

บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อในการศึกษาค้นคว้าทั้งหมด ๓ หัวข้อ ได้แก่ ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย ดังนี้

๒.๑ ความหมายวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการศึกษางานวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระครูคัมภีรธรรมวิสุทธิ (ทองคำ คมภิโร) ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของกรรมฐาน ๒ ลักษณะได้แก่ ความหมายในพระไตรปิฎก และความหมายทั่วไป โดยมีสาระ ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ กล่าวถึง วิปัสสนากัมมัฏฐานว่า ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนืองๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^๑ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ กล่าวถึง วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือน ปฏักปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาอินทรีย์หรือวิปัสสนา^๒ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๔ กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกัณนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณา รูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตนว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^๓ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ กล่าวถึงวิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยถาจิตเข้าสู่วิปัสสนา ได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทสูตตราว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อ

^๑ ชุ.อติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

^๒ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

^๓ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๑.

ความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ไม่รบกวนเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๔

๒.๑.๒ ความหมายทั่วไป

ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ.๒๕๔๒ ได้ให้นิยามศัพท์ว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึงเอาบุพเพนิวาสานุสสติญาณเป็นอุบายเรื่องปัญญา (ส.; ป.กมมฐาน)^๕ ความหมายของสมถ-สมถะคือ การทำให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ ว.มักน้อยเช่น คนสมถะมีความเป็นอยู่เรียบง่าย สมถยานิก ผู้มีสมถเป็นญาณ ผู้บำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา สมถวิปัสสนา สมถและวิปัสสนา เป็นแบบปฏิบัติในการเจริญกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิปัสสนายานิก ผู้วิปัสสนาเป็นยาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ โดยมีได้เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆมาก่อน^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของ กัมมัฏฐานหรือกรรมฐาน ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^๗ ท่านกล่าวถึงกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภทได้แก่ (๑) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” (๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^๘ พระพรหมโมลี (วิลาสวโร) ธรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ และได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า กมฺมเมว วิเสสาธิมสส จานนติ กมฺมจํานํ. การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^๙ และท่านกล่าวว่ากรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า กิเลส สเมตติ สมโธ. ปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะเป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ ปฏิบัติการนั้น

^๔ อด.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒๖.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

^๙ พระพรหมโมลี (วิลาสวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

ชื่อว่าสมถกรรมฐาน^{๑๐} พระราชสุทธินามมงคล ได้ให้คํานิยามกรรมฐานว่า (๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่ (๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้ (๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้ (๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้ (๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้^{๑๑} วรียา ชินวรรณ ได้อธิบายถึงเรื่องกรรมฐานว่า เป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสวางจากความทุกข์นั้นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุขสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง^{๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คํานิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธการณ อนิจจาติวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๑๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ติธมฺโม), อธิบายไว้ว่า วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๑๔} ธนิต อยู่โพธิ์ ให้ทัศนะว่า วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอรรถาพรางกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๑๕}

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๑๑} พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ ติธมฺโม), กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

^{๑๒} วรียา ชินวรรณ และคณะ, สมานิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ทอมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๑๔} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ติธมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๑๕} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนากาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

รวมความแล้วการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึงกระบวนการที่ก่อให้เกิดปัญญา ความรู้แจ้ง ในรูปนาม ให้มองเห็นโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกต้องครอบงำด้วยความยินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม ดังนี้

๒.๒.๑ กายานุปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการพิจารณากาย ตามหลักสติปัฏฐาน ผู้วิจยได้กำหนดลักษณะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยู่ ๖ หมวด ได้แก่ หมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอิริยาบถ หมวดสัมผัสผัสสะ หมวดหมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศล หมวดมนสิการธาตุ และหมวดป่าช้า โดยมีสาระดังนี้

๑) **หมวดลมหายใจเข้าออก** ในการพิจารณากายโดยกำหนดสติลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใด คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เราหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อเราหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกยาว เมื่อชักเชือกสั้นก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกสั้น แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ)ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

๒) **หมวดอิริยาบถ**คือการรู้ชัดในอิริยาบถ ๔ ประการ คือ เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน เมื่อดำรงกายอยู่ โดยอาการใดๆก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่พิจารณาเห็นกายในกายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะ

หน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก สามารถจรรณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๖}

๓) **หมวดสัมปชัญญะ** สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในลักษณะอาการ ในอิริยาบถต่างๆ เช่น ความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร ความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การดื่ม การพูด การนิ่ง วิธีนี้ เป็นการพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก^{๑๗}

๔) **หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล** ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต ๑ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ ภิกษุทั้งหลาย ถุมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดอุ้งยุวามันออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๘}

๕) **หมวดมนสิการธาตุ** ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๗๔ / ๓๐๓ - ๓๐๔ .

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๘๐ / ๓๑๕ .

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖

โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๙}

๖) หมวดป่าช้า มีอยู่ทั้งหมด ๙ หมวด ได้แก่ (๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอี่ยม แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๒) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งตึงกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๓) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๔) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๕) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๖) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๗) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๘) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ (๙) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไป

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗

เปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ฯลฯ^{๒๐}

๒.๒.๒ เวทนานุปัสสนากัมมัญฐาน (การพิจารณาเวทนา)

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยถาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน อยู่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก อยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า เวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล^{๒๑}

๒.๒.๓ จิตตานุปัสสนากัมมัญฐาน(การพิจารณาจิต)

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ จิตหตฺถุก็รู้ชัดว่า จิตหตฺถุจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิจิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล^{๒๒}

๒.๒.๔ ธัมมานุปัสสนากัมมัญฐาน

๑) หมวดนิรวณฺ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวณฺ ๕ อยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๒

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๒๒} ที. ม. (ไทย) ๑๐ /๓๘๑/๓๑๔- ๓๑๕.

ทั้งหลาย คือนิรณัน ๕ อยู่อย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑)เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่ง กามฉันทะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไป อีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง (๒)เมื่อพยาบาท(ความคิดร้าย)ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาท ภายในมีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และพยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง (๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและถีนมิทธะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง (๔)เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง (๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง^{๒๓} ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือนิรณัน ๕ อยู่อย่างนี้แล

๒) หมวดขันธ ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า (๑) รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร (๒) เวทนาเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างไรความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร (๓)สัญญาเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างไรความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร (๔) สังขารเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างไรความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร (๕)วิญญานเป็นอย่างไรความเกิดขึ้นแห่งวิญญานเป็นอย่างไรความดับแห่งวิญญานเป็นอย่างไร ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน อยู่ พิจารณาเห็นธรรม

^{๒๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/ ๓๑๖ - ๑๑๗.

ในธรรมภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเห็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุเหล่านั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๒๔} อานาปานสติกา อานาปานสังยุต เอกธัมมวรรค หมวดว่าด้วยธรรมอันเป็นเอก

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวันอารามของอนาปิณฑิกเศรษฐีเขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” วิชชา(ความรู้แจ้ง) เป็นประธานแห่งการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย ทิธี (ความละอายบาป)และโอตตปปะ (ความเกรงกลัวบาป) ก็มีตามมาด้วย (๑) ผู้มีวิชาเห็นแจ้งย่อมมีสัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) (๒) ผู้มีสัมมาทิฏฐิย่อมมีสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) (๓) ผู้มีสัมมาสังกัปปะย่อมมีสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) (๔) ผู้มีสัมมาวาจาย่อมมีสัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) (๕) ผู้มีสัมมากัมมันตะย่อมมีสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) (๖) ผู้มีสัมมาอาชีวะย่อมมีสัมมาวายามะ (พยายามชอบ) (๗) ผู้มีสัมมาวายามะย่อมมีสัมมาสติ (ระลึกชอบ) (๘) ผู้มีสัมมาสติดีย่อมมีสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คืออานาปานสติ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๒.๒.๕ อานิสงส์แห่งมหาสติปัฏฐาน ๔

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๖ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๕ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๔ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๓ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๒ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๑ ปี จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๗ เดือน จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรหัตตผลในปัจจุบัน หรือยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๖ เดือน จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๓๘๓/ ๓๑๖ - ๓๑๘.

ในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๔ เดือน จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้อย่างคือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๓ เดือนจงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ เดือนพึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๒ เดือนจงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง / ใน - อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ๑ เดือนจงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือนพึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ก่อนบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วันพึงหวังได้อย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนานามะนี้แล^{๒๕}

๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

ในหัวข้อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ ๕ หัวข้อได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ แบบอานาปานสติแบบพุท - โธ แบบสัมมารัง และแบบนามรูป ดังนี้

๒.๓.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายยุบ-พอง^{๒๖}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพองยุบ - พอง มีจุดเริ่มต้นที่ประเทศพม่าถ่ายทอดผ่านมายังประเทศไทยโดย พระธรรมธีรราชมหิ (โชดก ญาณสิทธิ) อดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ ในพุทธเถรวาทในประเทศไทย โดยใช้หลักธรรมสำคัญ ดังนี้หลักสติปัฏฐาน หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการสัมมปปธาน อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมงคล ๘ หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ใน วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗ หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอนให้ใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน หลักธรรมที่เกื้อหนุนในการบรรลุธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ การสมาทานพระกัมมัฏฐาน ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัฏฐาน ข้อที่ควรปฏิบัติ ในการเจริญกัมมัฏฐาน การกำหนด การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยต่างๆ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนและอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน การส่งและสอบอารมณ์

^{๒๕} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๘ - ๓๔๐ .

^{๒๖} วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : พุทโธ อานาปานสติ ยุบหนอ-พองหนอ รูปนาม สัมมารัง, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓)

๒.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ เป็นแนวทางของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) เป็นการเจริญกัมมัฏฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับบุคคลทุกประเภท (๑) ในภาคทฤษฎีของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบอานาปานสติภาวนา ภาคนำว่าด้วยบุพพกิจของสมาธิภาวนาบุพพกิจโดยเฉพาะของการเจริญสมาธิ ก. อุปมาประจำใจ : คนมีปัญญา ยืนบนแผ่นดิน ลับอาวุธคม ถางป่า ข. ตัตปลิโพธ ๑๐ อย่าง มีอवासปลิโพธเป็นต้น ค. การเลือกสิ่งแวดล้อม - ต้องรู้จักจิต เพื่อให้ตรงกับจิตเฉพาะๆ- ธรรมชาติเป็นที่สัปปายะ ในการปฏิบัติ ฉ. เตรียมทางหลักวิชาเกี่ยวกับสมาธิ ที่ต้องทราบล่วงหน้า เตรียมทางปฏิบัติ เพื่อทฤษฎี-ปฏิบัติจะสัมพันธ์กัน ทำไมเลือกอานาปานสติ มาเป็นกัมมัฏฐานหลัก ใครที่จะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ วิธีเจริญอานาปานสติ มีอยู่อย่างไร ภาควิชาอานาปานสติภาวนา - ว่าด้วยวิธีเจริญอานาปานสติ จตุกกะที่ ๑ - กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) **ตอน ๑** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑ การกำหนดลมหายใจยาว ให้รู้จักว่ายาวนั้นอย่างไร สังเกตความแตกต่างที่ไหน ? เมื่อไร วิธีการกำหนดลมหายใจ ในลักษณะที่ต่างๆ กัน มีอย่างไร กรรมวิธี ๑๐ ระยะในขณะแห่งการกำหนดลม **ตอน ๒** อานาปานสติ ขั้นที่ ๒ การกำหนดลมหายใจสั้น การฝึกขั้นนี้ก็เพื่อรู้จัก ปริียบเทียบยาว-สั้น จะทำให้รู้ลมตามปกติได้ อุปมาเหมือนไกวเปล ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว สติไม่ผลไปไหน **ตอน ๓** อานาปานสติ ขั้นที่ ๓ การกำหนดลมหายใจทั้งปวง เริ่ม สิกขติ - ทำในบทศึกษา คือตั้งแต่ขั้นนี้ไป เริ่มมีญาณเจือเข้ามา ขั้นนี้เปลี่ยนจาก ปชานาติ เป็น ปฏิสัเวที คือรู้พร้อมเฉพาะหนดรู้กายทั้งปวง ก็คือการรู้กำหนดลมหายใจโดยประการทั้งปวง วิธีการรู้กำหนดลมหายใจทั้งปวง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงจริงแล้ว ก็นำไปสู่สมาธิแน่วแน่ต่อไป **ตอน ๔** อานาปานสติ ขั้น ๔ การทำกายสังขารให้รำงับ “กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย การทำกายสังขารให้รำงับ - ทำให้รำงับด้วยการกำหนด - ทำให้รำงับด้วยการพิจารณา ลำดับแห่งกรรมของวิธีอานาปานสติ ๔ ระยะแรก เป็นขั้นสมถะ ๔ ระยะหลัง เป็นขั้นวิปัสสนา ระยะที่ ๑ คณนา - นับด้วยสังขยา นับโดยคำนวณสั้นยาว ระยะที่ ๒ อนุพันธนา การติดตามลมละเอียดอย่างใกล้ชิด ระยะที่ ๓ ผุสสา กำหนดฐานลมที่ถูกต้อง ระยะที่ ๔ รูปนา กำหนดฐานแห่งนิมิต จนเกิดปฏิภาคนิมิต กวณณตฺถ์ เกี่ยวกับนิมิต บริกรรมนิมิตอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตัวอย่าง กรรมเจริญกุสณิ กรรมเจริญอุสุกขกัมมัฏฐาน กรรมเจริญอานาปานสติ นิมิตต่างกัน มีผลแก้จิตต่างกัน อุปสรรคการเกิดปฏิภาคนิมิตและฉาน อุปสรรคตอนแรก อุปสรรคทั่วไป ๙ คู่ การละนิรวณ เฉพาะที่เป็นหน้าที่ของสมาธิ องค์แห่งฉาน : วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา องค์ฉานทั้ง ๕ ทำให้เกิดฉานได้ นับแต่ปฐมฉาน องค์ฉาน กำจัดนิรวณได้อย่างไร องค์ฉาน กำจัดนิรวณเมื่อไร สมาธิ ๒ อย่าง โดยเปรียบเทียบระหว่างอุปจาระ กับอัปปนา การอาศัยปฏิภาคนิมิต เพื่อห้วงเอาฉาน การรักษาปฏิภาคนิมิต ที่เพิ่งได้ใหม่ๆ เร่งให้เกิดอัปปนาสมาธิ ด้วยอัปปนาโกศล ความฉลาด ๑๐ อย่าง การบรรลุฉาน นับแต่ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏ ปรากฏแล้ว รักษาและห้วงจนจุ ภาวะของจิตในขณะแห่งฉาน ฉานถัดไปปรากฏ : ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน วสี ๕ ประการ สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๔ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๕** อานาปานสติ ขั้นที่ ๕ การกำหนดปิติ สิกขติ ในขั้นนี้มีการคุมความรู้สึกต่อปิติ เป็นบทศึกษา ปิติปฏิสัเวที เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ กล่าวคือความอิมใจ การเกิดแห่งปิติ นับแต่ขั้นต้นไปตามลำดับ ๑๖ ขั้น ความเป็นภาวนา : ที่ได้ชื่อว่า ภาวนา เพราะมีความหมาย ๔ ภาวนาได้ผล เพราะมุ่งตรงจุดได้ถูกและเหมาะสม ภาวนาได้ผล เพราะประมวณให้ธรรมทำหน้าที่ร่วมกัน ภาวนาได้ผล เพราะสามารถใช้ความเพียรไปตามนั้นได้ ภาวนาได้ผล เพราะสามารถทำ

ได้มาก ได้สมบูรณ์ **ตอน ๖** อานาปานสติ ขั้นที่ ๖ การกำหนดสุข วิธีปฏิบัติ พึงย้อนกำหนดองค์มาน ที่เกี่ยวกับสุข ๑๐ หัวข้อ **ตอน ๗** อานาปานสติ ขั้นที่ ๗ การกำหนดจิตตสังขาร จิตตสังขาร คืออะไร จิตตสังขาร ปรากฏแก่ใคร ในขณะไหน รู้พร้อมเฉพาะด้วยอาการอย่างไร **ตอน ๘** อานาปานสติ ขั้นที่ ๘ การทำจิตตสังขารให้รำงับ ที่แรกพึงทำกายสังขารให้รำงับ จิตตสังขารจะพลอยเป็นของรำงับ เลื่อนมา กำหนด สัญญา เวทนา ที่ค่อย ๆ รำงับลง ๆ แล้วพิจารณาไตรลักษณ์ของสัญญาเวทนา จึงเป็นทั้งญาณ และรำงับ สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๘ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จตุกกะที่ ๓ - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๙** อานาปานสติ ขั้นที่ ๙ การรู้พร้อมซึ่งจิต ลิกขติ - ในขั้นนี้ มีการคุมความรู้สึกต่อพฤติกรรมของจิตเป็นบทศึกษา จิตตปฏิสเวติ -เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะจิต โดยเอาจิต เป็นอารมณ์ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตในทุกขั้นของการย้อนปฏิบัติมาแต่ต้น ๘ ขั้น ก. พิจารณายิ่งขึ้นๆ โดยอาการ ๑๖ เห็นความที่จิตเป็นสังขารธรรม ข. พิจารณาโดยทุกลักษณะของจิต เช่นจิตมีราคะ-ไม่มีราคะ ฯลฯ เมื่อรู้พร้อมซึ่งจิตแล้ว ญาณ สติ ธรรมสมุธาน ก็เกิดตามส่วน สรุปเป็นข้อสังเกตว่า จตุกกะนี้คือดู และฝึกควบคุมจิตในลักษณะต่างๆ **ตอน ๑๐** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๐ การทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ ทำให้ปราโมทย์ขณะไหน ทำให้เกิดได้ในทุกขั้นที่ฝึกมาแต่ต้น ความปราโมทย์มีอยู่อย่างไร ปราโมทย์ในที่นี้ เอาแต่ที่อาศัยธรรม ๒ ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจสมาธิ ปราโมทย์เกิดด้วยอำนาจปัญญา ประคอง ปราโมทย์ทุกขั้น สติ ญาณ ธรรมสมุธาน ก็มีทุกกลมหายใจ **ตอน ๑๑** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๑ การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ การสำรวมจิตอยู่ในเรื่องใด ชื่อว่ามีไตรสิกขาครบมาตั้งแต่ขั้นต้นๆ ที่ว่าทำจิตให้ตั้งมั่นนั้น ๑. ความตั้งมั่นเป็นอย่างไร ๒. ความตั้งมั่นมีได้เมื่อไร ตั้งมั่นในระยะเริ่มแรกแห่งการกำหนดอารมณ์ ตั้งมั่นในขณะที่จิตอยู่ในฌาน (อัปปนาสมาธิ) ตั้งมั่นในขณะที่อนันตริกสมาธิ สรุปการฝึกในขั้นที่ ๑๑ ทำให้เกิดสติ ญาณ ธรรมสมุธาน ตามส่วน **ตอน ๑๒** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๒ การทำจิตให้ปล่อย ที่ว่าทำจิตให้ปล่อยอยู่นั้น ปล่อยอย่างไร ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต (ขั้นสมณะ) ทำจิตให้ปล่อยสิ่งที่จิตยึดไว้เอง (ขั้นวิปัสสนา) กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจตุกกะที่ ๔ - อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ตอน ๑๓** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓ การตามเห็นความไม่เที่ยง อะไรคือสิ่งไม่เที่ยง สิ่งที่ถูกล้อมผัส (อายตนะภายนอก) สิ่งทำหน้าที่สัมผัส (อายตนะภายใน)อาการที่เนื่องกันในการสัมผัส ภาวะความไม่เที่ยงเป็นอย่างไร วิธีการตามเห็นไม่เที่ยงนั้น ทำอย่างไร มองที่กลุ่มสังขาร เช่นวัยเปลี่ยนไปทุกขณะ มองที่สิ่งรูปนาม ล้วนขึ้นอยู่กบจิตที่เกิดดับ มองที่สิ่งต่างๆ มีเหตุปัจจัยที่เปลี่ยนไปๆ มองที่อาการปรุงของทุกสิ่งมันไม่ใช่ตายตัว อูบายเข้าถึงความไม่เที่ยง ต้องเอาอารมณ์ตัวจริงมาเพ่งพิจารณาทั้งชั้นธ อายตนะและอาการปรุง ต้องดูขณะมันกำลังทำหน้าที่อยู่เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นทุกทภาพะ ทั้ง ๓ เห็นอนิจจังได้จริง ย่อมเป็นการเห็นอนัตตาพร้อมกันไป สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๓ อนิจจานุปัสสี **ตอน ๑๔** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๔ การตามเห็นความจางคลาย วิจารณ์ ความจางคลาย นั้นคืออะไร วิจารณ์ ความจางคลายเกิดขึ้นได้อย่างไร วิจารณ์ ความจางคลายเกิดขึ้นในสิ่งใด วิธีปฏิบัติ เพื่อเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๔ - ราคานุปัสสี **ตอน ๑๕** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๕ การตามเห็นความดับไม่เหลือ ความดับไม่เหลือนั้นคืออะไร ความดับไม่เหลือของอะไร ดับไม่เหลือได้โดยวิธีใด สรุปใจความของอานาปานสติ ขั้นที่ ๑๕ - นิโรธานุปัสสี **ตอน ๑๖** อานาปานสติ ขั้นที่ ๑๖ การตามเห็นความสลัดคืน ทำอย่างไรเรียกว่าเป็นการสลัดคืน ทำอย่างไรจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นความสลัดคืนอยู่ กล่าวสรุป จตุกกะที่ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประมวลความของอานาปานสติทั้ง ๔ จตุกกะ

จะพบว่าแนวทางการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดว่าด้วยอานาปานสติ คือการกำหนดลม ๑๖ ชั้น

๒.๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธ

สายภาวนา “พุทโธ” สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ก็คืออานาปานสติ กัมมัฏฐานนั่นเอง แต่พระเถระจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธานุสสติซึ่งเป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มาประกอบกับอานาปานสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเอง แล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็นลำดับสืบมา และเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายมาจนทุกวันนี้ แต่เนื่องจากการเจริญภาวนาสายพุทโธในประเทศไทยมีมากหลายสำนัก แต่ละสำนักอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อยในส่วนเบื้องต้น คือขั้นสมถะ ส่วนในขั้นวิปัสสนาก็ล้วนเป็นอันเดียวกัน (แม้กรรมฐานสายอื่นก็เช่นเดียวกัน) หลักปฏิบัติพระกัมมัฏฐานสายพุทโธ ของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้แก่ แบบถึงพระไตรสรณคมน์ วิธีรักษาพระไตรสรณคมน์ ต้องไหว้พระ นั่งสมาธิทุกวัน แผ่เมตตาตน และผู้อื่น วิชูปชาดอกไม้รูปเทียน แบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา ที่มาแห่งการภาวนา ประเภทแห่งการภาวนา สมถภาวนา ๓ อย่าง สมถะคืออะไร ธรรมที่ต้องเจริญอยู่เป็นนิตย์ การฝึกสมาธิภาวนา วิธีนั่งสมาธิภาวนา ตั้งสติลงตรงหน้า รวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต สำรวมแล้วนึกภวังค์ วิธีออกจากสมาธิ อริยมรรคสามัคคี วิถีตกแต่งอริยมรรค วิถีเดินจงกรมภาวนา นิमितสมาธิวิธีแก่นิमितสมาธิญาณปริยญาวิธี ตีรณปริยญาวิธี แก่ปฏิภาคนิเทศภายนอก แก่ปฏิภาคนิเทศภายใน วิธีพิจารณาโครงกระดูก พิจารณารวมศูนย์กลาง เจริญปหานปริยญา จะพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพุทโธโดยอาศัยพุทธานุสสติที่เน้นการภาวนาคำว่า พะ – โธ มาประกอบการเจริญอานาปานสติ

๒.๓.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายสัมมารัง

โดยพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ที่มีความสนใจในด้านการศึกษาวิปัสสนาธุระโดยพยายามสืบเสาะ แสวงหาผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านนี้ แม้จะอยู่ห่างไกลในที่ต่างๆ ท่านก็ตัดสินใจไปพบไปศึกษากับอาจารย์เหล่านั้น หลังจากที่ได้ศึกษาด้านวิปัสสนากับอาจารย์ทั้งหมดเป็นเวลาพอสมควรแล้ว หลวงพ่อท่านจึงออกแสวงหาที่สงบสงัดที่มีความวิเวกเป็นสัปปายะสังจายอิฐฐานว่า “ถ้ายังไม่เห็นธรรมตามที่พระพุทธองค์ทรงเห็นจะไม่ยอมลุกขึ้นจากที่จนตลอด ชีวิต” และได้ตั้งจิตกราบทูลองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “ขอให้พระองค์ทรงพระเมตตาโปรดประทานธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้วแก่ข้าพเจ้า พุทธเจ้า แม้จะเป็นเพียงส่วนน้อยนิดก็ยินดี ถ้าหากการบรรลุธรรมของพระองค์แล้วจักเกิดโทษแก่พระศาสนาก็ขออย่าได้ทรง ประทานเลย แต่ถ้าจะเป็นคุณแก่พระศาสนาแล้ว ขอได้โปรดประทานแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะขอรับเป็นทนายพระศาสนาต่อไปจนตลอดชีวิต” เมื่อตั้งสังจายอิฐฐานแล้วท่านก็เริ่มนั่งขัดสมาธิปฏิบัติกัมมัฏฐาน จนถึงยามดึกวันหนึ่งจึงได้เริ่มเห็นดวงปฐมมรรคหรือดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือดวง ธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง เมื่อได้เห็นธรรมะแล้ว ท่านจึงเข้าใจแจ่มแจ้งว่าพระธรรมนี้เป็นของลึกซึ้งยิ่งนักยากที่มนุษย์จะเข้าถึง การจะเข้าใจถึงได้ต้องรู้ตรึกรู้คิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน แต่พอหยุดก็ดับ ดับแล้วก็เกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี่เป็นของจริงอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้แล้วเป็นไม่เห็นเด็ดขาด นี่คือที่มาที่เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ “สัมมารัง” ซึ่งเป็นหลักธรรมของผู้ที่นับถือและเชื่อมั่นภาวนาให้จริงจัง จนจิตเป็นสมาธิมั่นคง ย่อมได้ผลจริงดังใจหมาย ซึ่งถือเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ที่อนุชนรุ่นหลังได้นำมาประพฤติปฏิบัติตามแบบอย่าง

๑) หลักการและรูปแบบ โดยการใช้หลักวิธีเจริญสมณวิปัสสนาภาวนา หลักสติปัฏฐาน ๔ ถึง ธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า วิธีเจริญสมาธิรูปฌาน ๔ และพระธรรมเทศนา โดยเป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสัมมาอรหัง

(๒) วิธีการวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสัมมาอรหัง ตามรูปแบบของพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) วัดปากน้ำ คือ (ก) กราบบูชาพระรัตนตรัยเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีลเพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง (ข) คุณเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีตและที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่า ร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ (ค) ให้นั่งขัดสมาธิ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ หลับตาเบาๆ ค่อนลูก พอ สบายๆ คล้ายกับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าบีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตาทำใจของเราให้เบิกบาน แห่มชื่น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ไร้กังวลในทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ให้ปล่อยวาง ทำใจให้ว่าง คลายความผูกพันในทุกสิ่ง แล้วก็รวมใจหยุดนิ่งอย่างนุ่มๆเบาๆที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เหนือระดับสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ อยู่ภายในกลางท้องของเรา โดยสมมุติว่ามีเส้นด้าย ๒ เส้น เส้นหนึ่งซึ่งจากสะดือทะลุไปด้านหลัง อีกเส้นหนึ่งซึ่งจากด้านขวาทะลุไปด้านซ้าย เส้นด้ายทั้งสองตัดกันเป็นกากบาท จุดตัดเล็กเท่ากับปลายเข็ม เหนือจุดตัดนี้ขึ้นมา ๒ นิ้วมือ เรียกว่าศูนย์กลางกายฐานที่ ๒ ซึ่งเป็นต้นทางไปสู่อายตณนิพพาน จากนั้นจึงกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงกลมใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีตำหนิ ใสสะอาดบริสุทธิ์ โตเท่ากับแก้วตาหรือขนาดใดก็ได้ นึกอย่างสบายๆ นิ่งๆ เบาๆ พร้อมกับประคองใจให้หยุดนิ่ง ด้วยบริกรรมภาวนาในใจเบาๆว่า “สัมมา อะระหัง...สัมมา อะระหัง...สัมมา อะระหัง” ให้เสียงของคำภาวนาดังออกมาจากกลางท้องของเราอย่างต่อเนื่อง ทุกครั้งที่ภาวนา สัมมา อะระหังต้องไม่ลืมนึกถึงดวงกลมใสที่ศูนย์กลางกายด้วย การนึกภาพดวงกลมใสและคำภาวนาในใจนี้จะช่วยนำใจของเราที่ฟุ้งออกไปในเรื่องราวต่างๆนอกตัว ทั้งเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ ธุรกิจ การงาน ครอบครัว บ้านเรือน การ ศึกษาเล่าเรียน หรือเรื่องทีนอกเหนือจากนี้ ให้กลับมาสู่ฐานที่ตั้งดั้งเดิมของใจ ซึ่งเป็นตำแหน่งที่จะทำให้เราได้บรรลุวัตถุประสงค์ของการมาเกิดเป็นมนุษย์ คือการเข้าถึงดวงธรรมและกายภายในต่างๆ ซึ่งมีอยู่แล้วภายในตัวเรา ให้ภาวนา สัมมา อะระหังไปจนกว่าใจจะหยุดนิ่ง และเกิดความรู้สึกว่าไม่ อยากจะภาวนาต่อไป อยากจะหยุดใจนิ่งเฉยๆ อยู่กับภาพของดวงกลมใสที่เราเห็น เมื่อรู้สึกเช่นนี้ ก็ปล่อยให้เป็นอย่างที่ใจอยากจะเป็น แล้วใจของเราจะค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ภายในอย่างสบายๆ โดยมีภาพนิมิตหรือไม่มีก็ได้ ในที่สุดแล้ว จะมีความสว่างบังเกิดขึ้น หรืออาจเห็นเป็นจุดเล็กๆ ใสๆ เหมือนดวงดาวในอากาศที่อยู่บนท้องฟ้าในยามราตรีจุดสว่างนี้เป็นที่ประชุมของความรู้และความลับของชีวิต นับตั้งแต่ดวงธรรมในดวงธรรม ภายในกาย ภาพภูมิต่างๆ และธรรมทั้งมวลที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำมาสั่งสอน เป็นจุดสว่างเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ เช่นเดียวกับเมล็ดโพธิ์หรือเมล็ดไทรเมล็ดเล็กๆ ซึ่ง เป็นที่รวมของกิ่งก้าน ใบ ดอก และผล ของต้นโพธิ์หรือต้นไทรใหญ่ๆทั้งต้น เมื่อเราสามารถรักษาความนิ่งของใจเอาไว้กับจุดใสสว่างนั้นได้อย่างมั่นคง จนกระทั่งความคิดอื่นเข้ามาแทรกไม่ได้ ใจก็จะยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งนิ่งใจก็ยิ่งบริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์ก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุข แสงสว่างก็ยิ่งเกิด แสงสว่างยิ่งเกิด การเห็นแจ้งก็ยิ่งเกิด การเห็นแจ้งทำให้เรารู้แจ้ง ความรู้แจ้งทำให้เราหายสงสัย การหายสงสัยทำให้เราดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง ปรับแก้ทิศชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างแม่นยำ เพราะฉะนั้นจุดว่างเล็กๆ ใสๆ นี่จึงเป็นสิ่งที่เราจะต้องครอบครองให้ได้ เราจะครอบครองได้ต่อเมื่อใจของเราหยุดนิ่ง แล้วความรู้สึกอันยิ่งใหญ่จะเกิดขึ้นภายในตัว เป็นความยิ่งใหญ่ที่ปราศจากทิฐิมานะและ

ความลำพองใจ ยิ่งใหญ่อย่างบริสุทธิ์ เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระอย่างแท้จริง มีความพึงพอใจ อยู่ได้ด้วยตัวของตัวเอง เราจะมีดวงปัญญาเกิดขึ้น ทำให้ทราบว่าความพอดีของชีวิตเป็นเช่นไร เราจะกินแต่พอดี อยู่แต่พอดี และใช้แต่พอดี เพื่อสงวนเวลาของชีวิตที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ มาแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน และความรู้ในวิชาธรรมกาย ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นที่สมบูรณ์ที่สุดคือที่สุดแห่งธรรม (๓)เป้าหมายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสัมมาอรหัง เพื่อทำให้เกิดความรู้ในวิชาธรรมกาย ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งการหลุดพ้นที่สมบูรณ์ที่สุดถือเป็นที่สุดแห่งธรรม

๒.๓.๕ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสายนามรูป

แนวปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปเป็นอารมณ์ มีตจปัญจกรรมฐาน เป็นอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปการปฏิบัติโดยเน้น ความสำคัญ ที่หมวด ๑ กัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง หมวด ๒ ชั้น ๕ หรือ รูป-นาม หมวด ๓ หน้าที่ของชั้น ๕ หมวด ๔ รูปภายในมี ๖หมวด ๕ รูปภายนอกมี ๖หมวด ๖ ระหว่างรูปภายใน และภายนอกกระทบกันหมวด ๗ ฐานที่เกิดของรูปนาม หมวด ๘ รูป-นาม ที่เป็นปัจจุบันธรรม หมวด ๙ นามรู้ตามทวาร หมวด ๑๐ รูป-นามที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันเป็นเหตุและผลกัน หมวด ๑๑ เหตุของนามเกิดขึ้นในทวารต่างๆ หมวด ๑๒ การพิจารณาอริยาบถ ๔ และอริยาบถย่อย หมวด ๑๓ การอธิบายความหมาย หมวด ๑๔ อธิบาย หมวด ๑๕ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมทั้งเหตุผล หมวด ๑๖ เข้าสู่จุดท่าทางของรูปนาม หมวด ๑๗ ยกตัวอย่าง หมวด ๑๘ สรุป หมวด ๑๙ หมายเหตุ หมวด ๒๐ ขอกัมมัฏฐาน

จะพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนามรูปนั้น เน้นที่วิธีการฝึกโดยการพิจารณานาม คือ การพิจารณาส่วนที่ทำงานของใจ เช่นเวทนา สัญญา ภายในร่างกายที่ประกอบด้วย ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟนามรูปก็คือสภาพที่เป็นมนุษย์ โดยมีหลักธรรมที่สำคัญคือ อายตนะภายใน สฬายตนะ (อายตนะภายนอก) (เกิด)วิญญาน หรือ ผัสสะ

จากการศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา เอกสารทางวิชาการ สื่อต่างๆทั้ง ข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การฝึกหัดจิต อบรมจิตให้สงบสงัดจากกิเลส ความวุ่นวาย และพัฒนาปัญญาให้สามารถดับทุกข์ได้ ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ลดละความวุ่นวายทางกายและจิตใจ พัฒนาจิตปัญญาให้ประเสริฐสูงส่งขึ้น จิตที่ผ่านการฝึกอบรมพัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข เข้มแข็ง นำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกประเภทและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลัก มหาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยที่นิยมในปัจจุบัน ได้แก่ พอง – กลุ่มยุบ กลุ่มอนาปานสติ กลุ่มพุท - โธ กลุ่มสัมมาอรหัง และกลุ่มนาม – รูป ซึ่งทั้งหมดนี้เป็แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธเถรวาทในประเทศไทย