

บทที่ ๒

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ในกรุงชนบทมีนิคมของชาวกรุงชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพุทธภาษิตนี้ว่า^๑ ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการ เป็นไฉน ภิกษุทั้งหลายภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา”^๒ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนประสาธ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒/๒๘๗.

^๒ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

ความไม่หลง งมงาย ความเลื่อมใสธรรม สัมมาทิฐิ (วิ แปลว่า แจ่ม จริ่ง วิเศษ + ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นแจ้ง เห็นชัด ในรูปนาม ในอริยสัจ)

กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม+ฐาน”^๓ กรรม หมายถึง การกระทำ กิริยา อาการ สิ่งที่ปรากฏอยู่ในที่นี้มุ่งเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ที่เกิด ที่รองรับ ในที่นี้มุ่งเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่ง ได้แก่ ขันธ์ ๕^๔ อายตนะ ๑๒^๕ ธาตุ ๑๘^๖ อินทรีย์ ๒๒^๗ ปฏิจสมุปบาท ๑๒^๘ และอริยสัจ ๔^๙ เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนानุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

ดังนั้น คำว่าวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการงาน แห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญาการฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่น การพิจารณาให้เห็นลักษณะ ๓ ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง คือ ความไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามกาลเวลาหมันเปลี่ยนเวียนไปเป็น วัฏฏสงสาร ทุกขัง คือ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ทนได้ยากเพราะไม่อยู่ในสภาพเดิมมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดเป็นผลวิปัสสนาปัญญามาจนถึงปัจจุบันการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ พระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมณะกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๐} คำว่า “สติ”

^๓ ศนจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๗๒.

^๔ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๗๐.

^๕ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๘๑.

^๖ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๘.

^๗ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๕๕.

^๘ อภ.วิ. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๙.

^๙ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๒๕.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า “ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ฉลาด หรือ เป็นกุศล ตามความหมายในทางพระพุทธศาสนา” ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้จึงมีความหมายอย่างเดียวกับ สัมมาสติความมีสติถูกต้องเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ และ สติยังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานในการเจริญธรรมข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อการปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียวการปฏิบัติทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

ส่วนคำว่า “ปัญญา” แปลว่า ตั้งมันไว้ หมายความว่า คงรักษาไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า สติ อပ္ปัญฺเฏว^{๑๑} ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความหมายว่ารักษาความมีสติให้คงไว้ หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติ หรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน

อีกนัยหนึ่ง สติปัญญา มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญ และความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งานคือการกำจัดกิเลส และในงานทั่วไปในชีวิตประจำวัน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายเรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”^{๑๒} และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรมโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒) เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคลตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓) จิต คือ ผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องกับจิตที่กำลังเป็นนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) สภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต นั้นโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามที่มันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนเราเขาเข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงกับสภาวธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาการเจริญสติปัญญา ๔

ให้ได้ผลผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง คือ

(๑) อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอมีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๒๓๔/๑๗๔.

(๒) สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไรไม่ปล่อยให้ใจลอยคิด ฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป

(๓) สัมปชาโน จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็ คือ ตัวปัญญามีหน้าที่รู้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนในสิ่งที่สติกำหนดไว้องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการ^{๓๓} นี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ต่างกันขณะที่ทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนกุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะทำหน้าที่พิจารณารู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณาทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสนเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรมในปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดความรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ขณะนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้น

สรุปสาระสำคัญของการปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ อย่าง อาตปปี สติมา สัมปชาโน คือ ให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตนเราเขาเกิดขึ้นในใจปราศจากความคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่าดีชั่วถูกผิดเป็นต้นเหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือการเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ช่องเกิดขึ้นการเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เข้าไปเห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะ” จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสต่อไปเมื่อการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด

๒.๑.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็ คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย และเพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าสู่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ เห็นว่ารูปนามนี้มีสภาพที่ไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพที่เป็นอนัตตา (Non-self) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (The four foundation of mindfulness) นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่ายและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลด้วยสถานที่และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองได้ผลทันตาไม่ต้องรอถึงชาติหน้าโดยใช้รูปนามคือร่างกายจิตใจหรือขันธ ๕ ของเรากว้างศอก ยาววา หนาคืบเป็น

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๘๘.

บาทฐานแนวทางในการปฏิบัติและเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสกับพระอานนท์เถระว่า “อานนท์ภิกษุภิกษุณีอุบาสิกอุบาสิกาใดก็ตามปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา(เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท์เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติสมควรแก่ธรรมปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่”^{๑๔} วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูด กล่าว คือ ต้องมีสติกำกับตัวของเราเองตลอดเวลาไม่เผลอสติ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมที่แท้จริงก็คือ การการดูแลตนเองใส่ใจและสนใจตนเองก็คือ ดูรูปดูนามเบื้องต้นแรกสุดคือ ร่างกายเพราะร่างกายเป็นของดูง่าย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านแสดงไว้ว่า “ยถาภาหิสาสุรูปํ สุวิกขาติทโหติ นิชชภูํ สุปริสุทฺธตถาตถาทารมณารูปธมมา สยเมว ปากฺกฺวา โหนติ” ซึ่งปรากฏอยู่ในปัญญานิเทศ “ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหยาบ หมายความว่า ดูง่ายรู้ได้ง่ายถ้าเราชำระรูปสะสางรูปได้ดีแล้วนามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้”^{๑๕} สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ หรือปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรมเพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลายกำหนดความยึดความอยากจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวตนที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณากายให้เห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นการประชุมของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของปฏิกุล โดยพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับ หรือดับตัณหา และอุปาทานโดยตรงในขั้นแรกนั้นเป็นการฝึกให้มีสติโดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออกอย่างมีสติหรือมีสติอยู่ในอิริยาบถของกายแล้วใช้สตินั้นพิจารณาภายในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเกิดดับต่าง ๆ ของกายล้วนเพื่อให้เกิดความคลายกำหนด (นิพพิทา) เพื่อให้จิตลดละความยินดียินร้ายในกายแห่งตนเมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นความพึง

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

^{๑๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๙๕๓.

พอใจหรือหลงใหลในกายแม้ตัวตนของตน หรือของบุคคลอื่น ซึ่งเป็นการตัดกำลังตัณหาและอุปาทานโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๖ กอง คือ^{๑๖}

(๑) อานาปานสติ ผีกสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ จนสติสังเกตเห็นการเกิดดับของลมหายใจเข้าออก

(๒) อิริยาบถ คือ ผีกกำหนดสติให้ระลึกอยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะ เช่น เดิน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นต้น

(๓) สัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงหมายถึงการใช้ปัญญาในการกำกับให้มีสติอย่างต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

(๔) ปฏิกุมนสิการ คือ การใช้สติพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกุมนิพพานในกายของตนเองและกายของบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดนิพพิทา เพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแล้วแต่เป็นของปฏิกุมนิพพาน

(๕) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันโดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะ

(๖) นวสีวลิกา คือ การพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๙ ระยะจนผู้ฟังเน่าเปื่อยไปในที่สุด

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนาเห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่าเวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้การเสพรสอารมณ์ที่กระทบสัมผัสทั้งทางใจและทางกาย คือ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสธรรมารมณ์เป็นขบวนการธรรมชาติ หรือสภาวะธรรมแท้อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกผู้นามเป็นเพียงขบวนการรับรู้ในขั้นแรก ๆ ที่เอาข้อมูลมาจากสัญญา (ความจำ) อดีตหรืออัสวะกิเลสยังไม่ใช่ความทุกข์จริง ๆ พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาอันมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เป็นหลักธรรมชาติธรรมดา ๆ อันสูงสุดจิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ดังพระพุทธพจน์ “เมื่อเป็นสุขเวทณาก็รู้ว่าเป็นแค่สุขเวทนาเมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น เมื่อเป็นทุกขเวทณาก็รู้ว่าเป็นแค่ทุกขเวทนาเมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น เมื่อเป็นอทุกขมสุขก็รู้ว่าเป็นแค่ อทุกขมสุขเมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น” เมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุขชนิดมีอามิส (เครื่องล่อ – เจือกิเลส) ก็รู้ว่ามีเมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุขชนิดไม่มีกิเลสก็รู้ว่ามีเป็นเพียงแต่เวทนาที่รับรู้เกิดขึ้นตามสภาวะธรรมชาติจริง ๆ ตามเหตุตามปัจจัยอันมาปรุงแต่งหรือมา

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๒๘๘-๒๘๙.

ผัสสะเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งในเวทนาในตนเองเห็นเวทนาในภายในเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกผู้อื่นชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่^{๑๗}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเห็นจิตในจิตหรือสตรีกู้เท่าทันจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะ เป็นต้น ที่เกิดเศร้าหมอง หรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ตามสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ (เห็นจิตในจิต) เช่น จิตมีราคะโทสะ โมหะก็รู้ว่าจิตมี จิตปราศจากราคะโทสะ โมหะก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตหลุดก็รู้ชัดว่าหลุด หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่านทั้งของตนเองและของบุคคลอื่นอันเป็นเพื่อเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติและเห็นการเกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยงของจิตสังขาร ดังกล่าว หรือจิตเห็นจิตใจในจิตถ้านับเข้าขั้น ๕ มักจะเข้าใจว่าสติเห็นจิตสังขารที่บังเกิดขึ้นจิตสังขาร หรือมนัสสังขาร หรือความคิดในขั้น ๕ นั้นล้วนเป็นสิ่งเดียวกันอันมีตามที่พระองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ คือ มีราคะ โทสะ โมหะ หลุด ฟุ้งซ่าน เป็นฉาน เป็นสมาธิ จิตตั้งมั่น จิตวิมุตติ จิตหลุดพ้นก็ล้วนมีสติรู้ทันการใช้สติรู้เท่าทันเวทนาและจิตเป็นหลักปฏิบัติประจำเมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้วและเห็นเวทนาในเวทนาเข้าใจถึงใจและเข้าใจ ปฏิจจนมุปบาท ดีแล้วจิตจะรู้สภาพจิตสังขารที่เกิดขึ้น คือ เห็นต้นเหตุ ราคะ โทสะ โมหะ ชัดเจนขึ้นเมื่อจิตเห็นจิตเช่นนี้ จิตจะเห็นความคิดอารมณ์ที่เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลาว่าไม่เที่ยงไม่มีแก่นสารและก่อให้เกิดทุกข์อย่างชัดแจ้งทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมจิตจักคลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาและจิตที่ไม่เที่ยงคงทนอยู่ไม่ได้เป็นทุกข์เป็นอนัตตาอันก่อให้เกิดทุกข์คือเห็นความคิด (จิตในจิตสังขาร) และการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์แล้วอุpekขาจะไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยความคิดปรุงแต่งกิริยาของจิตจะวางใจเป็นกลางชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๑๘}

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ (สภาวะธรรม) ที่บังเกิดขึ้นแก่จิต ทั้งทางกาย ทางเวทนา ทางจิต ทั้งอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เช่น นิเวศน์ ๕ เป็นต้น เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและระลึกถึง เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามกฎของไตรลักษณ์

๒.๑.๒ อารมณวิปัสสนากรรมฐาน อารมณกรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐานในความต่างกันระหว่างอารมณ์สองเมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้เราจะต้องมีอุปกรณ์หรือตัวยึดเหนี่ยว เครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยให้เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ในตัวเราเองและอุปกรณ์นอกตัวเรา เช่น สมณะกรรมฐานจะต้อง

^{๑๗} พระโสภณมหาเถร, (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔๔-๒๔๙.

^{๑๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖.

ใช้อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือนิมิตเป็นอารมณ์ส่วนวิปัสสนากรรมฐานใช้นามรูปหรือขั้น ๕ หรือ วิปัสสนาภูมิมากำหนดเป็นอารมณ์ คำว่า “อารมณ์” ในทางธรรม หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่เป็นที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ สิ่งถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวแล้วจิตยึดไว้มีการเสวยอารมณ์บ่อเกิดของอารมณ์ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ เช่น ตา กระพาบกับรูปเกิดอารมณ์ เรียกว่า การรู้อารมณ์^{๑๙} ทางตา เป็นต้น การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนานิยมอยู่ ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานอย่างหนึ่งและวิปัสสนากรรมฐานอีกอย่างหนึ่งสมถะเป็นอุบายให้เกิดความสงบใจ และทำให้มีฌานอภิฌานสามารถแสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น แต่ยังคงเวียนวนอยู่ใน วัฏฏสงสาร การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอุบายเรื่องปัญญาสามารถรู้แจ้ง อริยสัจ ๔ ถ้ามีความเพียรบารมีแก่กล้าจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันนี้ก็ได้ เมื่อยังไม่อาจบรรลุธรรม ดังกล่าวแล้วนี้ก็ยังเป็น พลวปัจจัย ให้ได้เกิดมาพบพุทธศาสนาอีกจนกว่าจะบรรลุมรรค ผลนิพพาน ในอนาคตกาลแน่นอน เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนเบื้องต้นต้องมีศีล ๕ หรือศีล ๘ คือ ศีลของคฤหัสถ์ ส่วนบรรพชิตก็อีกประเภทหนึ่งเมื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์แล้วจึงจะเข้าถึงวิสุทธิ ๗ ข้อแรกต่อจากนั้นก็พยายามกระทำจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการทำสมาธิชั่วขณะ ๆ หนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า ฌณิกสมาธิ โดยการกำหนดรูปนาม ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยดำเนินตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกทางเดียวที่จะพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพานได้ ก่อนอื่นโยคี (ผู้บำเพ็ญเพียรเพื่อละกิเลส) ทุกคนควรศึกษาเรื่องวิปัสสนาภูมิ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งก่อนการปฏิบัติ เพราะวิปัสสนาภูมิ ๖ หมวดนี้เป็นภูมิเท่ากับเป็นพื้นที่ที่จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่เหล่านี้เป็นอารมณ์จึงจะสามารถเกิดปัญญาผ่านญาณ ๑๖ ได้ วิปัสสนาภูมิมี ๖ ภูมิ คือ

๑) ขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้น คือ รูปนาม

๒) อายตนะ ๑๒ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ เป็นเครื่องสืบท่อให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ (จะอธิบายข้างหน้า) ได้แก่ รูปนาม

๓) ธาตุ ๑๘ ธาตุ หมายถึง สภาพของรูปนามที่ทรงไว้ ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ปรากฏเองตามธรรมชาติเป็นปรมาณูมิใช่สัตว์ มิใช่ชีวะ ไม่มีการประกอบกิจอย่างอื่น ทำแต่หน้าที่ของตนเท่านั้น แบ่งเป็น ๓ พวก คือ

(๑) ธาตุรับ ได้แก่ ทวาร ๖ ที่มีอยู่กับรูปนาม

(๒) ธาตุกระทบ ได้แก่ อารมณ์ ๖ ที่มีอยู่ทั่วไป

(๓) ธาตุรู้ ได้แก่ จิต ๘๙ ก็เป็นธาตุ

๔) อินทรีย์ ๒๒ คำว่า อินทรีย์ หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน ๆ มีตาเป็นต้น ชื่อว่าจักขุอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของตา และต่อไปก็เป็นโสตอินทรีย์ คือ โสตะ + อินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียงอย่างเดียวจะนำไปเปลี่ยนหน้าที่กับตาก็ไม่ได้

^{๑๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๗.

๕) อริยสัจ ๔ เป็นปรมัตถธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เองโดยชอบและพระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้ตามด้วยเป็นความจริง ที่เป็นจริง ที่ประเสริฐ ไม่วิปริต ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า สัจจะมี ๒ ประเภท คือ โลภียสัจจะ ๑ โลกุตตรสัจจะ ๑ โลภียสัจจะ ได้แก่ ความจริงที่ ประกอบทางกาย วาจา ใจ เป็นการรับรองกันโดยสมมติบัญญัติ โลกุตตรสัจจะ ได้แก่ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นธรรมที่พ้นจากเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในภพ คือ พ้นจากโลก

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ หลักธรรมว่าด้วยการกำเนิดของชีวิตในภพทั้ง ๓ เป็นธรรมชาติที่หาเบื้องต้นไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปทั้งในอดีต อนาคตและปัจจุบัน ย่อมเกี่ยวพันกันดุจลูกโซ่ผลัดกันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้นามรูปเกิดขึ้นและวนเวียนอยู่เช่นนั้น ธรรมเหล่านี้ คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะ เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นธรรมดา^{๒๐}

กล่าวสรุปโดยย่อจะทำให้เห็นว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุงแต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นการที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมีประโยชน์ทั้งสองส่วน คือ ทั้งในทางคันถธุระและวิปัสสนาธุระ คันถธุระ เป็นการสืบทอดคำสอนและเรียนรู้หลักการเพื่อนำมาปฏิบัติที่ถูกต้องส่วน วิปัสสนาธุระ เป็นการเรียนรู้วิธีการเพื่อนำมาปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงมีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทำให้รู้เห็นการเกิดดับของรูปนามจนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้งทางโลกและทางธรรม คือ ผู้ประพฤติดุปฏิบัติตามย่อมได้รับมรรคผลตามกำลังของแต่ละบุคคลจนกว่าจะถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

๒.๑.๓ เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนา คือ การโยโสมนสิการ ธรรม หมายถึงการเพ่งพินิจพิจารณาธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แต่เราไม่เห็นรูป เห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้คือ สันตติ ปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา^{๒๑}

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันของรูปนามอย่างรวดเร็ว คือการสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทนมาปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจังจึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

^{๒๑} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต ฐิตวณฺโณ), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามทำให้เข้าใจว่ารูปนามนี้ยังมีอยู่เรื่อย ๆ ไปเมื่อเห็นความเป็นจริงของรูปนามไม่ได้ก็เกิดความคิดในรูปนามว่าเป็นของเที่ยงเรียกว่า “ นิจจวิปาส ”

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ หมายถึง การเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อก็ก็นั่งเป็นนั่ง นิ่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอนจึงทำให้คิดว่าชั้น ๕ ของเราเป็นสุขการไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นความจริงของรูปนามว่ามีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุขเรียกว่า “ สุขวิปาส ” เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาดีนรณไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูปนามเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ขณสังขยาปิดบังอนัตตา ขณสังขยาแปลว่า “ ความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อน ” หมายถึงความคิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนและสำคัญว่ามีสาระแก่นสารจึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนแต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นคนถ้าแยกออกแล้วจะไม่มีความเป็นคนเลยต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปาสที่เรียกว่า “ อัตตวิปาส ” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน) ก็ต้องเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก้ตัณหา

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึง เห็นตามเหตุการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปาสธรรม ๓ ประการคือ ทิฏฐิวิปาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปาส (รู้ผิด) และสังขยาวิปาส (จำผิด) องค์ของวิปาสมี ๔ ข้อคือ^{๒๒} (๑) สุภวิปาส สำคัญว่ารูปนามสวยงาม (๒) สุขวิปาส สำคัญว่ารูปนามเป็นสุข (๓) นิจจวิปาส สำคัญว่ารูปนามเที่ยง (๔) อัตตวิปาส สำคัญว่ารูปนามเป็นตัวตน^{๒๓}

วิปาสนี้เกิดขึ้นได้เพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูปนามการที่จะละวิปาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรู้รูปนามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละ หรือ ทำลายวิปาสทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

(๑) สุภวิปาส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้

(๒) สุขวิปาส กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๕๖-๕๗.

^{๒๓} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๘/๔๔.

(๓) นิจวิปลาส กำจัดด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้

(๔) อตตวิปลาส กำจัดได้ด้วย ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวตนเสียได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกันคือวิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สรุปวิธีการทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้อีกหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึง เห็นตามเหตุการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปลาสธรรม ๓ ประการคือ ทิณฺณวิปลาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปลาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปลาส (จำผิด)

๒.๒ หลักธรรมที่สำคัญที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องสัมพันธ์กันตามหลักธรรมที่สมควรแก่ธรรมแก่การปฏิบัติธรรมนอกการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ กล่าว คือ ศีล หมายถึงข้อปฏิบัติที่ควบคุมพฤติกรรม ทางกายทางวาจาให้อยู่ในอาการปกติเรียบร้อยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน สมาธิ หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านหลงไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ปัญญา หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในสังขารทั้งปวงเมื่อผู้ปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา อย่างต่อเนื่องตามหลักขององค์ธรรมทั้ง ๓ คือ อาตปปี มีความเพียร สติมา มีสติระลึกรู้กับปัจจุบัน สัมปชาโน มีความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันจนชำนาญแล้วจะได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัตินั้น ได้แก่ วิชชา คือ ความรู้ชนิดพิเศษกว่าความรู้ของสามัญชนคนธรรมดาทั่วไปอันเป็นความรู้ความเข้าใจที่เห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย คือ ความไม่เที่ยงแท้ ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ที่ตกอยู่ในลักษณะที่ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นตามกฎของไตรลักษณ์ และไตรลักษณ์อันจะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณนั้นจะต้องเป็นไตรลักษณ์ที่มาจากจากการปฏิบัติเท่านั้นต้องอาศัยหลักธรรมดังต่อไปนี้เกื้อหนุน ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสรับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายธรรมเหล่าใดที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ธรรมเหล่านั้น พวกเธอเรียนแล้ว ฟังสั่งเสพ ฟังให้เจริญ ฟังกระทำให้มาก ด้วยดีโดยประการที่พรหมจรรย์นี้จะพึงยั่งยืน ดำรงอยู่ได้นาน เพื่อประโยชน์ของชนเป็นอันมาก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายก็ธรรมที่เราแสดงแล้ว เพื่อความรู้ธรรมเหล่านั้นเป็นไฉน คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมงคล ๘ ภิกษุทั้งหลายธรรมเหล่านั้นที่เราแสดง

แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๒๔} การปฏิบัติธรรมมีจุดประสงค์เดียว คือ การมีความเข้าใจสภาวะธรรมต่าง ๆ จนจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น คือ การพ้นทุกข์

๒.๒.๑ สัมมปธาน ๔ คือ ความเพียรพยายาม มีความเพียร ๔ อย่าง กล่าวให้สั้น คือ เพียรระวัง เพียรละ เพียรก่อและเพียรอนุรักษ์ กล่าวโดย พิศดารมีความดังนี้^{๒๕}

๑) สังวรปธาน (เพียรระวัง) หรือการปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น หมายความว่า อกุศลธรรมบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อนแต่อาจรับรู้จากการกระทำของบุคคลอื่นเราก็ระมัดระวังตัวไม่สร้างกรรมใหม่ขึ้นมาอีก คือ ตัดสาเหตุของการทำอกุศลมูลหรือ รากเหง้าของอกุศล ๓ อย่างอัน ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่อเราสามารถตัดมูลเหตุของ อกุศลมูลทั้ง ๓ ดังกล่าวได้แล้วก็จะไม่ทำอกุศลอื่น ๆ อีกต่อไปเพราะความประพฤติดังปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจาและใจของเรานั้นมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยการพิจารณาโทษของ อกุศลด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบันแล้วละ อกุศลเหล่านั้นด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ในสัพพาสวสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถึงอาสวะที่ภิกษุทั้งหลายจะต้องทำการละและทำลายให้หมดไปจากจิตด้วยวิธีการต่าง ๆ บางอย่างต้องละด้วย ทสสนะ คือ ใช้ปัญญาในการพิจารณา เช่น สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลพทปราคาส บางอย่างต้องละด้วยการสลัดทิ้งให้ไกล เช่น คนพาลและสถานที่ไม่ปลอดภัยบางอย่างต้องละด้วยการใช้สอย เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ บางอย่างต้องละด้วยการอดกั้น เช่น ความหนาวความร้อน เป็นต้น บางอย่างต้องละด้วยการบรรเทา เช่น กามวิตก พยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตกบางอย่างต้องละด้วยการเจริญทำให้มาก เช่น โพชฌงค์ ๗ และบางอย่างต้องละด้วยการสังวรหรือสำรวมระวัง ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาโดยแยบคายเป็นผู้สำรวมด้วยสังวรใน จักขุนทรีย์ อยู่ ซึ่งเมื่อเธอไม่สำรวมอยู่อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นก็จะพึงเกิดขึ้นเมื่อเธอสำรวมอยู่อาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นย่อมไม่มีแก่เธอด้วยอาการอย่างนี้ ฯลฯ”^{๒๖}

๒) ปหานปธาน (เพียรละ) หรือ เพียรกำจัด คือ บาปความเศร้าหมองความประพฤติไม่ดีทางกาย วาจา ใจ หมายความว่ามีความมุ่งมั่นตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้นโดยตั้งใจว่าเมื่อก่อนเราอาจจะผิดศีลด้วยการฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ฯลฯ ก็เปลี่ยนมาสมาทานตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้นด้วยความตั้งใจนี้ถือว่าเป็นความเพียรเพื่อลดละ

๓) ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) หรือ เพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลใหม่ที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นด้วยเหตุผลว่า อดีตไม่ขยัน ปัจจุบันไม่ขวนขวาย ไม่ต้องทนายอนาคตว่าจะมีจุดจบอย่างไร ดังนั้น การสร้างกุศลใหม่ให้เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเรา เช่น การให้ทาน รักษาศีล เจริญ

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๔.

^{๒๕} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒/๒๒.

เมตตาภาวนาควรทำให้เพิ่มพูนมากยิ่งขึ้นยิ่งมากยิ่งดีเป็นการสร้างบุญบารมีผู้ที่ยังไม่เคยเจริญสมณวิปัสสนา ธรรมเนียมควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่าเราจะเจริญ สมณวิปัสสนา ธรรมเนียมเพื่อการบรรลุลหรรณในพระศาสนานี้หรือแม้ได้บรรลุในปัจจุบันชาตินี้ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธุ์แห่งบุญบารมีในภพชาติต่อไป

๔) อนุรักษนาปธรรน (เพียรรักษา) คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนไพลย์ คือ เรามีต้นทุนทางบุญอยู่แล้วการที่เราสั่งสมบุญมาในอดีตชาติบุญกุศลที่เราทำเรื่อย ๆ ทำไปทุก ๆ วันก็จะเป็นอุปนิสัยให้เรามั่นคงในทาน ในศีล ในภาวนาด้วยความเพียรพยายามที่กล่าวมาข้างต้นนี้

กล่าวโดยสรุปบุคคลที่จะเจริญสติปัญญาตามรู้สภาวะปัจจุบันต้องเพียบพร้อมด้วยหลักธรรมดังกล่าวคือ สัมมปธาน ๔ คือ มีความเพียรผู้ที่ไม่มีความเพียรพยายามจะเจริญสติปัญญาไม่ได้ คือจะต้องเพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลที่ยังมีเกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญขึ้น

๒.๒.๒ อิทธิบาท ๔ คือ ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายในกิจการทั้งหลายทั้งการงาน การเรียน การศึกษาและการปฏิบัติ คือ อิทธิบาท ๔ ได้แก่ (๑) ฉันทะ ความยินดีพอใจในกุศล (๒) วิริยะ ความเพียรเข้มแข็งอดทนเอาธุระไม่ทอดทิ้งในกุศล (๓) จิตตะ เอาจิตฝักใฝ่ในกุศลไม่ปล่อยให้โลภะ โทสะ โมหะ ครอบงำ (๔) วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญคิดค้นหาเหตุผลปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอไม่หยุดอยู่ในกุศล^{๒๗}

คำว่า “อิทธิ” แปลว่า การสำเร็จ ความสำเร็จด้วยดี ความถูกต้อง การกระทำให้แจ้ง ความเข้าถึงธรรมเหล่านั้น คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ การเจริญอิทธิบาท ได้แก่ การเสพ การเจริญ การทำให้มาก ซึ่งธรรมเหล่านั้นเรียกว่า เจริญอิทธิบาท ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) ฉันทะ ได้แก่ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้นมีลักษณะ ดังนี้ (๑) ฉันทัง ชนคติ ยังฉันทะให้เกิดเป็นผู้เข้าไปถึงแล้วด้วยดีเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้นเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพื่อความเจริญเพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๒) วายมตี ย่อมพยายามเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น (๓) วิริยัง อารภติ ย่อมปรารภความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๔) จิตตัง ปกคณหาติ ย่อมระคองจิตไว้เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๕) ปทหติ ย่อมตั้งจิตให้มั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) วิริยะ คือ ความเพียร ได้แก่ การประกอบความเพียรทางใจมีความพยายามบากบั่น วิริยะอุตสาหะอดทน เข้มแข็งด้วยความก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่ทอดทิ้งประคับประคอง

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

ธรรมาด้วยดีมีวิริยะวิริยีนทรีย์ วิริยะพะละ สัมมาวายามะ ผู้ปฏิบัติเป็นเข้าถึงแล้วด้วยดีประกอบด้วยความเพียร

๓) จิตตะ คือ เอาใจใส่ฝึกฝนในสิ่งนั้นไม่ทอดทิ้งธุระ ได้แก่ ทำใจให้เป็นใหญ่ได้สมาธิ คือ เอกัคคตาแห่งจิต ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วเพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้นเพื่อดำรงอยู่เพื่อความไม่เสื่อมสูญแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๔) วิมังสา คือ ความหมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น วิมังสา ได้แก่ ปัญญา คือ ความรู้ชัดผู้ปฏิบัติทำปัญญาให้เป็นใหญ่จึงได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต ทำฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียรระครองจิตไว้ ทำความเพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ เพื่อความไม่เสื่อม เพื่อความภิญโญยิ่ง เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วหลักธรรมที่จะทำให้การกระทำภาระหน้าที่การงานของเราให้ประสบผลสำเร็จจะต้องมีองค์ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งในสังยุตตนิกาย มัคคสูตรมีใจความ ดังนี้ว่าสมัยหนึ่ง พระพุทธองค์ได้ปรารภกับเหล่าภิกษุว่าขณะที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์อบรมบารมีและบำเพ็ญเพียรเพื่อบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอยู่ได้ดำริว่าอะไรเป็นหนทางแห่งกรเจริญอิทธิบาทเหล่านี้พระองค์ดำริว่าบุคคลผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารพึงเจริญอิทธิบาทอันบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วยฉันทะและสัมมปปธาน ๔ เมื่ออบรมเช่นนี้แล้วธรรมทั้ง ๔ คือ ฉันทะวิริยะ จิตตะ วิมังสา ก็จะบรรลุถึงความไพบูลย์ขั้นสูงสุด

โดยสรุปพระพุทธองค์ตรัสว่าบุคคลควรอบรมจิตให้หมดจดด้วยการเจริญอิทธิบาทและสัมมปปธาน เขาย่อมไม่เกิดกิเลสหุ้มห่อจิตไว้ ดังนั้น บุคคลที่เจริญอิทธิบาท ๔ อย่างแรงกล้าจะต้องบริบูรณ์ด้วยสมาธิที่ประกอบด้วย ฉันทะและสัมมปปธาน ๔ ถ้าไม่ประกอบด้วยธรรมทั้งสองอย่างนี้ อิทธิบาท ๔ ของเขาย่อมไม่ถึงความไพบูลย์ได้

๒.๒.๓ อินทรีย์ ๕ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ในที่นี้จะเน้น อินทรีย์ ๕ ที่เป็นหลักธรรมปฏิบัติที่เป็นใหญ่ในกิจของตนแต่ละอย่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักสำคัญอย่างหนึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าหากบุคคลอบรมฝึกฝนอินทรีย์แก่กล้าย่อมทำให้บรรลุธรรมได้ อินทรีย์ ๕ ได้แก่ (๑) สัทธินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ศรัทธา) เป็นใหญ่ด้านความเชื่อ (๒) วิริยีนทรีย์ (อินทรีย์ คือ วิริยะ) เป็นใหญ่ด้านความเพียร (๓) สตินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สติ) เป็นใหญ่ด้านการระลึกหรือความเป็นใหญ่ด้านสติ (๔) สมานินทรีย์ (อินทรีย์ คือ สมาธิ) เป็นใหญ่ด้านการทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่นจดจ่อ (๕) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์ คือ ปัญญา)^{๒๘} เป็นใหญ่ด้านปัญญาทำหน้าที่ด้วยการรู้แจ้ง

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

ในแนวทางปฏิบัติ คือ การตั้งจิตไว้ชอบไม่ให้เผลอจาก รูปนาม โดยจิตของเรามักจะซัดสายฟุ้งซ่านอยู่เสมออย่างไรก็ตามความฟุ้งซ่านเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานโดยนับเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา ดังพุทธดำรัสว่า “ วิกขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ. เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน”^{๒๙} ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ด้านปัญญา ได้แก่ ความรู้ชัด รู้ทั่วถึง รู้ตามความเป็นจริง รู้แจ้งจำแนกเป็น ๓ คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่าน การศึกษาค้นคว้า เป็นต้น (๒) จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดใคร่ครวญด้วยเหตุด้วยผล เป็นต้น (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานปัญญาในแนวทางปฏิบัติ คือ รู้เท่าทันปัจจุบัน รู้รูป รู้นาม รู้พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน

กล่าวโดยสรุปอินทรีย์ทั้ง ๕ ข้อนี้อยู่เกี่ยวเนื่องกันโดยความเป็นเหตุผลของกันและกันเหมือนลูกโซ่ คือ สัตถาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะย่อมก่อให้เกิดสติ สติต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุให้เกิดปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๒.๒.๔ พละ ๕ ธรรมอันเป็นกำลังเกื้อหนุน กิจการงานทุกอย่างทั้งทางโลกและทางธรรมจะประสบความสำเร็จย่อมอาศัยกำลังเป็นสำคัญการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันจะเว้นจากพละ หรือกำลังไม่ได้เพราะพละเป็นธรรมที่เป็นกำลังนำไปสู่เป้าหมายในการบรรลุธรรม พละ ๕^{๓๐} อย่างนี้ถือว่าเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติธรรม พละแต่ละข้อมีรายละเอียด ดังนี้

(๑) สัตถาพละ กำลัง คือ ศรัทธา ได้แก่ ความเชื่อต่อพระปัญญาความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่าพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะเสด็จไปดีแล้วทรงรู้แจ้งโลกเป็นนายสารถิ์ฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยมไม่มีใครยิ่งกว่าเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้จำแนกแจกพระสัทธรรมคือปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ศรัทธาที่มีกำลังเป็นภาวนาศรัทธา คือ ศรัทธาในการอบรมจิตด้วยการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญภาวนา พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธคุณ ธัมมานุสสติการระลึกถึงพระธรรมคุณและสังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสังฆคุณ ย่อมก่อให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงมีกำลังกว่าศรัทธาทั่วไปจัดเป็นศรัทธาพละ

(๒) วิริยะพละ กำลังคือ ความเพียรเป็นกำลังต่อสู้กับความขี้เกียจ ได้แก่ การปรารณาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อมโดยไม่หวั่นไหวต่อความเกียจคร้าน เป็นการหลีกเร้นออกจากหมู่คณะด้วยการแสวงหาสถานที่เงียบสงัดจากหมู่คณะเพื่อประโยชน์ต่อการปฏิบัติธรรมและเป็นความเพียรที่สันโดษในปัจจัย ๔ จดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบัน ในอริยวงศ์สูตรพระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยวงศ์ คือ วงศ์ของพระอริยเจ้า ๔ อย่าง คือ (๑) สันโดษในจีวรตามมีตามได้

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๒๖๖.

^{๓๐} อภ.ปญ.จก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

(๒) สันโดษในบิณฑบาตตามมีตามได้ (๓) สันโดษในเสนาสนะตามมีตามได้ (๔) รื่นรมย์ในการอบรมจิตด้วยสมณะและวิปัสสนาภาวนาเพื่อละกิเลสตัณหา

(๓) สติพละ กำลัง คือ สติ นักปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยสติจึงจะรักษาตนให้พ้นภัย คือ กิเลสได้แก่ ความไม่หวั่นไหวต่อความประมาทพลั้งเผลอ คือ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูดและก่อนคิด สติที่ระลึกถึงกุศล ซึ่งได้บำเพ็ญมาแล้ว เช่น ทาน หรือ ศีลเป็นปกติสติ คือ สติทั่วไปไม่ใช่สติพละส่วน สติที่มีกำลังจัดเป็นสติพละ คือ สติที่ระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและสภาวะธรรม ที่สามารถกำจัดธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ ความประมาทและห้ามอกุศลทำ กุศลให้เกิดขึ้นทั้งทางการให้ ทาน ศีล และภาวนา

(๔) สมาธิพละ กำลัง คือ สมาธิ ได้แก่ ความตั้งใจมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐานมี ๓ อย่างคือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ อัปปนาสมาธิ ๑ เพื่อทำให้เกิดกำลังต่อสู้เอาชนะความ ฟุ้งซ่าน ลองสังเกตว่า เวลาเราไม่ได้เจริญสติปัฏฐานความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นรบกวนจิตอยู่เสมอแม้ ขณะรับประทานอาหารก็มักไม่รู้สึกรู้สึกถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้อึดติดบ้างอนาคตบ้างหรือเราเดินเรา เคลื่อนไหวตามสมณญ์อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมถภาวนาปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิข่ม นิเวรณส่วนวิปัสสนาญ์ คือ วิปัสสนาขณิกสมาธิเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาปัญญา

(๕) ปัญญาพละ กำลัง คือ ปัญญาเป็นกำลังปัญญาซึ่งทำให้เอาชนะโมหะ คือ ความ โง่ความหลง ปัญญาแปลว่า ความรู้ชัด ได้แก่ รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์รู้ริยสัจ ๔ และไม่ หวั่นไหวต่ออวิชชาในบรรดาพละ ๕ ประการนี้ ปัญญาพละเป็นยอดเยี่ยมเลิศเป็นที่รวบรวมดุจเรือน ยอด ฉะนั้น ปัญญาที่จัดเป็นปัญญาพละต้องเป็นปัญญาที่กำจัด อวิชชา หรือ โมหะ ได้โดยเป็นปัญญา ที่เกิดจากการอบรมจิตเท่านั้น ในขณะที่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีสมาธิมากขึ้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่ง รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงโดยรับรู้สภาวะธรรม มีลักษณะตึง หรือ ที่มีลักษณะหย่อน อ่อนไหว โดย ไม่รับรู้สัจฐานของร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดในขณะนั้นไม่มีเราตัวเราบุรุษสตรีมีเพียงสภาวะที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัยและดับลงไปตามธรรมชาติ ดังนี้ เป็นต้น อวิชชาเป็นอกุศลธรรมที่ปิดบังสภาวะธรรมตาม ความเป็นจริงทำให้เราไม่รู้ว่ามีเพียงรูปนามที่มีลักษณะเฉพาะ แตกต่างกัน และตกอยู่ภายใต้กฎไตร ลักษณะคือ ความไม่เที่ยงแปรปรวนไม่ใช่ตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้

กล่าวโดยสรุป พละทั้ง ๕ คือ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ เป็นคุณธรรมที่บุคคลควรอบรมให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ เมื่อใด บุคคลเจริญธรรมเหล่านี้ให้มีกำลัง มากในกระแสนี้ เมื่อนั้น ธรรมเหล่านี้จะกำจัดสภาวะธรรมฝ่ายตรงข้าม คือ

- ๑) ศรัทธาที่มีกำลังย่อมกำจัดความไม่เชื่อที่ตกเป็นทาสของตัณหา
- ๒) วิริยะที่มีกำลังย่อมกำจัดความเกียจคร้าน
- ๓) สติที่มีกำลังย่อมกำจัดความประมาท
- ๔) สมาธิที่มีกำลังย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน

๕) ปัญญาที่มีกำลังย่อมกำจัดอวิชชา

๒.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ สาระสำคัญของสติปัฏฐานพระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑”^{๓๑}

วิธีการของผู้ปฏิบัติ คือ การใช้สติกำหนดพิจารณากายให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือเป็นของปฏิภูลโสโครก เป็นต้น โดยพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นที่ระงับดับตัณหาและอุปาทานโดยตรง การใช้สติกำหนดรู้ คือ การเฝ้าดูรู้กิริยา อาการ ทางกายที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า หรือเกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างต่อเนื่องของนามรูป^{๓๒} ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน นามรูปเป็นอย่างไร รูป คือ ธรรมชาติที่ย่อมสลายไปเพราะปัจจัยที่เป็นปฏิปักษ์มีความร้อนและความเย็น เป็นต้น รูป คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์ไม่ได้แต่ หมายถึงสิ่งที่สามารถจับต้องได้สัมผัสได้กระทบกันได้หรือสภาวะสื่อให้รู้ความหมายมี ๒ อย่าง คือ (๑) มหาภูตรูป ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม (๒) อุปายารูป (รูปที่อาศัยมหาภูตรูป) มี ๒๔ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รูป เสียง กลิ่น รส ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ภาวะความไม่เที่ยงและสลายไปแห่งรูป เป็นต้น นามหมายถึงธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ สิ่งที่ไม่มียรูปร่างแต่เป็นสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้เป็นธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์เสมอ คือ เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความปรุงแต่ง) วิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ) เป็นต้น ส่วนนาม คือ สติมีหน้าที่ตามดูระลึกอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในเบื้องต้น ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องกำหนดรู้ความเป็นจริงที่กาย หรือรูปเป็นอารมณ์เจริญกรรมฐานก่อนเพราะกายมีรูปพรรณสัณฐานให้สัมผัสจับต้องได้และการกำหนดดู รู้อาการ ทางกายทำได้ง่ายเพราะใช้นามกำหนดรูป ซึ่งต่างจากอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางใจจะกำหนดได้ยากเพราะนาม

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๙๗.

^{๓๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

กำหนดนาม ดังนั้น กิริยา อาการ ทางกายจึงง่ายต่อการปฏิบัติและจะชัดมากขึ้นตามลำดับหากไม่ทิ้ง การกำหนดและทำติดต่อกันต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เพราะคนเราต้องอยู่กับอิริยาบถตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น กิน พุดคุยตลอดถึง การคู้ การเหยียด ก้ม เงย แลซ้ายแลขวา เป็นต้น ซึ่งอิริยาบถหลักเหล่านี้มีปรากฏอยู่ในหมวดมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายนุปัสสนา คือ “เดินก็รู้ตัวว่าเดิน ยืนก็รู้ตัวว่ายืน นั่งก็รู้ตัวว่านั่ง หรือนอนก็รู้ตัวว่านอน” โดยความหมายก็ คือ เมื่อทำอะไรอยู่ก็ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาตนเอง

๒.๓.๑ กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย อาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การอาศัยรูปรูปร่าง เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย หรือการติดตามดูกายเนื่อง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมของอวัยวะน้อยใหญ่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มีลักษณะแตกดับเป็น อนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้ ทุกขัง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตา ไม่สามารถบังคับบัญชาได้เป็น อสุภเป็นของไม่งาม ดังที่พระพุทธองค์ทรงได้แสดงไว้เพื่อให้เหมาะสมแก่อหังการของเวไนยชนผู้ปฏิบัติธรรมทั่ว ๆ ไป ซึ่งนับเป็นการพิจารณากำหนดรูปรูปร่างโดยแยบคาย คำว่ากาย ได้แก่ รูปรูปร่างนั้นเมื่อ กล่าวโดยนัยแห่งพระสูตรต้นตุนัยหมายถึงที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็น เบื้องต้น และมีมูตรเป็นที่สุด เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม (อภิธรรมนัย) กาย ได้แก่ รูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๒๔ เมื่อกล่าวโดยชั้นได้แก่ รูปชั้น กายดังที่กล่าวมาแล้วนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นสิ่งปราศจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิกหมายความว่ากายนั้นไม่รู้อารมณ์และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ใด ๆ ได้การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้^{๓๓}

วิธีการปฏิบัติจำแนกได้หลายอย่างคือการกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) กำหนดรู้ทันอิริยาบถ (อิริยาบถ) สร้างสัมปชัญญะในการทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ) พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ปฏิกูลมนสิการ) พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ (ธาตุมนสิการ) พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวสวีกา) ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วันตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นใดภิกษุนำกายเข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้นเหมือนกันว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

^{๓๓} พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนามหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: อาศรมอักษร ๒๕๐๑), หน้า ๗.

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีปฏิบัติ ๑๔ อารมณ์ แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ (หมวด) คือ
 บรรพที่ ๑ อานาปานะสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมี ๔ วิธี
 บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถหลัก ๔
 บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมี ๗ วิธี
 บรรพที่ ๔ ปฏิกูลมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบด้วยอาการ ๓๒ ให้
 เป็นของปฏิกูล
 บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔
 บรรพที่ ๖ นวสีวลิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพอันบุคคลทิ้งไว้ป่าช้า ๙
 กอง

(๑) อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คำว่า “ อานาปานะ ” แปลว่า การหายใจเข้าออกหมายถึงการตั้งสติไว้ที่ฐานลมหายใจเข้าออกที่กำลังกระทบจมูกจัดโดยปรมาัตถสภาวะ ได้แก่ การกำหนดรู้ โผฏฐัพพารมณ์ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สำหรับการหายใจเข้าออกนี้เย็นกับร้อนย่อมปรากฏเป็นอารมณ์ที่กำหนดได้ง่าย คือ เมื่อลมหายใจเข้ามากระทบปลายจมูก เย็นย่อมปรากฏเมื่อลมหายใจออกกระทบปลายจมูกร้อนย่อมปรากฏกายประสาทส่วนที่ถูกลมหายใจกระทบนั้นเป็น อัชฌัตติกรูป (รูปภายใน) เย็นกับร้อนของลมหายใจนั้นเป็น พหิตรรูป (รูปภายนอก) วิญญานจิตทางกายที่รู้นั้นเป็นนามจิตสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนามเจตสิก ดังพุทธพจน์ว่า “ ภิกษุทั้งหลายอย่างไรเล่า ภิกษุชื่อว่าย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าหรือไปสู่โคนต้นไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ย่อมสำเนียงว่าเราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงเมื่อหายใจเข้า ย่อมสำเนียงว่าเราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงเมื่อหายใจออก ย่อมสำเนียงว่าเราจักระงับกายสังขารลมหายใจเข้า ย่อมสำเนียงว่าเราจักระงับกายสังขารลมหายใจออก ”^{๓๔} การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยนัยทั้ง ๔ นี้พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า “ ภิกษุทั้งหลายนายช่างกลึงหรือลูกมือนายช่างกลึง ผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น ” หมายถึง ให้มีสติระมัดระวังอยู่เฉพาะหน้าไม่ก่อกมลกับคมปลายส่วกระทบกันเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันนี้การชักเชือกยาว หรือสั้นรู้ได้ฉันใด ผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานก็ฉันนั้น คือ ให้มีสติรู้อยู่ที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากแล้วกำหนดรู้เฉพาะจุดที่กระทบกองลมเท่านั้น โดยไม่ต้องตามรู้ลมหายใจเข้าออก อีกอย่างหนึ่งอุปมาเหมือนผู้ไกวเปล คือ ผู้ไกวเปลนั้นอยู่ที่ใดที่หนึ่งแล้วรู้เปลอยู่เสมอไม่จำเป็นต้องตามเปลไปมาฉันใดการกำหนดอานาปานสติก็ฉันนั้น คือ ไม่ต้องตามลมหายใจเข้าออกให้พิจารณารู้เฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกเท่านั้น

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๘.

หรืออุปมาเหมือนนายทหารที่รักษาประตูนั่งอยู่แห่งใดแห่งหนึ่งของประตูแล้วย่อมรู้ว่ามีคนเข้า หรือคนออกไม่จำเป็นต้องติดตามไปมากับเขาฉันใดการกำหนดอานาปานสติก็ฉันนั้น คือ ให้ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก กระทบปลายจมูกแห่งเดียว การกำหนดอารมณ์ที่ปลายจมูกที่ดีที่ริมฝีปากก็ดีที่ลมหายใจเข้าออกก็ดีอารมณ์ทั้ง ๓ นี้เทียบได้กับเสาหรือตอม่อแล้วผู้กมัดจิตด้วยเชือก คือ สติ ดังที่พระอรธกถาจารย์ได้กล่าวไว้เป็นคาถาประพันธ์ว่า โยคาวจรบุคคล พิงผูกจิตของตนไว้ให้มั่นในอารมณ์กรรมฐาน (คือลมหายใจเข้าออก) ด้วยสติพิจารณาว่ากระทบเหมือนคนในโลกนี้ผู้ใดที่ควรฝึกไว้ที่เสา ฉะนั้น ผลของการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ ภิกษุทั้งหลายภิกษุยอมตามเห็น หรือพิจารณาเห็นกาย ที่เป็นกายภายใน (คือ ลมหายใจของตนเอง) อยู่บ้างยอมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอก (คือ ลมหายใจของผู้อื่น) อยู่บ้างยอมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้างยอมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง หรือเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกเฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มี ตัณหาและทิฐิ อาศัยอยู่ด้วยและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ กาย) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าตามเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๓๕}

(๒) อิริยาปถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาปถใหญ่ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสอิริยาปถไว้ในหมวดกายนี้ หมายถึง ให้ตั้งสติกำหนดรู้ อาการ กิริยา ของกาย ๔ อย่าง คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน นั้นเป็นรูปลักษณะที่รู้และสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนาม ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุในศาสนานี้ คือ เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ หรือ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ หรือตั้งกายไว้ด้วยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดว่าอาการนั้น ๆ ดังพรรณนามานี้ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง ฯลฯ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๓๖} นอกจากนี้ในอรรถกถาสุมังคลวิสาลินี ยังได้แสดงการเดิน การยืน การนั่ง และการนอนไว้ ดังนี้

(๑) การเดิน ไม่มีผู้ใดใครผู้หนึ่งเดิน ไม่ใช่สัตว์บุคคลเดินเป็นเพราะ จิตตชวาโยธาตุ คือ จิตที่คิดอยากจะเดินไปนั่นเอง สั่งให้วาโยธาตุแล่นไปทั้งตัวทำให้เท้าก้าวย่างเดินไปการก้าวไปเป็นรูปจิตที่สั่งให้ก้าวไปเป็นนามเท่านั้น ฉะนั้น พึงกำหนดรู้ได้ว่ารูปนามเดินไม่ใช่เราเดินจะเป็นการเดินของบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็หาไม่ได้ จิตที่อยากเดินนั้นเป็นนาม เพราะมีการน้อมไปสู่การเดินที่เป็นรูป จิตตชวารูปกลาปที่เต็มไปด้วย วาโยธาตุ จิตตชวาโยธาตุรูปที่เดินนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากไปต้องมีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) รู้ว่าอยากไปอาการเคลื่อนไหวของ จิตตชวาโยธาตุได้บังเกิดขึ้นนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าได้ไป

^{๓๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, หน้า ๘-๙.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙.

(๒) การเดินจงกรม หรือ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเดินสมาธิ เป็นอิริยาบถ หนึ่งที่มีความสำคัญมากหมายถึง การเดินกลับไปกลับมา ในทางที่กำหนดไว้ในแนวตรง เป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ โดยมีสติกำหนดอยู่ที่เท้าทั้งสอง เช่น เมื่อก้าวเท้าขวาก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าขวา เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายการเดินจงกรมเป็นหนึ่งในวิธีเจริญสติปัฏฐานการเดินนี้เท่ากับเป็นการต้อนสติไว้ที่เท้าเวลาเดินให้มีสติรู้ว่าเดินเป็นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า “การเดิน” เป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถ ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) และเป็นอิริยาบถใหญ่ของมนุษย์ ประโยชน์ หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรมพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามีอยู่ ๕^{๓๗} ประการ คือ (๑) อัทธานักขโมโหติ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล (๒) ปธานักขโมโหติ มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร (๓) อัมปพาโรโหติ มีอาพาธน้อย (๔) อสิตัง ปิตัง ขายิตัง สายิตัง สัมมาปริณามัง คัจฉติ ของที่กิน ต้มเคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยดี (๕) จังกมาธิคโต สมาธิ จิรัญฐิติโกโหติ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมน้อมตั้งอยู่ได้นาน

ที่มาของอิริยาบถเดินกรรมฐานมี พุทธพจน์ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยอิริยาบถปัพพะ ดังนี้ “ ปุน จปรํ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโตวา คจฺจามิตี ปชานาติ นิสินโนวา นิสินโนมหิตี ปชานาติ สยาโนวา สยาโนมหิตี ปชานาติ ยถายถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิตโตโหติ ตถาตถา นมปชานาติ” แปลว่า ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานอน ภิกษุนั้นเมื่อกายดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ อีกประการหนึ่ง “ภิกษุทั้งหลายภิกษุในศาสนานี้ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และอกุศลธรรม ทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการยืนกำหนด สลับกันตลอดวัน ในเวลากลางคืนย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดสลับกันตลอดปฐมยามครั้นถึง มัชฌิมยาม ก็สำเร็จสี่หไสยา (นอนตะแคงขวา) โดยเอาเท้าขวาเหลื่อมเท้าซ้ายมีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะกำหนดลุกขึ้นครั้นถึง ปัจฉิมยาม ก็ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และอกุศลธรรม ทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิ กำหนดสลับกันไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่เสมอด้วยวิธีปฏิบัติอย่างนี้แล”

(๓) อิริยาบถการยืน หรือ การยืนกำหนด การยืนกำหนดเป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดในหมวดว่าอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ ฐิตีโตวา ฐิตีโตมหิตี ปชานาติ ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่” วิธีปฏิบัติยืนตัวตรง ยึดตัวให้ตรง ศีรษะตรง ไหมโยกตัวไม่โยก ศีรษะ ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้า หรือก้มหน้า มากเกินไปให้เท้าเสมอกัน และห่างกันเล็กน้อย ให้น้ำหนักตัวพอดีกับเท้าทั้งสองข้าง ยืนอย่างสรวมกาย ส่วนบนและส่วนล่าง ตั้งตรงและนิ่ง มือไขว้กัน

ไว้ด้านหลังหรือด้านหน้า หรือจะกอดอกก็ได้ทอดสายตาลงต่ำห่างจากเท้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๒ เมตรหลังตาลงเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืนข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบันการยืนเกิดจาก จิตตชวโยธาคือ จิตที่คิดอยากจะยืนนั่นเองทำให้ วาโยธาคือ เกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ตั้งแต่พื้นเท้าถึงเบื้องบนนั้น โดยการยืดร่างกายขึ้นจากรูปนั่งให้ตรงขึ้น พื้นฝ่าเท้าตั้งอยู่บนพื้นเรียกว่า ยืนจิตที่อยากยืนนั้นเป็นนามเพราะมีการโน้มไปสู่การยืน ซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่คิดอยากยืนนั้นเป็นเหตุรู้ว่าอยากยืนอาการยืนเป็นผลอาการเคลื่อนไหวของ จิตตชวโยธาคือ ได้บังเกิดขึ้นนั้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าได้ยืนแล้ว

(๔) การนั่งสมาธิ หรือ การนั่งกำหนด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีผู้ปฏิบัติควรทราบหลักการและวิธีการนั่งสมาธิไว้ก่อนว่าควรจะนั่งอย่างไรมีพระบาลีบอกไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตรว่า^{๓๘} “ นิสิตติ ปลงกั อามุชิตวา อุชกายั ปณิธาย ปริมุขั สติ อุกฺกุฏฺเฏตฺวา. แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า นิสินโนวา นิสินโนมหิตติ ปชานาติ แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่านั่งอยู่ กาเย กายานุปสสี วิหริติ แปลว่า เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ และว่า ปุน จปริ ภิกขเว นิสินเนตฺถนทึภาเว สมปชานการิโหติ. แปลว่า ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการนั่งในการนั่ง”

วิธีการปฏิบัติ นั่งสมาธิตามที่ตนชอบ ตั้งสติกำหนดพร้อมทำความรู้สึกตัวว่าตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้สึกตัวในอาการ ที่นั่งอยู่ ขณะกำหนดรูปนั่งไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอหรือขาหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกาย แต่ให้มีสติกำหนดรู้การนั่ง ข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบันในขณะที่นั่งกำหนดมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เช่น ความคิด ความฟุ้งซ่าน ความปวด ความง่วง ความสงสัย เบื่อ เป็นต้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ใหม่ที่แทรกเข้ามาไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไรก็ตามที่ชัดเจนที่สุดให้กำหนดอารมณ์นั้นจนกว่าจะถึงเวลาที่ผู้ปฏิบัติกำหนดเวลาเอาไว้ในบัลลังก์หนึ่ง ๆ การนั่งเกิดจากจิตตชวโยธาคือ จิตที่อยากจะนั่งทำให้ วาโยธาคือ เกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ทำให้ร่างกายตอนล่างอ่อนลงส่วนเบื้องบนตั้งขึ้นนั้นเรียกว่านั่งจิตที่อยากนั่งนั้นเป็นนามเพราะมีการโน้มไปสู่การนั่งซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่อยากนั่งนั้นเป็นเหตุ จิตตชวรูป ที่นั่งนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากนั่งต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่อยากนั่งอาการเคลื่อนไหวของ จิตตชวโยธาคือ ได้บังเกิดขึ้นต้องมีสติรู้ว่าได้นั่งแล้ว

(๕) การนอน เกิดจาก จิตตชวโยธาคือ จิตอยากจะนอนทำให้ วาโยธาคือ เกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ทำให้ร่างกายล้มเอนลงแล้วเหยียดออกนั้นเรียกว่านอนจิตที่อยากนอนนั้นเป็นนามเพราะมีอาการโน้มไปสู่การนอน ซึ่งเป็นรูปอาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูปจิตที่อยากนอนนั้นเป็นเหตุ จิตตชวโยธารูป ที่นอนนั้นเป็นผลเมื่อจิตอยากนอนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่อยากนอนอาการเคลื่อนไหวของ จิตตชวโยธาคือ ได้บังเกิดขึ้นต้องมีสติรู้ว่าได้นอน

^{๓๘} วิ.มहा. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

แล้วจะเห็นได้ว่าการเดิน การยืน การนั่ง การนอนเป็นเพียงอาการกิริยาความเคลื่อนไหวเท่านั้นสืบเนื่องมาจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกาย โดยการบัญชาของจิต หรือนาม หาได้มีตัวตน บุคคล อตตะเรา เขา ผลของการกำหนดรู้อิริยาบถเช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มี ตัณหาและทิฏฐิ อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๓๙}

๓) สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อ พระผู้มีพระภาคได้ตรัสอิริยาบถไว้ในหมวดกายนี้นี้หมายถึง ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการกิริยาของกาย ๔ อย่างด้วยกัน คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ รู้ว่ามีประโยชน์แล้วทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ (๒) สัปพายสัมปชัญญะ รู้ว่าควรแล้วจึงทำสิ่งที่ควร (๓) โครสัมปชัญญะ รู้ว่ากรรมฐานบทใด เหมาะแก่การโคจรบิณฑบาต (๔) อสัสมโหมสัมปชัญญะ รู้รูปรนามตามอิริยาบถย่อในอาการ ๒๒ โดยปราศจากโมหะ ในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อตามอาการที่ประกอบ ๒๒ อย่างที่จะต้องกำหนดรู้นี้มี ดังนี้

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| ๑. การก้าวไปหรือการเดินไปข้างหน้า | ๒. การถอยหลังกลับหลัง |
| ๓. การมองไปข้างหน้า | ๔. การเหลียวซ้ายแลขวา |
| ๕. การคู้เข้า | ๖. การเหยียดออก |
| ๗. การทรงสังขมาภี | ๘. การถือบาตร |
| ๙. การนั่งห่มจีวร | ๑๐. การกิน |
| ๑๑. การดื่ม | ๑๒. การเคี้ยว |
| ๑๓. การลิ้ม | ๑๔. การถ่ายอุจจาระ |
| ๑๕. การถ่ายปัสสาวะ | ๑๖. การเดิน |
| ๑๗. การยืน | ๑๘. การนั่ง |
| ๑๙. การ(จะ)หลับ | ๒๐. การตื่น |
| ๒๑. การพูด | ๒๒. การนิ่ง |

ในการกำหนดรู้อิริยาบถย่อเช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขมาภี บาตรและจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวใน

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๔๐} ผลของการกำหนดรู้อริยาบทเช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มี ตัณหาและทิฏฐิ อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลชื่อว่า ย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๔๑}

๔) ปฏิกุณฺณสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเป็นของปฏิกุณฺณ หมายถึง กายที่เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ รวม ๓๒ ประการ^{๔๒} ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนัง หุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนได้มีปากสองข้างบรรจุเต็มไปด้วยธัญชาติต่าง ๆ คือ อะไรบ้าง คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดีแก่ไถ้นั้นออกตรวจดูก็รู้ได้ว่า นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่งา นี่ถั่วเหลือง นี่ข้าวสาร แม้นันใด ภิกษุทั้งหลายภิกษุก็เป็นอย่างนั้นเช่นกันมาพิจารณาดูกายนี้แล ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่าในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ น้ำมูตร สมอง”^{๔๓} ผลของการกำหนดรู้อาการ ๓๒ เช่นนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มี ตัณหาและทิฏฐิ อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๔๔}

๕) ธาตุมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายโดยความเป็นธาตุ คำว่า “ธาตุ” แปลว่า ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน ๆ (คือ ความเป็นเอง) ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ อัตตะ เป็นแต่เพียง

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๕๐-๒๕๑.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓/๓๐๖-๓๐๗.

สภาวะเท่านั้นในที่นี้หมายถึงธาตุ ๔ เท่านั้น คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อยู่ ภิกษุทั้งหลายคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แห่ง แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกันพิจารณาเห็นกายในกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็น ดั่งนี้ หมายถึงให้กำหนดรูปธรรม คือ อาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายโดยความเป็นธาตุเป็นอุปายถนความเห็นผิดที่มีอยู่แต่เดิมว่าอาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายที่โลกสมมติบัญญัติขึ้นมาเป็นโวหารว่า นีฬม นีฬน ดั่งนี้ เป็นต้นก็เข้าใจและยึดถือเอาเป็นจริงเป็นจังว่า นีฬมของเรา นีฬนของเราและเห็นดีเห็นชอบว่าเป็นของสวยงาม น่ารัก น่าใคร่ พึงพอใจ เมื่อได้ใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจักเห็นความจริงว่าอาการส่วนต่าง ๆ ในร่างกายนี้ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสักแต่ว่าธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น คือ สภาพที่แข็งและอ่อนเป็นธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) สภาพที่ไหลเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) สภาพที่ร้อนและเย็นเป็นธาตุไฟ (เตโชธาตุ) สภาพที่เคลื่อนไหวและคุ่นเป็นธาตุลม (วาโยธาตุ) เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมาประชุมกันเกิดขึ้นเท่านั้นเมื่อสิ้นเหตุแล้วก็ต้องเสื่อมสลายแตกดับไปเป็นธรรมดาหรือที่จะห้ามมิให้เสื่อมสลายนั้นก็ห้ามมิได้ ผลของการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ เช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมนามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้นเป็นผู้ไม่มี ตัณหาและทิฏฐิ อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลเรียกชื่อว่าย่อมนามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”^{๔๕}

๖) นวสัทธิกาบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ซากศพในป่าช้า ๙ นวสัทธิกา หมายถึง ให้พิจารณาร่างกายของตนเปรียบเหมือนซากศพโดยใช้วิธี ๙ อย่าง ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง (๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายมาแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเฝิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือดมีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้วกระจายกระจุยกระจายไปในทางทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้นฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้นฉันใด ภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ้งเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นฉันใดภิกษุนี้ก็นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงจากความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น^{๔๖}

การกำหนดรู้ซากศพที่อยู่ในสภาพทั้ง ๙ ลักษณะ ดังกล่าวนี้นี้พระพุทธองค์ทรงตรัสให้นำกายนี้เข้าไปเปรียบกับซากศพว่า “ถึงแม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนี้เป็นธรรมดา มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้” และในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินีได้อธิบายไว้ว่า ผู้เจริญกรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเหมือนซากศพที่มีอยู่ในป่าช้า ย่อมทำให้ตระหนักชัดยิ่งขึ้นไปว่า “กายนี้ตกอยู่ในสภาพธรรมดา คือ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แก่ชราเน่าเปื่อย และดับไปในที่สุดปัจจุบันนี้ดำรงอยู่ได้เพราะมีอายุ (ชีวิต) โออุณ (อุณภูมิ) และวิญญูณ ผลของการกำหนดรู้ซากศพทั้ง ๙ ลักษณะนี้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายในอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายที่เป็นกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่ากายนี้มีอยู่เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้นเพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิ อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (คือ) ด้วยภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ชื่อว่าย่อมตามเห็นกายอยู่เนื่อง ๆ”

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๙/๓๐๘-๓๑๒.

กล่าวโดยสรุปกายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ บรรพ นี้เป็นการพิจารณาภาวธรรมที่เป็นส่วนรูปกาย คือ ที่ประชุมแห่งรูปนามการพิจารณาที่ประกอบด้วยความเพียรสัมปชัญญะและสติเป็นวิธีที่ก่อให้เกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริงกล่าว คือ เป็นไปเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนเป็นผู้บังคับบัญชา หรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาทั้งสิ้นไม่มีเรา เขา บุคคล สัตว์ เป็นแต่สภาวะธรรมที่ไหลไป เปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลยตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่การที่จะประจักษ์แกใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตนและความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้นจะต้องรู้แจ้งในเรื่องความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับรูปนามในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้จึงเกิดตั้งอยู่ไม่ได้จึงดับ หนดับอยู่ไม่ได้ ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิมเปลี่ยนแปลงไปทุกครั้งที่เกิดใหม่ไม่คงที่เลยสภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์เช่นนี้มีอยู่จริงแต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้นหากพิจารณาภายในส่วนที่เป็นลมหายใจจะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วจะต้องดับ ทนอยู่ไม่ได้ต้องหายใจออกหายใจออกแล้วทนอยู่ไม่ได้ก็ต้องหายใจเข้า ซึ่งการหายใจเข้าออกแต่ละครั้งก็แตกต่างกันไป บางครั้งสั้น บางครั้งยาว หยาบ ละเอียดไม่แน่นอนแต่ประการใดหากเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ คือ การประจักษ์แจ้งแกใจถึงหลักของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกาย

๒.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือสภาวะเสวยอารมณ์^{๔๗} ซึ่งมีทั้งการเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ และการเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นทั้งสุขและทุกข์ คือสภาวะที่เป็นกลาง ๆ คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขาพึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดีทั้งที่เป็น สามีส และเป็น นิรามิส ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ความตอนหนึ่งว่า มีความเพียร มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกายและได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยพิจารณาเห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตนคือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่พระพุทธรองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ คือ^{๔๘}

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
- ๒) เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา
- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

^{๔๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔-๖๑/๒๒-๔๒.

- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
- ๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ในเวทนา ๙ ประการนี้ทรงสอนให้ภิกษุพิจารณาเวทนาเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ให้พิจารณาเวทนาภายใน เวทนาภายนอก เวทนาทั้งภายในและภายนอก (๒) พิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดและธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลาย (๓) ให้เข้าไปตั้งสติไว้เฉพาะหน้าว่า “เวทนาทั้งหลายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยให้เกิด (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก แล้วตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล”^{๔๙}

วิธีอดทนต่อเวทนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก มีโรคมากมาย เกิดขึ้นในกายนี้”^{๕๐} และพระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญการเจริญ สติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา เช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุณฺณ เหลือบ ลิ่น ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้^{๕๑} อนึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญความอดทนว่า “สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า จิตของเรายังไม่หมดความถือมั่นและไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้เพียงนั้น” สารีบุตร ปาโคสังคสรวณพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”^{๕๒} เมื่อยังมีกายนี้อยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้เกิดจากการกระทบกันระหว่างรูป คือ กายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อเวทนาเพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง วิธีอดทนต่อเวทนามี ๓ อย่างดังนี้

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุดเหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้จะต้องใช้ความอดทนอดกลั้นมากต้องใช้พลังสติจดจ่อมากแต่ก็มีประโยชน์เห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เช่น สภาวะพอง-ยุบ เมื่อสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาต่อวิธีนี้ใช้ในลักษณะเวทนาที่รุนแรงยากที่จะกำหนดได้เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าเปรียบดังคนเดินทางมากกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๐} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๕-๑๕.

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๗๖.

๒. จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากราคะ
๓. จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโทสะ
๔. จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	จิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	จิตหดหู่
๘. จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัด	จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัด	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	จิตเป็นสมาธิ
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่เป็นสมาธิ
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า	จิตหลุดพ้นแล้ว
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	จิตไม่หลุดพ้น ^{๕๕}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุอันดับในจิตอยู่ หรือ พิจารณาเห็นธรรมทั้งที่เป็นเหตุเกิดและเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า จิตมีอยู่ก็อาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๕๖}

กล่าวโดยสรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาสติขึ้นมาอีกระดับหนึ่งในการกำหนดจิตเพื่อพัฒนาตน ฝึกฝนอบรมตนยึดตนเป็นที่พึ่งไม่หวังพึ่งคนอื่น ดังพุทธภาษิตว่า “อตตานิ นาโถ โกหิ นาโถ ปโรสียา อตตนาหิ สุทนต์น นาลิ ลภติ ทูลลภิ แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน บุคคลอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้ เพราะบุคคลที่ฝึกดีแล้วย่อมได้ที่พึ่งอันได้โดยยาก”^{๕๗} การที่บุคคลจะเป็นที่พึ่งของตนได้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกจิตของตนเพราะจิตคือสภาวะที่รู้สิ่งต่าง ๆ ทางทวารทั้ง ๖ คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจโดยการนึกคิด เป็นต้น จิตที่ฝึกอบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้ดังพุทธดำรัสว่า “ ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอย่างอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไป เพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไป เพื่อประโยชน์มาก ภิกษุทั้งหลาย

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๗} ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๘๒.

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึกได้คุมครองได้รักษาได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก เหมือนจิตนี้ จิตที่ฝึก คุมครอง ได้รักษา ได้สำรวมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๕๘} การฝึกจิต นับว่ามีความสำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เกิดผลประจักษ์ในชีวิตปัจจุบันเพราะผลแห่งการฝึกจิตนี้มีคุณค่ายิ่งใหญ่ต่อตนเองและผู้อื่น

๒.๓.๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แยกตามรูปศัพท์ได้ ดังนี้ คือ ธรรม+อนุปัสสนา+สติปัฏฐาน ธรรม คือ สภาวธรรมทั้งหลาย อนุปัสสนา คือ การพิจารณาการตามเห็นด้วยปัญญาและสติปัฏฐาน คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ จึงมีความหมายโดยรวมว่าการตั้งสติพิจารณาธรรม หรืออีกอย่างหนึ่ง

อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า ปัญญาตามพิจารณาเห็นธรรมหมายความว่าปัญญาที่ตามพิจารณาธรรมภายในตามพิจารณาธรรมภายนอก หรือพิจารณาทั้งธรรมภายในทั้งธรรมภายนอก ซึ่งเป็น อารมณวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ พิจารณากาย (กายานุปัสสนา) พิจารณาเวทนา (เวทนานุปัสสนา) พิจารณาจิตตานุปัสสนา (สภาวะธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต) และอัมมานุปัสสนา พิจารณา สภาวะที่เกิดขึ้นทั้ง ๓ ข้อแรก และเป็นตัววินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรก ให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามหลักไตรลักษณ์ในที่นี้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นิเวธ ๕ ชั้นธ ๕ เป็นต้น จนเห็นสภาวธรรม คือ รูปนาม นั้นเป็นของไม่เที่ยง ทยอยไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมการมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย^{๕๙} วิธีการปฏิบัติอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีรายละเอียด ดังนี้

๑) นิเวธบรรพ^{๖๐} พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิเวธ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิเวธ ๕ อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อกามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง กามฉันทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่งเมื่อ พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อ พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่อ ถีนมิทธะ มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อ ถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า ถีนมิทธะ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

^{๕๘} อภ. (ไทย) ๒๐/๔๐/๗.

^{๕๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๙.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

อนึ่ง ถิ่นมิทระ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถิ่นมิทระ ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่อ อุทัจจกุกกุจะ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทัจจกุกกุจะ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อ อุทัจจกุกกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทัจจกุกกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุทัจจกุกกุจะ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกกุจะ ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอีกอย่างหนึ่งเมื่อ วิจิกิจฉา มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา ย่อมรู้ชัดว่า ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉา มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อ วิจิกิจฉา ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉา ไม่มี อยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิจิกิจฉา ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย วิจิกิจฉา ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วจะ ไม่เกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้น ในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตณหา และทิฏฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ใน โลกดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิรวณ ๕ อยู่

๒) ชั้นธรรพ^{๖๑} ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทาน ชันธ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานชันธ ๕ อย่างไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยพิจารณา เห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความ เกิดแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้สัญญาอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาอย่างนี้ความดับ แห่งสัญญา อย่างนี้สังขารอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารอย่างนี้ ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา คือ ความเกิดขึ้นใน ธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อัน ตณหา และทิฏฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ใน โลกดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อุปาทานชันธ ๕ อยู่

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๒๔๘-๒๔๙.

๓) आयตनบรพ^{๖๒} ภาษุท้งหลาย อักขอหนึ่ง ภาษุพิจาณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนภายในและภายนอก ๖ ภาษุพิจาณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนภายในและภายนอก อยางไรเล่า ภาษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปท้ง ๒ นั้นอันเป็นที่ อาศัยบังเกิดของสังโยชน อหนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วยสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่ เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ภาษุย่อมรู้จักหูรู้จักเสียง...ภาษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น...ภาษุย่อมรู้จักลิ้นรู้จักรส...ภาษุย่อมรู้จักกายรู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย...ภาษุย่อมรู้จัก ใจรู้จักธรรมารมณและรู้จักใจรู้จักธรรมารมณท้ง ๒ นั้นอันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน อหนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วยสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสีย ได้ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วยสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด ประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภาษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมท้งภายในท้งภายนอกบ้าง พิจารณา คือ ความเกิดขึ้นใน ธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ท้งความเกิดขึ้นท้ง ความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อักอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตณหา และทิฎฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ใน โลกดูก่อนภาษุท้งหลาย อยางนี้แล ภาษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนภายในและ ภายนอก ๖ อยู่

๔) โพชฌงคบรพ^{๖๓} ภาษุท้งหลาย อักขอหนึ่ง ภาษุพิจาณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ ๗ ภาษุพิจาณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์ ๗ อยางไรเล่าภาษุในธรรมวินัยนี้เมื่อ สติ สัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อ สติ สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อหนึ่ง สติ สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้น แล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อักอย่างหนึ่งเมื่อ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต...ฯลฯ อักอย่างหนึ่งเมื่อ วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต...ฯลฯ อักอย่างหนึ่ง เมื่อ ปิตติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...ฯลฯ อักอย่างหนึ่งเมื่อ ปัสสทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ...ฯลฯ อักอย่างหนึ่ง เมื่อ สมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต...ฯลฯ อักอย่างหนึ่งเมื่อ อุเบกขาสัม โพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราย่อมชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายใน

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๒๙๙-๓๐๐.

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐-๓๐๑.

จิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา คือ ความเกิดขึ้นใน
ธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้ง
ความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่า ความรู้
เพียงสักว่า อาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อื่น ตัณหา และทิฏฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมันอะไร ๆ ใน
โลกดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อยู่

๕) สัจจบรพ^{๖๔} ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อริยสัจ ๔
อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดตาม
เป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา

ทุกข์สัจจนิตเทศ^{๖๕} ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกข์อริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็น
ทุกข์ แม้ภรรยาก็คือทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปาทายาสก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบกับ
สิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดแต่ไม่ได้สิ่งนั้น
นั่นก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด ความเกิดจำเพาะ
ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบในหมู่สัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า ชาติ

ก็ชราเป็นไฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังเป็นเกลียว ความเสื่อม
แห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า ชรา

ก็ภรรมาเป็นไฉน ความเคลื่อนไหว ภาวะของความเคลื่อนไหว ความแตกทำลาย ความหายไป
มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตติ
นทรีย์จากหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้เรียกว่า ภรรยา

ก็โสกะเป็นไฉน ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความผาก ณ ภายใน
ความแห้งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์
อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่า โสกะ

ก็ปริเทวะเป็นไฉน ความคร่ำครวญ ความร่ำไรราพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรราพัน
ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรราพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัตินัยใด
อย่างหนึ่งผู้ถูกธรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่า ปริเทวะ

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๐๒.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๐๒-๓๐๔.

ก็ทุกข์เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียก ทุกข์

ก็โถมันสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนัสสัมผัส อันนี้เรียกว่า โทมณัส

ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิชิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแก คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้เรียกว่า อุปายาส

ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์เป็นไฉน ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วมความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือ ด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งທີ່รักก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วมความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือ ด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มาดาบิดา พี่ชายน้องชาย พี่หญิงน้องหญิง มิตรอำมาตย์หรือญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งທີ່รักก็เป็นทุกข์

ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความแก่เป็นธรรมดาขอความแก่อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราเพียงไม่มีความเจ็บเป็นธรรมดาขอความเจ็บอย่ามีมาถึงเราเลยข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมีความตายเป็นธรรมดาขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มี โสภปริเทว ทุกขโถมันส อุปายาส เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอขอเราไม่เพียงมี โสภปริเทว ทุกขโถมันส อุปายาส ขอ โสภปริเทว ทุกขโถมันส อุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ก็โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์เป็นไฉน อุปาทานขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่ออุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายอันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ

สมุทฺยสังจณิทเทศ^{๖๖} ภิกษุทั้งหลายก็ทุกขสมุทฺยอริยสังเป็นไฉน ตัณหานี้ได้อันมีความเกิดอีกประกอบด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจความเพติดเพลิน เพติดเพลินยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็ตัณหานี้มันเมื่อจะเกิดย่อมเกิดที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักเจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสทวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดขึ้นในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัส โสทสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสทสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา อัมมสัญญาเป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพะสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

รูปพิจารณา สัททพิจารณา คันธพิจารณา รสพิจารณา โผฏฐัพพพิจารณา อัมมพิจารณา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทฺยอริยสัง

นิโรธสังจณิทเทศ^{๖๗} ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังเป็นไฉน ความสำรอกและความดับ ไม่มีเหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหานั้นก็ ตัณหานั้นเมื่อบุคคล

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๐๕-๓๐๖.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๐๖-๓๐๘.

จะละย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะด้อยอดดับในที่ไหนที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับได้ในที่นี้อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก

ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา อัมมสัญญาเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพะสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก อัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้

รูปพิจารณา สัททพิจารณา คันธพิจารณา รสพิจารณา โผฏฐัพพพิจารณา อัมมพิจารณา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะด้อยอดดับในที่นี้ ภิกษุ อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ

มัคคสังจนิทเทส^{๖๘} ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉนนี้ คือ มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๐๘-๓๐๙.

ก็สัมมาทิฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในความไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจาเป็นไฉน การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

สัมมากัมมันตะเป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่า งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

สัมมาอาชีวะเป็นไฉน อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดฉันทะพยายามปรารภความเพียรประคองจิตไว้ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันเป็นลามกที่ยังไม่บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ใฝ่บุญมีขึ้น เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ฯลฯ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้เสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ

สัมมาสมาธิเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัตตจากกาม สัตตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดจากวิเวกอยู่ เธอบรรลุดุติฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตภายในเป็นธรรม เอกผุดขึ้นเพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุดุตตฌานไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ ธรรมมีอยู่ก็เพียง

สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือนั่นอะไร ๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่^{๖๙}

กล่าวโดยสรุป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นที่ ๔ และเป็นตัววินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓ ข้อแรกเป็นหมวดที่สำคัญที่สุด คือ การใช้สติปัญญาพิจารณาธรรมรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลายคือนิรณ ๕ อุปาทานขันธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ โดยการพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอกพิจารณาธรรมเห็นความเกิดขึ้นและเห็นความเสื่อมในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ได้แก่สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลายให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

๒.๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ ตลอด ๖ ปี...๕ ปี...๔ ปี...๓ ปี...๒ ปี...๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๑ ปี ยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ , ๗ เดือน ยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน...๕ เดือน...๔ เดือน...๓ เดือน...๒ เดือน...๑ เดือน...ถึงเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผล ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ถึงเดือนยกไว้ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ ข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนดระลึกพิจารณาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานจะต้องประกอบด้วยการตั้งสติพิจารณารูปนาม หรือขันธ ๕ เป็นอารมณ์หลักจนเห็นแจ้งชัดตามหลักของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกข์ และอนัตตา ตามความเป็นจริง หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นในการพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความกำหนัดยินดี คลายความยึดมั่นถือมั่นให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลาย

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๐๙.

ตามหลักของไตรลักษณ์ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้แม้เพียง ๗ วัน เป็นอย่างน้อยหรือ ๗ ปี เป็นอย่างมากก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ (๑) จะได้บรรลุมรรคผล (๒) ถ้ายังมี อุปาทิ เหลืออยู่จะบรรลุ อนาคามีผล แล้วจึงทรงสรุปว่าสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุฉะระธรรม เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน