

บทที่ ๒

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ ที่ประกอบด้วย ปริยัติ(คันถธุระ) ปฏิบัติ(วิปัสสนาธุระ) และ ปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา^๑ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อทำกาย วาจา ใจ ของ สรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุอุบายธรรมคืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐานสี่”^๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในห้าวิธีของการบรรลุธรรม จากคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏใน วิมุตติสูตร หรือ วิมุตตายนตะ(เหตุแห่งความหลุดพ้น) ไว้ ๕ ประการ^๓

๑) การฟังธรรม การเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมในธรรมนั้นตามที่พระศาสดา หรือเพื่อนสพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครู แสดง เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์เมื่อเกิดปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติเมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๒) การแสดงธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรม แต่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่แสดงไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิต

^๑พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓.

^๒ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๓สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕๔๑.

ย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ

๓) การสาธยายธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรม และมิได้แสดงธรรม แต่ได้ทำการสาธยายธรรม เท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่สาธยายไป ย่อมเกิดปราโมทย์เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ

๔) การพิจารณาธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม และมิได้สาธยายธรรม แต่ได้ตรikirongใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วย เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๕) สมาธินิมิต หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม มิได้สาธยายธรรม และมิได้พิจารณาธรรม แต่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ ก็แต่ว่า สมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เธอเล่าเรียนมาด้วยดี (การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมฐาน) ทำไว้ในใจ ด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แทงตลอด เมื่อเข้าใจอรรถเข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

๒.๒ ความหมายของวิปัสสนากัมมฐาน

วิปัสสนากัมมฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปสุ+นา+กมฺ+ฐาน วิอุปสั+ก แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ชาติ แปลว่า เห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺขและ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิกัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น

วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยพิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน^๕

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญาอินทรีย์ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^๖

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปลูกปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^๗

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนา นำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกมุตขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นสุดไป^๘

^๕พระมหาไสว ญาณวิโร, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), ๒๕.

^๖อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^๗อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

^๘อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๘.

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๔

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ปญฺจกฺขนฺเฐสุ วิวิเชนนิจฺจาติอาการณปสฺสตีติ วิปสฺสนา. แปลว่า ธรรมชาติโดยมองเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^๕

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าเป็นโรงงานฝึกจิตเพื่อให้จิตได้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการคิด (๓) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิชาการณอนิจฺจาติวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๖

ท่านพุทธทาสภิกขุ วิปัสสนาแปลว่า ระบบการทำจิตให้เห็นแจ้งตามเป็นจริง ในสิ่งที่ควรจะเห็นแจ้ง^๗

วิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้งคือเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เมื่อว่าโดยการปฏิบัติ วิปัสสนาคือ

^๔พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.แมสพรีนติ้ง ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๖.

^๕พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), ภูมิธรรมนิพนธ์, หน้า ๑๑๓.

^๖พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณทีปฺย.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒ วิปัสสนามูลนิธิ, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^๗พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, (กรุงเทพมหานคร : สวนอศุสมมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๒.

การมองเห็นในจนเห็นธรรมชาติธาตุแท้ของกิเลสตัณหาว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไปตามแรงผลักดันของสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ^{๑๒}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๑๓}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน^{๑๔}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๕}

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูปนาม ในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๑๖} วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมคนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๑๗} การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความ

^{๑๒}พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), การควบคุมสัญชาตญาณ, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๕), หน้า ๔๖.

^{๑๓}พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๑๔}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๕ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๗๓.

^{๑๕}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗๘.

^{๑๖}พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๕), ๕๓-๕๔.

^{๑๗}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕/๑๐๑.

เป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอรรถาพรางกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๔๔}

๒.๓ ความสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาให้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำ เมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจในการที่จะทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ ส่งผลให้ทำถูกหรือทำผิดนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบว่า สัมผัสอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นด้วยความรู้หรือความไม่รู้ คือมีสติสัมปชัญญะหรือไม่ ถ้ามีสติสัมปชัญญะทำให้สามารถควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม^{๔๕} ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลา ชอบที่จะตกไปตามอารมณ์ที่เป็นอกุศลอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นจิตที่มีคุณภาพดีมีความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งเป็นเหตุนำความสุขมาให้^{๔๖} ผู้ที่สามารถควบคุมระวังรักษาจิตตัวเองได้อยู่เสมอ ก็จะพ้นจากบ่วงมารคือพันธนาการของสรรพกิเลสได้^{๔๗}

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการพัฒนามนุษย์เป็นอันดับแรกจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล^{๔๘} เพราะองค์ประกอบฝ่ายมนุษย์มีความสำคัญยิ่ง โดยเน้นการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยให้คนที่พัฒนาเต็มระบบเป็นแกนกลางนำการพัฒนาคนและคนที่พัฒนาแล้วไปประสานปรับเปลี่ยนบูรณาการในระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่ของการพัฒนา คือ ทั้งมนุษย์ สังคมธรรมชาติ และเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกันระหว่างบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อมคือธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดีอย่างเกื้อกูลต่อเนื่องสม่ำเสมอเรื่อยไปพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจมากที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐ

^{๔๔} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

^{๔๕} พุทธทาสภิกขุ, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

^{๔๖} บ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๖/๒๒.

^{๔๗} บ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๗/๒๒.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๘.

สุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรม คือ สรรพสิ่ง^{๒๓} บุคคลที่แสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือกาย ออกมาในทางที่ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอาการที่เกิดจากใจขุนมัวเศร้าหมองนั้นเป็นต้นเหตุ และย่อม ส่งผลให้เกิดความทุกข์ติดตามตัวเขาตลอดเวลา เหมือนลื้อหมุนตามร้อยเท้าโคถึกตัวกำลังลาก เกรียนไป ตรงกันข้ามถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือทางกายออกไปขณะที่ใจดีงาม เพราะ เกิดจากจิตใจดีงามนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อมส่งผลให้ความคิดความสขุติดตามตัวเขาไปตลอดเวลาเหมือน เมาตามตัว หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจ วิธีชำระจิตให้ บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องให้มนุษย์ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีละความชั่ว แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสอีกด้วย ดังหลักฐานที่ ปรากฏในพุทธวจนะ ที่เรียกว่า“โอวาทปาติโมกข์”^{๒๔} คือ

สพฺพปาปสฺส อภณฺณํ	กุสลสฺสอุปสมปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ	พุทฺธาน สาสนํ ^{๒๕}
การไม่ทำบาปทั้งปวง	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว	นี่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ^{๒๖}

เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ทั้งปวงย่อมจะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธี ปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เรียกว่า “กัมมัญฐาน” จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือ ฝึกอบรมด้วยกัมมัญฐานอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ตั้ง มั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมองนุ่นนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ ไม่หวั่นไหว^{๒๗} คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเป็น พื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๒๘} เมื่อว่าโดยหน้าที่ในฐานะเป็น พุทธศาสนิกชน ชาวพุทธทุกคนนอกจากจะประกอบอาชีพการงานซึ่งเป็นหน้าที่ของตนประจำอยู่

^{๒๓} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๑๕.

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐. พ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๘๓/๘๐., ที.ม.อ. ๕๐/๗๖.

^{๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๐/๔๓.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐.

^{๒๗} ที.ส. (ไทย) ๕/๒๓๔/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕/๓๐.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๗๑/๗๖๑.

แล้ว ยังต้องมีหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของคนให้สงบหมดจากอกุศลธรรม อันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำด้วยกัมมัญฐานวิธีตามกำลังสติปัญญาของตน ด้วยว่าจิตใจที่สงบย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีทุกอย่างและเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม กัมมัญฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกัมมัญฐาน คือ การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมและพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เรารู้จักการป้องกันรักษาคุ้มครองจิตด้วย จากอกุศลธรรมและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็งมั่นคงสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกหน้าที่ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง^{๒๕}

๒.๔ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน

อารมณ์คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรับรู้^{๒๖} อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๒.๔.๑ ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก) ขั้น ๕ คือภาระบุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนต้นหาพร้อมทั้งราก ลื่นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๒๗} รายละเอียดของขั้น ๕ มีดังนี้

- ๑) รูปขั้น ความยึดมั่นในกองรูป ๒) เวทนาขั้น ความยึดมั่นในกองเวทนา
- ๓) สัญญาขั้น ความยึดมั่นในกองสัญญา ๔) สังขารขั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณขั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

๒.๔.๒ อายุขณะ ความหมายของคำว่า “อายุขณะ” แปลว่าที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้แดนเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้^{๒๘} แปลอย่างง่าย ๆ ว่าทาง

^{๒๕} วริยา ชินวรรโณ และคณะ, สมานิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมานิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๒.

^{๒๗} ศ.บ. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔.

รับรู้ มี ๖ อย่าง ดังที่ภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๓๓} หรือ เรียกอีกอย่างว่า “ทวาร”

คำว่า “ทวาร” (ในทวาร๖) นั้น เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนการธรรมแห่งชีวิต ท่านนิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้^{๓๔} เครื่องติดต่อ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดการรู้อารมณ์ เช่นตาเป็นเครื่องรับรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรับรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มี ๒ ประเภท^{๓๕} แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

อายตนะภายใน

- | | | | |
|-------------|---------------|--------------|---------------|
| ๑) จักขยตนะ | อายตนะคือตา | ๒) โสถยตนะ | อายตนะคือหู |
| ๓) ฆานายตนะ | อายตนะคือจมูก | ๔) ชิวหายตนะ | อายตนะคือลิ้น |
| ๕) กายายตนะ | อายตนะคือกาย | ๖) มนายตนะ | อายตนะคือใจ |

อายตนะภายนอก

- | | | | |
|--------------|-----------------------|--------------|----------------|
| ๑) รูปายตนะ | อายตนะคือรูป | ๒) สัททายตนะ | อายตนะคือเสียง |
| ๓) คันธายตนะ | อายตนะคือกลิ่น | ๔) รสายตนะ | อายตนะคือรส |
| ๕) โภกฺขยตนะ | อายตนะคือเครื่องกระทบ | ๖) ฐัมมายตนะ | อายตนะคือธรรม |

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๓๖} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

- | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|
| ๑) จักขุ (ตา) | คู่กับรูป | ๒) โสตะ (หู) | คู่กับสัททะ (เสียง) |
| ๓) ฆานะ (จมูก) | คู่กับคันธะ (กลิ่น) | ๔) ชิวหา (ลิ้น) | คู่กับรส |
| ๕) กาย | คู่กับโภกฺขยัพพะ (การถูกต้องสัมผัส) | | |
| ๖) มโน (ใจ) | คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) | | |

^{๓๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

^{๓๔}พระราชวรมนี (ประยูร ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๓๓-๓๔.

^{๓๕}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๕-๑๒๐.

^{๓๖}พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๑/๕๑๖.

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดใน
อายตนะ^{๓๖}

๒.๔.๓ ธาตุ ๑๘ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑) จักขุธาตุ	ธาตุคือจักขุประสาท
๒) รูปธาตุ	ธาตุคือรูปารมณ
๓) จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔) โสตรธาตุ	ธาตุคือโสตรประสาท
๕) สัทธาตุ	ธาตุคือสัททารมณ
๖) โสตวิญญานธาตุ	ธาตุคือโสตวิญญาน
๗) ฆานธาตุ	ธาตุคือฆานประสาท
๘) คันธธาตุ	ธาตุคือคันธารมณ
๙) ฆานวิญญานธาตุ	ธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐) ชิวหาธาตุ	ธาตุคือชิวหาประสาท
๑๑) รสธาตุ	ธาตุคือรสารมณ
๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓) กายธาตุ	ธาตุคือกายประสาท
๑๔) โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ
๑๕) กายวิญญานธาตุ	ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖) มโนธาตุ	ธาตุคือมโน
๑๗) ฐัมมธาตุ	ธาตุคือธรรมารมณ
๑๘) มโนวิญญานธาตุ	ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๓๗}

๒.๔.๔ อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

- ๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา
- ๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์คือหู
- ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น

^{๓๖}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

^{๓๗}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
- ๘) ปุริสอินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
- ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
- ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
- ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
- ๑๔) อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
- ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
- ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร
- ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
- ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
- ๒๐) อนัญญัตตัญญูตสามีดินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
- ๒๑) อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
- ๒๒) อัญญาตาวันทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
- อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๓๙}
- ๒.๔.๕ อริยสัจ ๔ คือสังขารมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้
- ๑) ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
- ๒) ทุกขสมุทฺทอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
- ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๔๐}
- ๒.๔.๖ ปฏิจาสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)
- เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
- เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

^{๓๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๕๓-๒๐๒.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สพายตนะจึงมี
เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและ

อุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๔๑}

ในส่วนอรรถของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณประการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ

- | | |
|---------------------|--|
| ๑) นามรูปปริจเฉทญาณ | กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน |
| ๒) ปัจจัยปริคคหญาณ | กำหนดปัจจัยของนามรูป |
| ๓) สัมมสนญาณ | กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์ |
| ๔) อุทยัพพยญาณ | กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด |
| ๕) ภังคญาณ | กำหนดความดับไปของรูปนาม |
| ๖) ภยญาณ | กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภยันตรายเกรงกลัว |
| ๗) อาทีนวญาณ | กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ |
| ๘) นิพพิทาญาณ | กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย |
| ๙) มุญจितุกัมมตาญาณ | จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม |
| ๑๐) ปฏิสังขยาญาณ | หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม |
| ๑๑) สังขารุเบกขาญาณ | จิตวางเฉยในรูปนาม |
| ๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ | อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔ |
| ๑๓) โคตรภูญาณ | ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน |
| ๑๔) มัคคญาณ | ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล |

ในการเจริญสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ขาด

^{๔๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

สายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งคั่นรณอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คือ อารมณ์กัมมัฏฐาน จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ที่เป็นฝ่ายอกุศลธรรมได้ กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติอยู่เสมอๆ เรียกว่า อารักขกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒) อสุภกัมมัฏฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิญจ

๓) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

๔) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^๒ เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาถล่มทลายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันชนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๒.๕ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ ในโลกมีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” เพื่อที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา สมดังพระคำรัสว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺกุกฺกมา ยทุกฺขโทมนสฺसानํ อตุณฺณคมา ยญฺยสุส อธิคมา ย นิพฺพานสุส สจฺฉิกิริยา ย, ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา^๓ แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลายทาง” นี้เป็นทางเดียว^๔ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

^๒พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

^๔ที.ม.(บาลี) ๑๐/๕๐/๔๓.

สัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วง โสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน^{๔๖} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔^{๔๗}

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ ๕ ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัฏฐาน ๔^{๔๘} และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ มากมาย หลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ใกล้นครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสเตือนให้ ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ๑๐ เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน^{๔๙} แสดงว่าได้ทรงสั่งสอนหลักธรรมสำคัญในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุ หนึ่งในนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชนชาวกรุงซึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ชาวแคว้นกรุงในสมัยนั้น มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหาร อีกทั้งชาวกรุงก็มักกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน และพากันเพียรปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกรุง แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก หนึ่งในการแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธคำรัสว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํสมตฺติกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺกมฺยา ญายสฺส อธิกมฺยา นิพฺพานสฺสจฺจิกิริยา ย ๑ ยทํ จตุตาโร สติปฏฺฐานา^{๕๐}

^{๔๔}ที.ม.อ.(ไทย) ๓๗๑/๓๖๑.

^{๔๕}ที.ม.อ.(ไทย) ๓๗๓/๓๕๕.

^{๔๖}ที.ม.อ.(ไทย) ๒๑๔/๑๕๗.

^{๔๗}ที.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๔๘}ส.ม.(ไทย) ๑๕/๒๒๒/ ๒๔๗.

^{๔๙}ที.ม. (ไทย) ๑๑/๑๑๒ - ๑๑๓/ ๑๑๕.

^{๕๐}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุ อริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสในสติปัฏฐาน มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ

๑) อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสฺสํ คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ รูปกายนี้เสียได้

๒) เวทนาสุ เวทนานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

๓) จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกกล่าวคือ จิตนี้เสียได้

๔) ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปสฺสึ วิหริติ อาตปปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสฺสํ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความพ้นทุกข์นั้นสามารถสรุป หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๕๑}ได้ดังนี้
หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๔ ปัพพะ คือ

๑.อานาปานปัพพะ ๒.อิริยาปถปัพพะ ๓.สัมปชัญญปัพพะ

๔.ปฏิภูมณสิการปัพพะ ๕.ธาตุมนสิการปัพพะ ๖.นิวาสวิถิกปัพพะ

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ปัพพะ คือ

๑.สุขเวทนา ๒.ทุกขเวทนา ๓.อุเบกขเวทนา

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑๖ ปัพพะ คือ

๑.จิตมีราคะ ๒.จิตไม่มีราคะ ๓.จิตมีโทสะ

๔.จิตปราศจากโทสะ ๕.จิตมีโมหะ ๖.จิตปราศจากโมหะ

๗.จิตหดหู่ ท้อถอย ๘.จิตฟุ้งซ่าน ๙.จิตเป็นมหัคคตะ

^{๕๑}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕/๓๐๑-๓๐๒.

๑๐.จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑๑.จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า ๑๒.จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า
 ๑๓.จิตสงบ ๑๔.จิตไม่สงบ ๑๕.จิตพ้นจากกิเลส ๑๖.จิตไม่พ้นจากกิเลส
 หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ ปัพพะ คือ
 ๑.นิเวธธรรม ๕ ๒.อุปานขันธ์ ๕ ๓.อายตนะ ๑๒
 ๔.สัมโพชฌงค์ ๗ ๕.อริยสัจ ๔

๒.๕.๑ การกำหนดอิริยาบถ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นามอาสยเพียงการพึงธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนด รูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า ยสุมาปน การยเวทนาจิตตธรรมเมสุ กญฺจิ ธรรมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ.ตฺสฺมา เตปิ อิมินาว มกุเคน โสกะปริเทเว สมตฺถิกนฺตาคิ เวทิตฺตพฺพา.^{๕๒} แปลว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำนาจและนางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้^{๕๓}

๑) ภายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนืองๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขันธ์ คือ

อิริยาบถปัพพะมี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดินผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ”หรือ“ย่างหนอๆ”หรือ “ยกหนอ ย่างหนอเหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กฺขณฺโตะ วา กฺขณามิตฺติ ปชานาติ, ฐิตฺโต วา ฐิตฺโตมฺหิตฺติ ปชานาติ, นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนฺนสฺส กาโย ปณฺหิตฺโต โหติ ตถา ตถาณํ ปชานาติ.^{๕๔}แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่

^{๕๒}ที.อ.(ไทย) ๒/๓๖๒.

^{๕๓}พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาจก),วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

^{๕๔}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น^{๕๕} ความจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัญญารู้ว่าตนเดินใจไม่ได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัญญาหรือวิปัสสนานักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อน โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ข้าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคลตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

๒.๕.๒ การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คฺจฺจนฺโต วา คฺจฺจนามิตฺติ ปชานาติ”^{๕๖} แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

๒.๕.๓ การกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คฺจฺจนฺโต วา คฺจฺจนามิตฺติ ปชานาติ” แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่า ให้ยกเท้าขวาช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปแล้ววางเท้าลงบนพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลง

^{๕๕}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๓๔.

^{๕๖}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๘๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

บนพื้นว่า “ขวย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้น แล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้าก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติ วิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๕๗} คือ

(๑) การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธนะ - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกขึ้นหนอ”เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบัน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานุปฺปาทนปจฺจุปฺปฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

(๒) การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหระนะ - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ”เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺปฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

(๓) ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทิวเขา (ดู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติหระนะ - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ”เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

(๔) การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสธัสซนะ - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ”เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขณฺณลฺกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

(๕) การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนะ -เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนตามลักษณะของธาตุดินว่า กฺกฺขพฺตฺตลฺกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

(๖) การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ - กดทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

^{๕๗}ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓ – ๑๗๔, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑,

๒.๕.๔ การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “นิสิตฺติ ปลฺลํ กํ อภฺชิตฺวา อุชฺชํ กายํ ปณฺธิชย, ปริมุขํ สติ อฺปฺนฺ ฐเปตฺวา”^{๕๔} แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลังตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง – ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

๒.๕.๕ การกำหนดอิริยาบถนอน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ”^{๕๕} แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ เมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

สัมปชัญญะมี ๑ ได้แก่ สัมปชัญญะ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ

(๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปาเยหรือไม่เป็นสัปปาเย เรียกว่า สัปปาเยสัมปชัญญะ

(๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเรียกว่า โจรสัมปชัญญะ

(๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

ปุณ จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมฺมิลฺลฺลิตฺเต ปสาริตฺเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาปฏิปตฺตจิวรรตณ สมฺปชานการี หติ, อสิตฺเต ปีเต ขายิตฺเต สายิตฺเต สมฺปชานการี โหติ, อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ, คเต จฺฐิตฺเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตฺเต ภาสีเต ตฺตฺถึภาเว สมฺปชานการี

^{๕๔}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๔/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๒, วิสุทฺธิ. ๑/๒๑๘/๒๕๕.

^{๕๕}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

โหติ, อิติ อชฺมตฺตํ วา กายะ กายานุปสฺสตี วิหริติ ฯเปฯ เอวมุปี ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายะ กายานุปสฺสตี วิหริติสมุปฺพญฺญูปพุทฺธ^{๖๐}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้เอวเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกินดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่นพูด นิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๖๑}

ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “ถอยหนอ” “เห็นหนอ” “เหลียวหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหลียว คู้ เหยียด ดื่ม เคี้ยวพร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เราของเรา เป็นต้น

ชาตุมนสิการปัพพะ มี ๑ ได้แก่การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะคือ

- (๑) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน
- (๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม
- (๓) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น
- (๔) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ปุณ จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ขณัฐิตฺถํ ขณุปณฺณิตฺถํ ธาตุโส ปจฺจุเวกฺขติ อตุลฺลํ อิมสฺมึ กายะ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลม

เสยฺยธาปึ ภิกฺขเว ทฺกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตฺวาตี วา คาวิ วริตฺวา จาตุมฺมहाปเล วิลโล ปฐวีวิริตฺวา นิสินฺโน อสุต.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าแม่โคแล้วชำแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถั่นใจ

เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ขณัฐิตฺถํ ขณุปณฺณิตฺถํ ธาตุโส ปจฺจุเวกฺขติ อตุลฺลํ อิมสฺมึ กายะ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

^{๖๐}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕.

^{๖๑}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

อติ อชฺมตฺตํ วา กายะ กายานุปสฺสึ วิหริติ, พหิทฺธา วา กายะ กายานุปสฺสึ วิหริติ, อชฺมตฺตพหิทฺธา วา กายะ กายานุปสฺสึ วิหริติ.

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ใฝ่ตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

สมุทฺทชมฺมานุปสฺสึ วา กายสุมี วิหริติ, วชชมฺมานุปสฺสึ วา กายสุมี วิหริติ, สมุทฺทชวชชมฺมานุปสฺสึ วา กายสุมี วิหริติ.

หรือใฝ่ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ใฝ่ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อตุถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺปญฺญิตา โหติ, ยาวเทว ญฺญานมตฺตาย ปติสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิตโต จ วิหริติ น จ กิณฺชิ โลเก อุปาทียติ.

ก็หรือว่า ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่ารู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย ทั้งไม่มียึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายะ กายานุปสฺสึ วิหริติ.^{๖๒}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใฝ่ตามดูกายในกายอยู่แม้ด้วยประการนี้^{๖๓}

การตามรู้สภาวะของขุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัฏฐาน เพราะสภาวะของขุบเป็นลักษณะดังหย่อนของลมในท้องนอกไล่ไส้ที่เรียกว่า กุจลิสชาโย ความจริง ลมหายใจที่สูดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลมทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดยาว ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดูดลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะของขุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิมและเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^{๖๔}

^{๖๒}ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๓/๑๐๖.

^{๖๓}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๗๕.

^{๖๔}พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากิจ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๕.

เรื่องพอง – ยุบ^{๕๕} อันคำว่า พอง – ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร เพราะ ฟังๆ ดูแล้วเป็นคำตื้นๆ เฝินๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นข้อปฏิบัติ ขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับ นำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะเถียงไม่ได้ ก็การกำหนดรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเฉพาะ การกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจออกไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมอนั้นมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง – ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมากมาย ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ

เรื่องหนอ^{๕๖} เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีผู้ไม่เข้าใจและสงสัยที่ว่า หนอๆ นั้นเพราะเหตุใด ทำไมถึงหนอ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องใช้พละครบทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา พละ ปัญญา พละสมาธิ พละวิริยะ พละสติ พละในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละ ๔ ข้างต้นคือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละนั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้พละเสมอกันนี้เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาโดยตรง ถ้าพละไม่เสมอกันเช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือสัทธาน้อย ปัญญามาก แล้วญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เด็ดขาดเพราะญาณจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อพละหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรีย์” ต้องเท่าๆ กัน การปฏิบัติวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปสม่ำเสมอแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้นก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ (ถ้า

^{๕๕} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหามัฏฐานจริยะ พุทธศาสตรคุณูปภัณชิต กิตติมศักดิ์, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี : C ๑๐๐ DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐ – ๒๕๓., พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ, **วิปัสสนาจารย์**, บันทึกเรียบเรียงโดย พระมหาวิลาส ญาณวโร, หน้า ๔.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓ – ๒๕๖.

วิปัสสนาจารย์ท่านใดมีความชำนาญ คือ เก่งในการแต่งอินทรีย์หรือ พละสามารถที่จะปรับปรุงอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องหรือมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ท่านผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่เยี่ยมของผู้ปฏิบัติ อาจนำไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติได้โดยง่าย เพราะการแต่งอินทรีย์หรือพละนี้ เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาจารย์โดยตรง) เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นการตายตัวเช่นนี้แล้วเมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำค่าสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมณะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ขณิกสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ การปฏิบัติวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมายก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกันเมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการโดยคำภวานานั้น ขณิกสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดพอง อาการพองนั้นปรากฏตั้งอยู่ยาวนานกว่าคำภวานา คือ เพียงอาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภวานาว่า พอง ก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งปรากฏอยู่ชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเดิมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่ยาวนาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วย เมื่อเดิมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี นอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไรอย่างที่ท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยง หนอ อญญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ อโห วต โอ้ หนอ ดังนี้เป็นต้นดังนั้น คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ เป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนา นุปัสสนาว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติปชานาติ.^{๖๑} แปลว่า ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่เมื่อเสวย

^{๖๑} ที. ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

ทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๖๘}

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๖๙}

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวด-หนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาไว้ ๕ อย่างคือ

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ เป็นต้น

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนามี ๕ อย่าง คือ^{๗๐} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึงความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา

^{๖๘} ที. ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๖๙} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๒๓๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๗๐} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
- ๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัตตนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณาได้ ๑๖ ประการ คือ

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตห่อหุ้มและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตห่อหุ้ม และท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่ง

กว่า

- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัตตนาสติปัฏฐาน สติตามกำหนดพิจารณา

- ๑) นิเวศนปีพพะ ๕ ๒) อุปทานันธปีพพะ ๕ ๓) อายตนปีพพะ ๑๒

นิเวศนธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉาน เป็นต้นซึ่ง

มีสภาวะธรรมดังนี้

๑) กามฉันทนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒) พยาบาทนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จงล้าจ้องผลาญผู้อื่น

๓) ถีนมิตถนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดอรรถอารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๔) อุทธัจจกุกกุกจนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๕) วิจิกิจฉานนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

ขันธ ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

๑. รูปขันธ ได้แก่ รูป ๒๘

๒. เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๓. สัญญาขันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

๔. สังขารขันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

๕. วิญญานขันธ ได้แก่ จิต ๘๕ หรือ ๑๒๑ ดวง

อายตนะมี ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ

อายตนะภายใน ๖ คือ อายตนะภายนอก ๖ คือ

๑. จักขวยตนะ

๑. รูปอายตนะ

๒. โสตายตนะ

๒. สัททตนะ

๓. ฆานายตนะ

๓. คันธตนะ

๔. ชิวหายตนะ

๔. รสอายตนะ

๕. กายตนะ

๕. โผฏฐัพพตนะ

๖. มนอายตนะ

๖. ธรรมตนะ

๒.๖ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็

ตาม ด้วยการเจริญกัมมฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมฐาน โดยเห็นว่าการเจริญกัมมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญกัมมฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความถ้อยแท้หมดกำลังใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์ คือ สันติภาพ ปัญหาต่างๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกัมมฐาน การปฏิบัติกัมมฐานจึงไม่ขึ้นกับ โลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฐิ ความคิดมุ้งมิ้ง ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าสมาธิ

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ คือ ความสมควรแก่งานหรือความเหมาะสมแก่การใช้งานและเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนล่อย่อมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานย่อมดำเนินไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย เรียกว่าจิตเป็น กัมมนิยะ หรือกรรมนิยฺห์ แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะสมแก่การใช้งาน การฝึกให้จิตใจให้มีสมาธิ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี เป็นเหตุให้จิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง บุคคลที่ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ ๑ ลักษณะ คือ

๑) ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่าง ที่เสริมสร้างจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สูงประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อยากช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติ มีวิริยะ คือความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิษฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะสมที่จะใช้งาน โดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

๓) ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมที่จะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่กำบัง ข้องใจ ไม่ขุนมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น^{๓๑}

ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายนั้น ระหว่างทางมีทางรก ทาง เลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบ อันตราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำแนะนำจาก ประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษา ปริยัติไม่รับเอาคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานผิดพลาด^{๓๒} การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อ และยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจาก ระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา^{๓๓} ดังนั้นในการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับความหมายและประเภทของการปฏิบัติ กัมมัฏฐานว่ามีกี่ประเภทและแต่ละประเภทยังมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้ทำ ให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่ไขวและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่าได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้ว เพียงแต่ ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณานาหรือนำหน้าหรือการใช้วิปัสสนา นำหน้า หรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติฝึกจนเกิดความหลง เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุพระนิพพาน

๒.๖ การสงเคราะห์วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา คือ กายา นุสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอานาปาน

^{๓๑}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐ - ๘๑.

^{๓๒}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

^{๓๓}พระราชวรมนี, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

บรรพ ปฏิภูมบรรพ อสุกบรรพ ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วน เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

๒) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ ขั้น ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปขั้น เป็นรูปธรรม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนา ขั้น เป็นนามธรรม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณขั้น เป็นนามธรรม ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ขั้นทั้ง ๕ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม

๓) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ท่านวางจริตไว้ ๒ อย่าง^{๓๔} เพื่อให้เหมาะกับอริยาध्यของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทักขิณจริต ใน ๒ นี้แยกออกไปอีกจริตละ ๒ อย่างคือ ตัณหาจริต แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทักขิณจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ

การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า การพิจารณา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทักขิณจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทักขิณจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

๔) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๓๕} กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลักกว่าคือ

๔.๑) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของสวयงาม

๔.๒) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นสุข

๔.๓) นิจวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นของเที่ยง

๔.๔) อตตวิปลาส ทำลายได้ด้วยธรรมานุปัสสนา ละอตตสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตน

๕) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอกิขณา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้นต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (อารมณ์ที่ถูกรู้) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรมหรือ รูปกับนาม และผู้กำหนดรู้ ได้แก่ อาตปปี (ความเพียร) สัมปชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ) ฉะนั้น องค์ธรรมของสติ

^{๓๔}ม.อ.อ.(บาลี) ๑/๓๒๕/๒๒.

^{๓๕}ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๕/๔๕.

ปฏิฐาน ๔ ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้ (ฐานอุปจาระกล่าวถึงฐานนี้คือสภาวะธรรมแต่หมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น)

๒.๘ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐานสูตรไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ ๑ จะได้บรรลุอรหัตตผล ๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล”^{๖๖}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปฏิฐาน ๔ ประการ (วิปัสสนา) ”^{๖๗} อานิสงส์แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน ๔

๑) เมื่อตายจะได้สติ

๒) ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓) เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐานเป็นนิสสัยตามส่งให้ได้มรรคผลนิพพานในชาติหน้าเร็วขึ้น

๔) ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปีจะได้ผล ๒ ประการคือ (๑) จะได้เป็นพระอนาคามี (๒) ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

๗ ปีจยกไว้ ๕๕^{๖๘} บุคคลผู้เจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปฏิฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

^{๖๖}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๕๖/๑๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒/๒๐๑.

^{๖๗}ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๒.

^{๖๘}ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๓๗/๓๑๘.

๒ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

สรุปเนื้อหาการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขปได้ดังนี้

๑) กายานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูกาย ด้วยวิธีการต่างๆ คือ

หมวดสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้ดูลมหายใจเข้าออก

หมวดอิริยาบถ เป็นการตามดูอาการ นั่ง เดิน ยืน นอน ของร่างกาย

หมวดสัมผัสปัญญะ เป็นการทำความรู้สึกตัวในการทำทางกาย

หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูลเป็นการพิจารณาร่างกายตั้งแต่ผมจรดเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด

หมวดมนสิการธาตุ เป็นการพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ (ดิน นา ไฟ ลม)

๒) เวทนานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูความรู้สึกสุข ทุกข์และอทุกขมสุข

๓) จิตตานุปัสสนา เป็นการตามดูอาการของจิตว่ามีกุศลธรรมหรือกุศลธรรมตัวใด

๔) ธัมมานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูธรรม ๕ หมวด

ได้แก่ หมวดนิรวรณะ หมวดขันธ หมวดอายตนะ หมวดโพชนงค์ และหมวดสังขะ (อริยสัจ ๔) ในขั้นตอนการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานสิ่งสำคัญที่สุดคือ การมีสติที่เป็นสัมมาสติ ในองค์มรรคระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวธรรมของอุปาทานขันธ ๕ เข้าใจขันธ ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิรวรณะ เพื่อลดละกิเลสได้แก่ อุปาทานในขันธ ๕ ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรักชอบชัง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพียงในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ ความโลกจะไม่มีอำนาจเหนือจิตใจไม่หิยฉวยสิ่งของใด ๆ โดยผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจอ้างเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นค้างพร้อย จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สรุปความว่า ในเบื้องต้นนี้คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีสืดหมดจดงดงาม ในโลกนี้ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะงดงามไปกว่าความประพฤติดันบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีที่พึงอันใดที่ยิ่งใหญ่และเป็นบาทฐานให้ปัญญาญาณเจริญออกมาได้เท่ากับสืด เมื่อบุคคลในสังคมมีความดี ถ้าผู้บริหารประเทศ ผู้นำประเทศ ผู้ผลิต ผู้บริโภคมุ่งความเข้าใจ และมีความตั้งใจที่จะหันมาเจริญวิปัสสนาเขาพร้อมมีการฝึกอบรมตน จัดเวลาให้บริสุทธิ์หมดจดยิ่งขึ้นอีก จากเดิมที่มีสืดบริสุทธิ์เป็นพื้นฐานสิ่งสำคัญในบริบทนี้คือ การมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติจดจ่อกับการเกิดดับของรูปนามไม่ขาดช่วงวิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นสามารถหยั่งเห็น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์(ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ มีปัญหายังรู้ธรรมดาธรรมชาติที่มีเพียงขั้น ๕ หรือรูปกับนาม นอกจากนั้นกุศลมูลบังเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเริ่มมีความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และน้อมนำรับการอบรมชี้แนะจากครูบาอาจารย์กัลยาณมิตรที่ควรแก่การบูชา ดังที่กล่าวมาแล้วทำให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพและเนื่องจากการฝึกอบรมทำให้เป็นคนมีวินัย ขยัน อดทนมีสติแล้วปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีสติปัญญาดีปราศจากมานะ ตัณหาทิฎฐิ เนื่องจากเข้าใจอุปาทานในขั้น ๕ ไม่มีความยึดมั่นในตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีการเบียดเบียน บุคคลมีความประพฤติดี มีคุณธรรมสังคมนั้นย่อมมีความสงบร่มเย็น