกิดความชอบใจ พอใจ อืมใจ ประตูที่สี่คือ ลิ้น ลิ้นได้รสอร่อยเกิดความชอบใจ พอใจ อืมใจ ประตูที่ห้าคือกาย กายสัมผัสของอ่อน นุ่มเกิดความชอบใจพอใจ อืมใจ ประตูที่หกคือใจ ใจคิดถึงเรื่องสนุกที่ไม่ผิดศีลธรรมเกิด ความชอบใจ พอใจ อืมใจ สวรรค์ไม่ได้เป็นชั้น ๆ บนฟ้า สวรรค์อยู่ที่ตัวเรา ประตูนรกก็ อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่ ตา – หู – จมูก – ลิ้น – กาย – ใจ แต่แทนที่จะสัมผัสของสวยของดีของ อร่อย กลับเป็นของไม่ดีไม่งาม ไม่อร่อย ทำให้เกิดความไม่พอใจ โกรธ เกลียด เคียด แค้นชิงชังเศร้าเสียใจ ร้อนใจ ทุกข์นั้นตกนรกแล้ว จะเห็นว่า ทั้งสวรรค์และนรกรวมอยู่ที่ จุดเดียวคือใจ เมื่อใดที่เรามองเข้าไปถึงจิตใจได้นั้นแหละ เราจะเห็นนรกสวรรค์กันจริงๆ นิพพานก็อยู่ที่จุดนี้เหมือนกัน คืออยู่ที่ใจ...

คำศัพท์ที่ทุกคนคุ้นเคยอยู่ตลอดและให้ความหมายไปในส่วนที่ไกลตัวออกไปแต่หลวงพ่อ เทียน จิตตสุโก (2551จ: 92) ได้อธิบายให้เข้าใจง่ายและใกล้ตัวเข้ามาอีกเช่นคำว่าเจริญานและคำว่า เปรตดังที่ท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือรู้ทุกข์รู้ธรรม ความว่า

...สัตว์เจริญาน คือ บัญจิกายาญ เจริญานคือคนบ่มีความละอายนี้ละ บ่ละอายต่อคำพูด ตัวเอง บ่ละอายต่อการกระทำที่ผิดของตัวเอง บ่ละอายต่อหมู่ต่อเพื่อน เอ็นสัตว์เจริญาน แปลว่า คนบ่รู้จักอาย...เปรต แปลว่า กินบ่พอ หิวอยู่ตลอดเวลา ปากมันน้อยๆ ท้องมันใหญ่...

จากการอธิบายหลักธรรมที่หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ได้นำมาอธิบายนี้ก็ได้ชี้ให้เห็นถึงความเข้าใจในความหมายแห่งถ้อยคำทั้งมีความฉลาดในการที่จะนำมาอธิบายให้ผู้อื่นได้เข้าใจได้ง่ายและสามารถที่จะปฏิบัติตามได้เพราะเป็นสิ่งที่มีความคุ้นเคยกับชีวิตประจำวันอยู่แล้วไม่ยากเกินไปกว่าที่จะทำความเข้าใจได้

ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านเป็นชาวญี่ปุ่นแต่กำเนิดเกิดขึ้นมาในฤดูใบไม้ผลิ ในครอบครัวชาวนา ในจังหวัดอิวาเตะทางตะวันออกเฉียงเหนือของญี่ปุ่น ท่านมีนิสัยแห่งการศึกษา และค้นคว้าหาคำตอบให้กับตัวเองว่าชีวิตคืออะไร และจะอย่างไรกับชีวิตจนพยายามที่จะค้นหาด้วยตัวของตัวเอง และได้รับการศึกษาในระบบของประเทศญี่ปุ่นที่ถือว่ามีการศึกษาที่ดีในระดับหนึ่งและได้ผ่านการทำงานมาแล้วจนตัดสินใจจะทิ้งทุกอย่างเพื่อหาคำตอบให้กับตัวเองให้ได้ตามที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553 ก: 26) ได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...ชีวิตบนแผ่นดินเกิดดำเนินไปเช่นนี้ เมื่อจบการศึกษาได้ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาเคมี ก่อนตัดสินใจเลือกสอบเข้ามหาวิทยาลัย มิตซูโอะเข้าทำงานช่วงสั้นๆ กับบริษัทขุดเจาะน้ำมันในทะเล ครั้นได้ทำงาน ความคิดเกี่ยวกับชีวิตของเขาในวัย 19 กลับยิ่งอิงออล ทุกวัน เขาจะปีนขึ้นไปบนหอคอยสูงของแท่นขุดเจาะน้ำมัน มองไกลออกไปในทะเล ใจเตลิดไปถึงแผ่นดินห่างไกลของผู้คนต่างถิ่น ต่างวัฒนธรรม...

ด้วยนิสัยแห่งการใฝ่รู้และมีความมุ่งมั่นในการที่จะหาคำตอบให้กับตัวเองท่านจึงได้เสาะหาและเรียนรู้นอกโรงเรียนจนกระทั่งได้พบคำตอบให้กับชีวิตในประเทศไทยโดยการฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อกุศล สุภทฺโท ดังเนื้อความได้ปรากฏในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552ข: 151-152) ความว่า

...ท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นพระภิกษุชาวญี่ปุ่นท่านเป็นสัทธาภิหาริกรุ่นแรก ของพระเจ้าพรหมคุณพระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อกุศล สุภทฺโท) ซึ่งเป็นองค์อุปัชฌาย์ ท่านได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อปี พ.ศ.2518 ณ วัดหนองป่าพง ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี การที่ท่านพระอาจารย์ได้เดินทางมาประเทศไทย และได้อุปสมบทเป็นศิษย์ชาวต่างชาติรูปหนึ่งของพระเจ้าพรหมคุณหลวงพ่อกุศล สุภทฺโท นั้น ท่านว่าเป็นเรื่องเป็นไปเอง ตั้งแต่เด็ก ๆ ท่านคิดเสมอว่า อะไรคือชีวิตที่น่าพอใจ ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มีคุณค่ามากกว่านี้ ท่านพระอาจารย์จึงออกสัญจรอนแรมจากบ้านเกิดเมืองนอนสู่ประเทศ

อินเดีย เนปาล อิหร่าน และยุโรป แล้วเปลี่ยนความตั้งใจ จึงวกกลับสู่อินเดีย เมื่อเดินทางมาถึงพุทธคยา เห็นพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ที่ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และประจักษ์ต่อใจว่า นี่คือนี่ที่แสวงหา สัจจะและความจริงอยู่ภายในกายกับใจของเราเอง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ทุกคนทุกชีวิตสามารถพ้นทุกข์ได้...

ด้วยความมุ่งมั่นนี้เองท่านจึงได้พบกับคำตอบของชีวิตและที่ทุ่มเททำงานทั้งการสอน การเขียนหนังสือ โดยการสอนนั้นท่านก็ใช้หลักอานาปานสติ ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 มาสอนโดยใช้วิธีการสอนและภาษาที่สอนให้เข้าใจง่าย ในงานเขียนก็พยายามที่จะอธิบาย ศัพท์ทางพระพุทธศาสนาให้ผู้คนได้เข้าใจง่ายและเป็นไปอย่างเป็นระบบแบบแผนตามหลักวิชาการ ดังที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553 ก: 203-204) ได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...ไม่แล้ว เพราะพบคำตอบแล้วจากการศึกษาสติปัฏฐาน 4 ที่ถึงแม้ว่าตอนนี้อาจจะยังทำไม่ได้ ไม่สมบูรณ์ แต่นั่นก็คือเป็นเป้าหมายหลักของชีวิตในขณะเดียวกัน อาตมาก็มีความรู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ต่อไปก็อาจจะเป็นส่วนที่เกินมา แต่ตราบดีที่ยังมีชีวิตอยู่ อาตมาก็น่าจะหาประโยชน์ต่อสังคมได้ โดยการเผยแพร่ธรรมะ รวมทั้งการพยายามสอนอยู่ตลอดว่าสุขภาพใจเป็นเรื่องสำคัญมากเพียงไหน และหากไม่รักษาสุขภาพใจแล้วชีวิตของมนุษย์ก็ไม่มีทางมีความสุขได้เลยตอนนี้หนังสือของอาตมาที่สอนว่าสุขภาพใจคืออะไร ชีวิตคืออะไร ก็มีแปลเป็นหลายภาษาแล้ว ไม่ว่าจะแปลเป็นภาษาญี่ปุ่น จีน อังกฤษ อินโดนีเซีย รัสเซีย ฝรั่งเศส และเยอรมนี อาตมาต้องการเผยแพร่เรื่องสุขภาพใจต่อไป โดยไม่ถือว่าเป็นความทะเยอทะยานอะไร หากแต่ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ และทำงานของอาตมาไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสุขภาพใจดีให้กับประชาชน...

จากการศึกษาทำให้ได้ทราบว่าท่านทั้งสองมีพื้นฐานทางการศึกษาที่ต่างกัน การใช้ภาษาในการสื่อสารและนำเสนอจึงมีความแตกต่างกันไป หลวงพ่อเทียน ท่านจะใช้ภาษาถิ่นภาษาชาวบ้านในการถ่ายทอดธรรมะพร้อมก็นำเอาคำศัพท์ต่าง ๆ ที่ชาวบ้านมีความคุ้นเคยอยู่แล้ว มีดีความและแปรเปลี่ยนมาตีความหมายให้ได้ทราบถึงพฤติกรรมทางกายและทางใจที่อยู่ในปัจจุบันสามารถมองเห็นและเข้าใจได้ง่าย ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านจะมีวิธีการสอนและอธิบายศัพท์ทางศาสนาอย่างเป็นระบบและเป็นวิชาการทั้งที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ต่างๆ ใน

พระพุทธศาสนามีการใช้สื่อที่ทันสมัยสื่อกับผู้คนได้อย่างกว้างขวางโดยยึดหลักแห่งการปฏิบัติที่ให้ผลได้และปฏิบัติได้ในปัจจุบันเป็นหลัก การใช้ภาษาและการสื่อสารของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จึงมีความแตกต่างกับหลวงพ่อเทียน โดยได้ยึดหลักแห่งวิทยาการสมัยใหม่ในการเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์แห่งการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง

ความทุกข์และเหตุให้เกิดความทุกข์ที่มีการอธิบายที่แตกต่างกัน

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่ปรารถนาของผู้คนต่างดิ้นรนเพื่อที่จะไปให้พ้นจากความทุกข์ผู้คนที่หลายจึงพยายามที่จะหาทางไปให้พ้นไปจากทุกข์บางคนก็ออกจากทุกข์ได้บางคนแทนที่จะทำให้ทุกข์เบาบางแต่กลับเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเองเพราะไม่รู้ทุกข์และไม่รู้ทางเกิดแห่งทุกข์จึงไม่สามารถที่ดับทุกข์ได้ ในแนวความคิดของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2553: 64-65) ท่านจะได้จำแนกความทุกข์ออกเป็น 2 ทาง ทางหนึ่งคือทางกาย ทางหนึ่งคือทางใจซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือวินาทีบรรลุนิยามหลวงปู่เทียน จิตตสุโก ความว่า

...รูปเรานี้เมื่อเจ็บปวดท้อ เป็นคุ่มหรือเป็นฝี เป็นอะไรก็ตามเถอะ จะเป็นในรูปอันนี้ เมื่อเป็นมันก็เจ็บ นามนั้นคือใจ รูปกับนามนี้ถ้ารูปเป็นแล้ว ใจมันเป็นตัวนี้ คือรูปนามเป็นโรค ต้องไปหาหมอให้ยารักษา ส่วนนามโรคหรือทุกข์ที่เกิดจากใจล้วน ๆ ไม่เกี่ยวกับร่างกาย ร่างกายสบายดี กินข้าวได้ นอนหลับ (ได้) มีผู้หนึ่งผู้ใดมาว่าให้ เกิดความพอใจ ไม่พอใจ อันนี้เรียกว่าจิตวิญญาณเป็นโรค ต้องเข้าหาธรรมะ...

ในความทุกข์ทั้ง 2 อย่างท่านจะให้ความสำคัญกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นทางใจโดยได้หาวิธีและบอกถึงวิธีการออกจากทุกข์โดยได้ชี้ให้เห็นว่าความทุกข์ทั้งหมดมีสมุฏฐานมาจากการไม่รู้เท่าทันความคิด ซึ่งความคิดหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ก็ได้จำแนกออกเป็น 2 อย่าง คือความคิดที่เป็นเอง โดยธรรมชาติ และความคิดที่ตั้งใจคิด ในหนังสือคนแบกโลก (2551ค: 55) ความว่า

“...แต่ความคิดชนิดหนึ่ง อันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นเป็นเรื่องความคิด ความคิดตัวนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะ เข้ามา อันที่เราตั้งคิดขึ้นมา มันไม่นำโทสะ โมหะ อันนั้นมันตั้งคิดด้วยสติปัญญา ความคิดจึงมีสองอย่างด้วยกัน...”

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของเรา เราคุ้นเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลา แต่เราแทบจะไม่รู้จักความคิดและกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลย ทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำเมื่อเราไม่รู้จักความคิด ความคิดจึงทำให้เกิดความทุกข์แต่เมื่อใดที่เข้าไปรู้และอยู่กับความคิดได้ด้วยปัญญาแล้ว ความทุกข์ก็จะไม่มีอีกต่อไป ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549: 197) ได้กล่าวไว้ในหนังสือปกคิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและสิ่งที่ฝากไว้ ความว่า

“...การรู้ความคิด จึงเป็นความรู้ของ อวิชา สำหรับผู้มีปัญญา การรู้ และการเห็น สามารถแยกออกจากกันได้ นั่นคือ วิชา ปัญญาและวิชาจะแยกความคิดออกจากกันได้ และนั่นคือที่สุดของทุกข์...”

เมื่อได้รู้เท่าทันความคิดแล้วย่อมรู้ที่เกิดของความทุกข์เพราะความทุกข์ทั้งหมดเกิดมาจากความไม่รู้ความคิดนั่นเองแต่เมื่อได้มารู้แล้วย่อมเข้าสู่กระแสแห่งความพ้นทุกข์คือความเป็นผู้ได้เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพานในปัจจุบันหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 50-51) ได้กล่าวยืนยันไว้ในหนังสือคู่มือการทำความรู้สีก้าว ความว่า

...พอดีมันคิดปั๊บ...ทันปั๊บ...คิดปั๊บ...ทันปั๊บ มันไปไม่ได้ มันจะทำให้จิตใจเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้แหละ ความเป็นพระอรหันต์จะเกิดขึ้นที่ตรงนี้ หรือเราจะได้ค้นทางที่ตรงนี้ได้ กระแสนิพพานที่ตรงนี้...จิตใจของเรามีติดอยู่แต่ก่อน มันไม่รู้จักทางไป บัดนี้พอดีทันอันนี้แล้ว มันจะสว่างขึ้นภายในจิตใจ แต่ไม่ใช่สว่างที่ตาเห็นนะครับ จิตใจมันจะสว่างขึ้นเบาอกเบาใจ เรียกว่า ตาปัญญา อันนี้ลักษณะปัญญาญาณของวิปัสสนาเกิดขึ้น...

สรุปความว่าในทัศนะของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ต่อความทุกข์คือท่านได้อธิบายว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะไม่รู้เท่าทันความคิดปล่อยความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิตอย่างไร้สติกำกับ จึงก่อให้เกิดความทุกข์มากมายแต่เมื่อใดที่รู้เท่าทันความคิดได้ความทุกข์ก็จะหายไปเองโดยไม่ต้องไปบังคับหรือทำลายความทุกข์ ความมีปัญญาก็เกิดขึ้นแทนได้รู้เท่าทันเบญจขันธ์และรู้กฎแห่งความเป็นจริงของชีวิตคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์และนิพพานได้ในปัจจุบันนี้นั่นเอง

ในส่วน of พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านมีความเห็นว่าความทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะความไม่เข้าใจตัวเอง ไม่เข้าใจชีวิต ไม่เข้าใจในความเป็นจริงจึงต้องดิ้นรนไม่สิ้นสุดทั้งที่ที่ต้องการที่จะไปจากความทุกข์ การเข้าใจในชีวิตและรู้ความทุกข์จึงจะสามารถที่จะดับทุกข์ได้ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือทุกข์เพราะคิดผิด (2551ข: 2) ความว่า

...พยายามทำความเข้าใจตัวเอง เข้าใจชีวิต ถ้าไม่เข้าใจก็เป็นทุกข์ ไม่สบายใจนั่นแหละ... ในชีวิตประจำวันของเรา คงจะต้องมีบ้างที่พวกเรามีความรู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียใจ ผิดหวัง ...อะไร ๆ เหล่านี้ เรียกว่า ไม่สบายใจ ความไม่สบายใจเป็นทุกข์...ที่เป็นทุกข์นั้นเพราะไม่รู้จักตัวเอง ไม่เข้าใจตัวเองตามความเป็นจริง การที่เรามาปฏิบัติก็ไม่ใช่เพื่อจะเป็นอะไรที่พิสดารมากมาย เพียงแต่พยายามให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้นเท่านั้น เมื่อรู้จักตัวเอง ก็รู้จักทุกข์ เมื่อรู้จักทุกข์ ก็จะรู้จักวิธีดับทุกข์ต่อไป...

การปล่อยจิตให้คิดโดยไม่มีสติก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะการคิดที่ไม่มีสติเป็นความคิดที่ฟุ้งซ่าน ปล่อยใจไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบจึงต้องคิดเมื่อได้ตั้งใจ เสียใจเมื่อไม่ได้ตั้งใจ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2551ข: 5) ได้กล่าวไว้ในหนังสือทุกข์เพราะคิดผิด ความว่า

...จิตนี้มีความสำคัญ ธรรมดาคนเราคิดอะไรมักจะไม่ค่อยรู้ตัว วันหนึ่งๆ คนที่จะรู้ตัวว่าคิดอะไร ทำอะไร จริงๆ มีน้อย ส่วนมากก็คิดไปตามความเคยชิน หรือตามอำเภอใจ ตามอารมณ์นี้แหละ คิดไปเรื่อย ๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นกับเราทุกวันนี้ เพราะเราไม่รู้จักความคิด คิดผิด คิดถูก ก็ไม่รู้ และเมื่อคิดผิด ก็เกิดทุกข์ทันที บางครั้งก็ทุกข์เกินกว่าเหตุอีกด้วย บางครั้งเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบายกายนิดหน่อย แต่จิตใจทุกข์มาก ทุกข์กายนิดหน่อย แต่ไปเพิ่มทุกข์ใจอีก เพราะเราปล่อยความคิดของเราให้คิดไปตามกิเลส...

ความทุกข์ตามที่กล่าวมานี้เกิดขึ้นได้เพราะความคิดผิด คิดปรุงแต่งไปเสียทุกเรื่องโดยปรุงแต่งทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี ท่านจึงได้สอนให้ทำความคิดให้ถูกโดยการพยายามติดตามความรู้สึกนึกคิดตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ว่าจะอยู่ที่วัดหรืออยู่ที่บ้าน จะทำงานอยู่ที่ตามหรือว่างงานอยู่ก็ตามต้องคอยพยายามระวังความรู้สึกนึกคิดของตัวเองตามศึกษาอยู่โดยตลอด โดยให้ถือว่าการมีสติ สัมปชัญญะ ระลึกรู้อยู่ รู้สึกตัวอยู่เสมอ ให้เป็นหน้าที่ที่จะต้องทำตลอดเวลา เพราะเมื่อทำความ

คิดเห็นให้ถูกแล้วความทุกข์ก็จะดับไปความสุขก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ตามที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ 36 พรรษา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552ข: 35-36) ความว่า

...เมื่อคิดถูกต้อง สอดคล้องกับหลักธรรมแล้ว จิตใจของเราจะค่อยๆ เย็นลงเอง ข้อสำคัญมันจึงอยู่ที่ความคิด ถ้าคิดผิดเกิดความทุกข์ทันที แต่ถ้าคิดดี คิดถูก ก็ให้มีความสุขแก่ตนเองได้ อย่างนี้เรียกว่า ใจเป็นศีล คือตั้งเจตนาให้ถูกต้องต่อความรู้สึกนึกคิดทั้งปวง...คำว่าคิดถูก นี้ ฟังดูแล้วเหมือนจะง่าย แต่เมื่อเกิดขึ้นกับตัวเอง เกิดอารมณ์ครอบงำจิตใจของตัวเองแล้ว ก็เป็นเรื่องยากที่จะคิดให้ถูกได้ เราจึงต้องปฏิบัติจนเกิดปัญญา เห็นโทษของกิเลสในตัวเองนั้นแหละ จึงจะคิดถูกได้อย่างแท้จริง...

จากแนวคิดและการอธิบายถึงความทุกข์ของทั้งสองท่านสามารถที่จะสรุปได้ว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ยกเอาความที่ความทุกข์ทุกอย่างเกิดขึ้นจากความคิด เป็นความคิดที่ไร้สติกำกับและไม่รู้ตัวความคิด แต่เมื่อใดที่ได้รู้ความคิด ตามระลึกรู้อยู่กับความคิดแล้ว ความทุกข์ที่มีก็จะหายไปเอง ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้หลักอธิบายว่า ความทุกข์มีสาเหตุมาจากความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายใน ทั้งที่ชอบและชัง ชังก็เข้าไปยึดไว้ สุขก็เข้าไปยึดไว้จึงก่อให้เกิดความทุกข์ ซึ่งท่านเรียกว่า ความคิดผิด แต่เมื่อใดที่มีความคิดถูกต้อง รู้จักตัวเอง รู้จักชีวิตและรู้จักทุกข์แล้ว เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสุขก็จะเกิดขึ้นมาแทนความทุกข์ ความไม่สบายใจอย่างได้ผลจริง

การอธิบายการเกิดขึ้นแห่งสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแตกต่างกัน

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติหรือที่เรียกว่าสภาวะธรรมนั้น หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ก: 39-43) ได้อธิบายเป็นขั้นเป็นตอน มีอยู่ 2 ตอนหรือ 2 ภาค ซึ่งเป็นผลแห่งการปฏิบัติที่ถือเป็นประสบการณ์จริงจากการเจริญสติ ซึ่งท่านเรียกว่า อารมณ์แห่งการปฏิบัติ ซึ่งมีปรากฏในหนังสือจิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี ความว่า

“...ส่วนที่ 1 อารมณ์สมมติ ต้องรู้จัก รูป-นาม รู้ รูปทำ-นามทำ รู้ รูปโรค-นามโรค ...รู้ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา...รู้สมมติ สมมติอะไรทั้งโลกรู้ให้จบ...”

“...ส่วนที่ 2 อารมณ์ปรมัตต์ ให้เอาสติมาดูความคิด มั่นคิดให้รู้ ให้เห็น ให้เข้าใจ ให้สัมผัส ได้ คิดปุ๊บตัดปั๊บทันที ทำเหมือนแมวจับหนู หรือเหมือนนักมวยขึ้นเวทีต้องชกทันที ไม่ต้องไหว้ครู แพ้ชนะเป็นเรื่องของนักมวยต้องชกทั้งนั้น ไม่ต้องรู้ใครทั้งนั้น...”

“...ให้เราเห็นวัตถุ เห็นปรมัตต์ เห็นอาการ วัตถุ หมายถึง ของที่มีในโลก...ปรมัตต์ หมายถึง ของที่มีอยู่จริงกำลังเห็น มีอยู่ เป็นอยู่เฉพาะหน้า สัมผัสได้ด้วยใจ อาการหมายถึง การเปลี่ยนแปลง... แล้วเห็น โทสะ โมหะ โลภะ...เห็นเวทนา เห็นสัญญา เห็นสังขาร เห็นวิญญูณ เห็น รู้ สัมผัสได้ เข้าใจจริงๆ...”

ด้วยการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องผู้ปฏิบัติก็จะรู้จะเห็นถึงความสิ้นสุดแห่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน ลำดับต่อมาก็จะเข้าใจถึงเรื่องของศีลอย่างแจ่มแจ้ง เข้าใจศีลขั้นต้น สมาริขั้นต้น ปัญญาขั้นต้น แยกแยะออกถึงความสงบแบบสมณะกับแบบวิปัสสนาโดยประจักษ์แจ้งชัด เข้าใจและรู้ซึ่งถึงการกระทำชั่วและการกระทำความดี ทางกาย วาจา ใจ เข้าใจอาสวะทั้ง 3 ทั้งกามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ เมื่อเข้าใจและรู้ประจักษ์แต่ละอย่างแล้ว ก็สามารถที่จะกำหนดทิศทางของการดำเนินชีวิตต่อไปในภายหน้า เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและด้วยความมุ่งมั่นก็จะได้ประสบกับอาการเกิดดับ นั้นหมายถึงการปฏิบัติจนได้ไปถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ในส่วนของพระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก ท่านจะยึดหลักการปฏิบัติที่มีในพระไตรปิฎก ตามแนวอานาปานสติ ซึ่งแบ่งลำดับการปฏิบัติออกเป็น 16 ขั้น ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติและผลแห่งการปฏิบัติที่สมบูรณ์แบบไปในตัว ซึ่งท่านก็ได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้โดยสะดวกแต่ก็ยึดหลักแห่งการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระบาลีดังที่พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก (2550ฉ: 18, 58, 1, 27) ได้รวบรวมไว้ในหนังสืออานาปานสติวิธีแห่งความสุข 2-3 ความว่า

...อานาปานสติ ขั้นที่ 1-4 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
กำหนดรู้ลมหายใจยาว-สั้น จนรอบรู้ลมหายใจ
เมื่อรอบรู้ลมหายใจแล้ว ลมหายใจย่อมสงบระงับ
เมื่อลมหายใจสงบระงับ ก็คือการสงบระงับของกายสังขาร
คือการเข้าฌาน กายไม่ปรากฏ มีแต่นามกาย
ทุกข์กายก็ไม่มี ทุกข์ใจก็ไม่มี

รู้ตามความเป็นจริงว่า กายสักแต่ว่ากาย นี้คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

...อานาปานสติ ขั้นที่ 5-8 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สร้างความสุข ทำให้เกิดความสุขจนชำนาญ

เมื่อชำนาญแล้ว ย่อมคุมเวทนาได้

เมื่อคุมเวทนาได้ ย่อมคุมตัณหาได้

เมื่อคุมตัณหาได้ ย่อมไม่เกิดทุกข์

...อานาปานสติ ขั้นที่ 9-12 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดจิต จนรู้ชัดว่าจิตไม่สะอาดเป็นอย่างไร

เมื่อรู้ชัดว่าจิตไม่สะอาดอย่างไร ย่อมชำระจิตให้สะอาดได้

เมื่อจิตสะอาด ย่อมทำจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมรู้ตามเป็นจริงว่าจิตไม่ใช่ตัวตนได้

เมื่อมีปัญหาเห็นชอบว่าจิตไม่ใช่ตัวตน ย่อมปล่อยจิตได้

...อานาปานสติ ขั้นที่ 13-16 รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเห็นความไม่เที่ยงแล้ว ย่อมจางคลายเอง

เมื่อจางคลายแล้ว ย่อมดับไม่เหลือ

เมื่อดับไม่เหลือแล้ว ย่อมสลัดคืนเอง...

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติไปตามลำดับขั้นจนถึงขั้นที่ 16 ก็ถือว่าได้ถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ นอกจากนี้พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้แสดงวิธีการปฏิบัติแบบลัดสั้น โดยการแนะนำผู้ปฏิบัติให้กำหนดที่ลมหายใจเข้าออกให้เห็นเป็นเพียงลมหายใจเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ลำดับต่อมา ก็ให้กำหนดลมหายใจเป็นเพียงรูปนาม ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นความจางคลาย จนถึงความดับไปและความสลัดคืน

ความแตกต่างที่ผู้วิจัยได้รู้จากการอธิบายถึงลำดับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติของทั้ง 2 ท่าน พอที่จะสรุปได้ดังนี้ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อธิบายผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจากประสบการณ์ที่ปฏิบัติจริง ๆ ด้วยตัวของท่านเอง โดยไม่ได้เรียงไปตามลำดับหลักวิชาการแต่อธิบายตามความเห็นของท่าน โดยมีผลแห่งการปฏิบัติเป็นเครื่องรองรับ ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ได้อธิบายโดยใช้หลักวิชาการตามที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลักฐานอ้างอิงอธิบายเป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 16 ให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติไปตามหลักวิชาการและได้อธิบายอย่างเป็นระบบแบบแผน

ความเห็นต่อสมณะที่แตกต่างกัน

ความสงบหรือสมาธิที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตในส่วนที่เป็นสมณะนั้นหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ไม่ได้มุ่งเน้นเป็นหลักสำคัญแห่งการปฏิบัติตามแบบของท่าน โดยท่านได้ให้ความเห็นว่าไม่ใช่หนทางแห่งปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ซึ่งท่านได้แบ่งความสงบออกเป็น 2 อย่างตามที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2549ข: 233) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด ความว่า

“...ความสงบนั้นจึงว่ามีอยู่ 2 อย่าง ความสงบแบบอยู่ในถ้ำนั้น เป็นความสงบแบบหนึ่ง เป็นความสงบแบบไม่เห็น แบบไม่รู้จักถ้า ส่วนความสงบแบบนอกถ้ำนี้ มันไม่ใช่ความสงบแบบนั้น มันเป็นความสงบเพราะเห็นแจ้ง คำว่า เห็นแจ้ง นี้ มันเป็นความสงบอันหนึ่ง...”

ด้วยเหตุผลที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่ว่าสมณะเป็นหลักการที่มีมาก่อนพระพุทธศาสนา หรือท่านถึงกับให้ความเห็นว่าไม่ใช่คำสอนในพระพุทธศาสนาด้วยเพราะท่านได้ชี้ให้เห็นว่าสมณะเป็นความสงบที่เหมือนกับคนที่อยู่ในถ้ำที่ไม่มีแสงสว่าง แต่วิปัสสนาเหมือนกับว่ามีแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา ดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ง: 25-26) ได้กล่าวไว้ในหนังสือนิพนพาน ความว่า

...ความสงบแบบสมถกรรมฐานซึ่งเป็นความสงบเหมือนกับเราอยู่ในถ้ำ เราเข้าไปในถ้ำจุดไฟขึ้น เราคิดว่าความมืดหายไป แต่จริง ๆ แล้วความมืดไม่ได้หายไป ความมืดอยู่ในเรา นี่เองมันไม่ได้หายไปไหน เอาไฟมาข้างหน้ามันมืดมาข้างหลัง เอาไฟมาข้างหลังมืดมันมาข้างหน้า เอาไฟมาทางซ้ายมืดมันมาทางขวา ความสงบอย่างนี้เป็นความสงบแบบไม่รู้สงบแบบไม่รู้ หรือรู้อย่างไม่รู้ นี่ท่านสอนไว้อย่างนั้น รู้อย่างไม่รู้ ความสงบอย่างนั้นรู้แต่ไม่รู้จริงเรียกว่า สงบแบบสมถกรรมฐาน

ส่วนสงบแบบวิปัสสนากรรมฐานนั้น มันเหมือนกับที่เราออกจากถ้ำ ไม่ต้องใช้ไฟ อยู่ที่แจ้งความมืดไม่มี มองเข้าไปในถ้ำ เห็นรูปร่างลักษณะสัณฐานของถ้ำ เห็นรูปทรงของถ้ำ เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกแง่ ทุกมุม อันนี้เรียกว่าความสงบของวิปัสสนา วิปัสสนา จึงแปลว่ารู้แจ้งเห็นจริงต่างเกาล่วงภาวะเดิม เพราะหมดความสงสัย เพราะสัญญาตัวนั้นเกิดขึ้น...การไปก็ไม่มี การมาก็ไม่มี เรียกว่า สงบแบบวิปัสสนา...

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ให้ความสำคัญกับความสงบแบบวิปัสสนาเพราะความสงบแบบวิปัสสนานี้ สามารถทำให้ได้รู้และเข้าใจถึงจิตใจอย่างลึกซึ้งแจ่มแจ้งละความโลภ ความโกรธ ความหลงไปได้ ไม่มีการมา ไม่มีการไป ส่วนความสงบแบบสมณะนั้นสามารถทำให้กิเลสสงบระงับไปได้เช่นกันแต่เป็นความสงบแบบชั่วคราวเหมือนกับเอาหินทับไว้แต่เมื่อเอาหินออกหญ้าก็สามารถงอกขึ้นมาได้อีกเช่นเดิม เพราะรากเง้ายังอยู่ไม่ได้ถอนรากถอนโคนอย่างสิ้นเชิง

ส่วนพระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก (2550ฉ: 16, 56) มองว่าการปฏิบัติจะต้องให้จิตสงบถึงขั้นสมาธิระดับฌานเพื่อที่จะใช้สมาธินั้นเป็นบาทมูลเป็นพื้นฐานแห่งการที่จะก้าวข้ามไปสู่วิปัสสนาด้วยเพราะว่าเมื่อไม่มีสมาธิแล้วก็ย่อมไม่สามารถที่จะใช้ความสงบนั้นเป็นเครื่องพิจารณาธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติวิธีแห่งความสุข 2 ความว่า

“...ตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นสมถกรรมฐาน และเมื่อขั้นที่ 4 สมบูรณ์แล้ว ถือว่าสมถกรรมฐานสมบูรณ์...เอากำลังสมาธิที่ได้จากการปฏิบัติขั้นที่ 1-4 มาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาโดยพึงเล็งเอาความดับทุกข์เป็นจุดมุ่งหมาย...”

การปฏิบัติตามแบบอานาปานสติแบบสมบูรณนั้นหลักใหญ่ใจความสำคัญที่สุดคือ การมีสมาธิยังเป็นสมาธิระดับฌานเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะจะเป็นอุปการะเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไป

จากการวิจัยทำให้ได้ความเห็นว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านจะไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติจนถึงขั้นฌานเพราะท่านมองเห็นว่าความสงบเป็นความสงบได้ไม่หะจนถึงทำให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่กับสมาธิไม่สามารถข้ามพ้นไปได้การที่จะทำลายกิเลสและความทุกข์ได้นั้นต้องเน้นหนักไปที่วิปัสสนาเพราะเป็นความสงบแบบรู้แจ้งทำให้พ้นทุกข์ได้ ต่างจากพระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก โดยสิ้นเชิงเพราะท่านมองว่าความสงบแบบสมณะเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติยังผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติจนถึงระดับฌานแล้วยังจะเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนามากขึ้น ดังนั้น พระอาจารย์มิตตชูโอะ คเวสโก จึงเน้นหนักไปที่การปฏิบัติตามแบบอานาปานสติแบบสมบูรณคือการปฏิบัติจนจิตมีความเป็นสมาธิระดับฌานแล้วใช้ปฏิบัติด้วยวิปัสสนาเป็นลำดับขั้นตอนต่อเนื่องกันจึงจะสามารถที่จะปฏิบัติให้จนถึงซึ่งความดับลงแห่งความทุกข์ได้

ความแตกต่างกันแห่งการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมให้ได้ประสบความสำเร็จนั้น การที่มีการควบคุมในการปฏิบัติและตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งตามแนวของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (2551ฉ: 156-157) เพราะว่าผู้ปฏิบัติจะได้รับดูแลอย่างใกล้ชิดจากพระอาจารย์ เพื่อที่จะคอยให้คำแนะนำเมื่อเกิดปัญหาขึ้นในขณะที่ปฏิบัติพร้อมทั้งจะได้คอยให้คำแนะนำในการปฏิบัติธรรมตามระดับที่สูงขึ้นไปเมื่อได้รับการตรวจสอบอารมณ์ในระดับขั้นต่างๆ แล้วคั้งที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือเปิดประตูสู่ธรรม ความว่า

...พวกเรามาที่นี่มาศึกษาหาความจริง เรียกว่ามาเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งรู้จริง รู้จรรู้จักนั้นก็ดีแล้ว แต่ยังไม่พอ การเจริญสติเป็นรากเหง้าแห่งปัญญาจริงๆ ดังนั้นจึงไม่ควรเกียจคร้าน ไปไหนมาไหนเจริญสติได้ทั้งนั้น เพราะสติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว อย่าให้มันลืมตัว ให้ระลึกได้อยู่เสมอ...

การใส่ใจดูแลคอยควบคุมการปฏิบัติอย่างใกล้ชิดจึงเป็นวัตรปฏิบัติอย่างหนึ่งที่สำคัญยิ่งของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก เพราะจะได้คอยสอบถามถึงสภาวะอารมณ์ที่เกิดกับตัวผู้ปฏิบัติเองทั้งยังจะได้ช่วยแก้ไขปัญหาดังๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติเพื่อที่จะได้เดินไปสู่การปฏิบัติได้เร็วขึ้นด้วย จะทำให้มองเห็นรูปแบบแห่งการปฏิบัติแบบการเจริญสติอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้น

ส่วนในหลักการปฏิบัติตามแบบอานาปานสติที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้ปฏิบัติและพร่ำสอนอยู่นั้นท่านจะไม่ได้มุ่งเน้นการคอยกำกับดูแลหรือคอยตรวจสอบอารมณ์แต่ท่านจะสอนวิธีการปฏิบัติไปตามระดับขั้นในเชิงวิชาการแล้วให้ผู้ปฏิบัติลงมือปฏิบัติและตรวจสอบตัวเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจึงเข้ามารับคำแนะนำจากพระอาจารย์แล้วท่านก็จะได้ช่วยแก้ไขและแนะนำให้ปฏิบัติต่อคั้งที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2553ก: 154) ได้กล่าวไว้ในหนังสือความสุขอยู่ที่ใจดี ความว่า

...การปฏิบัติธรรมและผลของการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเฉพาะตน รู้ได้ด้วยตนเอง เปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนการกินข้าว ถ้าไม่ได้กินข้าวก็หิว เป็นทุกข์กระวนกระวาย หิวมากก็ทุกข์มาก การปฏิบัติคือได้กินข้าว ความรู้สึกหิวก็หายไปลองสังเกตจิตใจของตัวเอง ความก้าวหน้ำของการปฏิบัติก็วัดได้จาก ความรู้สึกยินดียินดีน้อยลง

เช่น สมัยก่อนจีโมโท จีโธร หลังจากปฏิบัติธรรมมาได้ 2 ปี ก็เปลี่ยนเป็นคนใจเย็นมากขึ้น บางคนก็บอกว่า อ่านหนังสือธรรมะแล้ว เข้าใจชีวิตมากขึ้น ทำใจปล่อยวางได้มากขึ้น เป็นต้น...

ด้วยการที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นผู้ควบคุมตัวเองและตรวจสอบผลแห่งการปฏิบัติด้วยตัวเองซึ่งเป็นหลักใหญ่ที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ด้วยมุ่งมั่นให้ผู้ปฏิบัติได้ทำแล้วท่านยังได้อธิบายหลักธรรมในการปฏิบัติในส่วนที่เป็นกิจกรรมทางด้านปัญญาควบคู่กันไปด้วยทั้งในด้านคุณธรรมของผู้ครองเรือน หรือหน้าที่ของชาวพุทธที่ดีอันเป็นการกระทำที่ทำให้พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไปได้เข้าใจในหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาได้มากยิ่งขึ้นนั้นย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเองเพราะจะได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติให้เกิดความถูกต้องทั้งธรรมของฆราวาสและหลักการปฏิบัติของบรรพชิต

จากการศึกษาทำให้ได้ทราบถึงข้อเปรียบเทียบได้ว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะคอยกำกับเอาใจใส่ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมากนับตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติใหม่หรือปฏิบัติมาไ้ระยะหนึ่งแล้วก็ตามโดยการคอยให้คำแนะนำและตรวจสอบอารมณ์การปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหาเกิดขึ้นก็จะได้ให้คำแนะนำในขณะนั้นได้เลย ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เพียงให้คำแนะนำถึงหลักแห่งการปฏิบัติแล้วก็ให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติและตรวจสอบการปฏิบัติด้วยตัวเองว่าเกิดปัญหาหรือความก้าวหน้แห่งการปฏิบัติเป็นอย่างไรถึงขั้นไหน โดยจะคอยให้คำแนะนำและพร้อมแก้ปัญหาข้อสงสัยที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเท่านั้น

การประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมที่มีมาในพระไตรปิฎกที่แตกต่างกัน

การใช้หลักการปฏิบัติที่แตกต่างกัน

หลักการปฏิบัติในสติปัฏฐานสูตรที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำมาประยุกต์ใช้นั้น ได้แก่ อริยาปถปัพพะ คือ การมีสติความรู้ตัวอยู่ทั่วพร้อมในอริยาปถใหญ่ คือการยืน เดิน นั่งนอน โดยการใช่วิธีปฏิบัติแบบการเคลื่อนไหว 14 จังหวะ ในอริยาปถ นั่ง ยืน และนอน การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะที่เรียกว่าสัมปชัญญปัพพะ ก็เป็นอีกการปฏิบัติหนึ่งที่จะต้องมิตีอยู่ทุกอริยาปถย่อย เช่น การกิน ดื่ม ทำ พุค ให้มีสติกำหนดรู้ทั้งสองอย่างนี้จัดเป็นกายนุสสนาสติปัฏฐานสูตรดังปรากฏในหนังสือแต่เธอผู้รู้สึกตัว (2549ค: 72) ความว่า

...เธออาจจะนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิ คว่ำมือของเธอไว้เหนือ
 เข่า พลิกมือตะแคงขึ้น มีความรู้สึกถึงการกระทำนั้น การพลิกมือเป็นเหตุ ความรู้สึกถึง
 การกระทำเป็นผลคว่ำมือลงมีความรู้สึกตัว เหตุคือการคว่ำมือ ผลคือความรู้สึกตัวที่เกิดขึ้น
 พร้อมกับการเคลื่อนไหว ยกมือขึ้นรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหว วางมือลงรู้สึกตัวถึงการ
 เคลื่อนไหว เหตุคือการยกมือขึ้นและรู้สึกตัวกับการวางมือลงและรู้สึกตัว ผลคือความรู้สึกที่
 เพิ่มขึ้น ดังนั้นเมื่อเธอทำอย่างนี้ในการกำหนดจังหวะเจริญสติ เธอสามารถพูดว่ามันเป็นสิ่ง
 เดียวกับคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งเดียวกับคำสอนของผู้เฒ่าผู้แก่ เธอควรจะเจริญสติ เมื่อ
 เธอเจริญสติ ปัญญาจะเกิดขึ้น...

ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านได้รวบรวมหลักการปฏิบัติอานาปานสติที่สมบูรณ์
 ที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร ซึ่งการมีปฏิบัติเป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ระดับหยาบไปถึงขั้นละเอียด
 ที่เป็นการปฏิบัติที่สบายที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาในหลักการปฏิบัติเดียวกัน ใช้อุปกรณ์หลักคือ
 ลมหายใจ เป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยหลักมหาสติ
 ปัฏฐานที่ท่านนำมาประยุกต์ใช้แบบลัดสั้น คือ อานาปานบรรพ การมีสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก
 อิริยาปถบรรพ การมีสติรู้สึกตัวอยู่กับอิริยาปถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน สัมผัสัญญบรรพ การมี
 ความรู้สึกตัวอยู่กับอิริยาปถย่อย คือ การกิน ดื่ม เป็นต้น ซึ่งทั้ง 3 ส่วนดังที่กล่าวมาจัดเข้าใน
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อเกิดสมาธิถึงระดับฌานแล้วจึงใช้เป็นบาทฐานในการเจริญ
 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไป ในการที่จะกำหนดรู้รูปนาม โดยความเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง
 เป็นอนัตตา จนถึงระดับที่จะสลัดกิน ถอนความยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่งได้

จากการศึกษาทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข จะเน้นหนักที่กายานุปัสสนา
 สติปัฏฐานเป็นการมีสติกำหนดอิริยาปถใหญ่และอิริยาปถย่อย และยังได้เน้นหนักไปที่จิตตานุปัสสนา
 สติปัฏฐาน การกำหนดจิตว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าเป็นปกติ จนเกิดความรู้แจ้งเป็นจริงในทุกสิ่งว่าไม่ควร
 ยึดมั่นถือมั่น จนจางกายและสละคืนได้เป็นที่สุด แต่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก นำหลักอานา
 ปานสติ การมีสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออกมาเป็นหลักแห่งการเจริญโดยมีการปฏิบัติเป็นลำดับขั้น
 ถึง 16 ขั้น ซึ่งครอบคลุมในหลักมหาสติปัฏฐานทั้ง 4 ทั้งยังได้ปฏิบัติแบบลัดสั้นด้วยการนำหลัก
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาใช้ด้วยการมีสติกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้าออกและอิริยาปถน้อยใหญ่
 รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับความเคลื่อนไหว เพื่อที่จะน้อมนำเอาจิตที่เป็นสมาธิพิจารณาขั้น 5 ให้เห็นเป็น
 ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดับไปสิ้นซึ่งกิเลสอาสวะเป็นที่สุด

การใช้วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน

การปฏิบัติด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนำหน้าสมถกรรมฐาน คือ วิธีการที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นำมาประยุกต์ใช้ด้วยการมุ่งเน้นให้มีสติรู้เท่าทันในอิริยาบถการเคลื่อนไหวคิดต่อกันไปไม่ขาดระยะ จนรู้เท่าทันความคิดเมื่อรู้เท่าทันความคิดแล้วญาณคือความรู้แจ้งก็จะเกิดขึ้นจนจิตเข้าถึงความเป็นเอกัคคตารมณ์มีอารมณ์เป็นอันเดียวซึ่งจัดเป็นสมถโดยสมบูรณ์พร้อมกันนี้ท่านยังได้ประยุกต์วิธีการออกจากกรรมวัจจ์ 10 อย่าง โดยการรู้เท่าทันไม่เข้าไปข้องแวะไม่เข้าไปติดอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น โดยใช้สติกำหนดรู้ในอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยอย่างต่อเนื่องจนสามารถที่จะรู้แจ้ง ปล่อยวางและถึงที่สุดแห่งธรรมได้

สำหรับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้วิธีการปฏิบัติโดยใช้สมถนำหน้าวิปัสสนาโดยมุ่งเน้นให้เกิดสมาธิเป็นเบื้องต้นแล้วใช้สมาธิเป็นบันไดพิจารณาเบญจขันธ์เป็นวิปัสสนาต่อไปเป็นลำดับขั้นตามหลักการปฏิบัติด้วยอานาปานสติแบบสมบูรณ์ทั้ง 16 ขั้น แต่ท่านก็ยังได้ประยุกต์ใช้วิธีการใช้วิปัสสนานำหน้าสมถด้วยเช่นกัน โดยการปฏิบัติแบบลัดสั้นไม่ได้มุ่งเน้นไปที่ให้เกิดสมาธิแต่มุ่งเน้นไปที่การมีสติกำหนดอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกขณะ ทำให้รู้เท่าทันในกรรมวัจจ์ทั้ง 10 อย่าง โดยพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงนามรูป ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน แล้วจึงได้ถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งหลายลงเสียได้

ในการเปรียบเทียบทำให้ได้ทราบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก นำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานมาใช้ปฏิบัติเป็นหลักใหญ่ คือ ใช้วิธีเจริญวิปัสสนานำหน้าสมถะ ไม่มุ่งเน้นไปที่ทำให้เกิดสมาธิแต่มุ่งเน้นไปที่การมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวจิตที่คิดนึกทั้งที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ ไม่ให้ไปบังคับและยึดมั่นในอารมณ์นั้น ๆ เมื่อรู้เท่าทันแล้วความยึดมั่นถือมั่นก็จะไม่เกิดขึ้น ความจางคลายและความรู้แจ้งก็จะเกิดขึ้นในเวลาทีรู้เท่าทันในสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ต่างจากพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านจะใช้วิธีการปฏิบัติหลักใหญ่อยู่ 3 อย่าง คือ การใช้วิธีการปฏิบัติด้วยสมถนำหน้าวิปัสสนา มุ่งเน้นให้เกิดสมาธิเป็นเบื้องต้นก่อนที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงขึ้นไปอย่างหนึ่ง การใช้วิธีการปฏิบัติด้วยวิปัสสนานำหน้าสมถะ ไม่มุ่งเน้นที่ความสงบแต่มุ่งเน้นไปที่ความรู้เท่าทันในอารมณ์และในอิริยาบถทั้งใหญ่และย่อยโดยให้มีสติทุกขณะเวลาอย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งคือวิธีการปฏิบัติออกจากกรรมวัจจ์ 10 อย่าง โดยพิจารณาขันธ์ 5 โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน แล้วถอนจิตออกจากความยึดมั่นถือมั่นไปได้ โดยการปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำมาประยุกต์ใช้นั้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความยืดหยุ่น เหมาะสมแก่จริตของผู้ปฏิบัติที่สามารถที่จะปฏิบัติให้ได้ตามกำลังความสามารถของตนเองที่จะทำได้

ความเหมือนกันของการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภกับ
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

การอธิบายถึงจิตเดิมแท้เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เหมือนกัน

จิตเดิมแท้เป็นของที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว แต่เศร้าหมองไปก็เพราะกิเลสที่จรเข้าไม่เป็นความโกรธ ความโลภ ความหลง หลวงปู่เทียน จิตตสุโภและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้มีความเห็นที่ตรงกันในความผ่องใสแห่งจิตเดิมแท้ ซึ่งการที่จะเข้าถึงความเดิมแท้ของจิตนั้นจะต้องมีความรู้เท่าทันความคิดซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ซึ่งหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2549ค: 31) ได้กล่าวไว้ในหนังสือแต่เธอผู้รู้สีกตัว ความว่า

...จิตใจดั้งเดิมของเรานั้นสะอาด สว่างและสงบ สิ่งซึ่งมิได้สะอาดสว่างและสงบนั้น มิใช่จิตใจของเรา มันคือกิเลส (ยางเหนียว) เราพยายามที่จะเอาชนะกิเลสนี้ แต่แท้ที่จริงแล้วนั้น กิเลสมิได้มีอยู่จริงแล้วเราจะไปชนะมันได้อย่างไร สิ่งที่เราต้องกระทำเพียงอย่างเดียว คือ เราเพียงแต่ดูจิตใจโดยชัดเจน เผลอหูหน้ากับความคิดโดยแจ่มชัดเมื่อเราเห็นจิตใจอย่างชัดเจนโมหะก็จะไม่มีอยู่...

ด้วยความสะอาด สว่าง สงบแห่งจิตเดิมแท้นั้นเป็นสิ่งที่ต้องเข้าไปให้ถึงให้ได้จึงจะเป็นจุดสิ้นสุดของโทสะ โมหะ โลภะ ความเร่าร้อนปั่นป่วนและความทุกข์ยากทั้งหมด ท่านยังได้เปรียบเทียบให้เห็นได้ว่าจิตของเราเหมือนน้ำที่สะอาดแต่ที่ขุ่นเพราะโคลนเลนเมื่อเอาโคลนเลนออกไปแล้วน้ำก็จะใสเองดังปรากฏในหนังสือคู่มือการทำความรู้สีกตัว ตามที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2551ข: 13) ได้กล่าวไว้ว่า

...น้ำกับนมเลนนั้น มันไม่ใช่อันเดียวกันนมเลนต่างหากทำให้น้ำขุ่น น้ำมันไม่ขุ่น จิตใจเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรารู้จักอย่างนั้นแล้ว เราจะค่อย ๆ ตามไป พระพุทธเจ้าท่านจึงว่า อันจิตใจสะอาด จิตใจสว่าง จิตใจสงบ จิตใจบริสุทธิ์ ถ้าจิตใจบริสุทธิ์แล้ว ขี้ตมฝุ่นไม่สามารถทำให้น้ำขุ่นได้อีก จิตใจเราก็ผ่องใส ขี้ตมก็จะเป็นตะกอนทะเลออกด้านโน้น จิตใจ ว่องไว มันก็เบา สามารถมองเห็นอะไรได้ทุกอย่าง...

การที่เราได้รู้จักจิตใจของเราอย่างแท้จริง โดยที่เรารู้ว่าจิตใจนั้นสะอาด สว่าง และสงบ ในทุกเวลาลงได้ เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องออกเสาะแสวงหาครูอาจารย์อีกต่อไป เพราะเรารู้อย่างแท้จริงเพื่อตัวเราเอง โดยตัวเราเองและในตัวของตัวเอง

ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 16) ท่านก็มีความเห็นเหมือนกันว่า จิตเดิมแท้ของเรานั้นเป็นสิ่งที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นจิตที่ควรแก่การงาน เป็นจิตที่มีความสะอาด สว่าง และสงบ อยู่ในตัวแต่ต้องมัวหมองไปเพราะกิเลสนั่นเอง ซึ่งท่านเปรียบให้เห็นเป็นดังเพชรที่มีแสงสว่างอยู่ในตัวเองแต่ที่ไม่ทอแสงเพราะถูกห่อหุ้มไว้ จิตที่ถูกห่อหุ้มไว้ด้วยวิชาซึ่งเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ทั้งหมด ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...ธรรมชาติของจิตดั้งเดิมนั้น ประภัสสร บริสุทธิ์ ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่จิตเศร้าหมอง เพราะอุปกิเลสครอบงำจิต โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา มีลาภ มียศ สรรเสริญ สุข ทำให้เกิดอารมณ์พอใจ ยินดี โลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พอใจ ยินร้าย อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ ยินดี ยินร้าย จี้เกียด จี้ฟุ้งซ่าน จี้น้อยใจ จี้ฉ้อฉล จี้โกรธ จี้กลัว เหล่านี้เป็นอาการของโรคทางใจ...

ในมุมมองของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เรื่องจิตเดิมแท้ท่านจะได้หมายถึงจิตที่ยังมีโอกาสที่จะพุ่งมัวจากแขกผู้มาเยือนคือ โลก โกรธ หลง อันหมายถึงความชอบ ความชัง ความเสีย ความได้ อันเป็นเรื่องปกติวิสัยของมนุษย์ปุถุชน โดยทั่วไปที่จะต้องได้พบและเสวยอารมณ์เช่นนี้ แต่เมื่อได้มาบำเพ็ญอานาปานสติแล้วย่อมสามารถที่จะเข้าถึงจิตเดิมแท้ได้ โดยที่จะไม่ต้องทุกข์อีกต่อไป

ความเหมือนกันแห่งจิตประภัสสรของหลวงพ่อเทียน จิตตสุ โภและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ท่านได้ให้ความเห็นและยืนยันเหมือนกันนั้น ย่อมนำมาซึ่งกำลังใจแห่งการปฏิบัติของผู้ที่มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นไปจากความทุกข์ มีความสุขอันเป็นนิรันดร์ได้ เพราะมีความเชื่อมั่นว่าความบริสุทธิ์แห่งจิตของทุกคนนั้นเป็นของที่มีอยู่ในตัวอยู่แล้วเพียงแต่ใช้ความเพียรพยายามตามวิธีการเพื่อให้เดินไปสู่จุดหมายนั้นให้ได้ กิเลส วิชา และอุปาทาน ที่เป็นต้นเง้าของความทุกข์ทั้งหมด ก็จะถูกตรวจพบ ถูกรู้จัก และถูกกำจัดออกไปจากจิตได้ ด้วยวิชาคือความรู้แจ้งต่อความเป็นจริงนั่นเอง

การให้ความหมายหลักธรรมที่มุ่งนำมาปฏิบัติได้เหมือนกัน

การอธิบายถึงหลักธรรมที่สามารถนำมาปฏิบัติที่มีความคล้ายคลึงกันที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ในปัจจุบันเป็นจุดสำคัญหลักของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ท่านทั้งสองพยายามที่จะตีความหลักธรรมในพระไตรปิฎกให้สามารถเข้าใจได้ง่ายและปฏิบัติได้จนได้รับผลในปัจจุบันโดยไม่ต้องรอถึงชาติหน้าแต่ให้ได้รับผลในชาตินี้เองดังที่หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (2551: 25) ได้กล่าวอธิบายถึงอริยสัจ 4 ไว้ในหนังสือคนจริงรู้ของจริง ความว่า

...เมื่อผมมาทำวิธีนี้แหละ ทำจิ้งหะ เคลื่อนไหวโดยวิธีใดให้รู้ เข้าใจว่ามัน เป็น จริงๆ รู้ทุกข์ รู้ทุกข์ คือรู้ตัวเราเอง รู้การเคลื่อนไหว กะพริบตา หายใจ อ้าปาก กลืนน้ำลาย ฯลฯ นี่มันเป็นทุกข์ เรียกว่าทุกข์ คือ มันติดอยู่กับรูปนี้เอง จะทิ้งออกจากรูปนี้ไปไม่ได้ มันเป็นอย่างนั้น จึงว่า ให้รู้จริงๆ

สมุทัย ตัวทำให้ทุกข์เกิด ท่านว่าอย่างนั้น ตัวสมุทัย ก็คือ ตัว คิดนั่นเอง มรรค เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ว่่างั้น ข้อปฏิบัติ ก็คือ เราทำความเคลื่อนไหว พอดี มันคิดปุ๊บ เราก็มาอยู่กับความเคลื่อนไหว มันเคลื่อนไหวโดยวิธีใด ก็รู้ มันก็วางเอง วางตัว สมุทัยนั่นเองของมัน มรรคที่ว่าข้อปฏิบัติ ก็คือ ต้องปฏิบัติตัวนี้ ต้องทำตัวนี้ ตัวรู้สึกตัวนี้

นิโรธ ทำให้แจ้ง นั่นก็คือ เมื่อทำความรู้สึกตัวให้มันมากขึ้นๆ ปัญญาที่เกิดรู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง...

จากการตีความและอธิบายหลักธรรมที่ยากทำให้ง่ายต่อการปฏิบัตินั้น ถือเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญยิ่งของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ที่เป็นประโยชน์เป็นอย่างยิ่งแก่ผู้คนโดยทั่วไป ซึ่งท่านจะใช้ภาษาชาวบ้านที่เข้าใจง่าย โดยไม่ได้ละทิ้งหลักแก่นแท้แห่งการปฏิบัติ ที่เป็นคำสอนในพระไตรปิฎก แตกต่างแต่วิธีการปฏิบัติและการอธิบายเท่านั้นแต่ผลสำเร็จแห่งการปฏิบัติเป็นอย่างเดียวกันคือความพ้นทุกข์

ในส่วน of พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ค: 23) ก็ได้อธิบายหลักแห่งการปฏิบัติด้วยการมุ่งเน้นให้มีสติอยู่โดยตลอดเพื่อที่จะได้ไม่เปิดโอกาสให้นิเวศทั้ง 5 อย่างที่เป็นต้นตอแห่งความทุกข์และเป็นด่านแรกที่ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านพ้นไปให้ได้ถึงจะสามารถที่จะพบกับความสุขดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติวิธีแห่งความสุข 1 ความว่า

...ตลอดเวลาที่เรานั่งสมาธิ ให้เราพยายาม ตั้งตัว ตั้งสติ โอบนโยก น้อมเข้ามาสู่ตัว เพื่อให้อยู่กับกาย อยู่กับลมหายใจเข้าลมหายใจเข้าออก เราพยายามสร้างความพอใจที่จะอยู่กับกาย อยู่กับลมหายใจนี้พยายามสำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และพยายามไม่ให้จิตนี้คิดออกไปภายนอก คือไม่ส่งจิตออกนอกเมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความรู้สึกไม่สงบ แสดงว่ามีเพื่อนเก่าแวะเข้ามาเยี่ยมเยียนเราแล้ว เพื่อนกลุ่มนี้มีชื่อว่า นิเวศ 5 ซึ่งก็คือความไม่สงบ คำเดียวนี้แหละ...

นิเวศทั้ง 5 นี้เป็นสิ่งที่คิดขวางความคิดความงามไม่ให้เกิดขึ้นในตัวเรา เมื่อเราจะทำอะไรที่เป็นกุศล ก็จะมีพวกนี้เข้ามาขวางไม่ให้เราทำความดี...ถ้าจิตนี้มีความพอใจที่จะอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเหมือนกับอยู่กับกัลยาณมิตร นิเวศจะตั้งอยู่ไม่ได้...

ในความคล้ายคลึงกันแห่งการตีความและการอธิบายหลักธรรมของหลวงปู่เทียน จิตตสุโทและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่มุ่งในไปที่ปัจจุบันและความเรียบง่ายแห่งการปฏิบัติ แต่มีความหนักแน่นและได้ผลจริงแห่งการกระทำโดยประกอบไปด้วยความเพียร ไม่ละทิ้งความเพียรมีความพยายามและมุ่งมั่นอย่างจริงจังในการปฏิบัติอย่างไม่ลดละแต่ไม่ถึงกับเคร่งเครียดปฏิบัติลงมือทำทั้งในขณะที่มีนิเวศและในขณะที่ไม่มีนิเวศ ผลแห่งการปฏิบัติอย่างเป็นลูกโซ่ไม่ขาดสายทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในกองทุกข์ จนสามารถละทิ้งจากความทุกข์ ละอุปาทาน อันเป็นความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นต้นตอแห่งความทุกข์ไปได้ ได้สวสยผลอันเป็นบรมสุขในปัจจุบันชาตินี้นั่นเอง

สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งเป็นสาระสำคัญพื้นฐานแห่งการปฏิบัติเหมือนกัน

ความสอดคล้องกันแห่งการเน้นหลักปฏิบัติด้วยการมีสติเป็นทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งการปฏิบัติของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโกและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่มุ่งเน้นให้มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถทั้งอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือการกิน ดื่ม ทำ พุค ศึกษ ในความคล้ายคลึงกันในหลักแห่งการใช้สติมาเป็นหลักแห่งการปฏิบัตินี้ มีดังนี้ คือ

หลวงปู่เทียณ จิตตสุโก (2537: 171-172) ท่านจะเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่ในอิริยาบถ การเคลื่อนไหวน้อยใหญ่ตามธรรมชาติและตามวิธีการที่ท่านได้คิดค้นวิธีการเคลื่อนไหวด้วยการยกมือ แล้วมีสติตามอยู่รู้ทั่วถึงการเคลื่อนไหวนั้น จนท่านได้รับสมญานามว่า เจ้าแห่งสติ ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก เจ้าแห่งสติ ความว่า

...เมื่อเรามีเวลาว่าง จะเดินจงกรมสลัดกับการนั่งสร้างจิ้งหะก็ได้อีก การฝึกสติแบบนี้ที่แรก ต้องนั่งในท่าขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา หรือนั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้เอามือวางคว่ำไว้ที่ขาสองข้าง แล้วพลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำ ๆ ให้รู้สึก, ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก เมื่อมันหยุดก็ให้รู้สึก, เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก, เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก, เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก, เอามือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้ ให้รู้สึก, คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึกเลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก ให้มีความรู้สึก เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง ให้มีความรู้สึก, ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้ ให้มีความรู้สึก, คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความรู้สึก, เมื่อทำต่อไปเรื่อยๆ ก็ให้มีความรู้สึกควบคู่กันไปเรื่อยๆ...

จากเนื้อหาสาระแห่งพระธรรมเทศนาที่ได้นำเสนอมานี้ ย่อมชี้ให้เห็นถึงการใช้สติ เป็นฐานรู้เท่าทันจิตคือความคิดของคนอยู่ตลอดเวลา สติจึงได้พาเอาโลภะ โทสะ และโมหะ ให้อันตรธานไป ความทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งทำให้ปัญญาเกิดขึ้นตามมาอีกอย่างมีประสิทธิภาพ กำราบอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ให้ถอยห่างออกไปอย่างได้ผล

สอดคล้องกับแนวการสอนเน้นที่สติเป็นอันดับต้นและอันดับสุดท้ายแห่งการปฏิบัติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ก: 14) ถึงกับเน้นไว้ว่าทั้งชีวิตให้อยู่ด้วยสติอยู่ในลมหายใจ เข้าออกรู้เท่าทันในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย อันจะเป็นผลให้ได้เกิดความสุข ความสบาย

ลดความขุ่นข้องหมองใจ ลดอุปสรรคแห่งการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

“...มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สม่่าเสมอ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้ อะไรก็ตาม ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร รักษาใจสงบ เป็นสุขภาพใจดี...”

นอกจากนี้การที่มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถย่อมช่วยให้จิตซึ่งเป็นตัวคิดได้คิดไปในทางที่ดี และสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ เป็นการหนุนนำส่งให้ชีวิตได้มีการพัฒนาการที่ดีขึ้น เป็นการศึกษาที่จะหนุนนำเราให้ขึ้นไปสู่ที่สูง ไม่ตกต่ำ ไม่คิดชั่ว อันเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาทั้งปวง ในเรื่องของการที่สติเป็นเครื่องหนุนนำจิตให้คิดดีนี้ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ ความสุขอยู่ที่ใจดี (2553ก: 180) ความว่า

...สุขภาพจิตใจดี เป็นความสุขที่ไม่ได้เกิดจากสิ่งภายนอก แต่เป็นความสุขสงบภายในจิตใจ จึงกล่าวว่า ความสุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี มนุษย์ทุกคนมีความสุขใจอยู่แล้ว เปรียบเทียบเหมือนน้ำใสสะอาด เมื่อเติมอะไรลงไปน้ำก็จะเปลี่ยน จิตใจก็เหมือนกัน ธรรมชาติของจิตบริสุทธิ์ ประภัสสร ถ้าไม่เติมไม่ปรุงแต่งอะไร จิตใจก็เป็นปกติ ซึ่งจะพัฒนาสู่การเป็นอริยบุคคลได้...

สรุปความได้ว่าหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ถือเอาสติเป็นบรรทัดฐานแห่งการดำเนินชีวิต และเป็นหลักแห่งการปฏิบัติธรรมอันจะเป็นเครื่องอำนวยให้ได้รับแจ้งเห็นจริงในเรื่องของจิตที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์เพราะความไม่รู้และขาดสติทั้งสติยังเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่จะให้ได้เข้าถึงจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน สอดคล้องกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ยึดเอาสติเป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่จะเป็นอุปการะเป็นอย่างยิ่งในการที่จะนำไปสู่การควบคุมและตัดกระแสแห่งความทุกข์ เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุถึงจุดสิ้นสุดแห่งความทุกข์ทั้งยังเป็นอุปการะที่มีความสำคัญยิ่งต่อการนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การได้รับผลในปัจจุบันเป็นหลักแห่งการปฏิบัติที่สอนเหมือนกัน

การยืนยันในผลแห่งการปฏิบัติที่จะได้ในปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าเพียงแต่ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังผลย่อมเกิดขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2528ก: 69) ถึงกับยืนยันว่าเอาชีวิตเป็นเดิมพันหากปฏิบัติจริงย่อมได้รับผลจริงดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืองานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้ ความว่า

...รับรองร้อยทั้งร้อยทีเดียวจะเอาชีวิตเป็นเดิมพัน คืออย่างที่พ่อแม่ท่านกล่าวกันมาว่า ขอมเสียดสะทรรพ์ เพื่อรักษาอวัยวะทุกส่วน แต่เมื่อเป็นโรคขึ้นมา หมอเขาบอกว่าต้องตัดอวัยวะทิ้ง เราก็ขอมเสียดสะทรรพ์เพื่อรักษาชีวิต ชีวิตนี้ขอไว้ก่อน เอ้า...ทีนี้ ถ้ามีใครมาว่า ที่สอนนี้มันผิด (ผม) ก็ว่า ขอมเสียดสะทรรพ์เพื่อรักษาความจริง คือสังขรณ์นั่นเอง จึงกล่าวว่า ขอมเอาชีวิตเป็นเดิมพันจึงว่า ธรรม นั้นคือ คนทุกคน อยู่กับคนทุกคน สุดแล้วแต่ว่าบุคคลนั้นจะทำให้มันปรากฏขึ้นมาหรือไม่ ถ้าคนๆ นั้นไม่ทำให้ปรากฏขึ้นมา ไม่ทำวิธีนั้นให้เกิดขึ้นมา สิ่งนั้นก็จะไม่ปรากฏ...

หลักการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ตรงกับหลักธรรมที่ว่า สันติภูมิกโก ประจักษ์แจ้งแก่ผู้ปฏิบัติด้วยตัวเอง อกาลิโก ไม่จำกัดเวลา ปฏิบัติเวลาใดได้ผลเวลานั้น การยืนยันผลการปฏิบัติเช่นนี้ย่อมส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดกำลังใจและไม่ต้องรอถึงชาติหน้าหรือชาติไหน ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (2551ข: 71-73) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพลิกโลกเหนือความคิด ความว่า

...ตามตำรับตำราหนังสือเขียนไว้ว่า ผู้ใดเจริญสติปัญญาอันสื่ออย่างถูกต้อง และทำให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ อย่างนานไม่เกิด 7 ปี อย่างกลางไม่เกิน 7 เดือน อย่างเร็วไม่เกิน 1-15 วัน ขอมได้รับอานิสงส์ 2 ประการ คือ 1.เป็นพระอรหันต์ 2.เป็นพระอานาคามี ในปัจจุบันภพนี้ชาตินี้ส่วนการเจริญสติแบบที่อาตมาพูดนี้ ถ้าทำจริงๆ แล้วอย่างนานไม่เกิน 3 ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์ก็จะลดน้อยลง อย่างกลาง 1 ปี อย่างเร็วที่สุด 1-90 วัน ต้องรู้ต้องเห็น ต้องเข้าใจ และทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความสุขด้วยความไม่ทุกข์ การทำอย่างนี้ไม่ต้องเสียเงิน เสียทอง จะมาทำกันวันละ 1 ชั่วโมงก็ได้ 5 นาทีก็ได้ แม้แต่การได้ยินได้ฟังบ่อยๆ ก็เลสก็จะค่อยๆ ลดลงไป...

สอดคล้องกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550ค: 45) ที่มุ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับผลในปัจจุบันเป็นสำคัญ โดยการทำให้ได้ด้วยวิธีการที่มีสติระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าแต่ละขณะ ซึ่งจะทำได้อยู่กับปัจจุบัน ได้โดยไม่คิดในอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ที่เคยยึดติดไว้ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสืออานาปานสติ วิธีแห่งความสุข 1 ความว่า

“...เมื่อเกิดอารมณ์ ยินดี ยินร้าย ใจเสีย เสียใจ เสียความรู้สึก ให้รีบกลับมาหา กัลยาณมิตร คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออกของเราเอง ถ้าเราสามารถเอาลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็น กัลยาณมิตร ได้ สีสลสมาธิ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ และในที่สุดก็ข้ามรรคผลนิพพานได้...”

ด้วยการมุ่งเน้นปฏิบัติด้วยอานาปานสติ อันเป็นหลักการปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลในปัจจุบันถึงขั้นนิพพานซึ่งอาจจะเป็นเรื่องสุดวิสัยของมนุษย์ปุถุชนธรรมดาแต่ตามความเป็นจริงย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคนอย่างน้อย ๆ ก็เกิดความสุขสบายใจในปัจจุบันทันตาเห็นตามที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2550 ก: 6) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชั่วโมงแห่งความคิดดี ความว่า

...การปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ คือการมีสติสัมปชัญญะ อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่กับเราทุกคนตลอดเวลา จึงไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไปที่จะใช้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกจนจิตใจสงบแล้ว เราจะสัมผัสกับสภาวะของจิตที่เป็นปกติ เห็นจิตแยกต่างหากจากอารมณ์เห็นจิตเป็นจิต เห็นอารมณ์เป็นอารมณ์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าถึงธรรมชาติจิตใจของตัวเองที่มีความเป็นปกติ สะอาดผ่องใส เป็นสภาวะจิตของผู้ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ปล่อยาวความเห็นแก่ตัว ไม่มีความยินดี ยินร้าย หรืออย่างน้อยก็จะทำให้เราเข้าถึงสุขภาพใจที่ดี...

จากการเปรียบเทียบแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโขกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ทำให้ได้ทราบว่าท่านทั้งสองได้มุ่งเน้นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เป็นแนวทางการปฏิบัติโดยตรง โดยไม่ได้มุ่งเน้นที่การศึกษาที่เป็นปริยัติอย่างเดียว โดยการเจริญสติหรือการเจริญอานาปานสติ ซึ่งท่านทั้งสองมุ่งเน้นย้ำให้ได้รับผลแห่งการปฏิบัติที่จะได้ในปัจจุบัน แต่ถึงแม้ว่าท่านทั้งสองจะไม่ได้กล่าวถึงผลที่จะได้ในชาติหน้า แต่ก็ไม่ใช่ว่าผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ผลย่อมได้รับผลอย่างแน่นอนถึงแม้ผู้ปฏิบัติจะต้องการหรือไม่ต้องการก็ตาม

การประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่เหมือนกัน

หลักการปฏิบัติที่สำคัญที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้นำมาประยุกต์ใช้นั้นท่านได้ใช้กายนุสสนาสติปัฏฐานมาเป็นข้อปฏิบัติเพื่อที่จะได้เชื่อมโยงไปหาสติปัฏฐานทั้งสามที่เหลือ โดยการใช้สติตามรู้เห็นและเข้าใจในอิริยาบถใหญ่และย่อย สร้างสติให้เกิดกำลังเพื่อที่จะได้ใช้ไปในการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

ในส่วนของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านได้นำหลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกในส่วนของกายนุสสนาสติปัฏฐาน โดยใช้หลักอานาปานสติมีสติอยู่ในลมหายใจเข้าออกโดยปฏิบัติไปเป็นลำดับขั้นเป็นอานาปานสติแบบสมบูรณและการใช้สติอยู่ในทุกอิริยาบถอันเป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนาลัดสั้น เป็นการเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติกรรมฐานในหมวดอื่นขึ้นไปเหมือนกัน

จากการพิจารณาในส่วนแห่งหลักของการปฏิบัติท่านทั้ง 2 ได้นำสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มาใช้อย่างครบถ้วน หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านจะมุ่งเน้นไปที่กายนุสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุสสนาสติปัฏฐานก็ตาม แต่ที่น่าสังเกตในส่วนของจิตตานุสสนาสติปัฏฐานที่เน้นที่การมีสติรู้เท่าทันความคิด ซึ่งเมื่อมีการดูจิตเป็นประจำย่อมทำให้เกิดสภาวะต่างๆ ที่เป็นเวทนา นิเวศน์ ธรรมที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็จะเกิดขึ้นที่จิตเป็นความคิด เห็นเป็นเวทนาและธรรม การปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง 4 เหมือนกับการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติแบบสมบูรณของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ซึ่งเป็นไปครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง 4 อย่างสมบูรณแบบอยู่แล้ว

จากการศึกษาและเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติของท่านทั้ง 2 ทำให้ได้ทราบว่าท่านได้ยกหมวดการปฏิบัติในสติปัฏฐานทั้ง 4 หมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาให้ปรากฏชัด โดยเฉพาะหมวดกายนุสสนาสติปัฏฐานที่ท่านทั้ง 2 ได้ยกขึ้นมาอธิบายที่เหมือนกันซึ่งเป็นหมวดเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติที่เด่นชัดที่สุดแต่สุดท้ายแห่งการปฏิบัติก็มีการเชื่อมโยงครอบคลุมหลักปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง 4 ประการอย่างทั่วถึงเหมือนกัน

การประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่เหมือนกัน

วิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ท่านกล่าวว่ามีอยู่ 4 วิธีการ (อภ.จตุกก., 21/170/179-180) คือ

1. สมถปุพฺพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพฺพังคมวิปัสสนา ภาวนาการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า)
2. วิปัสสนापुพฺพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนापุพฺพังคมสมถ ภาวนาการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)
3. ยุคัณฺฑสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคัณฺฑ ภาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่ไปด้วยกัน)
4. รัมมุทฺถจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูธจจ คือ ความฟุ้งซ่าน ธรรมหรือต้นธรรมความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสพในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน...

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ท่านใช้วิธีการปฏิบัติด้วยการใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ กำหนดสติให้รู้ความเคลื่อนไหวตลอดเวลา รู้เท่าทันใจที่คิดนึกจนเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร จนทำให้เกิดมรรคญาณและผลญาณเกิดขึ้นประหารกิเลสให้หมดสิ้น จิตก็จะเป็นเอกัคคตารมณ์ถึงความ เป็นอุเบกขาเกิดความสงบเป็นสมถะแบบสมบูรณ ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับการปฏิบัติ วิปัสสนาแบบลัดสั้นของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ใช้สติเป็นธรรมเอกแห่งการปฏิบัติมุ่งให้ รู้เท่าทันอริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จนสติแนบแน่นแล้ว กำหนดลมหายใจและอริยาบถ ให้เป็นรูป นาม เบญจขันธ์ โดยความเป็นของไม่เที่ยง จางคลาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป มรรคญาณ ผลญาณที่สมบูรณก็จะเกิดขึ้นและประหารกิเลสให้หมดสิ้นไป จากขันธสันดาน ความเป็นสมถะแบบสมบูรณก็จะเกิดขึ้นทันทีเมื่อจิตได้เข้าถึงความเป็นอุเบกขา และความเป็นอารมณ์อันเป็นอันเดียวคือเอกัคคตารมณ์สำหรับการปฏิบัติในขณะที่จิตถูกชักให้เขว ไปจากหลักแห่งความเป็นจริงในขณะที่ปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนาระดับอ่อนที่เรียกว่า รัมมุธจจ ท่านทั้งสอง ได้มีหลักแห่งการปฏิบัติที่เหมือนกันดังต่อไปนี้คือ

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ท่านจะเน้นไปที่ตัวสติเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทัน โดยการไม่เข้าไปข้องแวะในอารมณ์หรือคิดอยู่ในอารมณ์ แต่ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันรู้ทันในอาการเคลื่อนไหว เมื่อความคิดที่เป็นวิปัสสนากิเลสเกิดขึ้น ก็จะได้รู้เท่าทันและเกิดการปล่อยวาง ในส่วนของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จะใช้วิธีการใช้สติเพื่อรู้เท่าทัน โดยการพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงนามรูป เมื่อพิจารณาโดยความเป็นนามรูปแล้วก็จะเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จางคลายไปก็จะสามารถออกไปจากขัณมูจัจฉิได้ในที่สุด

จากการศึกษาทำให้ได้ทราบว่า ทั้งหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ใช้วิธีการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ได้เหมือนกัน กล่าวคือการใช้วิธีปฏิบัติด้วยวิปัสสนานำหน้าสมถะ และวิธีการออกจากขัณมูจัจฉิ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติจะแตกต่างกันบ้าง แต่มองในภาพรวมท่านทั้งสองจะใช้สติหรือใช้สมาธิระดับขณิกสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะเข้าสู่ระดับอัปนาสมาธิ เกิดมรรคญาณและผลญาณขึ้น มีสติรู้เท่าทันไม่เข้าไปยึดติดในอารมณ์ ไม่เข้าไปข้องแวะจนสามารถออกจากขัณมูจัจฉิบรรลุถึงธรรมชั้นโลกุตตรได้ในที่สุด

สรุปความแตกต่างและความเหมือนกันแห่งแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นตารางเพื่อให้เห็นชัดเจนได้พอสังเขป ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างและความเหมือนกันแห่งแนวการปฏิบัติกรรมฐาน

ความแตกต่างกัน	ความเหมือนกัน
1. วิธีการอธิบายธรรมและเทคนิคในการใช้ภาษาที่แตกต่างกัน	1. การอธิบายถึงจิตเดิมแท้เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เหมือนกัน
2. ความทุกข์และเหตุให้เกิดความทุกข์ที่มีการอธิบายที่แตกต่างกัน	2. การให้ความหมายหลักธรรมที่มุ่งนำมาปฏิบัติได้เหมือนกัน
3. การอธิบายการเกิดขึ้นแห่งสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแตกต่างกัน	3. สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งเป็นสาระสำคัญพื้นฐานแห่งการปฏิบัติเหมือนกัน

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความแตกต่างกัน	ความเหมือนกัน
4. ความเห็นต่อสมณะที่แตกต่างกัน	4. การได้รับผลในปัจจุบันเป็นหลักแห่งการปฏิบัติที่สอนเหมือนกัน
5. ความแตกต่างกันแห่งการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติธรรม	5. การประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่เหมือนกัน
6. การใช้หลักการปฏิบัติที่แตกต่างกัน	6. การประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่เหมือนกัน
7. การใช้วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน	

จากตารางที่นำเสนอนี้ ได้ชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างกันและความเหมือนกันอย่างชัดเจนของหลักการและวิธีการปฏิบัติของท่านทั้ง 2 แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าในความแตกต่างกันนั้นจะขัดแย้งซึ่งกันและกัน แต่ตรงกันข้ามกับเป็นการเอื้อประโยชน์เป็นอย่างมากแก่ผู้ที่มีจิตนิตยและชอบที่แตกต่างกัน จะได้เลือกปฏิบัติได้อย่างเสรีและมีจุดหมายหลักที่สำคัญคือความพ้นทุกข์ ได้บรมสุขคือพระนิพพานเป็นลำดับสุดท้ายของการปฏิบัติเป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนที่สูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยและยังได้ปฏิบัติบูชาที่เป็นการบูชาที่พระบรมศาสดาตรัสยกย่องว่าเป็นการบูชาที่มีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งต่อผู้ที่ปฏิบัติเองและยังได้เชิดชูบูชาอาจารย์ผู้ที่มีการปฏิบัติที่ดีงามเป็นอย่างยิ่งคู่ควรแก่การบูชาทั้งหลายทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโขและพระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นจากความทุกข์ แต่เครื่องมือในการที่จะดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์นั้นคือกรรมฐาน ซึ่งเป็นงานสำหรับการพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญา ซึ่งเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความต้องการจะพ้นไปจากความทุกข์จะต้องลงมือศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังจึงจะได้พบกับความจริงสูงสุดได้ ในการศึกษาและเปรียบเทียบแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโกและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ทำให้ได้ทราบถึงหลักคำสอนและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน พร้อมทั้งการนำหลักการและวิธีการปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ปฏิบัติโดยมีจุดที่น่าสนใจและมีจุดเด่นของท่านทั้งสองดังต่อไปนี้

จุดเด่นที่สุดในแนวทางการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก อยู่ที่การที่ท่านได้ใช้สติมาเป็นเครื่องกำหนดรู้ชัดในอาการเคลื่อนไหวทั้งในอิริยาบถใหญ่น้อย เพื่อที่จะทำการบ่มเพาะสติ ให้รู้เท่าทันความคิดที่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ซึ่งสติที่ได้การพัฒนาด้วยการใช้สติได้อย่างถูกต้องตามวิธีการที่ท่านกำหนดไว้แล้ว ย่อมจะสามารถที่จะมีกำลังเพียงพอในการที่จะควบคุมความคิดไม่ให้ปรุงแต่งไปด้วยอำนาจของกิเลสไปได้ สติจึงเป็นหัวใจหลักที่สำคัญที่สุดในแนวการปฏิบัติของหลวงพ่อกุศลจิตตสุโก โดยการปฏิบัติของท่านสามารถที่จะเกี่ยวโยงกับหลักการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกในมหาสติปัฏฐานสูตร ในหมวดกายและในหมวดจิต ในกระบวนการปฏิบัติจะสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติด้วยการใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะและปฏิบัติเพื่อออกจากมัชฌิมาตามที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก

จุดเด่นในแนวการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก อยู่ที่การปฏิบัติตามแบบวิธีอานาปานสติ โดยการใช้สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พิจารณาถึงกาย เวทนา จิต และธรรม โดยไม่ให้คลาดจากลมหายใจและการใช้สติระลึกรู้ทุกขณะอิริยาบถย่อยและบทใหญ่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยท่านได้ใช้อานาปานสติทั้ง 16 ขั้นอย่างสมบูรณ์แบบ เพื่อให้มีสติที่มั่นคง จนเกิดเป็นสมาธิแล้วใช้สมาธิไปใช้ในการพิจารณาขั้น 5 ทั้งเพื่อความรู้อันลึกซึ้งในการเกิดดับสืบ

ต่อที่เป็นปฏิจางสมุปปาทจนเกิดความเบื่อหน่ายคลายจาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอีกต่อไป ในการปฏิบัติ ด้วยวิธีอานาปานสติของท่าน เป็นหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐาน 4 ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยจัดวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกก็จะ เป็นประเภทใช้วิธีเจริญสมณานำหน้า วิปัสสนา โดยได้หลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกเป็นเครื่องปฏิบัติ ซึ่งท่านยังได้ใช้การปฏิบัติแบบ ลัดสั้นคือการใช้สติรู้ตัวทั่วพร้อมไปทุกขณะไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามวิธีการนี้จะใช้วิปัสสนา นำหน้าสมณะ เพื่อการรู้แจ้งและออกจากธรรมุจจ์เป็นเป้าหมายสูงสุดเพื่อที่จะได้บรรลุถึงพระ นิพพานซึ่งเมื่อจะเปรียบเทียบกับหลักการปฏิบัติในพระไตรปิฎกที่มีมาในมหาสติปัฏฐานสูตรก็จัด เข้าในหลักการปฏิบัติเป็นกายนุปัสสนาและในชั้นมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ของการ ปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้ใช้หลักใหญ่ 3 ประการ ในการเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติของทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เข้ามาศึกษาโดยมีหลักการ ทั้ง 3 ประการ คือ 1. แนวคิด และหลักคำสอน 2. วิธีการและหลักการปฏิบัติ 3. การประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติที่เป็น หลักใหญ่ในพระไตรปิฎก ที่มีเนื้อหาเป็นลำดับลูกโซ่เกี่ยวข้องกันไปตามลำดับดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ที่เป็นแนวความคิดและหลักคำสอน ทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้มีแนวความคิดเห็นที่เหมือนกันในเรื่องของจิตที่มีสภาวะดั้งเดิมที่ ผ่องใสเป็นปกติ โดยหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกท่านได้ให้การยืนยันว่า พื้นฐานของจิตเป็นสภาวะ ที่สะอาด สว่าง สงบ ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ท่านได้ยืนยันว่า จิต เป็นปกติ มีความงดงาม ว่างจากค้นหา อุปาทานแต่ที่ต้องมัวหมองไปเป็นเพราะกิเลสที่จรมา การที่จะเข้าไปถึงความดั้งเดิมของจิตได้จะต้องลงมือปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนาความเดิมแท้ของ จิตจึงจะแสดงธรรมชาติแห่งความสะอาด สว่างและสงบออกมาได้

ในส่วนแห่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ท่านทั้งสองได้ให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันคือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้อธิบายไว้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะความคิดที่ไม่มีสติกำกับ โดยการ ปลดปล่อยความคิดปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่ได้พบเห็นและที่ได้สัมผัส ปลดปล่อยจิตให้ไปเกาะเกี่ยวอยู่ กับความคิด จนทำให้ไม่สามารถที่จะรู้เข้าไปถึงจิตที่แท้จริงปล่อยให้อารมณ์มาเป็นเครื่องบงการ จะไม่สามารถที่จะทำความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งการอธิบายตามแบบของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกนี้ เป็นการอธิบายให้เกิดความเข้าใจตามความรู้สึกของผู้คน โดยทั่วไปเป็นหลักในการ อธิบาย ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้อธิบายว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะการเข้าไปยึดถือ

ในทุกสิ่งทุกอย่างว่าเป็นตัวของตัว แต่ไม่ได้มองไปที่ความเป็นจริงคือความเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง และเป็นอนัตตา ของสรรพสิ่ง ความทุกข์จึงเป็นความเกิดขึ้นโดยความต่อเนื่องเพราะการปรุงแต่ง

ในส่วนของการเผยแพร่ธรรมและการสอนเป็นประเด็นที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากว่า ทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ล้วนมีความแตกต่างกันและมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของแต่ละท่าน หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านไม่ได้รู้หนังสือถึงจะรู้แต่ก็ไม่ถึงกับแตกฉาน ในการสอนธรรมท่านจึงสอนในธรรมที่ท่านเข้าใจและออกมาจากภายในแม้แต่ภาษาท่านก็ใช้ภาษาชาวบ้านที่คุ้นเคยเป็นหลักคือภาษาอีสานแต่ก็สามารถที่จะสื่อสารให้ผู้ฟังได้ เข้าใจความหมายและปฏิบัติตามได้อย่างน่าอัศจรรย์ ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านเป็นชาวญี่ปุ่นมีการศึกษาที่สูงและอยู่ในประเทศที่มีวิทยาการสมัยใหม่ที่ล้ำเลิศ แต่ก็เกิดความสนใจในทางธรรมและออกแสวงหาจนได้คำตอบให้แก่ชีวิตตัวเองได้ ท่านจึงได้ใช้วิชาการที่ท่านมีมาประยุกต์ใช้ในการเผยแพร่ธรรมอย่างเป็นระบบ หนังสือที่ท่านจัดทำเผยแผ่จึงมีมากเป็นอย่างยิ่งในการเข้าถึงผู้คนที่มีการศึกษาและวิชาการโดยทั่วไป การเผยแพร่ธรรมจึงเป็นไปในวงกว้าง ถึงแม้ว่าภาษาไทยที่ท่านใช้สื่อสารจะยังไม่ชัดเจนพูดไม่คล่องแต่ด้วยความมุ่งมั่นและเป็นการแสดงธรรมที่ออกมาจากความรู้แจ้งในภายในจึงสามารถทำให้ผู้คนที่ได้เข้าใจอย่างง่ายดายและนำไปปฏิบัติได้ มุ่งมั่นที่จะให้ผู้สนใจได้ปฏิบัติเพื่อให้ได้ความสุขและพ้นจากความทุกข์ในปัจจุบันนี้

ความแตกต่างแห่งสภาวะธรรมที่ท่านทั้งสองได้ใช้อธิบายให้ได้รับรู้ คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านจะอธิบายถึงสภาวะธรรมที่ได้รับแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. รู้จักอารมณ์สมมติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติได้เป็นอิสระจากความงมงาย
2. รู้จักอารมณ์ปรมาตม์ ที่ข้ามพ้นไปจากสมมติแล้วมุ่งสู่ความดับทุกข์ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายแห่งการเจริญสติตามหลักของท่านที่ใช้อธิบายให้เห็นตามประสบการณ์จริงของท่านที่เกิดจากความรู้แจ้งเห็นจริงแล้วถ่ายทอดออกมาเป็นภาษาคำพูด

ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้ยึดหลักอานาปานสติทั้ง 16 ชั้นเป็นอารมณ์ โดยมีพระไตรปิฎกเป็นเครื่องยืนยันว่า การปฏิบัติเป็นการปฏิบัติไปตามขั้นตอนที่สมบูรณ์แบบที่สุคน นอกจากนั้นท่านยังได้ให้ใช้สติอยู่กับลมหายใจทุกขณะเวลา โดยใช้พิจารณาให้เห็นสังขารเป็นเพียงแต่รูป นาม เป็นขั้น 5 เท่านั้น ให้ได้รู้แจ้งว่ามีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นความจางหาย ผ่อนคลาย โดยการอธิบายชี้แจงไปตามหลักวิชาการ

ประเด็นที่สอง ในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติที่ต่างกัน คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ใช้การเคลื่อนไหวเป็นแม่แบบโดยการเน้นไปที่สติ ที่จะนำมาใช้กำหนดการเคลื่อนไหวแล้วน้อมนำตัวสติมาจับจดจ่ออยู่ที่ความคิด โดยการรู้เท่าทันความคิด ไม่บังคับความคิดแต่ให้รู้เท่าทันทั้งในเวลาเคลื่อนไหวและในเวลาที่เกิด ต่างกันกับวิธีการปฏิบัติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่ใช้สติกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยจะต้องอาศัยความสงบนิ่งนิ่งๆ เมื่อนิ่งแล้วการที่จิตสงบแล้วก็จะใช้มากำหนดเวทนา จิต และธรรมมาตามลำดับที่ได้กำหนดทำเป็นรูปแบบไว้ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกนอกจากนี้พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ยังมุ่งเน้นไปที่วิปัสสนาคือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่น้อย ทั้งในขณะที่อยู่ที่บ้าน ในขณะที่ทำงานเพื่อจะได้มีสติอยู่ตลอดเวลาแล้วจะนำพาให้เกิดความสงบไม่ฟุ้งซ่านและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความเป็นปกติสุข แต่การปฏิบัติวิปัสสนาแบบถัดสันของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก มีรายละเอียดปลีกย่อยที่แตกต่างกับวิปัสสนาด้วยการมีสติกำหนดที่อิริยาบถใหญ่น้อยของหลวงปู่เทียน จิตตสุโก

ความสงบที่เป็นสมณะ ท่านทั้งสองได้ให้คุณค่าและความหมายที่ต่างกันคือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ตีความหมายของสมณะไว้ว่า ความสงบที่เกิดขึ้นจนได้มานั้น เป็นความสงบที่อยู่ได้โมหะ แต่ความสงบแบบวิปัสสนาเป็นความสงบที่ถาวร ไม่ต้องมีความฟุ้งซ่านอีกต่อไป ซึ่งหลวงปู่เทียน จิตตสุโก ไม่ให้การสนับสนุนการปฏิบัติสมณะจนเกิดมานต่างกับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่จะเน้นการปฏิบัติสมณะเพื่อให้เกิดความสงบ เป็นขั้นเป็นตอนจนเกิดมาแล้วใช้มานั้นเป็นประโยชน์ในการใช้เจริญวิปัสสนาในระดับที่สูงขึ้นไป ทั้งยังใช้ให้เป็นวิหารธรรมธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างมีความสุขที่คืออย่างอื่นอย่างหนึ่งด้วย

แต่ถึงแม้ว่าการปฏิบัติต่อความสงบที่ต่างกัน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน โดยการมีสติเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้งเห็นผลจริงในปัจจุบันเป็นหลัก โดยไม่ต้องหวังว่าจะได้ผลในชาติหน้า ซึ่งผลที่เกิดจากการปฏิบัติย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเอง ในขณะที่ทำนั้นทั้งในความสงบเย็น ความตั้งมั่นแห่งจิตและความสงบสุขที่ได้รับในทันทีในชาตินี้ การควบคุมการปฏิบัติจะมีความแตกต่างกัน คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ท่านจะเอาใจใส่และดูแลอย่างใกล้ชิดต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งมีการสอบถามและสอบถามของปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยอย่างไร ถ้ามีปัญหาที่จะได้ให้คำแนะนำและช่วยแก้ไขให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จะไม่ได้สอบถามและดูแลอย่างใกล้ชิด เพียงแต่คอยแนะนำวิธีการปฏิบัติแล้วผู้ปฏิบัติก็ลงมือปฏิบัติเอง เมื่อมีปัญหาจึงค่อยให้คำแนะนำเพื่อแก้ไขกันไป

ประเด็นที่สาม การประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยที่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ได้ใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตรมาเน้นประยุกต์ใช้โดยการใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติกำหนดที่อริยาบถ การเคลื่อนไหวในอริยาบถทั้งใหญ่่น้อย ทั้งท่านยังได้นำจิตตานุปัสสนามาใช้ปฏิบัติควบคู่กันไปด้วยการจดจ่อทั้งนั่ง ฟุ้งซ่าน เป็นสุขและเป็นทุกข์เป็นต้น ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านจะนำหลักการปฏิบัติด้วยอานาปานสติ ซึ่งก็ครอบคลุมหลักมหาสติปัฏฐานทั้ง 4 อย่างทั้งยังได้ประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้น โดยการใช้มีสติอยู่กับกายานุปัสสนา คือการที่เคลื่อนไหวทั้งใหญ่่น้อย ทั้งยังได้เน้นไปที่ธัมมานุปัสสนา ด้วยการพิจารณาธรรมที่เป็นขั้น 5 โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลายจางจากความยึดมั่นถือมั่นไปได้ แต่โดยสรุปแล้วท่านทั้งสองก็ได้ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นหลักในการปฏิบัติ จากนั้นก็ค่อย ๆ เชื่อมต่อการปฏิบัติไปสู่ธรรมหมวดอื่นเป็นลำดับไปจนครบครอบคลุมจนถึงทุกหมวดธรรมในสติปัฏฐานทั้ง 4

ส่วนการประยุกต์ใช้วิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ท่านทั้งสองมีความแตกต่างกัน ดังนี้ คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ใช้วิธีการปฏิบัติโดยใช้การปฏิบัติวิปัสสนานำหน้าสมณะ ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ท่านได้ใช้วิธีการปฏิบัติโดยการใช้สมณะนำหน้าวิปัสสนา

ผลจากการศึกษาวิจัยทำให้ได้รู้ว่า ทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้นำหลักการและวิธีการปฏิบัติที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมาประยุกต์ใช้ทั้งต่างกันและเหมือนกัน แต่ความเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะได้พ้นไปจากความทุกข์ บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา ตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเป็นข้ออ้างเป็นหลักฐานยืนยันในแนวทางแห่งการปฏิบัติ ทั้งยังได้มุ่งมั่นในการสั่งสอนให้ผู้คนทั้งหลายได้รู้ถึงวิธีการปฏิบัติ ให้ได้รับผลแห่งการปฏิบัติตามที่ท่านทั้งสองได้ลงมือปฏิบัติด้วยตัวของตนเอง เป็นการยืนยันในความเป็นผลจริงแห่งคำสอนในพระพุทธศาสนาและเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แผ่กว้างออกไปสู่นานาอารยประเทศ ทำให้หลักธรรมคำสอนและพระพุทธศาสนาได้รับการสืบทอด รักษาและมีความมั่นคงสถาพร ตราบนานเท่านาน

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยทำให้ได้ทราบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้สอนกรรมฐานเพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง โดยการประยุกต์ใช้ทั้งหลักการและวิธีการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมาใช้ปฏิบัติเพื่อให้ถูกต้องกับอรรถาธิบายของผู้ปฏิบัติให้ได้ เลือกใช้ได้หลายรูปแบบหลายแนวทาง อันจะเป็นอุปสรรคและวิธีการปฏิบัติให้ได้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันนี้เป็นหลัก แต่ท่านทั้งสองได้ยึดหลักแห่งการปฏิบัติอันเป็นจริง ที่เป็นความรู้จริงในพระพุทธศาสนา โดยการไม่ได้ยึดเอาตัวเองเป็นหลัก แต่เอาหลักการที่มีอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นเครื่องอ้างของการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น ไปจนถึงที่สุดจุดมุ่งหมายสุดท้ายของการปฏิบัติ นับได้ว่า ท่านทั้งสองเป็นปูชนียบุคคลที่น่าเคารพบูชาเป็นอย่างยิ่ง ทั้งในส่วนของปฏิบัติตัวที่ดี ทั้งในส่วนที่เป็นหลักการปฏิบัติกรรมฐานที่ดี ได้เป็นแบบอย่างและเป็นองค์ความรู้ให้คนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตาม ได้อย่างดีและมีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

การสอนกรรมฐานในปัจจุบัน มีอยู่มากมายหลายสำนัก หลายครูบาอาจารย์ซึ่งก็มีความแตกต่างกันทั้งในจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ ซึ่งเมื่อมีหลากหลายสำนักและหลากหลายครูบาอาจารย์แล้ว ก็ย่อมที่จะมีความบิดเบือนหรือผิดเพี้ยนไปจากหลักการปฏิบัติอันแท้จริงในพระพุทธศาสนาซึ่งประเด็นหลักคือการขาดความสนใจและความใส่ใจถึงองค์ความรู้อันเป็นหลักการอันแท้จริงในพระศาสนาแต่ถ้าเมื่อใดครูบาอาจารย์ที่จะสั่งสอนนั้นได้หันมาสนใจและศึกษาให้เข้าใจอย่างแท้จริงถึงหลักการปฏิบัติแล้วย่อมจะนำมาสู่การพัฒนาเพื่อความก้าวหน้า ให้เป็นไปในแนวทางแห่งการพัฒนาปัญญาอย่างแท้จริงตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

จากการศึกษาวิจัยถึงแนวทางหลักแห่งการปฏิบัติกรรมฐานของทั้งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกแล้วทำให้ได้ทราบว่า การที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ถือว่าเป็นความทุกข์ของมนุษย์แล้ว เบื้องต้นจะต้องเข้าใจในธรรมชาติอันแท้จริงของมนุษย์

สำหรับผู้ที่สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก จะต้องเป็นผู้ที่มีความศรัทธาและมีสติสัมปชัญญะเป็นหลักสำคัญ โดยเฉพาะผู้ที่มีจริตคือความเคยชินที่แตกต่างกันทั้ง 6 จรตินั้นที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วในหน้า 26-27 ของงานวิจัยฉบับนี้แล้วนั้น สามารถที่จะสรุปได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เหมาะกับทุกจริตที่สามารถปฏิบัติและให้ผลได้ในปัจจุบันนี้อย่างแน่นอน

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโกนั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วในหน้า 26-27 อีกเช่นกันว่า ผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริต ความปฏิบัติตามแนวอานาปานสติอย่างเดียวนั้น แต่สำหรับผู้ที่มีจริตอย่างอื่นนอกจากนี้ก็สามารถที่จะปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ไม่จำกัด เพียงแต่สำหรับผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริตเท่านั้นที่เหมาะสมที่สุดที่จะปฏิบัติตามแนวนี้

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ได้รู้และอธิบายให้ได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นได้จากความคิดปรุงแต่ง ส่วนพระอาจารย์มิตซูโอะคเวสโกได้ให้มุมมองว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้เพราะความยึดมั่นถือมั่น แต่ถ้ามีสติปัญญาในทุกขั้นตอนของการดำเนินชีวิตแล้ว การมีสติปัญญาจะสามารถที่จะอธิบายและให้คำตอบกับชีวิตได้ ทั้งยังจะได้กำจัดปัญหาต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ลงได้อย่างสิ้นเชิง ควรอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะได้ใช้เป็นบรรทัดฐานในการปฏิบัติและใช้ชีวิตไปในแนวทางที่ถูกต้อง ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและคนรอบข้างได้อย่างดียิ่ง

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

ในส่วนของการที่จะทำการวิจัยเพิ่มเติม ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นที่น่าควรจะทำดังนี้ คือ

1. การศึกษาประวัติชีวิตการปฏิบัติธรรมและผลงานการเผยแผ่ธรรมของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ที่มีผลต่อคนไทย
2. การศึกษาแนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติที่ปฏิบัติในประเทศไทยตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. การศึกษาถึงวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ที่มีการปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันในประเทศไทยและต่างประเทศ
4. การศึกษาถึงผลงานของพระชาวดั้งชาติที่เข้ามาบวชในประเทศไทย
5. การศึกษาเปรียบเทียบแบบของการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ กับแนวการปฏิบัติแบบอื่นๆ

6. การศึกษาเปรียบเทียบแบบของการปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
กับแนวการปฏิบัติแบบอื่นๆ



เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กลุ่มเทียน สว่างธรรม. 2549. ปกติหลวงพ่อกุศล จิตตสุโภและสิ่งของที่ฝากไว้. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร: วัดสนามในและคณะญาติธรรม.
- ชลอ อุทกภาชน์, พ.ต.อ. 2529. การปฏิบัติเข้าสู่ประตูพระนิพพานและกฎแห่งกรรม.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิวัฒน์กิจ.
- ฐิตวัฒน์ โฉมิกขุ. 2538. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มัทมกุฎราชวิทยาลัย.
- เชิธรนนท์. 2553. วินาทีบรรลุนิพพาน 4 หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์กรีน-ปัญญาญาณ.
- นางเยาว์ ชาญณรงค์. 2553. “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที-เอ็ม
(T.M)”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ,
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยทัสสีภิกขุ. 2521. วิมุตติธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). 2538. บทอภิมงคลมณฺฑาน. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มัทมกุฎราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2538. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมวิสุทธิกวี, (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). 2549. การพัฒนาจิต. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร:
บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต). 2545. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**
พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.9). 2545. **ภาวนาที่ปณี.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า 2543.

พระมหาเกรียงไกร กิตฺติเมธี. 2551. **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่มธรรม.

พระมหานิพนธ์ มหาสมุรฺกจิโต. 2546. **การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวง
พ่อเทียน จิตตสุโภและพุทธทาสภิกขุ.** วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาเรืองฤทธิ์ สุธีโร. 2547. **การศึกษาเปรียบเทียบแนวปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์ไทย
ในปัจจุบัน: ศึกษากรณีวัดอัมพวัน สิงห์บุรีและวัดจันทาราม อุทัยธานี.** วิทยานิพนธ์
หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนศึกษา, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย.

พระมหาเสริมชัย ชยมงฺกโล. 2540. **ทางมรรคผลนิพพานธรรมปฏิบัติธรรมกายและพระนิพพาน.**
กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอช ที พี พลัส จำกัด.

พระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก. 2550ก. **ชั่วโมงแห่งความคิดดี.** พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร:
หจก.สามลดา.

_____. 2550ข. **ธรรมไหลไปสู่ธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2550ค. **อานาปานสติ:วิถีแห่งความสุข 1.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:
วิริยะการพิมพ์.

_____. 2550ณ. **ทุกขเวทนา.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. 2550ง. **สอนคนขี้ป่น**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร:
วิริยะการพิมพ์ จำกัด (มหาชน).

_____. 2550จ. **อานาปานสติ:วิธีแห่งความสุข 3**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
วิริยะการพิมพ์.

_____. 2550ฉ. **มีขันติคือให้พรแก่ตัวเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2550ช. **พลิกนิดเดียว**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2550ซ. **ปัญหา 108 เล่ม 3**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2550ด. **ปัญหา 108 เล่ม 4**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2550ญ. **ชั่วโมงแห่งความคิดดี**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2551ก. **เราเกิดมาทำไม**. พิมพ์ครั้งที่ 22. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2551ข. **ทุกข์เพราะคิดผิด**. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2551ค. **ผิดก่อน ผิดมาก**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2551ฉ. **จับลมบ่อย ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2551ง. **ทำใจเป็นธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา.

_____. 2551จ. **สติเป็นธรรมเอก**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: วิริยะการพิมพ์.

_____. 2551ฉ. **อานาปานสติ:วิธีแห่งความสุข 2**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร:
วิริยะการพิมพ์.

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. 2552ก. **ใจดีสู้เสือ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด.

_____. 2552ข. **36 พรรษาพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็คทราय.

_____. 2553ก. **ความสุขอยู่ที่ใจดี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโพสต์พับลิชชิง

_____. 2553ข. **วัชชีนธรรมะ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์

พุทธยานันทภิกขุ. 2552. **เคลื่อนไหวไปสู่ความรู้สึกตัวพร้อม**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไช้ไหมศรีเอทีพี กรุ๊ป จำกัด.

พุทธทาสภิกขุ. 2536. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: รุ่งแสงการพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. เล่มที่ 10, 11, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 31. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ขงยุทธ์ วิริยาขงกุล. 2537. **หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท เจ้าแห่งสติ**. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์การพิมพ์.

ศรีศากยโสภ. 2551. **กรรมฐานและมานสมาบัติตามรอยพระพุทธรองค์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

วิริยา ชินวรรโณ. 2543. **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์.

สายธาร ศรีทธาธรรม. 2542. **ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโท**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สร้อยทอง.

ส.มหาปัญญาธิกษุ. 2551. การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร:
กองทุนเพื่อนสติ.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. 2529. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 9.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. 2534. อย่าหวังกันนักเลย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน
จิตตสุโก(พันธ์ อินทผิว).

_____. 2542. ธรรมแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์.

_____. 2547. อารมณ์การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท นำทองการพิมพ์ จำกัด.

_____. 2548. คนจริงรู้ของจริง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

_____. 2549ก. งานของมนุษย์และวิธีการของท่านผู้รู้. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2549ข. พลิกโลกเหนือความคิด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
วัดสนามในและคณะญาติธรรม.

_____. 2549ค. แต่เธอผู้รู้สักตัว. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร:
วัดสนามในและคณะญาติธรรม.

_____. 2551ก. จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2551ข. คู่มือการทำสมาธิสักตัว. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร:
มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโกและวัดสนามใน.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. 2551ค. **คนแบกโลก**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2551ณ. **เปิดประตูสู่ธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2551ง. **นิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2551จ. **รู้ทุกข์ รู้ธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

_____. 2552. **ศรัทธากับหลักพุทธศาสนาที่แท้จริง**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เมื่อดทราย.

อรรณณ ปิณฑน์โสภาท. 2542. **สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน: บูรณาการเพื่อการพัฒนา
คุณภาพของประเทศไทย**. การประชุมวิชาการ 26-27 สิงหาคม 2542 ณ ห้องประชุม
สารนิเทศ ชั้น 2 หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัครสำเนา)





ภาคผนวก ก
ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ประวัติหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

จากเกียรติประวัติและคุณงามความดีที่หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ได้ทำไว้ตลอดชีวิตของท่าน ทำให้มีผู้ที่ปฏิบัติตามจนเกิดผล เกิดความศรัทธาต่อตัวท่านเป็นอย่างมาก เมื่อท่านได้ละสังขารไปแล้ว บรรดาลูกศิษย์จำนวนมากทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ต่างก็ยังคงมีความเลื่อมใสต่อท่านอย่างยิ่งขาดด้วยการเผยแพร่คำสอนของท่านออกเป็นสื่อการสอนต่างๆ มากมายและได้รวบรวมประวัติของท่านเพื่อให้ผู้ที่ยังไม่ได้ศรัทธาจะให้เกิดศรัทธาผู้ที่มีศรัทธาอยู่แล้วจะให้เกิดความมั่นคงและมีศรัทธายิ่งๆ ขึ้น ในบรรดาหนังสือที่รวบรวมประวัติของท่านไว้อย่างมากมายหลายเล่มนั้นก็ขอยกเอาประวัติของท่านที่มีปรากฏอยู่ในหนังสือนิพนพาน (2551ง: 69-70) มาแสดงพอสังเขปดังต่อไปนี้

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก เดิมชื่อ พันธุ์ อินทผวิ เกิดเมื่อวันที่ 5 กันยายน พ.ศ.2454 ที่บ้านบุสม ต.บุสม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาชื่อ จิน มารดาชื่อ โสม บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุสมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่ทำนา เช่นเดียวกับเด็กอื่นๆ ในหมู่บ้าน

เมื่ออายุได้ 10 กว่าปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรอยู่กับหลวงน้ำที่วัดในหมู่บ้าน ได้เรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม พออ่านออกและเขียนได้บ้าง และได้เริ่มฝึกกรรมฐานตั้งแต่วัยนั้น ท่านได้ปฏิบัติหลายวิธี เช่น วิธีพุทโธ วิธีนับหนึ่ง สอง สาม... หลังจากบรรพชาเป็นสามเณรได้ 1 ปี 6 เดือน ก็ลาสิกขาบวชออกมาช่วยทางบ้านทำมาหากิน

เมื่ออายุได้ 20 ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุตามประเพณี ได้ศึกษาและทำสมาธิกับหลวงน้ำอีกครั้งหนึ่ง หลังจากบวชได้ 6 เดือน ท่านได้ลาสิกขาบวชออกมา และแต่งงานมีครอบครัว เมื่ออายุ 22 ปี มีบุตรชาย 3 คน ท่านมักจะเป็นผู้นำของคนในหมู่บ้านในการทำบุญจนเป็นที่นับถือและได้รับเลือกเป็นผู้ใหญ่บ้านถึง 3 ครั้ง แม้จะมีภาระมาก ท่านก็ยังสนใจการทำสมาธิและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดมา

ต่อมาท่านได้ย้ายไปอยู่ในตัวอำเภอเชียงคานเพื่อให้ลูกได้เรียนหนังสือ ท่านได้ประกอบอาชีพเป็นพ่อค้าเดินเรือค้าขายขึ้นล่องตามลำน้ำโขงระหว่างเชียงคาน-หนองคาย-เวียงจันทน์ บางครั้งไปถึงหลวงพระบาง ทำให้ท่านได้มีโอกาสพบปะกับพระอาจารย์กรรมฐานหลายรูป จึงเกิดความสนใจธรรมะมากขึ้น นอกจากนี้ ท่านยังเห็นว่าแม้จะทำความดี ทำบุญ และปฏิบัติกรรมฐานมา

หลายวิธีตั้งแต่อายุน้อย แต่ท่านก็ยังไม่สามารถเอาชนะความ โกรธได้ ท่านจึงอยากค้นคว้าหาทางออกจากสิ่งเหล่านี้

ปี พ.ศ.2500 เมื่ออายุได้ 45 ปีเศษ ท่านได้ออกจากบ้านโดยตั้งใจแน่วแน่จะไม่กลับจนกว่าจะพบธรรมะที่แท้จริง ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) โดยทำกรรมฐานวิธีง่ายๆ คือ ทำการเคลื่อนไหว แต่ท่านไม่ได้ภาวนาคำว่า “ติง-นิง” (ติง แปลว่า ไหว) อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงให้ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในช่วงเวลาเพียง 2-3 วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด โดยปราศจากพิธีกรรมหรือครูบาอาจารย์ ในเวลาเช้ามีดของวันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ.2500

หลังจากนั้น ท่านได้กลับมาเผยแผ่ซึ่งเนะสิ่งที่ท่านได้ประสบมาแก่ภรรยาและญาติพี่น้องเป็นเวลา 2 ปี 8 เดือน โดยในขณะนั้นท่านยังเป็นฆราวาสอยู่

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2503 ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเห็นว่าถ้าหากบวชเป็นพระภิกษุแล้ว จะทำให้การเผยแผ่ธรรมะสะดวกขึ้น

คำสอนของหลวงพ่อดีแพร่หลายออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ ได้มีผู้ปฏิบัติตามเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ หลวงพ่อได้อุทิศชีวิตให้กับการสอนธรรมะอย่างไม่เห็นแก่เห็นดีเห็นน้อย หรือสุขภาพของร่างกาย จนกระทั่งอาพาธเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารเมื่อปี พ.ศ.2525 ถึงแม้ว่าสุขภาพของท่านจะทรุดโทรมลงมาก แต่ท่านก็ยังคงทำงานของท่านต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

หลวงพ่อดีละสังขารอย่างสงบ ณ ศาลามุงแฝกบนเกาะพุทธธรรมสำนักปฏิบัติธรรม ทัพมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย เมื่อวันที่ 13 กันยายน พ.ศ.2531 เวลา 18.15 น. รวมอายุได้ 77 ปี และได้ใช้เวลาอบรมสั่งสอนธรรมะแก่คนทั้งหลายเป็นเวลา 31 ปี



ภาคผนวก ข
ประวัติพระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก

ประวัติพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประวัติและการทำงานของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ทำให้ได้ทราบว่าท่านเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นเป็นอย่างยิ่งในการที่จะแสวงหาคำตอบแห่งชีวิตให้แก่ตัวเองอย่างแท้จริง โดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในขณะที่ทำการเสาะแสวงหาอยู่นั้น จนกระทั่งที่ท่านได้มาอยู่เมืองไทยและได้บวชในสำนักของหลวงพ่อบุชา (พระโพธิญาณเถร) สิ่งที่ท่านได้แสวงหามาจะได้รับการตอบที่ท่านต้องการ หลังจากนั้นท่านก็ได้ทำงานให้แก่พระศาสนาแก่ประเทศชาติในการอบรม สั่งสอน เผยแผ่คำสอนที่มีคุณค่ายิ่งของพระพุทธศาสนาให้ทั้งแก่ชาวไทย และชาวต่างประเทศอย่างมากมาย ประวัติความเป็นมาของท่านมีผู้รวบรวมไว้ในหนังสือ สอนคนจับบน (2552 ง: 57) ซึ่งมีการรวบรวมไว้พอสังเขปดังต่อไปนี้

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นชาวญี่ปุ่น เป็นสัททวิหารีกรุ่นแรกของหลวงพ่อบุชาโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) ท่านอุปสมบทเมื่อ พ.ศ.2518 เป็นท่านหนึ่งในคณะสงฆ์ผู้บุกเบิกวัดป่านานาชาติ ท่านได้บำเพ็ญเพียรมาหลายรูปแบบ ได้รุดงค์มาแล้วหลายแห่ง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งที่อุดมสมบูรณ์และที่ทุรกันดาร ปัจจุบันท่านเป็นเจ้าอาวาสวัดสุคันทวาราม บ้านท่าเตียน ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นวัดสาขาลำดับที่ 117 ของวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

การที่ท่านพระอาจารย์ได้เดินทางมาประเทศไทย และได้อุปสมบทเป็นศิษย์ต่างชาติ ท่านหนึ่งของหลวงพ่อบุชา สุภทโท นั้น ท่านว่าเป็นเรื่องที่ “เป็นไปเอง” ตั้งแต่เด็กๆ ท่านคิดเสมอว่า อะไรคือชีวิตที่น่าพอใจ...ชีวิตน่าจะมีอะไรที่มีคุณค่ามากกว่านี้...ท่านพระอาจารย์จึงออกสัญจรอนแรมจากบ้านเกิดเมืองนอน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2514 และมีได้กลับไปประเทศญี่ปุ่นอีกเป็นเวลานานถึง 14 ปี ท่านเดินทางสู่อินเดีย เนปาล อิหร่าน และยุโรป แล้วเปลี่ยนความตั้งใจที่จะไปแอฟริกา วกกลับสู่อินเดีย เมื่อเดินทางถึงพุทธคยา เห็นพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ก็ระลึกถึงพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์และประจักษ์ต่อใจว่า “นี่คือสิ่งที่แสวงหา สัจจะความจริงอยู่ภายในกายกับใจของเราเอง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ ทุกคนทุกชีวิตสามารถค้นพบได้ทุกที่” ท่านจึงหยุดการแสวงหาจากภายนอก เข้าสู่การค้นหภายใน

ท่านพระอาจารย์พูดถึงชาวตำบลบึงหวายและชาวบ้านก่อนนอก อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ผู้ปฏิบัติท่านด้วยศรัทธาว่า “เปรียบเสมือนพ่อแม่พี่น้องของอาตมา อุปการะเลี้ยงดูอาตมาตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณร” ...และนี่คือที่มาของมูลนิธิมาชา โคตมิ ที่ท่านริเริ่มก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ.2533 เพื่อช่วยเหลือให้ทุนการศึกษาแก่เยาวชนด้อยโอกาสในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเป็นการตอบแทนบุญคุณการให้ทุนการศึกษาได้ขยายออกไปยังอีกหลายจังหวัดของประเทศไทยในเวลาต่อมา

ท่านพระอาจารย์ได้สอนสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน โดยจัดอบรมอานาปานสติที่วัดสุคันท์วนาราม ครั้งแรกเมื่อวันที่ 19-27 ตุลาคม พ.ศ.2539 และได้มีการจัดอบรมเป็นระยะๆ ตั้งแต่นั้นมาจนถึงปัจจุบัน

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล	พระมหาเขมานันท์ ปิยสีโล (แสนดวง)
วัน เดือน ปี เกิด	วันที่ 11 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2515
สถานที่เกิด	จังหวัดสกลนคร
ประวัติการศึกษา	พุทธศาสตรบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เปรียญธรรม 9 ประโยค ปี 2549
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	พระอาจารย์ใหญ่สำนักศาสนศึกษา โรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดลาดปลาเค้า พระอาจารย์สอนนักธรรมและบาลีวัดลาดปลาเค้า และวัดปัญญาบันฑิตาราม
สถานที่ทำงานและสังกัดวัด	วัดลาดปลาเค้า แขวงจระเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร