

บทที่ ๓

หลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะศึกษาเฉพาะหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะแสดงให้เห็นถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม โดยจะศึกษาถึงความหมายและความสำคัญ ประเภทของการปฏิบัติ ทั้งในด้านสมถกรรมฐาน โดยแบ่งเป็นอภยสมาธิสมถกรรมฐาน หลักวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน และในด้านวิปัสสนากรรมฐาน โดยแบ่งเป็นอภยวิปัสสนากรรมฐาน หลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับไป

๓.๑ ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติธรรม

คำว่า ปฏิบัติธรรม หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิต ทำการทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ เพราะคำว่า "ปฏิบัติ" แต่เดิมนั้นแปลว่า "เดินทาง" มาจากภาษาบาลี ซึ่งไปตรงกันกับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิปทา"

"ปฏิปทา" นั้นจะเห็นได้ในคำว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" ที่เราแปลกันว่า "ทางสายกลาง" มัชฌิมา แปลว่า สายกลาง และปฏิปทา แปลว่า ทาง ทางคืออะไร ทางนั้น คือ ที่จะเดิน คำว่าปฏิปทา ก็คือ ที่ ที่จะเดิน คำว่า ปฏิปทา กับคำว่า ปฏิบัตินี้ เป็นคำเดียวกัน รากศัพท์อันเดียวกัน ถ้าเป็นกริยา มีรูปเป็น ปฏิปชฺชติ แปลว่า ดำเนิน หรือเดินทาง เพราะฉะนั้น ปฏิปชฺชติ มาเป็น ปฏิบัติ หรือเป็น ปฏิปทา ก็ตาม ก็แปลว่า การเดินทาง หรือแปลว่า ทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางก็นิยมใช้ในรูปแบบว่า ปฏิปตฺติ หรือไทยใช้ว่า ปฏิบัติ ถ้าเป็นทางที่เดินก็นิยมใช้ ปฏิปทา เพราะฉะนั้น เราเอาถ้อยคำสำหรับสิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเอง มาประยุกต์ใช้ในทางธรรม การเดินทางตามปกตินั้น เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุ เอาเท้าเดิน หรือแม้มีรถแล้ว เอารถวิ่งไป ตลอดจนไปด้วยเครื่องบิน ก็เรียกว่า เป็นการเดินทาง

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ชีวิตก็เป็นการเดินทางชนิดหนึ่ง แต่เรามักเปลี่ยนคำพูดจากเดิน มาเป็น ดำเนิน ที่จริงเดินกับดำเนินนั้น ก็คือศัพท์เดียวกัน เดินก็แปลงมาจากดำเนิน แล้วเราก็มีการ

ดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตนั้น ก็เหมือนกับที่เราเอาชีวิตนี้ไปเดินทาง หรือว่าการเป็นอยู่ของเรา นั้นเปรียบเสมือนทาง ถ้าเป็นอยู่อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี ถ้าเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง ก็เรียกว่าดำเนินชีวิตที่ผิด ในเมื่อปฏิบัติ หรือปฏิบัตินี้ แปลว่า การเดินทาง และทางที่เดิน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็คือเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต เพื่อช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี^๑

หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า “ปฏิบัติธรรม = ปฏิบัติทำ” มาจากคำว่า “ปติ” หรือว่า “ปัตติ” คำว่า “ปัตติ” แปลว่าการเข้าถึง “ปติ” แปลว่าเฉพาะ ความหมายโดยรวมคือการปฏิบัติให้เข้าถึงเฉพาะ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมคือการทำให้เข้าถึงเฉพาะ

การเข้าถึงเฉพาะในที่นี้หมายถึง เข้าถึงสิ่งสองสิ่งตามความจริง คือการเข้าถึงความรู้สึกของตนเอง และเข้าถึงสิ่งที่มาปรากฏกับความรู้สึกของตัวเอง การเข้าไปมองเห็นความรู้สึกที่ค่อย ๆ มาปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นรูป รส กลิ่น เสียง หรือสิ่งที่มากระทบกายเกิดขึ้นมาแล้วแปรเปลี่ยนไป เรียกว่า อนิจจัง เห็นความคงอยู่ที่คงอยู่ไม่ได้ เรียกว่า ทุกขัง เห็นการดับไปของความรู้สึกกลายเป็นของว่าง เรียกว่า อนัตตา นี่คือการเข้าถึงเฉพาะ ซึ่งสามารถเข้าถึงด้วยสติและสัมปชัญญะ ต้องเจริญสติ ถ้าไม่เจริญสติเราก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงเฉพาะได้

การเข้าถึงเฉพาะจะทำให้ใจของเราเกิดความหนักแน่น ไม่รู้สึกชื่นชมยินดี ถูกคำหิณดี เตียนก็รู้สึกเฉย ๆ วางเฉยได้ ทำให้เรามองเห็นความเป็นจริงว่า สิ่งที่มาปรากฏกับความรู้สึกของตัวเอง เราสุดท้ายกลายเป็นของว่าง ใจเลยวางเฉยได้ พอวางเฉยได้ก็เลยไม่โกรธ ไม่ทุกข์ตรม ไม่ลิงโลดใจ^๒

หลวงพ่อปรามอทย์ ปราโมชโช ได้วิเคราะห์ความหมายของการปฏิบัติธรรมว่า คำว่า ปฏิบัติ ประกอบด้วย ปฏิ แปลว่าเฉพาะ บัติ หรือ ปัตติ แปลว่า เข้าไปเห็น ไปตั้งอยู่ ไปเห็นอยู่ แท้จริงแล้วคำว่าปฏิบัติก็คือการที่มีสติไปเห็นเฉพาะหน้านั้นเอง เห็นกายเห็นใจเฉพาะหน้า มิใช่ไปทำอะไรแปลกๆ เหนือธรรมชาติเกินจริง มิใช่การเข้าไปดัดแปลงจิต แต่เป็นการพัฒนาจิตขึ้นมาให้จิตตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ตั้งของมันเองเพราะสติเกิด ถ้ามีสติแต่ไม่มีปัญญาก็จะไปตั้งแช่ในอารมณ์

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ปาฐกถา การปฏิบัติธรรมคืออะไร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.dharma-gateway> [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕]

^๒ พระอาจารย์มานพ อุปสโม, “ปฏิบัติธรรม = ปฏิบัติทำ”, นิตยสาร Secret, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๖๕ (๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔).

ถ้าแปลการปฏิบัติว่า “ทำ” จะเป็นความหมายที่ยากมาก แต่ถ้าแปลว่า “รู้โดยเฉพาะหน้าตามรู้กาย ตามรู้ใจเฉพาะหน้า” จะไม่ยากอะไร ถ้าทำจะไม่ได้บรรลุอะไรเลย แต่ถ้าหยุดทำแล้วรู้อย่างเดียวจะได้มรรคผลนิพพาน^๓

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า “ปฏิบัติ” ว่าหมายถึง การดำเนินการ ไปตามระเบียบแบบแผน หรือกระทำเพื่อให้เกิดความชำนาญ คล่องแคล่ว หรือ การกระทำตาม หลักการใด หลักการหนึ่ง หรือ กระทำตาม ความรู้ใด ความรู้หนึ่ง หรือ กฎหมายใด กฎหมายหนึ่ง หรือ ข้อความใดข้อความหนึ่ง ฯลฯ หรือ หมายถึง การดำเนินชีวิตของตน การประพฤติตน กระทำตน หรือ ทำตามกรอบ ระเบียบ วัฒนธรรม จารีต ประเพณี ศีลธรรม ฯ

ส่วนคำว่า “ธรรมะ” หมายถึง หลักธรรมคำสอนทางศาสนา อันเป็นหลักความจริง ตามธรรมชาติ ซึ่งล้วนมีอยู่ในตัวของมนุษย์ และสรรพสิ่ง อยู่แล้ว ศาสนา ได้นำเอาหลักธรรมชาติ ตั้งแต่สภาพความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม การกระทำ ซึ่งเกิดจาก กาย (วาจา) ใจ มาสร้างเป็นหลัก และสร้างเป็นชื่อเรียก เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ได้ง่ายขึ้นว่า สภาพทางใจ อย่างนั้นเรียกว่า “ความคิด ” สภาพทางใจอย่างนั้น เรียก “สมาธิ” และอื่นๆอีกมากมาย อย่างนี้เป็นต้น

ดังนั้น คำว่า “ปฏิบัติ ธรรม” ย่อมหมายถึง การ ดำเนินการ หรือกระทำ เพื่อให้เกิดความชำนาญ คล่องแคล่ว หรือ การดำเนินชีวิตของตน การประพฤติตน กระทำตน ตามหลักคำสอน ทางศาสนาฯ ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน กาย (วาจา) ทางด้านใจ ฯ^๔

จากการที่ได้สัมภาษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมงคล) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ท่านให้นิยามว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นั้นโดยที่จริงแล้ว ก็คือการทำหน้าที่ การปฏิบัติหน้าที่โดยใช้หลักธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าจะบอกความหมายโดยหลักการทางพระพุทธศาสนา ก็จะหมายถึง การปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดผลสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพาน โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ๒ อย่าง คือ

^๓หลวงพ่อบุญรอด ปรโมชโช, สุธพล สายพานิชย์และคณะ รวบรวม, **ประมวลธรรมเทศนา หลวงพ่อบุญรอด ปรโมชโช**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมื่อดุสิต, ๒๕๕๒), หน้า ๔๒.

^๔ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๗.

สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา^๕ ในส่วนของผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง ส่วนหนึ่งมีความเห็นสอดคล้องกับที่พระธรรมมังคลาจารย์ได้อธิบายไว้ในเบื้องต้น แต่ก็มีบางส่วนที่ยังไม่เข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมว่าหมายถึงอะไร แต่พอได้เข้ามาปฏิบัติจริงแล้วทำให้มีความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้น และสามารถปฏิบัติธรรมได้ตามแนวทางที่ถูกต้อง^๖

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติธรรม จึงหมายถึง การอบรมเจริญปัญญา การทำให้เกิดมีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เราเรียก การปฏิบัติธรรมว่าการเจริญกรรมฐานหรือการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งแปลว่า การกระทำความงาน แล้วงานที่ว่าเป็นงานทางใจ การปฏิบัติธรรมก็เป็นการทำงานทางใจ ดังนั้นสองอย่างนี้จึงเป็นสิ่งเดียวกัน^๗ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มี ๒ ส่วน คือ (๑) สมถกรรมฐาน (๒) วิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปอยู่แล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ อย่าง คือ ร่างกายกับจิตใจซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ ร่างกายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตใจนั้นเปรียบเหมือนกับคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะมีลักษณะหรือสภาพเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน สะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับเจ้าของบ้านเรือนนั้นเป็นสำคัญ ชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน จะดีหรือชั่ว จะสุขสบายหรืออดยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่จิตใจเป็นสำคัญ เรียกว่าทุกสิ่งสำเร็จที่จิตใจก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏในจิตก่อน ดังนั้น ถ้ามีจิตใจที่ดีก็จะส่งผลให้เกิดการกระทำความดี การพุดดี และเพราะการทำความดี พุดดีนั่นเองย่อมจะทำให้เกิดความสุขตามมา ส่วนจิตใจที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่ว พุดชั่ว เพราะผลของการทำชั่ว พุดชั่วนั้น ย่อมเป็นผลให้เกิดความทุกข์ตามมา การปฏิบัติกรรมฐาน จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์ ให้มีจิตใจที่เยือกเย็น เกิดความมี

^๕ สัมภาษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ ว. (หลวงปู่ทอง สิริมจฺจโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง, 20 มกราคม ๒๕๕๖.

^๖ สัมภาษณ์ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๓ มกราคม ๒๕๕๖.

^๗ พระอาจารย์มานพ อุปสโม, “ปฏิบัติธรรม = ปฏิบัติทำ”, นิตยสาร Secret, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๖๕ (๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔).

เมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย หากมนุษย์ฝึกปฏิบัติถึงขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งในสังขาร ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีปรากฏรายละเอียดในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นจำนวนมาก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร อนัตตลักขณสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร เป็นต้น และยังมีในสูตรอื่น ๆ อีกมาก แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^๔ คำว่า สติปัฏฐาน เป็นคำศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์ คือ สติ กับ ปัฏฐาน สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่เผลอไม่เผลินเผลอ ไม่พัวพันเลื่อนลอย ส่วน ปัฏฐาน แปลว่าที่ตั้ง คำว่า สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน ส่วนอานาปานสติสมาธินั้น เป็นข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิอย่างเดียวก็ได้ ใช้เป็นการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ सरูปง่าย ๆ ว่าเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานศึกษาให้ครบถ้วนทั้ง ๒ ข้อปฏิบัติ เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในหลายสูตรด้วยกัน คือ อานาปานสติที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือในทิมกนิยามหาวรรคหรือมหาสติปัฏฐานสูตร และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกหรือสติปัฏฐานสูตร ที่ระบุวิธีปฏิบัติครบ ๑๖ ขั้นตอนและครบสติปัฏฐาน ๔ คือในมัชฌิมนิกาย อุปรปัณณาสกหรืออานาปานสติสูตร สังขุดนิกายมหาวารวรรคหรือกิมิลสูตร และปฐมอนันทสูตร และในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิมตุกมฺมุโภติ ปญญา ภาวิตา กิมตุกมฺมุโภติ ยา อวิชชา สา ปหียติ” แปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา” การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายข้าศึกของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลกสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลาย เรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชาคือความไม่รู้ จึงต้องใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือ

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๑/๖๑๓.

๓.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภาวนาทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^๕

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้เป็นบาลีว่า กมฺมเมว วิเสสาธิมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฐานํ แปลว่า การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฉานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^๖

พระราชสุทธานมมงคล ให้คำนิยามของคำว่า กรรมฐาน ไว้ ๕ ประการ คือ

- ๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตนเองให้ได้
- ๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตนเองให้ได้
- ๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้
- ๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้^๗

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^๖ พุ.ธิ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๕๓.

^๗ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมณี, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๑.

^๘ พระราชสุทธานมมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), กรรมฐานอง ความเป็นไปจึงชีวิตตามกฎแห่งกรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

สงบสัจ และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง ธรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติธรรมฐานว่า การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดขึ้นร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุข เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง ธรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

๓.๒ ประเภทของการปฏิบัติธรรมฐาน

การปฏิบัติธรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทคือ

๑) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ^{๑๓} สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปสมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”^{๑๔}

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง, การเจริญปัญญา^{๑๕}

๓.๒.๑ ความหมายของสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน (tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ^{๑๖} การทำให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเกณฑ์ หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึง การ

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๑๕} อ้างแล้ว, หน้า ๗๐.

^{๑๖} อ้างแล้ว, หน้า ๗๐.

ปฏิบัติใดที่มีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะ เป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ และนอกจากนี้

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิได้มานระดับต่างๆ

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมถะว่า การทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์

รวมความแล้วสมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเป็นสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้ได้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

อารมณ์ คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้^{๑๗} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๑๘} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหูกลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงขอยกมาแสดง ดังนี้

ก. หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๑๙} คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด ล้วน หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพ่งเพ่งให้จิตเป็นสมาธิ^{๒๐} และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูป ปิฎกภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวิกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือนร่างกายที่เอนอาบไปด้วยความสุข”

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๑๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

^{๑๙} ที่. ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๕.

ส่วนการเจริญกสิณนั้น ให้เอากสิณใดกสิณหนึ่งเป็นอารมณ์ แล้วบริกรรมในหมวดกสิณนั้น ๆ เช่น ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน หรือ อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ อย่างนี้เป็นต้น ส่วนกสิณที่เหลือก็บริกรรมในลักษณะเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนคำบริกรรมตามกสิณที่ภาวนา

ข้อสังเกต กสิณที่มาในบาลี ไม่มี อาโลกกสิณ แต่มี วิญญานกสิณ(กสิณคือวิญญาน)^{๒๑} เป็นข้อที่ ๑๐ และอาอาสกสิณ เป็นข้อที่ ๙

ข. หมวดอสุภะ หมายถึง สภาพอันไม่งาม ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน^{๒๒} คำว่าอสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่า ไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุภ=อสุภ สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม เชื่อว่า อสุภะ^{๒๓} ซึ่งในการเจริญอสุภะนี้จะเอาซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการเป็นอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฐมาตะกัง หรือ เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปฺพะกัง อย่างนี้เป็นต้น^{๒๔}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. พึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานาสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมานะ คือ ความถือตัว^{๒๕}

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๐, อภ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒๕/๔๘.

^{๒๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๔๗.

^{๒๓} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตฺตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริยัติที่ ๘,๙(ชั้นมัธยมศึกษาธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๗.

^{๒๕} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕.

ในคำสอนเรื่องอสุภะกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะว่า อานิสงส์ของอสุภะกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภะกรรมฐานและพรรณาคุณของอสุภะกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภะกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภะกรรมฐานอย่างขอดยั้ง ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประหลาดใจแล้วตรัสว่า อานาปานัสสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก^{๒๖}

ก. **หมวดอนุสสติ** (อารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่องๆ)^{๒๗} คำว่า **อนุสสติ** หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ **อนุ+สติ**, **อนุ** แปลว่า เนื่องๆ **สติ** แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า **อนุปฺปณฺปุณฺง สติ = อนุสสติ** การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า **อนุสสติ**^{๒๘}

การเจริญอนุสสติ ทำได้โดยการบริกรรมภาวนาเอาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งใน ๖ อย่าง เช่น พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ภาวนาว่า พุทโธ ๆ ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า ธัมโม ๆ สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า สังโฆ ๆ กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ภาวนาว่า เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา หรือ อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๒๙} เป็นต้น

นอกจากนี้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอังคุตตรนิกายนกกนิบาตได้กล่าวถึงอนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปสารถฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

๑. **พุทธานุสสติ** การระลึกถึงพระพุทธเจ้า

^{๒๖} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๖.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖.

^{๒๘} พระปลัดวิสุทธี คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจฉาที่ ๘, ๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภีธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธี, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

๒. รัจฉานุสสติ	การระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ	การระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ	การระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ	การระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสสติ	การระลึกถึงเทวดา ^{๓๐}

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออปปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข

๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในทุกที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน^{๓๑} ซึ่งในเรื่องนี้พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิงให้ความเห็นว่า การเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้ ต้องมีเจตนาอันเป็นไปในทางกุศล มิใช่แผ่ไปแต่เพียงสักว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อให้พ้น ๆ ไป หรือเจริญเพราะคิดว่าเป็นการถูกบังคับให้ปฏิบัติ เพราะจะไม่เกิดผลใดๆเลย^{๓๒}

จ. หมวดอรุปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป) ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ คือ

๑. อากาสนัญญายตนะ อากาศไม่มีที่สุด

๒. วิญญานัญญายตนะ วิญญานไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร

^{๓๐} อก.นกก. (ไทย) ๒๒/๔/๒๔๐.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิงตโปธาราม , ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียดยปราศจากสัญญาหยาบ ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๓๓}

ฉ. หมวดอาหารแปดประการ ๑ อาหารแปดประการ หมายถึง การกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร^{๓๔} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิภูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมากมีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อาหารแปดประการ สัญญา กำหนดความเป็นปฏิภูลของอาหาร
๕. สัพพโลเก อนกิริตสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๓๕}

ช. หมวดจตุธาตุววัฏฐาน ๑ การพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มีความขี้เหร่ไม่มีเป็นเพียงอุปทานทางจิตเท่านั้น^{๓๖}

๓.๒.๑.๒ วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือการเจริญสมถะ นั้นมีจุดมุ่งหมายประการต้นๆ คือมุ่งต้องการให้สมาธิเกิด ต้องการให้จิตสงบแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างไม่หวั่นไหว ซึ่งเมื่อจิตมีความสงบแล้วจะเกิดสมาธิ มีความสบาย มีความสุข เยียบสงบจิตใจไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวาย แต่มีสมาธิแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งสมาธิหรือความสงบที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนานั้นท่านว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. บริกรรมภาวนา เวลานั่งสมาธิภาวนาใช้บริกรรมบทใดบทหนึ่ง มีผลให้เกิดกรรมสมาธิ เป็นความสงบจิตในเบื้องต้น อันเนื่องมาจากการเพ่งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างสบายๆ

^{๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๓๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๓๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๓๖} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓.

๒. อุปจารภาวนา จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับที่ใกล้เคียงได้ฌาน หากมองในแง่ตัวอารมณ์ก็ใช้ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ยกเว้นกรรมฐานบางอย่าง ที่ไม่มีปฏิภาคนิมิต ก็ยังคงต้องใช้อุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ต่อไป เพียงแต่มีความสงบแนบแน่นลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าในขั้นที่ จิตมีปริกรรมสมาธิ ในขั้นนี้ จิตจะไม่แผ่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่นโดยไม่ต้องประคองรักษาไว้

๓. อัปปนาภาวนา จิตตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับฌาน หมายถึงความสงบแนบแน่นของจิตอยู่กับอารมณ์ กรรมฐาน จนไม่โยกคลอนแผ่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น และกิเลสไม่สามารถรบกวนจิตได้ วิธีการที่จะทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นก็คือการเพ่งอุคคหนิมิตเมื่อ ทำอัปมัชฌา ๔ และอรุปรกรรมฐาน ๔ หรือเพ่งปฏิภาคนิมิตเมื่อทำกรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นได้อันได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติและอานาปานสติ ไม่ใช่การเพ่งปริกรรมนิมิต ให้รักษาอุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ให้บริบูรณ์ ด้วยอุปจารสมาธิ จนกระทั่งฌานจิตเกิดขึ้น จึงเรียกว่าได้อัปปนาสมาธิ^{๓๗}

ตัวสมณะ คือ สมาธิ และถ้าจะทำสมณะโดยต้องการให้สมาธิเกิดให้จิตสงบแล้ว มีวิธีที่จะทำให้สมาธิเกิดตามนัยแห่งทางกรรมฐาน มีอยู่ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อนุสสติ ๔ อาหारेปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาววัตฐาน ๑ รวมทั้งหมด ๔๐ ประเภทด้วยกัน ถ้าเพ่งอารมณ์เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ปฐวีกสิณคือ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนา คือ ปฐวี ปฐวี ปฐวี หรือ ดิน ดิน ดิน เอาดินมาปั้นเป็นวงกลม ดิน ๆ กำหนดไปอย่างนี้ เพ่งในองค์กสิณ ในองค์ดิน ดิน ถ้าใจออกไป ก็ดึงมา เพราะจะให้ใจมันติดอยู่ตรงนี้อาจเดียว ไม่ให้มันคิดอย่างอื่น ให้ติดอยู่ตรงนี้อาจเดียว ไม่ให้คิดอย่างอื่น ให้มีความแนบอยู่ในอารมณ์อันนี้ ไม่ให้ไปทีอื่น ฉะนั้น การเจริญสมณะต้องการอย่างนี้ สมาธิมีกำลังมากเท่าไร สงบเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ยิ่งดีเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น แต่การเจริญสมณะ ก็มีใช้เรื่องที่ทุกคนจะทำได้โดยง่าย เพราะที่เหตุสมณะมีอารมณ์บัญญัติ จึงต้องเป็นฐะในการจัดหาวัตถุอุปกรณ์ เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของอารมณ์กรรมฐาน เช่น การเพ่งกสิณมี ปถวี เป็นต้น จะต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นมาจากดินสีอรุณ ฯลฯ หรือการเพ่งอสุภะก็ต้องเสาะหาซากศพที่ต้องการ ฯลฯ นอกจากนี้พระอาจารย์ผู้สามารถสอนสมถกรรมฐานที่ถูกต้องนั้นสำคัญมาก เพราะ

^{๓๗} หลวงปู่มั่น ฐิตัตถโต, พระมหาพิสิฐฐ์เอก เสงฺฆธมฺโม (ป.ธ.๘) และคณะรวบรวม, **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย** (วัดหลวงพ่อดิศัยธรรมกายาราม), (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘.

จะต้องเป็นผู้ควบคุมดูแลให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวทาง มิฉะนั้นแล้วอันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้^{๓๘} ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติสมถกรรมฐานในเบื้องต้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น ดังนี้ คือ

๑) “**นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ**” การนั่งพับขาทั้ง ๒ โดยรอบ (คือนั่งขัดสมาธิ) อริยาบถนี้ เป็นอริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญภาวนา คือทำให้สามารถคิดนึกอะไรได้อย่างแน่วแน่ โดยไม่ต้องห่วงว่าจะเซหรือล้ม อย่างในอริยาบถอื่น และไม่ก่อให้เกิดอาการอยากหลับ หรือความหลงไหลอย่างอื่นเหมือนอริยาบถนอน

๒) “**ตั้งกายตรง**” หมายความว่า ให้นั่งตัวตรง หมายความว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน จรดที่สุดต่อที่สุด จริงอยู่ เมื่อนั่งด้วยอาการอย่างนั้นแล้ว หนัง เนื้อ และเส้นเอ็น ย่อมไม่หึงงอ เวลานั้น เวทนาทั้งหลายที่จะพัวพันเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในขณะๆ เพราะ ความหึงงอแห่งหนังเนื้อและเอ็นเหล่านั้นเป็นปัจจัยนั้นแล ย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็มีอารมณ์เป็นอันเดียว กัมมัญฐานไม่ตกไป ย่อมเข้าถึงความเจริญรุ่งเรือง

๓) “**ดำรงสติมั่น**” หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ โดยตรง ท่านจำกัดความไว้ว่า **ทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ** คือมีลมหายใจอย่างเดียว ที่จิต กำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่ คำว่า สติ ในที่นี้เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือ การพิจารณาแต่อย่างใด เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้น. โดยพหุตินัย ก็คือ **นั่งตัวตรงแล้ว ก็เริ่มระดมความสังเกตหรือความรู้สึกทั้งหมด ตรงไปยังลมหายใจ** ที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป กล่าวคือสามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับ อยู่ที่ปลายจมูกของตน จนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้วย่อมจะทำได้โดยไม่ ยาก ตาลืมอยู่ และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือ คิดตามลมแต่อย่างเดียว การทำอย่างลืมตา ยากกว่าการหลับตา ต้องใช้ความพยายามมากใน เบื้องต้น แต่แล้วก็ได้ผลคุ้มกัน คือว่างยาก และมีกำลังจิตเข้มแข็งกว่า ในตอนหลัง หรือกล่าวอีก อย่างหนึ่งก็คือ เป็นผู้ที่สามารถดำรงสติได้มั่นคงกว่านั่นเอง พวกที่ตั้งใจจะทำอย่างเข้มแข็งถึงขนาด เป็นโยคีที่สมบูรณ์แบบ ย่อมได้รับการแนะนำให้เริ่มฝึกอย่างลืมตาทั้งนั้น.

๔) “**ผู้นั้นนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว**” มีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยตรงคำว่า “มีสติ” ถ้าถามว่ามีสติ ในอะไรขึ้นมาก่อน ก็ต้องตอบว่ามีสติไปตั้งแต่การหายใจ คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อ การหายใจเข้าและออกถูกกำหนดอยู่เพียงใด ผู้นั้นนั้นก็ได้อธิบายว่า สโตการี คือผู้ทำสติ อยู่เพียงนั้น

^{๓๘} โสภณ ขำทัพ, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหาร โรงเรียน ราชวัลลภราชทาน จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑.

ฉะนั้น จะพูดกลับกันว่า “มีสติหายใจ” หรือ “หายใจมีสติ” ก็ย่อมมีความหมายเท่ากัน^{๓๙}
เมื่อปฏิบัติได้ในเบื้องต้นนี้แล้ว ผู้มีสติในการหายใจ ย่อมจะตั้งมั่นในอารมณ์ไม่
หวั่นไหว นำไปสู่การปฏิบัติขั้นต่อไป คือ พิจารณาในอารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้งปวงดังที่ได้
กล่าวมาแล้วในหัวข้อข้างต้น

๓.๒.๒ ความหมายวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการ
ฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะ
ของรูปนามตามความเป็นจริง, การเจริญปัญญา^{๔๐}

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร
ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่
ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญา
เครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูกปัญญา
อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา
แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อ
ว่าสัมมาทิฐิฐิเรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๔๑}

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็น
จริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้อ่อนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้
การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของตนเอง^{๔๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า **ปญฺจกขณฺธุสุ วิวิเชน อนิจฺจ**
จาทิกากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา. แปลว่า ธรรมชาติโดยมองเห็นแจ้งในขั้นห้าหรือรูปนามโดยอาการ
ที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสน ปสฺสตี

^{๓๙} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พระมหากัณฺโถ ธีรธมฺโม ป.ธ.๕ และคณะรวบรวม, **คู่มือ
ปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย (วัดคลองโพธิ์ธรรมกายาราม, หน้า ๓๘-๓๙).**

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐.**

^{๔๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

^{๔๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๖.**

ติ วิปัสสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^{๔๓}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ขั้น คือ (๑) สุตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จิตมยปัญญาปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิริยาภาเรน อนิจจาติวสเนน ปุสสตีติ วิปัสสนา ปัญญาใดย่อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๔๔}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๔๕}

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญหาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะที่ปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๔๖} วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอารูปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตน ห่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๔๗} การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา หรืออีกนัยหนึ่ง มีความหมายว่า ปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดย

^{๔๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมณี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๓.

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๘), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๔๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗๘.

^{๔๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๕), หน้า ๕๓.

^{๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕/๑๐๑.

ความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงามในอรรถาพรางกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๔๘}

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎหมายของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในทศสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อม สิ้นสุดไป^{๔๙}

๓.๒.๒.๑ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน หรือ ภูมิของวิปัสสนากรรมฐาน มีทั้งหมด ๖ หมวด ดังนี้

๑. **ขั้นที่ ๕** คือ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น หรือ เรียกว่า ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต^{๕๐} อันได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์

ขั้นที่ ๕ นี้ ย่อลงมาเป็น ๒ คือ นามและรูป รูปขันธ์จัดเป็นรูป ๔ ขั้น นอกนั้นเป็นนาม อีกอย่างหนึ่ง จัดเข้าในปรมัตถธรรม ๔ , วิญญาณขันธ์เป็นจิต, เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์และสังขารขันธ์เป็นเจตสิก, รูปขันธ์เป็นรูป, ส่วนนิพพาน เป็นขั้นวิมุตติ คือ พ้นจากขั้นที่ ๕^{๕๑}

^{๔๘} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓.

^{๔๙} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๘.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๒.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๒.

ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า ชั้น ๕ คือ ภาวะ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็น ทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลื่นความอยาก คับสนิทแล้ว^{๕๒}

๒. **อายตนะ** คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้^{๕๓} เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้ง เห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน ได้แก่ จักขยตนะ(ตา) โสตายตนะ(หู) ฆณายตนะ(จมูก) ชิวหายตนะ(ลิ้น) กายายตนะ(กาย) มนายตนะ(ใจ)

๒.๒ อายตนะภายนอก ได้แก่ รูปายตนะ(รูป) สัททายตนะ(เสียง) คันธายตนะ (กลิ่น) รสายตนะ(รส) โสภณูปายตนะ(สัมผัส) ธรรมายตนะ(ธรรม)

มุนิ (ผู้รู้) สดัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความ พิจารณาในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้ว ย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น คับ ระงับ สงัด มุนิ (ผู้รู้) สดัดทั้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้ แล้ว มุนิ (ผู้รู้) เรียกว่าผู้สงบ^{๕๔} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

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

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอก อย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดใน อายตนะ^{๕๕}

^{๕๒} ศ.บ. (ไทย) ๑๓/๒๒/๓๔.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๒.

^{๕๔} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๑/๕๑๖.

^{๕๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๓. ชาติ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่าง ยกตัวอย่างเช่น จักขุชาติ ชาติคือ จักขุประสาท รูปชาติ ชาติคือรูปารมณ์ หรือ จักขุวิญญาณชาติ ชาติคือจักขุวิญญาณ เป็นต้น ภิกษุผู้รู้ เห็นชาติ ๑๘ ประการ จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในชาติ^{๕๖}

๔. อินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่าง ยกตัวอย่างเช่น จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา โสคนทรีย์ อินทรีย์คือหู ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก ชิวहनทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย หรือ มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ เป็นต้น อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๕๗}

๕. อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|--|
| ๑. ทุกขอริยสัจ | ความทุกข์ |
| ๒. ทุกขสมุทฺทอริยสัจ | เหตุเกิดแห่งทุกข์ |
| ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ | ความดับทุกข์ |
| ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ^{๕๘} |

๖. ปฏิจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

- | | |
|------------------------|--------------|
| เพราะอวิชาเป็นปัจจัย | สังขารจึงมี |
| เพราะสังขารเป็นปัจจัย | วิญญาณจึงมี |
| เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย | นามรูปจึงมี |
| เพราะนามรูปเป็นปัจจัย | สพายตนะจึงมี |
| เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย | ผัสสะจึงมี |
| เพราะผัสสะเป็นปัจจัย | เวทนาจึงมี |
| เพราะเวทนาเป็นปัจจัย | ตัณหาจึงมี |
| เพราะตัณหาเป็นปัจจัย | อุปาทานจึงมี |
| เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย | ภพจึงมี |
| เพราะภพเป็นปัจจัย | ชาติจึงมี |

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๔.

^{๕๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๕๗-๒๐๒.

^{๕๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะชาติเป็นปัจจัย

ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส

และอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันดังนี้^{๕๙}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งคั่นร่นอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมณะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่องๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐานคือกรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล

๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๖๐} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสารย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

^{๕๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๖๐} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

๓.๒.๒.๒ หลักและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นชัด ตรงต่อสภาวะของมันเป็นธรรมดา คือ เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นในเบื้องต้น จะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องใช้กำหนด(อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน สิ่งที่เป็นตัวกำหนดอารมณ์ในกรรมฐานนั้นคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนาม การที่จะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามนั้นจะต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั่นคือการพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา รูปนามย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”^{๖๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีผลมากหรือน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี ทำความเพียรเพิกเลสให้เร่าร้อน ๒) สติมา คือ มีสติ ๓) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลา นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาและความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้นั้นเป็นการปฏิบัติที่ให้ผลจริง ศรัทธานี้เปรียบเสมือนต้นกล้าไม้ที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อมที่จะเจริญเติบโตได้ในทันทีที่เรานำไปปลูก ความเพียรนั้นเปรียบเสมือนกับน้ำที่ไ้รดต้นกล้าไม้นั้น เมื่อต้นกล้าได้รับน้ำที่ราดรดลงไปก็จะเจริญเติบโตงอกงามขึ้นทันที เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากหรือน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เป็นหลักสำคัญนี้ด้วยเช่นกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่าก่อนที่จะเราจะปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ดูว่า มีความแตกต่างกันอย่างไร^{๖๒} เป็นการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองว่าก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร แต่จะต้องวิเคราะห์อย่างไม่เข้าข้างตนเอง เป็นการสรุปผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือ ตัวสติซึ่งหมายถึงความระลึกได้ นึกได้ ไม่เผลอ^{๖๓} คือระลึกได้ในการกระทำ ๓ อย่าง ได้แก่ ระลึกได้ก่อนทำ

^{๖๑} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๘๕/๕๒๒.

^{๖๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๕.

ก่อนพูด ก่อนคิด^{๖๔} หมายถึงว่า ก่อนที่จะทำอะไรให้ระลึกก่อนเสมอว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือมีโทษต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ก่อนที่จะพูดอะไรให้ระลึกก่อนว่าคำที่จะพูดนั้นจะสร้างความเดือดร้อนหรือเสียหายต่อตนเองหรือผู้อื่นหรือไม่ และก่อนคิดว่าตัวเองกำลังคิดอะไร สิ่งที่คุณนั้นเป็นประโยชน์หรือไม่ ความหมายโดยรวมของสติก็คือ การรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วปล่อยวาง ไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ปรุงแต่ง การปฏิบัติวิปัสสนาอีกอย่างหนึ่ง เป็นการทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ การทำให้เจริญขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือ ทำวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นทำให้พัฒนา ทำให้มาก ๆ และทำให้เจริญขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้นนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติบำเพ็ญ หรือทำให้เจริญขึ้นด้วยภาวนา ในการภาวนาระดับวิปัสสนานี้อาจมีความแตกต่างจากสมถภาวนา เพราะว่าในขั้นของสมถภาวนาจะเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง วิปัสสนาไม่จำเป็นต้องเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง แต่จะเอาสติไปพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ที่มากระทบ หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังมีวิธีปฏิบัติที่สำคัญเรียกว่า “สติปัฏฐาน” คือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กัน สติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาดู ปัญญารู้ตามเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลายเมื่อตามดูอย่างต่อเนื่องและไม่ขาดตอน จะเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามลักษณะอาการของการเป็นอนิจจังตลอดเวลา เมื่อดูโดยไม่มีอะไรมาบังตาเห็นตามความเป็นจริงเห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือ เห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกายสติจับทันแล้ว ปัญญารู้ตามเป็นจริงอาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิต ก็รู้

^{๖๔} พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถระ, วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

ความรู้สึกและความคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตทุกอย่าง สดเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวรู้เท่าทันกับปัจจุบัน นี่คือเรื่องของสติปัญญา^{๖๕}

เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานแล้วพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก็จะเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน การเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในสังขารธรรมคือรูปนามของผู้ปฏิบัติ ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดการแสวงหาทางดับทุกข์และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากระทบ เมื่อมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นจะรับรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่ง ทำให้อารมณ์ถูกปล่อยออกไปไม่ประทับอยู่ในจิต จิตจึงเบาสบายไม่ยึดติดในรูปนาม และสิ่งที่มากระทบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นเสมือนระบบฝึกหัดขัดเกลาจิตใจรู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสต้นเหตุของทุกข์ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิต คือ มรรค ผล และพระนิพพาน ซึ่งต่อไปผู้วิจยจะได้กล่าวถึงหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนี้ คือ

๑. การมีสติกำหนดลมหายใจ มีวิธีการ คือ

๑) การเฝ้าตามดูกาย เริ่มต้นด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการฝึกสติ เป็นการปฏิบัติโดยเฝ้าตามดู (กำหนด) อย่างเงียบ ๆ เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ด้วยการให้ความสนใจอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอแต่อย่างเบาๆ สบายๆ คือไม่มีการเกร็งหรือเครียด สังเกตความยาวหรือความสั้นของการหายใจ แต่มีใจตั้งใจพยายามควบคุม โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ การหายใจจะสงบ สม่ำเสมอและค่อยๆ ลึกลงไปเองโดยธรรมชาติ การสงบระงับและการลึกลงของ จังหวะลมหายใจจะทำให้เกิดความสงบระงับ ด้วยวิธีนี้การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกจึงเป็น องค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพของกายและจิตที่ดี ซึ่งผลอันนี้จัดเป็นแต่เพียงผลพลอยได้จากการฝึกเท่านั้น

๒) ลมหายใจมีอยู่กับตัวตลอดเวลา ดังนั้น จึงสมควรให้ความสนใจต่อลมหายใจทุกขณะหรือทุกนาที่ที่มีโอกาส หรือว่างจากกิจกรรมประจำวัน แม้ว่าเราไม่อาจจะทุ่มเทความสนใจลงไปอย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ในกาฝึกก็ตาม แต่การฝึกเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตามโอกาสจะเป็น พื้นฐานให้เกิดความสุข ความสบาย ความสั้นโดยและความสงบที่ไม่มีอะไรมารบกวน รวมทั้งความแหลมคมและความเป็นธรรมชาติของการกำหนดจะค่อย ๆ จอกลงขึ้น เมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา บรรณกิจธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

๓) ก่อนที่จะเริ่มต้นทำงานใด ๆ อย่างต่อเนื่อง พยายามหายใจลึก ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง จะเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งแก่ตนเองและการงานนั้น ควรฝึกนิสัยนี้ไว้ก่อนจะตัดสินใจในเรื่องสำคัญ หรือพูดถ้อยคำที่ต้องรับผิดชอบ หรือพูดกับคนที่ตื่นเต้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการกระทำและการพูดที่ผิดพลาด ช่วยรักษาความสมดุลและประสิทธิภาพของจิตเพียงด้วยการสังเกตลมหายใจ สามารถถอนตัวเข้ามาสู่ภายใน เมื่อเราต้องการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งกระทบใจที่ไม่ต้องการหรือจากการคุยเรื่องไร้สาระในกลุ่มชนหรือจากสิ่งรบกวนอื่น ๆ ซึ่งการถอนตัวด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ทำได้ง่ายโดยผู้อื่นไม่ทันสังเกตเห็นเลย เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างซึ่งแสดงให้เห็นถึงประโยชน์อย่างมากมาของการกำหนดลมหายใจที่ปฏิบัติได้แม้เพียงบางคราวบางโอกาส ในท่ามกลางกิจกรรมประจำวัน

๔) จากตัวอย่างเหล่านี้จะเห็นว่า การมีสติกำหนดลมหายใจ ให้ผลอย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจและระงับความหุนหันพลันแล่นทั้งในชีวิตธรรมดาและในการปฏิบัติเพื่อความมุ่งหมายที่สูงกว่านั้น เหนือกว่านั้น วิธีง่าย ๆ ในการเริ่มต้นการฝึกสมาธิและกรรมฐานก่อนการฝึกอื่น ๆ หรือโดยวิธีการอานาปานสติ อย่างไรก็ดีตาม เมื่อประสงค์จะบรรลุสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือต้องการให้เกิดความเป็นหนึ่งของจิตในสภาพฌาน การปฏิบัติโดยสติกำหนดลมหายใจไม่ใช่ของง่ายแต่มีค่ายิ่งนัก สมควรแก่การนำมาปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการฝึกระดับสูงจะนำไปสู่ขั้นต่างๆ ของฌานทั้งสี่หรือสูงยิ่งไปกว่านั้น เกี่ยวกับการฝึกขั้นก้าวหน้านี้คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสอง หน้า ๕๕ กล่าวไว้ว่า “การมีสติกำหนดลมหายใจจัดเป็นยอดของกรรมฐานทั้งปวง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกล้วนต่างก็ใช้การมีสติกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการบรรลุคุณวิเศษสูงส่งและเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”

๕) การหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย ซึ่งอยู่ตรงช่วงต่อระหว่างฝ่ายที่บังคับควบคุมได้กับฝ่ายที่บังคับควบคุมไม่ได้(เป็นไปเองตามธรรมชาติ) ดังนั้น การหายใจจึงเปิดโอกาสให้เราขยายขอบเขตของการบังคับควบคุมร่างกายของเราเองได้มากขึ้น โดยนัยนี้ การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นงานส่วนหนึ่งของสติปัญญาได้

๖) การมีสติกำหนดลมหายใจ(อานาปานสติ) โดยหลักแล้วจัดเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน คือ ใช้สำหรับทำให้เกิดฌานแต่สามารถใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้เพราะเมื่อเรากำหนดการ

หายใจเป็นอารมณ์จะสังเกตเห็นการกระเพื่อมแห่งมหาสมุทรของความไม่เที่ยง คือมีการเกิดขึ้นและสลายไปอย่างต่อเนื่อง

๓) การมีสติกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจทั่ว ๆ ไปในสภาพความเป็นจริงของร่างกายด้วย สมัยโบราณคนเชื่อว่าลมหายใจเป็นสิ่งเดียวกับตัวพลังชีวิต ส่วนหลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย(กายสังขาร) การวางและการหายใจของลมหายใจทำให้เรารู้ถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเมื่อหายใจแรง สั้นหรือขัด เช่น เมื่อมีโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบลมหายใจ เราจะรู้จักความทุกข์ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย การหายใจเป็นปรากฏการณ์ของการสั้นไหวหรือธาตุลม(วาโยธาตุ) ธรรมชาติของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยการกระตุ้นของกระบวนการที่ไร้ชีพไร้ตัวตน จะปรากฏให้เห็นเด่นชัด นั่นคือ สภาพที่ปราศจากแก่นสารเป็นตัวเป็นตนในร่างกาย การหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะบางส่วนในร่างกาย และอีกด้านหนึ่งร่างกายเรานี้ขึ้นอยู่กับการหายใจแสดงให้เห็นธรรมชาติของกายเรานี้ อันเป็นๆไปเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้น การมีสติกำหนดลมหายใจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในร่างกายของเราได้อย่างถูกต้อง และผลจากความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

๒. การมีสติกำหนดอริยาบถ วัตถุประสงค์ประการแรกของการนำการฝึกนี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวันเพื่อเพิ่มความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอนจะรู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออริยาบถยืนหรือนั่งในชีวิตประจำวันธรรมดา ย่อมเป็นไปได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออริยาบถต่าง ๆ ของตน แต่กระนั้น การฝึกให้รู้ตัวต่ออริยาบถต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลายประการด้วยกัน การใส่ใจกำหนดอริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหม่าในท่าเดิน ช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ไม่ว่าจะในเด็กทารกหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทางการแพทย์ มีความเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ และสามารถในการบังคับควบคุมร่างกาย การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องหมายแสดงถึงการบังคับควบคุมจิตของตนได้ ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของสติปัญญา การมีสติกำหนดอริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกายและจะนำไปสู่การละความยึดมั่นในตัวกูของกู

๓. ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ) เมื่อสัมปชัญญะครอบคลุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย ตั้งแต่อริยาบถทั้งสี่ จนถึงกรมองดู การก้ม การเหยียด การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดื่ม การขับถ่ายของเสีย การพูด การนั่ง การตื่นอยู่ และการนอนหลับ ฯลฯ การฝึกสัมปชัญญะ สอนถึงการกระทำที่รอบคอบและมีจุดมุ่งหมายอันได้แก่

๑) เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติกิจทั่วไป

๒) เพื่อวัตถุประสงค์ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

๓) เพื่อเพิ่มพูนการผสมผสานการฝึกจิตให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน

๔) เพื่อถึงความลึกซึ้งแห่งปัญญาอันสามารถเห็นแจ้งความไม่มีตัวตนของกระบวนการทางร่างกายด้วยการรู้จักมองประสบการณ์ประจำวัน

๕) เพื่อผลต่อจากนั้น คือ การหมดความยึดถือในกาย

ในการฝึกหัดด้วยการมีสัมปชัญญะย่อมควบคู่ไปกับอริยาบถต่างๆ ตามที่เป็นอยู่ การรู้ตัวอย่างเต็มที่ในอริยาบถ แต่เป็นเพียงการรู้ตัวแบบทั่ว ๆ ไปพร้อมกับความรู้ถึงลักษณะความไม่มีตัวตน รู้รวมไปถึงการวิเคราะห์อย่างละเอียดมากขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในสภาวะที่ไม่มีตัวตนนั้น

๔. ส่วนต่างๆ ของร่างกาย การพิจารณาเหมือนกับการใช้มีดผ่าตัดเปิดผิวหนังของร่างกายออกเพื่อให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่ซ่อนอยู่ภายใน การผ่าตัดด้วยใจ จะทำลายความยึดมั่นที่เลื่อนลอยในความคิดที่ว่าร่างกายมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว โดยชี้ให้เห็นส่วนประกอบต่าง ๆ และช่วยจัดความหลงมกมายในความสวยงามของร่างกาย โดยเปิดเผยให้เห็นถึงความสกปรกภายใน เมื่อเราสามารถมองเห็นภาพร่างกายเป็นเช่น โครงกระดูกที่เดินได้ ซึ่งมีเนื้อและหนังคลุมไว้หลวม ๆ หรือมองเห็นเป็นกลุ่มก้อนขององค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกัน ความรู้สึกยึดมั่นร่างกายนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเราจะลดน้อยลงไป หรือลดความรู้สึกต้องการในร่างกายของผู้อื่นด้วย ในขณะที่มองเห็นภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ถ้าเราสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้ขนาดปานกลาง โดยที่จิตไม่ซัดสายออกไปกลายเป็นความรู้สึกน่าชิงหรือน่าชอบในร่างกายในระหว่างการปฏิบัติตนเอง ความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง และจะเกิดความหน่ายหายจากความลุ่มหลงเพลิดเพลินในกามได้โดยง่าย แม้ว่าความรู้สึกนี้จะหายไปเพียงชั่วคราวและไม่สมบูรณ์ทีเดียวจนกว่าจะบรรลุมรรคผล การพิจารณาด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยการตั้งสติกำหนดทั่ว ๆ ไป จะให้ผลใกล้เคียงกับ

เป้าหมายขั้นสุดท้าย ความชำนาญที่สามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็วจะทำให้ตนเองมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อประโยชน์แก่การนำมาใช้ในชีวิต เช่น เมื่อต้องการข่มระงับยึดมั่นในร่างกายของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสะเทือนใจ หรือเมื่อต้องการต่อสู้กับความเขี้ยวหนทางเพศ หรือสัมผัสที่มากกระทบภายนอก

๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม

๓.๓.๑ อานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ทำให้ทราบอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐานพอสรุปได้ดังนี้

๑. เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระศาสดา
๒. มีความศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากขึ้น
๓. จะมีจิตโน้มไปในพุทธภูมิคือ อยากรับเป็นพระพุทธเจ้า
๔. แม้สรีระของผู้เจริญพุทธานุสติ สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเสมือนพระเจดีย์
๕. เป็นผู้เจริญด้วยปีติ และปราโมทย์
๖. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสติ
๗. เป็นผู้มีความไพบูลย์แห่งปัญญา
๘. ถ้ายังไม่บรรลุคุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป เป็นผู้มิสุดคิดเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๖๖}
๙. เกิดความตระหนัก และอ่อนน้อมในพระธรรม
๑๐. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระธรรม
๑๑. อดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้
๑๒. แม้สรีระของผู้เจริญธัมมานุสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์
๑๓. เมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่งละเมิด หิริ โอตตปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้ระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่
๑๔. เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

^{๖๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๑ ตอน ๒ เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘๕-๒๘๖.

๑๕. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระสงฆ์

๑๖. แม้สระของผู้เจริญสังฆานุสสติ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจโรงอุโบสถ
อันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่

๑๗. จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุถึงพระสัมมกคุณ^{๖๗}

๑๘. เป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล มีความประพฤติเหมาะสม

๑๙. เป็นผู้ปราศจากภัยทั้ง ๔ อัธตานุวาทภัยคือ ตนเองติเตียนตนเอง ปรานูวาทภัย
คือ คนอื่นติเตียน ทัณฑภัย คือ ถูกจับลงอาญาต่าง ๆ และทุกคติภัยคือ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วไปสู่
อบายภูมิ เช่น เปรต อสุรกาย เป็นต้น

๒๐. มีปกติเห็นภัยแม้ในโทษเล็กน้อย

๒๑. ได้ความไพบูลย์แห่งคุณมี ศรัทธา เช่น ความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น

๒๒. เป็นผู้ไม่ประมาทในปฏิสังขาร (การต้อนรับ)

๒๓. เป็นผู้ยินดีในการสละ แบ่งปันแก่ผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว

๒๔. มีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น

๒๕. เป็นคนแก่วักเล่าในที่ประชุม

๒๖. เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย^{๖๘}

๒๗. เป็นคนไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตจะยืนยาว จะได้รับสร้าง
บุญกุศลบริบูรณ์ไว้ให้มากเท่าที่จะมากได้

๒๘. ได้อนภิตตัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง ๕๑

๒๙. ไม่นิยมยินดีใน การได้มา หรือเสียไป ละความยินดีในชีวิตเสียได้

๓๐. จะชอบติบาป คือ ความชั่วต่าง ๆ

๓๑. จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินทั้งปวง ไม่มากไปด้วยการสะสม

๓๒. อนิจจสัญญา คือ รู้ลึกในความไม่เที่ยงแท้แห่งสังขาร ทุกขสัญญา คือ
ความจำได้ในทุกข์ทั้งปวง และอนัตตสัญญา คือ ความรู้ในความไม่มีตัวตน ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ

๓๓. เวลาจะตาย จะไม่กลัวตาย ไม่หลงตาย^{๖๙}

๓๔. จิตตั้งมั่นเร็ว สีหน้าผ่องใส เป็นผู้ได้มาน ๔ อันเป็นเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน
ตามความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก^{๗๐}

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๕-๓๐๗.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๗.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔.

๓๕. ย่อมแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ ปรากฏตัวหรือหายตัวไปนอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่คิดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น และดําลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ เป็นต้น

๓๖. ย่อมฟังเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกล และที่ใกล้ได้ด้วยทิพย์โสต

๓๗. ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น และบุคคลอื่นได้

๓๘. ย่อมระลึกถึงขั้นที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นเอกประการ

๓๙. ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุต อุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยากด้วยทิพย์จักษุ ทราบชัดว่าหมู่สัตว์ย่อมเป็นไปตามกรรม^{๗๐}

สรุปได้ว่าอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นไม่ว่าจะเป็นวิธีการปฏิบัติแบบใดก็ตาม ย่อมยังให้เกิดความไม่ประมาทในชีวิต ทั้งยังส่งผลต่อการพัฒนาทางด้านกาย วาจา และใจ ให้มีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์สุขแก่ตนเองทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

๓.๓.๒ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ทราบถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีมากมายหลายอย่างหลายประการ ซึ่งปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงและรวบรวมไว้ ผู้วิจัยจึงพอเรียบเรียงและสรุปได้ว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความเอ็นดูกรุณาสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อคนอื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

^{๗๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๓/๑๕๐.

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตนเองคืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น
 ๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง
 ๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง
 ๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย
 ๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิกิจจนา
 ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกัตถัญญกตเวทิตาธรรม
๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข
๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวัฏฏสงสาร
๑๕. เป็นผู้มีอคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก
๑๖. ทำให้พระสังฆธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง
๑๗. เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า
๑๘. เชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง
๑๙. เชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาถือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน
๒๐. เชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและเชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท
๒๑. เชื่อว่า ได้ยินไม่เสียที่ที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
๒๒. เชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้
๒๓. เชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย
๒๔. เชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๗๒}

โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียง
 ในส่วนอานิสงส์เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะคณานับ ในที่นี้จึงขอ
 ยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระธรรมสังฆนุรชาจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม) ได้
 รวบรวมไว้ในหนังสือ **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต** ดังนี้คือ

^{๗๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๕), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

๑. สัตตานัง วิสุทธยา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. โสกะปริเทวานัง สะมะติกกะมะยะ ดับความเศร้าโศก ปริเทวนาการต่างๆ
๓. ทุกขโทมะนัสสานัง อุตถังคะมะยะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อธิคะมะยะ เพื่อบรรลุมรรคผล
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง และยังมีอยู่อีกมาก เช่น
 - ๕.๑ เชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
 - ๕.๒ เชื่อว่าเป็นผู้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
 - ๕.๓ เชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
 - ๕.๔ เชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
 - ๕.๕ เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
 - ๕.๖ เชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปปนิสัยปัจจัยในภพหน้า
 - ๕.๗ เชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้
 - ๕.๘ เชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
 - ๕.๙ เชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
 - ๕.๑๐ เชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
 - ๕.๑๑ เชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภพหน้า
 - ๕.๑๒ เชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
 - ๕.๑๓ เชื่อว่าได้รับรักษามตมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
 - ๕.๑๔ เชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไปอีก
 - ๕.๑๕ เชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
 - ๕.๑๖ เชื่อว่าตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว^{๗๓}

อานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงปัญญาในขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธกัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยแท่งตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไป คือ บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดตามสติปัญญาทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญา

^{๗๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, หน้า ๔๘-๔๙.

ชั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตประหาน ผลญาณปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลิกขังโดยปฏิเวธ^{๗๔}

ในระดับของการเสวยอารมณ์ทั่วไปพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในรูปของเวทนาว่ามีอยู่ ๕ ประเภท แต่ประเภทที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ พุคคิอย่างหนึ่งว่าเป็นกิเลสหรืออารมณ์ฝ่ายดีที่ได้รับจากอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

๑. สุขเวทนา หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะได้กระทบกับอารมณ์ที่ดี เช่น ร่างกายมีความสุขสบาย แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเสียค่าง มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว

๒. โสมนัส ได้แก่ความสุข ความปลื้มใจ ความดีใจ ความชื่นใจ ความโสมนัสเอิบอ้อม ที่เกิดขึ้นทางใจ เพราะได้ประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ดีที่น่าใคร่ น่าปรารถนาน่าพอใจ

๓. อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ ไม่แสดงออกมาในรูปของความดีใจความเสียใจ คือ เกิดอารมณ์รู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขหรือไม่ดีใจหรือไม่เสียใจ อาการเหล่านี้เป็นอาการอุเบกขาเวทนา^{๗๕} อารมณ์สุข อารมณ์ปลื้มใจ ดีใจ สดชื่น และอารมณ์เฉยๆ ล้วนเป็นอารมณ์ที่เกิดจากสภาวะของการเจริญวิปัสสนา สามารถสรุปได้ ๓ ระดับ คือ

- ๑) ระดับที่ทำให้เกิดบุญกุศล คือ เป็นเหตุปัจจัยหนุนส่งจากภพสู่ภพ
- ๒) ระดับศีลธรรม คือ สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ
- ๓) ระดับหลุดพ้น คือ การทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาลงได้^{๗๖}

^{๗๔} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัสสัมชัญ, ๒๕๐๖), หน้า ๑๕๘.

^{๗๕} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^{๗๖} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม, ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๔๖-๔๗.

สรุป ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นไปตามแนวทางการปฏิบัติเป็นหลัก คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและปฏิบัติ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง นั่นคือ พระนิพพาน