

บทที่ ๔

วิเคราะห์บทบาทของพระอุปัชฌาย์ในการสอนมูลกรรมฐาน

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงบทบาทของพระอุปัชฌาย์ในการสอนมูลกรรมฐานโดยแยกเป็นหัวข้อดังนี้

๔.๑ ปัจจัยของการสอนมูลกัมมัฏฐานของพระอุปัชฌาย์

๔.๒ กระบวนการสอนมูลกัมมัฏฐาน

๔.๒.๑ กระบวนการสอนมูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๔.๒.๒ กระบวนการสอนมูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา

๔.๓ การสอนมูลกรรมฐาน

๔.๓.๑ ขั้นตอนและบทที่ต้องท่องจำใช้ในพิธีบวชแบบมหานิกาย (อุกาสะ)

๔.๓.๒ ขั้นตอนและบทที่ต้องท่องจำใช้ในพิธีบวชแบบธรรมยุต (เอสาหัง)

๔.๔ สภาพและปัญหาของอุปัชฌาย์ในการสอนหลักปฏิบัติของมูลกรรมฐาน

๔.๕ แนวทางการแก้ไขและพัฒนามูลกรรมฐานเป็นกรรมฐานขั้นต่อไป

๔.๕.๑ อสุกกรรมฐาน

๔.๕.๒ สติปัฏฐาน

๔.๑ ปัจจัยของการสอนมูลกัมมัฏฐานของพระอุปัชฌาย์

การที่เราจะเรียนรู้กรรมฐานของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องเรียนรู้วิชาอันสูงสุด คนที่ยังไม่เรียนรู้นี้เป็นบุคคลที่ยังไกล มีโอกาสจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนับชาติไม่ถ้วน ไหลไปตามกระแสน้ำเหมือนเรือไม่มีหางเสือ ไม่สามารถจะไปตามจุดหมายปลายทางได้ น้ำไหลไปทางไหน เรือก็ไปทางนั้นมันไม่ข้ามฝั่ง คนที่จะนำพาทางเรือก็ต้องเป็นคนที่มีสติดีมีปัญญา ไม่ใช่เอาคนตาบอดไปพายเรือ ไม่ใช่เอาคนขาดสติไปถือหางเสือ คนนั้นจะต้องเรียนรู้ทิศทางลมหรือทิศทางที่จะไป เหมือนกับกัปตันเรือที่จะเอาเรือข้ามทะเลได้ก็ต้องดูทิศทางลมทิศทางเรือ แล้วจึงจะนำเรือไปได้ การเรียนรู้ธรรมะคำสั่งสอนพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน เราต้องมีพื้นฐานทางด้านจิตใจของเรา

เริ่มต้นเราต้องเกิดศรัทธา มีความศรัทธาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีจิตใจตั้งมั่นที่จะฟัง ธรรมปฏิบัติธรรม มีความเชื่ออยู่ในตัวแล้วเชื่อว่าพระพุทธเจ้าท่านได้ปฏิบัติตัวอย่างไร ธรรมะคำสั่งสอน

ของท่านสอนให้เราทำอย่างไรเป็นเรื่องจริงแค่ไหน และพระสงฆ์เจ้าก็ปฏิบัติทำให้เราดูว่าทางพ้นทุกข์ทำอย่างไร

การเรียนรู้พุทธศาสนาเป็นอุดมมงคลอันสูงสุด ถ้าใครไม่เรียนรู้แล้วบุคคลนั้นจะไม่เข้าไปใกล้เลย จะเป็นคนที่ห่างไกลเหมือนต้นไม้หรือต้นกล้าปลูกไปแล้วไม่มีน้ำรด มีแต่ตายอย่างเดียว คล้ายว่าคนเราเกิดมาแล้วพบพุทธศาสนา แต่ไม่สนใจธรรมะเลยสักข้อเดียวเพราะเกิดมาแล้วมีแต่กายกับใจ กินกับนอน เมื่อตายไปแล้วก็ไม่มีอะไรติดตัวไป เหมือนกับมีนามีสวนแต่ไม่มีต้นไม้ มีต้นไม้ก็ไม่มีคนดูแล ไม่มีใครรดน้ำมันก็ตาย ไม่มีประโยชน์อะไร

บุคคลที่มีใจศรัทธาต้องพยายามสร้างกุศล กุศลอันนี้ไม่ใช่เป็นของไกลตัวเองมันอยู่ที่จิตใจเรา ทุกข์มันก็มีอยู่ที่ใจเรา ความไม่สงบก็มีอยู่ที่ใจเรา ถ้ามันยังเก็บไว้มันก็ยังไม่ออกฤทธิ์ เมื่อออกฤทธิ์เมื่อไหร่ก็ทุกข์วุ่นวายเมื่อนั้น เราก็ต้องหาทางดับเหมือนไฟ มันมีอยู่แต่เราพยายามเอาเชื้อออกจิตใจเราที่ร้อนทำให้มันเย็นพยายามไม่หาเรื่องราวมาใส่ใจ

สิ่งที่จะแก้ไขเราได้ก็ต้องอาศัยพระรัตนตรัยเข้ามาเรียนรู้พุทธศาสนาอย่างน้อย นะโม พุทธะ อัมโม สังโฆ ให้มีอยู่ในหัวใจของเราบ้าง ดีกว่าเราไม่รู้เรื่องศาสนาเลยสักข้อเดียว ถ้ารู้แล้วเราก็ปฏิบัติตัวเองได้ถูกต้อง ต่อไปมันก็ดีขึ้นไปเอง มันจะปรับปรุงฐานะจิตของเราให้สูงขึ้น จิตใจที่มันจะตกต่ำมันไม่ตกต่ำ ถ้าเราไม่เข้าใจชีวิตเราจะไม่มีโอกาสเลย เพราะเราเรียนมาแล้วก็มาทำงานตั้งเนื้อตั้งตัว ชีวิตฝากไว้กับงาน เงิน และภาระทุกอย่าง

คนที่เข้าหาธรรมะเป็นคนมีปัญหาที่มองเห็นแล้วว่า ทำดีแล้วได้ผลแก่ตนเอง ยิ่งมาทำกรรมฐานยิ่งเห็นความสงบ มันสบายใจ ตอนเราไม่สงบมันลำบากใจ มันเห็นกันปัจจุบันนี้เอง เราก็ไปมองคนข้างนอกที่เขาไม่มีธรรมะ เขาก็วุ่นวายหาที่พึ่งไม่ได้ คนมีเงินมีทองยศตำแหน่งสูงเพียงใด เขาก็วุ่นวายมากกว่าเรา เรานี้พยายามปลง พยายามละ พยายามไม่เอาอะไรมา พยายามปฏิบัติใจ มันก็ดี

ธรรมะของพระพุทธเจ้าให้พิจารณาทุกข์ มองคนโน้นคนนี้ ได้โน่น ได้นี่ แล้วเราก็จะตามเขาไป ตามเขาไปเราก็มีทุกข์อย่างเดียว เราต้องรู้ว่าธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าสอนให้ใจเราสงบ ทางใดเป็นทุกข์ไม่สงบ เราก็ไม่ไป พระพุทธเจ้าเรียนรู้ธรรมะ ท่านเรียนง่าย ๆ ท่านเรียนกรรมฐาน

กรรมฐาน กรรมคือการงาน ฐานคือที่ตั้ง ตั้งไว้ที่ในตัวไว้ที่จิต จิตคนเรามันคอยจะตกไปสู่อารมณ์อื่นเราก็เอาจิตของเรามาตั้งไว้ที่กาย และพยายามควบคุมจิตของเราให้อยู่กับกายเรื่อย ๆ เมื่อไว้กับกายไม่ถนัดก็ให้จับไว้ที่ลมหายใจ เข้า-ออก ถ้าจิตของเราไม่สงบลมหายใจจะขัด ๆ หายใจไม่สะดวกเราก็ปรับใจเรา เมื่อเราจับลมได้ดีแล้วลมมันจะแสดงออก ลมหายใจน้อยลง หายใจเข้าก็น้อย หายใจออกก็น้อย หายใจเข้าก็เย็น หายใจออกก็เย็น เราก็รู้เลยว่าจิตเรานี้เริ่มสงบแล้ว เรียกว่าอุปจารสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปอุปจารสมาธินี้ลมเราจะเย็น ใจเราจะเย็น ไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกใจเราจะเย็น ไม่มีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก ใจของเราจะผ่องใสเบิกบาน จิตที่เคยนึกไปโน่นไปนี่ก็หยุด

มันไม่คิดจิตจะน้อมเข้ามาเห็นตัวเอง นึกผมก็เห็นผม นึกถึงชนก็เห็นชน นึกถึงเล็บก็เห็นเล็บ จะไปดูตรงไหนก็เห็นจิตจะละเอียดขึ้นไม่คิดถึงใคร อดีตและอนาคตก็ปล่อยว่าง จิตจะเกาะอยู่กับกาย หนักเข้าจิตมันก็ปรากฏสติมากขึ้น สมาธิมากขึ้น ญาณปัญญาก็เกิดเห็นจิตตัวเองว่าสงบหรือไม่สงบ พอสงบมันก็เห็นชัดเหมือนเราเอาหน้าไปส่องกระจกใส ๆ นั่นเอง มันจะเห็นตัวเอง ทำสมาธิมันเป็นเรื่องเกาะกายนั่นเอง เพียงเอาจิตมาเกาะกายเท่านั้น เราไม่ต้องไปติดถึงขั้นอื่นแล้วมันจะเข้าใจเอง เรียนธรรมะนี้เรียนเบื้องต้นก่อนไม่ต้องไปเรียนวิปัสสนา ถ้าเราจะเรียนทำนาเราก็ก็นึกปลูกข้าวให้เป็นก่อน ไม่ต้องไปเรียนเกี่ยวข้าว ถ้าจะเรียนปลูกต้นทุเรียนก็ไม่ต้องไปเรียนเก็บลูกทุเรียน ปลูกต้นทุเรียนให้ขึ้นก่อน ทำอะไรต้องมีพื้นฐานก่อน คนเราโดยมากไม่เข้าใจพื้นฐานก็คิดจะไปเอายอด

เรามาเรียนกรรมฐานกันก่อน จับกายตนเองนั่นแหละกรรมฐาน พอจิตสงบเป็นสมาธิ พอแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ ไหนคือรูปไหนคือนาม นามคือไม่มีตัวตนเป็นการปรุงแต่งคิดนึก รูปคือร่างกายที่สัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ที่กระทบได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อเราแยกรูปนามได้ก็เป็นปัญญาเป็นญาณจึงจะเป็นวิปัสสนา จึงไปละรูปนามอันนั้น

เราเรียนเบื้องต้น เรียนมูลกรรมฐาน มูลกรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุให้บรรลุกันมาก มูลกรรมฐานเป็นมูลรากของกรรมฐานทั้ง ๔๐ ที่จริงเราข้ามกันไปเองอย่างจะให้ถูกทางอย่างจะให้สำเร็จกลัวจะผิดทาง เราก็ก็นึกว่าหามาหลายเลย เราก็ก็นึกของเก่าไปหมด กรรมฐานทั้ง ๔๐ ย่นมาเพียงเอากายเป็นหลัก เอากายกับใจให้พิจารณาสังขารบ่อย ๆ

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องนี้โดยมากเลย ในสมัยที่พระองค์ยังทรงอยู่ สอนภิกษุให้จับกายของตนเองเป็นอารมณ์ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่ของเรา เหมือนฟันของเราหักไปชิ้นนี้มันเป็นของเราหรือเปล่า มันหักไปชิ้นต่อไปมันคงจะหักหมด มันเคยเป็นของเราแหละชิ้นนี้แต่ตอนนี้มันไม่ใช่แล้ว ถ้าผมมันหงอกไปเส้นทำไมมันหงอก ต่อไปมันคงหงอกหมดศีรษะ กำลังวังชาที่เคยแข็งแรงมันเริ่มลดลง

พิจารณาไป ๆ เราก็ก็นึกปัญหา คิดได้ว่าเราจะต้องปรับปรุงปฏิบัติธรรมหาที่พึ่ง เพราะอะไร ๆ มันก็เริ่มปรากฏมาให้เห็นแล้วว่าเราจะไม่ยอมรับอย่างไรก็ได้เรียนกรรมฐาน แล้วจะเป็นคนไม่มมายุเป็นคนไม่หลงเป็นคนเข้าใจอะไรดีขึ้นสามารถจะช่วยตนเองได้ เมื่อมีทุกข์มันก็แก้ตนเองได้ ทุกข์ต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้นกับเราผู้ปฏิบัติธรรม ความวุ่นวายในชีวิตจะไม่มี มันรู้ทันดับไปหมดและไม่สร้างทุกข์ขึ้นมาใหม่ เพราะตนเองรู้จักมันแล้วก็เหมือนกับคนที่ควบคุมตัวเองได้ดี

คนที่มาเรียนรู้กรรมฐานเป็นคนเลี้ยงง่าย ว่าง่ายเป็นคนติดอยู่กับใครก็ง่าย ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้ กรรมฐานนี้ดีอยู่แล้ว แต่เราไม่ค่อยถนัด มันก็เลยเป็นเรื่องยากเย็นที่กายเราไม่เองไม่ต้องอยาก เรื่องบุญ บาป นรก สวรรค์ นิพพาน มันอยู่ที่ใจเราหมด

งานทางจิตของเราก็ทำให้ถูกเท่านั้นเองแล้วมันก็ เกิดไปตามวาระจิต เกิดไปตามบาร์มีที่เราสร้างของเราไว้แต่ชาติก่อนและชาตินี้ มันไปเต็มอยู่ในหัวใจเราเหมือนกับคนที่เอาน้ำไปใส่ตุ่ม ไม่ต้องกลัวว่าจะไม่เต็มหรือ ใสไปเรื่อย ๆ แล้วมันเต็มออกมาก็เห็นเอง

ที่นี้ทำใจเราจะเต็มให้เต็ม เราก็ภาวนาเหมือนกับน้ำนั่นแหละ ภาวนาวันยังค่ำ ยืนก็ภาวนา นั่งก็ภาวนา นอนก็ภาวนา คิดอะไรมันก็ค่อย ๆ ภาวนาพิจารณา เรียกว่า กินไม่หมด ใช้ไม่หมดบุญกุศลอันนี้ ภาวนาไปมันก็เห็นบุญที่ใจของเราเอง เห็นศีลที่ใจ เห็นสมาธิที่ใจ ปัญญามันก็เกิดล้นออกมาจากใจ มันเกิดของมันออกมาที่ใจเอง

ธรรมะนี้ทำให้คนใจสูง ทำให้คนมีความสงบมากขึ้น ไม่ถูกทุกข์ทรมานใจ ปัญจกรรมฐานนี้เรียนไปเถอะเป็นทางพระนิพพาน พระพุทธเจ้าท่านก็เรียนอย่างนี้ไม่ต้องสงสัย สติปัฏฐาน ^{๑๓๗} กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านก็เรียนที่กายนี้เอง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็พิจารณากายยืน กายเดิน การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กายเคลื่อนไหวก็รู้ กายของเราเป็นอย่างไรก็รู้

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็พิจารณาเวลาเวทนาที่เกิดกับกาย ใจ สุขก็พิจารณาว่าสุข ทุกข์ก็พิจารณาว่าทุกข์ เฉยก็พิจารณาว่าเฉย เห็นว่ามันเกิดขึ้นได้มันก็ดับได้ อะไร ๆ มันตั้งอยู่ไม่ได้สักอย่างเดียวพิจารณาเห็นความจริงแล้วมันก็ไม่หลง

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตเห็นจิตตนเองอยู่เรื่อย ๆ คิดเรื่องอะไรก็รู้ คิดเรื่องเก่าก็รู้ คิดเรื่องใหม่ก็รู้ คิดเรื่องไม่ดีก็รู้ คิดเรื่องดีก็รู้ คิดอันไหนก็ตามจิตไปเรื่อย ๆ เรียกว่า พิจารณาเห็นจิตเนื่อง ๆ ตัวคนเดียวเห็นได้ตั้งหลายอย่าง เกิดญาณเกิดปัญญาเห็นตั้งหลายอย่าง

อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมะก็ปรากฏเกิดขึ้น เห็นไตรลักษณ์ญาณ ยิ่งพิจารณาเท่าไรก็ยิ่งปรากฏให้เห็นให้รู้เป็นพยานได้หมด เกิดธรรมะขึ้นมาในใจ จิตใจก็เชื่อมั่นเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าว่ามีจริง ๆ นอน

สรุปได้ว่า ปัจจัยของการสอนมูลกรรมฐานของพระอุปัชฌาย์นั้น ว่าโดยส่วนก็ได้แก่ ส่วนของกาย ๑ และส่วนของใจ ๑ พระพุทธเจ้าสอนภิกษุให้จับกายของตนเองเป็นอารมณ์ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นความจริงว่ามันไม่ใช่ของเรา มูลกรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าสอนพระภิกษุให้บรรลุกันมาก มูลกรรมฐานเป็นมูลรากของกรรมฐานทั้ง ๔๐ ดังนี้

^{๑๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๑.

๔.๒ กระบวนการสอนมูลกัมมัญฐาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนข้อปฏิญญา คือข้อที่ให้พิจารณาภายในว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ด้วยให้จับพิจารณาซึ่งภายใน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาโจ หน้ง มังสั เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก อัญฐิมิณชัง เยื่อในกระดูก วักกัง ไต หทัย หัวใจ ยกนัง ตับ กิโถม กัง พังผืด ปิหัง ม้าม ปัสสาสัง ปอด อันทัง ใสใหญ่ อันทคณัง สายรัดไส้ อุทริยัง อาหารใหม่ กริสัง อาหารเก่า ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเลือด ปุพฺโพ น้ำหนองน้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันทัน อัสสุ น้ำตา วสา มันทเลว เขโฬ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา ไขข้อ มุตตัง มูตร เป็นอาการ ๓๑

แต่ว่าที่เรียกกันว่าอาการ ๓๒ นั้น เพราะในพระสูตรบางพระสูตรได้เติมเข้ามาอีกข้อหนึ่ง คือ มัตถกัมมัตถลุงคัง ขมองในขมองศีระะ เติมไว้ท้ายธาตุดิน ท้ายธาตุดินนั้นก็ชื่อว่า กริสัง อาหารเก่า แล้วก็เติม มัตถกัมมัตถลุงคัง ขมองในขมองศีระะ เข้าตรงนี้ แต่หากว่าแม้ไม่เติมท่านก็แสดงว่าสรุป มัตถกัมมัตถลุงคัง ขมองในขมองศีระะ เข้าในเยื่อในกระดูก อัญฐิมิณชัง เยื่อในกระดูก

ตรัสสอนให้พิจารณาภายใน จำแนกออกไปโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังนี้ ว่าเป็นสิ่งปฏิญญา ไม่สะอาดทั้งนั้น และโดยจำเพาะ ๕ ข้อข้างต้น ท่านให้สอนนาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทหรือบรรพชาก่อน คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตาโจ หน้ง ถือว่าเป็นมูลกรรมฐาน คือกรรมฐานที่เป็นมูล คือเป็นรากเหง้า เป็นมูลรากเหง้าของอะไร ก็ของกรรมฐานทั้งปวง ตลอดจนถึงวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนถึงวิชาวิมุติหรือมรรคผลนิพพาน คือกรรมฐานทั้ง ๒ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนถึงมรรคผลนิพพาน หรือวิชาวิมุตินั้น ก็จะต้องมีกรรมฐาน ๕ ข้อนี้เป็นมูล เป็นรากเหง้า

ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่อจิตนี้มีรากจะนำอยู่ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การปฏิบัติบำราบจิตคือ บำราบรากะในจิตลงไปด้วยกรรมฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อบำราบลงไปได้ การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าใน กรรมฐานทั้งปวงต่อไปจึงจะทำได้ ท่านจึงเรียกว่ามูลกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นมูล การสอน มูลกัมมัญฐานตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ กระบวนการสอนมูลกัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ดูกรภิกษุทั้งปวง บุคคลผู้ใดเจริญกายคตาสติ บุคคลผู้นั้นได้ชื่อว่าบริโภคซึ่งน้ำอมฤตบุคคล ผู้ใดมิได้เจริญกายคตาสติบุคคลผู้นั้นก็ได้ชื่อว่ามิได้ดื่มกินซึ่งอมฤตรส ผู้ใดคลาดจากพระกายคตาสติ ภาวนา ผู้นั้นได้ชื่อว่าคลาดจากน้ำอมฤต ผู้ใดปฏิบัติผิดจากพระกายคตาสติภาวนา ผู้นั้นได้ชื่อว่าผิดจากน้ำอมฤต ตสส ภาวนา นิทเทโส อันว่าภิกิริยาที่จะสำแดงภาวนาวิธีแห่งพระกายคตาสตินั้นมาถึง แล้ว จักได้พรรณาสืบต่อไป ผู้เจริญพระกายคตาสติกรรมฐานนั้น พึงพิจารณารูปกายแห่งตนจำเดิม แต่ที่สุตเส้นผมลงไปตราบเท้าถึงบาท แต่บาทตราบเท้าถึงที่สุตเส้นผมให้เห็นรูปกายอันเต็มไปด้วย

สิ่งอันโสโครกมีประการต่าง ๆ นั้นกุลบุตรผู้เจริญซึ่งกายคตาสตินี้เมื่อแรกจะเจริญนั้นหาอาจารย์ที่ตั้ง
ว่ามาแต่หลังแล้วก็พึงเรียนในสำนักอาจารย์นั้น ๆ

เมื่อจะบอกพระกายคตาสติกรรมฐานก็พึงบอกซึ่งอุคคหโกศล ๗ ประการนั้น มนสิการ
โกศลย ๑๐ ประการ อุคคหโกศล ๗ ประการนั้น วจสา คือให้ท่องอาการ ๓๒ นั้นให้ชำนาญให้ขึ้นปาก
๑ มนสา คือให้ระลึกตามกรรมฐานนั้นให้ขึ้นใจ ๑ วนณโต คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ นั้นโดยสีสัน
วรรณะ เป็นต้นว่า ดำ แดง ขาว เหลือง ๑ สณฺฐานโต คือให้ฉลาดในที่พิจารณาโดยสณฺฐานประมาณ
ใหญ่่น้อย ๑ ทิสโต คือให้ฉลาดในที่พิจารณาในเบื้องต้นเบื้องบนคือท่อนกายเบื้องต้นท่อนกายเบื้องบน
๑ โอกาสโต คือให้ฉลาดในที่พิจารณาซึ่งที่อยู่แห่งอากาศภายในนั้น ๑ ปริจเฉทโต คือให้ฉลาดในการ
พิจารณาอาการ ๓๒ อันมีกำหนดเป็นแผนก ๆ กัน ๑ เป็น ๗ ประการด้วยกัน

อุคคหโกศลเป็นปฐมซึ่งว่าให้ท่องพระกรรมฐานให้ขึ้นปากนั้น คือให้ท่องวัตตติงสาการ
กรรมฐาน แยกออกเป็นปัญจกะ ๔ เป็นฉกะ ๒ ปัญจกะ ๔ นั้น คือตจปัญจกะ ๑ วักกปัญจกะ ๑
ปปผาสปัญจกะ ๑ มัตถลุงปัญจกะเป็น ๔ ด้วยกัน ฉกะ ๒ นั้นคือ เมทฉกะ ๑ มุตตฉกะ ๑ เป็น ๒
ด้วยกัน ในตจปัญจกะนั้นฝ่ายอนุโลม ๕ คือ เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ ฝ่ายปฎิโลม ๕ คือ ตโจ ทน
ตา นขา โลมา เกสา ในวักกปัญจกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๕ คือ มंस นหารู อฏฐิมิณฺขํ วกกํ ฝ่ายปฎิโลม ๕
คือ วกกํ อฏฐิมิณฺขํ อฏฐิ นหารู มंस ในปปผาสปัญจกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๕ คือ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ
ปิหํ ปปผาสํ คือ ฝ่ายปฎิโลม ๕ ปปผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ ในมัตถลุงคปัญจกะนั้น ฝ่ายอนุโลม
๕ คือ อนตํ อนตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตถลุงคํ ฝ่ายปฎิโลม ๕ คือ มตถลุงคํ กรีสํ อุทริยํ อนตคฺคณํ อนตํ ใน
เมทฉกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๖ คือ ปตติ เสมตํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท ฝ่ายปฎิโลม ๖ คือ เมโท เสโท
โลหิตํ ปุพฺโพ เสมทํ ปิตตํ ในมุตตฉกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๖ คือ อสสุ วสา เขโผ สิงฆานิกา ลสิกา มุตตํ
ฝ่ายปฎิโลม ๖ คือ มุตตํ ลสิกา สิงฆานิกา เขโผ วสา อสสุ

พึงท่องด้วยวาจาในตจปัญจกะนั้นว่า เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ เป็นอนุโลมดังนี้ให้ได้ ๕
วัน แล้วถึงท่องเป็นปฎิโลมถอยหลังว่า ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา ให้ได้ ๕ วันอีกเล่า แล้วจึงท่องให้
เป็นอนุโลมปฎิโลม ว่า เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา ให้ได้ ๕ วันอีก สิริฝ่าย
อนุโลม ๕ ฝ่ายอนุโลม ๕ ฝ่ายอนุโลมปฎิโลม ๕ จึงเป็นกึ่งเดือนด้วยกัน เมื่อท่องในตจปัญจกะได้กึ่ง
เดือนแล้ว จึงไปสู่สำนักอาจารย์เรียนเอาซึ่งวักกปัญจกะ ท่องปัญจกะเป็นอนุโลม ว่า มंस นหารู อฏฐิ
อฏฐิมิณฺขํ วกกํ ดังนี้ให้ได้ ๕ วัน แล้วจึงท่องเป็นปฎิโลม ว่า วกกํ อฏฐิมิณฺขํ อฏฐิ นหารู มंस ดังนี้ให้ได้
๕ วันอีกเล่าแล้วท่องเป็นอนุโลมปฎิโลม ว่า มंस นหารู อฏฐิมิณฺขํ วกกํ วกกํ อฏฐิมิณฺขํ อฏฐิ นหารู มंस
ให้ได้ ๕ วันอีก

สิริวันในวักกปัญจกะฝ่ายอนุโลม ๙ ฝ่ายปฎิโลม ๕ ฝ่ายอนุโลมปฎิโลม ๕ จึงเป็นกึ่งเดือน
ด้วยกัน ทสโกฏฐาเส เอกโต หุตฺวา แล้วจึงเอาตจปัญจกะกับวักกปัญจกะผสมเข้ากัน ท่องเป็นอนุโลม
ตั้งแต่เกสาตลอดจนถึงวักกํ ให้ได้ ๕ วัน แล้วจึงท่องเป็นปฎิโลมถอยหลังลงมา แต่วักกํถึงเกสาให้ได้

๕ วันอีกเล่า แล้วจึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลม ว่า เกสา โลมา ขนา ทตตา ตโจ มंस ตโจ นหารู อฏฐิ อฏฐิ มิณซ์ วุกกั วุกกั อฏฐิ มิณซ์ อฏฐินหารู มंस ตโจ ทนตา ขนา โลมา เกสา ท่องดังนี้ให้ครบ ๕ วันอีก สิริ ฝ่ายอนุโลม ๕ วัน

สิริฝ่ายอนุโลม ๕ วัน ปฏิโลม ๕ วัน อนุโลมปฏิโลม ๕ วัน จึงเป็นกึ่งเดือนด้วยกันเบื้องต้นนั้นจึงเอาโกฏฐาสทั้ง ๑๕ ผสมกัน ท่องเป็นอนุโลมตั้งแต่เกสาถึงปปผาสังให้ได้ ๕ วันแล้ว จึงท่องเป็นปฏิโลมถอยหลังแต่ปปผาสังลงมาถึงเกสาให้ได้ ๕ วันอีกเล่า แล้วจึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลมให้ครบ ๕ วันอีกเล่า จึงเป็นกึ่งเดือนด้วยกัน ลำดับนั้นจึงไปสู่สำนักอาจารย์เรียนมตถลุงคะปัญจะจะได้ แล้ว จึงท่องเป็นอนุโลมว่า อนตฺ อนตคณฺ อหฺริยํ กรีสํ มตถลฺลํ ให้ได้ ๕ วันแล้วจึงท่องเป็นปฏิโลมว่า มตถลฺลํ กรีสํ อหฺริยํ อนตคณฺ อนตฺ ให้ได้ ๕ วันแล้ว จึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลมให้ครบ ๕ วันอีกเล่า

ตโต เต วิสติโกฏฐาสํ ลำดับนั้นจึงเอาโกฏฐาสทั้ง ๒๐ ผสมกันเข้า ท่องเป็นอนุโลม ๕ วัน ปฏิโลม ๕ วัน อนุโลมปฏิโลม ๕ วัน จึงเป็นกึ่งเดือนด้วยกัน ตโต เมทกํ อุกคณฺหิตวา ลำดับนั้นจึงไปสู่สำนักอาจารย์เรียนเอาซึ่งเมทกจะได้แล้ว จึงท่องเป็นอนุโลมว่า ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท ดังนี้ให้ได้ ๕ วันแล้ว จึงท่องเป็นปฏิโลมว่า เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตตํ ดังนี้ให้ได้ ๕ วันแล้ว จึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลมว่า ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตตํ ให้ครบ ๕ วันอีก

ตโต มุตตณฺภํ อุกคณฺหิตวา ลำดับนั้น จึงเรียนเอาซึ่งมุตตถกะท่องเป็นอนุโลม ว่า อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺขานิกา ลลิกา มุตตํ ดังนี้ให้ได้ ๕ วัน จึงท่องว่า มุตตํ ลลิกา สิงฺขานิกา เขโฬ วสา อสฺสุ ดังนี้ให้ได้ ๕ วันอีกเล่า ครั้นแล้วจึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลมว่า อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺขานิกา ลลิกา มุตตํ มุตตํ ลลิกา สิงฺขานิกา เขโฬ วสา อสฺสุ ให้ครบ ๕ วันอีก ตโตปิทฺตติสโกฏฐาสํ ลำดับนั้นจึงเอาโกฏฐาสทั้ง ๓๒ ผสมกันท่องเป็นอนุโลมตั้งแต่เกสาไปถึงมุตตังให้ได้ ๕ วัน แล้วจึงท่องถอยหลังแต่มุตตังไปถึงเกสาให้ได้ ๕ วันอีกเล่า แล้วจึงท่องเป็นอนุโลมปฏิโลมให้ได้ ๕ วันอีก นับจำเดิมแต่ต้นมาผสมกันเข้าเป็นเดือนนั้น คิดตามเดือนถ้วนได้ ๖ เดือนกัน อุปนิสสยสมปนฺนสส พระภิกษุอันบริบูรณ์ไปด้วยอุปนิสัย ประกอบด้วยปัญญาแก่กล้า

เมื่อท่องพระกรรมฐานโดยนัยดังพรรณนามาฉะนี้ โกฏฐาสทั้ง ๓๒ มีเกสาเป็นต้นนั้นก็จะปรากฏแจ้งในมโนทวารจะสำเร็จกิจอุคคหนิมิต แลปฏิภาคนิมิตโดยง่ายเพราะเหตุบริบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เอกจฺจสฺส อุปญฺฐหนฺติ พระภิกษุบางจำพวกที่หาอุปนิสัยมิได้ท่องพระเวทตติงสการกรรมฐานโดยนัยดังพรรณนามาฉะนี้ ถ้วนกำหนด ๖ เดือนแล้ว ยังมิได้สำเร็จอุคคหนิมิตแลปฏิภาคนิมิต ก็พึงอุตสาหะกระทำความเพียรให้ยิ่งขึ้นไปกว่ากำหนด ๖ เดือน อย่าได้มาละเสียซึ่งความเพียร มชฺฌิมปณฺยสฺส วเสน ข้อซึ่งกำหนดไว้ให้ท่องครบ ๖ เดือนนี้ ว่าด้วยสามารถภิกษุมีปัญญาเป็นท่ามกลาง จะว่าด้วยสามารถภิกษุมีปัญญากล้า แลภิกษุมีปัญญาอ่อนนั้นห้ามมิได้

กำหนด ๖ เดือนนี้กำหนดเป็นอย่างกลาง กาลเมื่อทอ้งทวัดติงสาการกรรมฐานนั้นแม้ว่า โกฎฐาสทั้ง ๓๒ ปรากฎพร้อมในมโนทวาร บ่มีอาจะให้สำเร็จกิจเป็นอุคคหนิมิตแลปฏิภาคนิมิตได้ทั้ง ๓๒ โกฎฐาส เฉพาะปรากฎแต่สิ่งหนึ่งสองสิ่งสำเร็จกิจเป็นอุคคหนิมิต แลปฏิภาคนิมิตแต่สิ่งหนึ่งสอง สิ่งก็ตามเกิด สุดแท้แต่ปรากฎแจ้งเท่าใดก็ให้ถือเอาเท่านั้น เมื่อทอ้งทวัดติงสาการกรรมฐานนั้นอย่าได้ พิจารณาโดยสี อย่าได้พิจารณาลักษณะมีแข็งกระด้างเป็นต้น พึงมนสิการกำหนดให้เป็น ส่วน ๆ พิจารณาให้เห็นว่า เกสานั้นเป็นส่วน ๑ โลมานั้นเป็นส่วน ๑ นขานั้นเป็นส่วน ๑ ทันทานั้นเป็นส่วน ๑ ให้เห็นเป็นส่วน ๆ ดังนี้สิ้นทั้ง ๓๒ ประการ

วิธีทอ้งให้ขึ้นปากจุพพรรณนามานี้จัดเป็นอุคคหโกศลเป็นปฐมเป็นปัจจัยแก่การทอ้ง ด้วยจิต แลอุคคหโกศลเป็นปฐมเป็นปัจจัยแก่การทอ้งด้วยจิต แลอุคคหโกศลเป็นคำรบ ๒ นั้น คือให้ พระโยคาวจรนี้ระลึกลึงทวัดติงสาการกรรมฐานเป็นอนุโลมเป็นปฏิโลมเหมือนทอ้งด้วยวาจาว่าการ ทอ้งด้วยจิตนี้เป็นปัจจัยให้ตรัสรู้โดยอสุภปฏิกุล แลอุคคหโกศลเป็นคำรบ ๓ ที่ว่าให้พิจารณาโดยสีนั้น คือให้กำหนดสีแห่งอาการ ๓๒ มีเกสาเป็นต้น แลอุคคหโกศลเป็นคำรบ ๔ ที่ว่าให้กำหนดโดยสณฐาน นั้น คือกำหนดสณฐานแห่งอาการ ๓๒ มีเกสาเป็นต้น แลอุคคหโกศลคำรบ ๕ ที่ว่าให้กำหนดโดยทิส นั้น คือให้กำหนดโดยทิสเบื้องต่ำ แลทิสเบื้องบน แห่งอาการ ๓๒ คือตั้งแต่นาภีขึ้นไปจัดเป็นทิสเบื้อง บน ตั้งแต่นาภีลงมาจัดเป็นทิสเบื้องต่ำ

อุคคหโกศลคำรบ ๖ ที่ว่าให้พิจารณาโดยอาการนั้น คือให้กำหนดที่ตั้งแห่งอาการ ๓๒ ว่ากฎฐาสนี้ตั้งอยู่ในที่อันนี้ ๆ แลอุคคหโกศลเป็นคำรบ ๗ ที่ว่าให้กำหนดปริจเฉทนั้น ปริเฉทมี ๓๒ ประการ คือสภาคปริจเฉทประการ ๑ วิสภาคประเฉทประการ ๑ สภาคปริจเฉทนั้น คือกำหนดเป็น ส่วนอาการกฎฐาสอันกำหนดเบื้องต่ำตั้งอยู่เพียงนี้ กำหนดเบื้องสูงตั้งอยู่เพียงนี้กำหนดเบื้องขวา ตั้งอยู่เพียงนี้ กำหนดอย่างนี้แลเรียกว่ากำหนดโดยสภาคแลกำหนดโดยวิสภาคนั้น คือกำหนดโดยส่วน อันมิได้เจือกัน ว่าสิ่งนี้เป็นเกสาหาเป็นโลมาไม่สิ่งนี้เป็นโลมาหาเป็นเกสาไม่ อย่างนี้แล เรียกว่าวิสภาค ปริเฉท กำหนดโดยปริจเฉท ๒ ประการดังนี้ จัดเป็นอุคคหโกศลเป็นคำรบ ๗

แต่นี้จักกล่าวโดยสีสณฐานเป็นต้นแห่งอาการ ๓๒ นั้นสืบต่อไปโดยนัยพิสดาร ให้ผู้เจริญ พระกายตาสติพระกรรมฐานนั้น พิจารณาว่าเกสาผมนี้มี ๙ ล้วนเส้นเป็นประมาณ วณฺโณโต ถ้าจะ พิจารณาโดยสีมีสีดำเป็นปกติ ที่ขาวไปนั้นอาศัยความชราตามเบียดเบียน สณฐานโต ถ้าจะพิจารณา โดยสณฐาน มีสณฐานอันยาว ต้นเรียวปลายเรียวดุจคันชั่ง ทิสโต ผลนี้เกิดในทิสเบื้องบน บนศีรษะนี้ แลเรียกว่าทิสเบื้องบน โอกาสโต ถ้าจะว่าโดยโอกาสผมนี้บังเกิดในหนังขุมอันหุ้มกะโหลกศีรษะแห่ง เราทั้งปวง

ที่อยู่แห่งผมนี้ ข้างหน้ากำหนดโดยหลุมโดยแห่งคอข้างทั้ง ๒ กำหนดโดยหมวกหูทั้ง ๒ ปริจเฉทโต ถ้าพิจารณาโดยปริจเฉทกัน ผมนี้มีกำหนดรากหยั่งลงไปหนังขุมศีรษะนั้น วิหคคมตฺต มีประมาณเท่าปลายแห่งข้าวเปลือก อันนี้ว่าโดยกำหนดเบื้องต่ำเบื้องบนที่ยาวขึ้นไปนั้นกำหนดโดย

อากาศโดยขวานั้น กำหนดด้วยเส้นแห่งกันแลกัน ถ้าพิจารณาโดยสภาคณนั้น ผมนั้นบังเกิดขุมละเส้น ๆ จะไดบังเกิดขุมละ ๒ เส้น ๓ เส้นหาได้ ถ้าจะพิจารณาโดยวิสภาค ผมนี่แปลกกับขณจะได้เหมือนกันกับขณนั้นหาได้

ผมนี่พึงกำหนดโดยปฏิกุล ๕ ประการ คือปฏิกุลโดยสี่ประการ ๑ ปฏิกุลโดยสณฐานประการ ๑ ปฏิกุลโดยกลินประการ ๑ ปฏิกุลโดยที่เกิดประการ ๑ ปฏิกุลโดยที่อยู่ประการ ๑ เป็น ๕ ประการด้วยกัน ปฏิกุลโดยสณฐาน พึงพิจารณาว่าบุคคลอันบริโภคซึ่งข้าวอายุแลข้าวสวสิ่งของบริโภคทั้งปวงที่ขอบใจบริโภคนั้น ถ้าเห็นวัตถุอันใดมีสีเหมือนผม ตกลงอยู่ในสิ่งของบริโภคนั้นสำคัญว่าเป็นผมแล้ว ก็บังเกิดเกลียดชัง พิจารณาเป็นปฏิกุลโดยสณฐานดังนี้ แลปฏิกุลโดยสณฐานนั้นพึงพิจารณาให้เห็นว่า เมื่อบุคคลบริโภคโภชนาหาร สิ่งใดสิ่งหนึ่งในที่มิดนั้น ถ้าพบปะวัตถุอันใดอันหนึ่งมีสณฐานเหมือนด้วยผม สำคัญว่าผมแล้วก็บังเกิดเกลียดชังหยาบทั้งเสียบ้าง คายเสียบ้างเพราะเหตุสำคัญว่าผม

ผมนี่เป็นที่รักแต่เมื่อยังติดอยู่ในกาย ครั้นปราศจากกายแล้วก็เป็นที่เกลียดที่ชัง จะว่าไปไปถึงผมเล่า แม้แต่เส้นไหมใยบัวเป็นต้น ที่มีสณฐานเหมือนด้วยผม ที่บุคคลสำคัญว่าผมนั้น ยังว่าเป็นที่เกลียดชังนักหนา พระโยคาวจรพึงพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกุลโดยสณฐาน ดุจพรรณนามาฉะนี้ ที่ว่าพิจารณาให้เห็นเป็นปฏิกุลโดยกลินนั้น คือให้พิจารณาว่าผมนี่ ถ้าบุคคลเพิกเฉยเสียไม่เอาใจใส่ทะนุบำรุงแล้วเหม็นสาบเหม็นสาบ ถ้ามีดังนั้นถูกไฟ ๆ ไหม้แล้วก็เหม็นร้ายกาจหนักหนา พึงพิจารณาปฏิกุลโดยกลินนั้นดุจพรรณนามาฉะนี้

ที่ว่าให้พิจารณาปฏิกุลโดยที่เกิดนั้นคือให้พิจารณาว่า ผมนี่เกิดขึ้นในหนังอันหุ้มกะโหลกศีรษะ ชุ่มไปบุพโพโลหิตน้ำดีแลน้ำเสลดเป็นต้น บังเกิดในที่อันพึงเกลียด ดุจผักอันบังเกิดในประเทศแห่งเว็จกุฎีเป็นที่เกลียดแห่งบุคคลทั้งปวง ที่ว่าให้พิจารณาปฏิกุลโดยที่อยู่นั้น คือให้พิจารณาว่า ผมนี่เกิดขึ้นในที่อันพึงเกลียดแล้ว ก็จำเริญในที่อันพึงเกลียดพึงชังนั้นหาบมิได้ ดุจเสวาลชาติสาหร่ายเป็นต้น อันเกิดในที่ลามกแล้วแลจมอยู่ในที่ลามกนั้น พระโยคาวจรพึงพิจารณาเกศาโดยปฏิกุล ๕ ประการดังพรรณนามาฉะนี้ เบื้องหน้าแต่นั้นให้พระโยคาวจรกำหนดในโลมชาตินี้ ๙ โกฎิเส้น มีสีโดยมาก จะได้ดำไปสิ้นทั้งนั้นหาได้ ที่สีขาวเหลืองนั้นก็มี^{๑๓๘} อย่างนี้เป็นต้น

สรุปกระบวนการสอนมูลกัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือให้ท่องอาการ ๓๒ นั้นให้ชำนาญให้ขึ้นปาก ให้ระลึกตามกรรมฐานนั้นให้ขึ้นใจ ให้พิจารณาอาการ ๓๒ นั้นโดยสี่สังวรณะ เป็นต้นว่า ดำ แดง ขาว เหลือง ให้ฉลาดในที่พิจารณาโดยสณฐานประมาณใหญ่น้อย ให้ฉลาดในที่พิจารณาในเบื้องต้นเบื้องบนคือท่อนกายเบื้องต่ำท่อนกายเบื้องบน ให้ฉลาดในที่พิจารณาซึ่งที่อยู่แห่งอากาศภายในนั้น ให้ฉลาดในการพิจารณาอาการ ๓๒ มีกำหนดเป็นแผนก ๆ กัน ๗ ประการด้วยกัน ให้ท่องพระกรรมฐานให้ขึ้นปากนั้น คือให้ท่องวัตตังสาการกรรมฐาน แยกออกเป็นปัญจกะ ๔ เป็นฉกะ ๒ ปัญจกะ ๔ นั้น คือตจปัญจกะ ๑ วักกปัญจกะ ๑ ปปผาสปัญจกะ ๑ มัตถลุปปัญจกะเป็น ๔

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน พระวิสุทธิมรรค เล่ม ๒ สมาธิเทศ หน้า ๕๗-๖๑.

ด้วยกัน ฉกะ ๒ นั่นคือ เมทฉกะ ๑ มุตตฉกะ ๑ เป็น ๒ ด้วยกัน ในตจปัญจะนั้นฝ่ายอนุโลม ๕ คือ เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ ฝ่ายปฏิโลม ๕ คือ ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา ดังนี้

๔.๒.๒ กระบวนการสอนมูลกัมมัญฐานในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา

คำว่า อนุชา นิมิ ภิกขเว ตุมเหวทานิ ตาสู ตาสู ทิสาสู เตสุ เตสุ ชนปเทสุ ปพพาเซธาติ เป็นต้น มีวินิจฉัยว่า เมื่อจะให้กุลบุตรผู้ฟังบรรพชาบวช ฟังว่าบุคคลที่ทรงห้ามไว้ เริ่มต้นว่า "ภิกษุทั้งหลาย คนที่ถูกอาพาธ ๕ อย่างเบียดเบียนแล้ว อันท่านทั้งหลายไม่ควรให้บวช" ดังนี้ จนถึงอย่างนี้ว่า "คนตาบอดหรือใบ้หรือหนวก อันท่านทั้งหลายไม่ควรให้บวช" ดังนี้ ข้างหน้าพึงให้บุคคลเว้นจากบรรพชาโทษบวช. บุคคลเมื่อนั้น อันมารดาบิดาอนุญาตแล้วเท่านั้น ลักษณะแห่งการอนุญาตซึ่งบุคคลผู้สมควรนั้นข้าพเจ้าพรรณนาในสูตรนี้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย บุตรที่มารดาบิดาไม่อนุญาต อันท่านทั้งหลายไม่ควรให้บวช ภิกษุใดพึงให้บวช ภิกษุนั้นต้องทุกกฎ" ก็แลเมื่อจะให้บวชกุลบุตรผู้เว้นจากบรรพชาโทษซึ่งมารดาบิดาอนุญาตแล้วอย่างนั้น ถ้าว่ากุลบุตรผู้เว้นจากบรรพชาโทษซึ่งมารดาบิดาอนุญาตแล้วอย่างนั้น ถ้าว่ากุลบุตรนั้น ยังไม่ได้ปลงผม และภิกษุแม่เหล่าอื่นมีอยู่ในสีมาเดียวกัน พึงบอกภณทุกรรม เพื่อประโยชน์แก่การปลงผม อาการบอกภณทุกรรมนั้น ข้าพเจ้าจักพรรณนาในสูตรนี้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุบอกเล่ากะสงฆ์ เพื่อทำภณทุกรรม" ถ้ามีโอกาส พึงให้บวชเอง ถ้าต้องชวนชวายเป็นกิจการมีอุทเทสและปริปัจฉาเป็นต้น ไม่ได้โอกาส พึงส่งภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งว่า "คุณจงให้กุลบุตรนี้บวช" ถ้าภิกษุหนุ่มซึ่งอุปัชฌาย์ไม่ได้สั่งเลย แต่เธอให้บวชแทนอุปัชฌาย์ การทำอย่างนั้นสมควร ถ้าภิกษุหนุ่มไม่มี อุปัชฌาย์พึงบอกสามเณรก็ได้ว่า "เธอจงนำผู้นี้ไปยังชัณฑสีมาให้ปลงผม ให้นุ่งห่มผ้ากาสายะเสร็จแล้วจึงมา" ส่วนสรณะอุปัชฌาย์พึงให้เอง กุลบุตรนั้น เป็นอันภิกษุนั้นเองให้บวชแล้วด้วยประการฉะนี้ จจริงอยู่ คนอื่นจากภิกษุไม่ได้เพื่อให้บวชบวช คนอื่นจากภิกษุณีไม่ได้เพื่อให้มาตุคามบวชเหมือนกัน ส่วนสามเณรหรือสามเณรี ได้เพื่อจะให้ผ้ากาสายะตามคำสั่ง การปลงผมผู้ใดผู้หนึ่งทำแล้ว ก็เป็นอันทำแล้วด้วยดี ก็ถ้าว่า กุลบุตรเป็นผู้มีรูปสมควร มีกุศลกรรมเป็นเหตุ มีชื่อเสียง มียศ อุปัชฌาย์แม้ทำโอกาสแล้ว ก็ควรให้บวชเองแท้ ทั้งไม่ควรปล่อยไปว่า "จงถือเอาดินเหนียวกำมือหนึ่ง อาบแล้วชุบผมแล้ว จงมา" เพราะว่า อุตสาหะของผู้ที่ใครจะบวช เป็นของรุนแรงก่อน แต่ภายหลังได้เห็นผ้ากาสายะและมีดโกนผมเข้า จะตกใจ จงหนีไปเสียจากที่นั่นก็ได้ เพราะเหตุนี้อุปัชฌาย์เอานั่นแลควรนำไปยังทำสำหรับอาบ ถ้ากุลบุตรนั้นไม่เป็นเด็กนัก พึงบอกว่า 'จงอาบเสีย' ส่วนผมของเขา พึงถือเอาดินเหนียวสระให้เองทีเดียว ฝ่ายกุลบุตรที่ยังเป็นเด็กย่อม อุปัชฌาย์พึงลงน้ำขัดสีด้วยโคลมและดินเหนียวอาบให้เอง ถ้าว่า เขาเป็นหิดด้านหรือฝอยอยู่บ้าง มารดาไม่เกลียดบุตรฉันใดอุปัชฌาย์ ไม่พึงเกลียดฉันนั้นทีเดียว พึงให้อาบขัดสีตั้งแต่มือและเท้าจนถึงศีรษะเป็นอันดี "เพราะว่าด้วยอุปการะเพียงเท่านี้ กุลบุตรทั้งหลายจะเป็นผู้มีความรักแรงกล้ามีความเคารพมากในอาจารย์และอุปัชฌาย์และในพระศาสนา จะเป็นผู้ไม่หวนกลับเป็นธรรมดา จะบรรเทาความเปื้อนหนายที่เกิดขึ้นเสีย อยู่ไปจนเป็นพระเถระ จะเป็นผู้กตัญญูกตเวที" แลในเวลาให้อาบน้ำหรือในเวลาปลงผมและหวด

ด้วยอาการอย่างนั้น อุปัชฌาย์ไม่ควรพูดกะเขาว่า "เธอเป็นคนมีชื่อเสียง มียศ บัดนี้ พวกฉันได้อาศัยเธอแล้ว จักไม่ลำบากด้วยปัจจัย" ถ้อยคำที่ไม่ใช่คำชักนាំอย่างอื่น ก็ไม่ควรพูดเหมือนกันที่ถูกควรพูดแก่เขาว่า "ผู้มีอายุ เธอจงใคร่ครวญดูให้ดี จงคุมสติ" แล้วพึงสอนตจปัญจกัมมัฏฐานให้ และเมื่อบอกพึงชี้แจงให้ชัดเจนถึงข้อที่ส่วนทั้ง ๕ นั้น เป็นของไม่สะอาด น่าเกลียด ปฏิกุศล ด้วยอำนาจสี่สัจฐานกลืนที่อาศัยและโอกาส หรือข้อที่ส่วนทั้ง ๕ นั้น ไม่ใช่ผู้เป็นอยู่ ไม่ใช่สัตว์ ก็ถ้าในกาลก่อน เขาเป็นผู้เคยพิจารณาสังขาร เจริญภาวนามา เป็นเหมือนผีที่แก่เต็มทีคอยรอกการบ่งด้วยหนาม และเป็นเหมือนดอกปทุมที่แก่ คอยรอพระอาทิตย์ขึ้น ที่นั่นเมื่อการพิจารณากัมมัฏฐาน สักว่าเขาปรารภแล้ว ญาณที่จะบดกิเลสเพียงดังภูเขาให้แหลกไปนั้นแล ย่อมเป็นไป รวากะอาวุธของพระอินทร์แล้งภูเขาให้แหลกละเอียดไปฉะนั้น เขาย่อมบรรลुพระอรหัตในเวลาปลงผมเสร็จทีเดียว จริงอยู่ แต่แรกทีเดียว กุลบุตรเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ได้สำเร็จพระอรหัต ในขณะที่ปลงผมเสร็จกุลบุตรเหล่านั้นทั้งหมด ได้การพึงเห็นปานนี้ อาศัยนัยซึ่งอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรให้ จึงได้สำเร็จ ไม่ได้อาศัยแล้วหาสำเร็จไม่ เพราะเหตุนี้ อุปัชฌาย์จึงควรกล่าวถ้อยคำเช่นนั้นแก่เขา อนึ่ง เมื่อปลงผมเสร็จแล้ว ควรใช้หมันผมหรือกระจะทา ศีรษะและร่างกายกำจัดกลิ่นคฤหัสถ์เสียแล้ว พึงให้รับผ้ากาสาเยะ ๓ ครั้ง หรือ ๒ ครั้ง หรือครั้งเดียวก็ได้ แม้ถ้าอาจารย์หรืออุปัชฌาย์ จะไม่มอบให้ในมือของเขา จะนุ่งห่มให้เอาทีเดียว ข้อนั้นก็สมควร แม้ถ้าจะส่งคนอื่นเป็นภิกษุหนุ่มก็ตาม สามเณรก็ตาม อุบาสกก็ตาม ว่า "ผู้มีอายุ ท่านจงถือเอาผ้ากาสาเยะเหล่านี้ นุ่งห่มให้ผู้นี้" หรือจะส่งกุลบุตรนั้นแหละว่า "เธอจงถือเอาผ้ากาสาเยะเหล่านี้ ไปนุ่งห่มควรทุกอย่าง" จริงอยู่ ผ้ากาสาเยะนั้นทั้งหมดเป็นอันภิกษุนั้นเทียวให้แล้ว แต่เขานุ่งหรือห่ม ผ้านุ่งหรือผ้าห่มอันใด โดยไม่ได้สั่งพึงเปลื้องผ้านุ่งหรือผ้าห่มนั้นเสียแล้วให้ใหม่ เพราะผ้ากาสาเยะที่ภิกษุให้ด้วยมือของตนหรือด้วยสิ่งเท่านั้น จึงควร ที่ภิกษุไม่ได้ให้ไม่ควร แม้ว่า ผ้ากาสาเยะนั้น จะเป็นของเขาเอง ก็ต้องเป็นเช่นนั้น และจะต้องกล่าวอะไรในผ้ากาสาเยะที่มีอุปัชฌาย์เป็นมูลเล่า นี่เป็นวินิจัยในข้อว่า "พึงให้ปลงผมและหนวดก่อนแล้ว ให้นุ่งห่มผ้ากาสาเยะ ให้ทำอุตราสงค์เฉวียงบ่า"^{๑๓๙} ดังนี้

สรุปกระบวนการสอนมูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา คืออุปัชฌาย์พึงกล่าวแก่ผู้บรรพชาว่า "ผู้มีอายุ เธอจงใคร่ครวญดูให้ดี จงคุมสติ" แล้วสอนตจปัญจกัมมัฏฐานให้ ชี้แจงให้ชัดเจนถึงข้อที่ส่วนทั้ง ๕ นั้น เป็นของไม่สะอาด น่าเกลียด ปฏิกุศล ด้วยอำนาจสี่สัจฐานกลืนที่อาศัยและโอกาส หรือข้อที่ส่วนทั้ง ๕ นั้น ไม่ใช่ผู้เป็นอยู่ ไม่ใช่สัตว์ หรือเป็นไปโดยอนุโลมและปฏิโลมเพื่อละลายกิเลสให้เบาบาง หรือให้หมดไป ดังนี้

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน ตติยสมันตปาสาทิกา อรรถกถาพระวินัย มหาวรรค ตอน ๑ หน้าที่ ๓๓-๔๑.

๔.๓ การสอนมูลกัมมัฏฐาน

การสอนมูลกรรมฐานของพระอุปัชฌาย์ เริ่มในช่วงของกุลบุตรเปล่งคำขอบรรพชาอุปสมบทเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ตามลำดับดังนี้

๔.๓.๑ ขั้นตอนและบทที่ต้องท่องจำใช้ในพิธีบวชแบบมหานิกาย (อุกาสะ)

รับผ้าไตรอุ้มประนมมือแล้วเดินเข้าไปในที่ประชุมสงฆ์ในพิธี (สังฆนิบาต) แล้ววางผ้าไตรไว้ข้างตัวด้านซ้าย รับเครื่องสักการะถวายพระอุปัชฌาย์ กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วอุ้มผ้าไตรประนมมือยืนขึ้นเปล่งวาจาขอบรรพชาว่า

อุกาสะ วันทามิ ภันเต/ สัพพัง อะปะราธัง ขะมะละ เม ภันเต/ มะยา กะตัง ปุญญัง
 สามินา อะนุโมทิตัพพัง// สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง/ สาธุ/ สาธุ/ อะนุโมทามิ// ฯ

อุกาสะ การุญญัง กัตวา/ ปัพพัชชัง เทละ เม ภันเต// ฯ (นั่งคุกเข่าลง แล้วประนมมือว่า)

อะหัง ภันเต/ ปัพพัชชัง ยาจามิ//

หุตียัมปิ อะหัง ภันเต/ ปัพพัชชัง ยาจามิ//

หะติยัมปิ อะหัง ภันเต/ ปัพพัชชัง ยาจามิ// (กล่าว ๓ ครั้งว่า)

สัพพะทุกขะนิสสะระณะ/ นิพพานะ/ สัจฉิกระณัตถายะ/ อิมัง กาสาวัง คะเหตฺวา/
 ปัพพาเชละ มัง ภันเต/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ// (เสร็จแล้วพระอุปัชฌาย์จะมารับผ้าไตร แล้วว่าต่อไป)
 (กล่าว ๓ ครั้งว่า)

สัพพะทุกขะนิสสะระณะ/ นิพพานะ/ สัจฉิกระณัตถายะ/ เอตัง กาสาวัง ทตฺวา/
 ปัพพาเชละ มัง ภันเต/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ//

พระอุปัชฌาย์ให้โอวาทและบอก ตะจะปัญจะกะ กัมมัฏฐาน แล้วให้ว่าตามไปที่ละบท โดยอนุลอม (ไปข้างหน้า) และปฏิโลม (ทวนกลับ) ดังนี้ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ (อนุลอม) ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา (ปฏิโลม)

๑. การสอนมูลกรรมฐานของอุปัชฌาย์

บัดนี้ ท่านจงตั้งใจเรียนพระกัมมัฏฐานตามแบบโบราณจารย์แต่ปางก่อนที่ได้สอนกันสืบ ๆ มา เป็นอุบายสำหรับจะทำความสมาธิให้เกิดขึ้น เพื่อเป็นที่ตั้งของปัญญาต่อไป จงศึกษาตามโดยนัยพระบาลีดังนี้ก่อน (บอกทีละบท) เกสา/ โลมา/ นะขา/ ทันตา/ ตะโจ/ นี้เรียกว่า อนุลอม คือว่าไปตามลำดับ แล้วถอยเข้ามาเป็นปฏิโลม ดังนี้ (บอกทีละบท) ตะโจ/ ทันตา/ นะขา/ โลมา/ เกสา/ ฯ จงศึกษาให้รู้เนื้อความ เกสา คือสิ่งที่เปื้อนเส้น ๆ งอกขึ้นบนศีรษะ เบื้องหน้าเพียงหน้าผาก เบื้องหลังเพียงปลายคอต่อเบื้องขวางมีหมวกหูทั้งสองข้างเป็นที่สุด ได้แก่ ผม ฯ โลมา คือสิ่งที่เปื้อนเส้น ยกเว้นเกสาเสียงอกขึ้นทั่วสรรพางค์กาย เว้นฝ่ามือฝ่าเท้า ได้แก่ ขน ฯ นะขา คือสิ่งที่เปื้อนเกร็ด ๆ งอกขึ้น

ตามปลายมือปลายเท้าครบทุกแห่ง ได้แก่ เล็บ ฯ หันตา คือกระดูกที่เป็นซี่ ๆ งอกขึ้นที่คาง เบื้องล่าง เบื้องบน สำหรับบดเคี้ยวอาหาร ได้แก่ ฟัน ฯ ตะโจ คือสิ่งที่หุ้มอยู่ทั่วตัว ได้แก่ หนัง ฯ

เมื่อรู้จักสิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้แล้ว พิจารณาอย่างไร จึงจะเป็นพระกัมมัญฐาน ถ้าพิจารณาว่า เป็นของดีของงาม น่ารักใคร่ พึงใจ ก็ไม่เป็นพระกัมมัญฐาน เพราะการพิจารณาเช่นนั้น เป็นเหตุทำ ความกำหนดยินดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เป็นปัจจัยยั่ววนกิเลสเช่นนั้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้แก่กล้ามากขึ้น ต่อเมื่อพิจารณาว่าเป็นของไม่ดีไม่งาม ไม่น่ารักใคร่ พึงใจ เป็นของโสโครกปฏิกุลตามเป็นจริงอย่างไร นั้นแล เป็นพระกัมมัญฐาน เพราะการพิจารณาเช่นนั้น เป็นเหตุห้ามกันความกำหนดยินดีที่ยังไม่เกิดมิ ให้เกิดขึ้น เป็นอุบายปราบปรามกิเลสเช่นนั้น ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้สงบน้อยถอยเบาบางไปจากสันดาน เมื่อพิจารณาโดยอาการน้อยเพียงเท่านี้ไม่พอเพื่อให้เห็นว่าเป็นของปฏิกุลน่าเกลียดได้ ก็พิจารณา ตรวจตราให้ละเอียดออกไป โดยส่วนทั้ง ๕ คือ สีสันฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ๕ อย่างนี้ สีเป็นอย่างไร สันฐานคือรูปร่างเป็นอย่างไร กลิ่นเป็นอย่างไร ที่เกิด ที่อยู่ในที่ไหน เมื่อ พิจารณาไปเช่นนี้ ก็จะเห็นได้ว่า แต่ละสิ่งละอย่าง สีก็ไม่งาม สันฐานคือรูปร่างก็ไม่น่ารักใคร่ กลิ่นก็ ปฏิกุล ที่เกิดที่อยู่ที่เกิดอยู่ในที่อันชุ่มชื้นด้วยปุพฺพโพลิต ซึ่งมีอยู่ในร่างกายนี้ ฯ

บัดนี้ จะมอบผ้ากาสาเยให้ เพื่อสำเร็จกิจส่วนเบื้องต้นแห่งการบรรพชาตามพระบรม พุทธานุญาติ (เอาอังสะมาสวมกายอุปสัมปทาเปกขีให้ แล้วสอนว่า) จงถือเอาผ้ากาสาเยเหล่านี้ออกไป นุ่งห่ม เอาสบงคล้องอ้อมตัว จับชายทั้งสองให้เสมอกัน ม้วนซ้ายเข้ามาข้างบนนุ่งเหน็บปกปิดสะดือ ข้างล่างปกเข่าลงไปเพียงครึ่งแข้ง เอาประคดเอวคาด เอาจีวรคลี่จีบห่มดองลดไหล่ขวา ปิดไหล่ซ้าย เอาสังฆาฏิพาดไหล่ซ้ายทับจีวรลงเอาประคดออกคาดแล้ว เข้ามาไหว้ภิกษุทั้งหลาย ขอสรณคมน์และ ศีลเพื่อสำเร็จเป็นสามเณรบรรพชา ตามพระบรมพุทธานุญาติ ฯ^{๑๔๐}

พระอุปัชฌาย์ ชักอังสะออกจากไตรมาสวมให้ผู้บวช แล้วสั่งให้ออกไปครองผ้าครบไตรจีวร ตามระเบียบ ครั้นเสร็จแล้วรับเครื่องไทยทานเข้าไปหาพระอาจารย์ ถวายท่านแล้วกราบ ๓ ครั้ง ยืนประนมมือเปล่งวาจาขอสรณะและศีลดังนี้

อุกาสะ วันทามิ ภันเต/ สัพพัง อะปะราธัง ขะมะละ เม ภันเต/ มะยา กะตัง ปุณฺณัง
สามินา อะนุโมทิตัพพัง// สามินา กะตัง ปุณฺณัง มัยหัง ทาตัพพัง// สาธุ/ สาธุ/ อะนุโมทามิ// ฯ

อุกาสะ การุณฺณัง กัตถวา/ ติสระณเณ สะหะ/ สีลานิ เทละ เม ภันเต// ฯ (นั่งคุกเข่าขอ สรณะและศีลดังต่อไปนี้)

อะหัง ภันเต/ สาระณะสีลัง ยาจามิ//

หุตียัมปิ อะหัง ภันเต/ สาระณะสีลัง ยาจามิ//

^{๑๔๐} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.๙), **คู่มือพระอุปัชฌาย์**, (กาญจนบุรี : โรงพิมพ์สหทัย พัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘ - ๑๙.

ตะตียัมปิ อะหัง ภันเต/ สรรณะสีลัง ยาจามิ// ฯ (พระอาจารย์กล่าวคานัมัสการให้ผู้บรรพชาว่าตาม
ดังนี้)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

พระอุปัชฌาย์จะกล่าวว่า เอวัง ะเทหิ หรือ ยะมะหัง ะทามิ/ ตั้ง ะเทหิ// ให้รับว่า
อามะ ภันเต// แล้วท่านจะกล่าวสรณคมนักให้กล่าวตามดังนี้

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ//

ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ//

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะตียัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะตียัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะตียัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

พอจบแล้วทางพระอุปัชฌาย์จะบอกว่า ติสรรณะคะมะนัง นิฏฐิตัง// ก็ให้รับว่า
อามะ ภันเต// ต่อจากนั้นก็สมาทานสิกขาบท ๑๐ ประการโดยว่าตามท่านไปเรื่อยๆ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

อทินนาทานา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

อะพรหมจริยา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

มุสาวาทา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

สุราเมรัยเมษะปะมาทัฏฐานา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

วิกาละโภชนา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสนา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

มาลาคันธะวิเลปะนะธารณะมัตถะทนะวิภูสะนัฏฐานา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

ชาตะรูปะ ระชะตะ ปฏิกคหณา เวรมณี// สิกขาปะทัง สมาதியามิ//

(สามเณรกล่าว ๓ ครั้งว่า)

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สมาதியามิ//

(เสร็จแล้วพึงกราบลง ๑ หน แล้วยืนขึ้นว่าดังนี้)

วันทามิ ภันเต/ สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต/ มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา
อะนุโมทิตัพพัง// สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง// สาธุ/ สาธุ/ อะนุโมทามิ// ฯ (คุกเข่าลง
กราบ ๓ ครั้ง)

ต่อจากนั้นให้รับบาตรอุ้มเข้าไปหาพระอุปัชฌาย์ในสังฆสนนิบาต วางไว้ข้างตัวด้านซ้าย
รับเครื่องไทยทานถวายท่านแล้วกราบ ๓ ครั้ง เสร็จแล้วยืนขึ้นประนมมือกล่าวดังนี้

อุกาสะ วันทามิ ภันเต/ สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต/ มะยา กะตัง ปุญญัง
สามินา อะนุโมทิตัพพัง// สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง// สาธุ/ สาธุ/ อะนุโมทามิ//

อุกาสะ การุญญัง กัตถวา/ นิสสะยัง เทละ เม ภันเต// ฯ (นั่งคุกเข่า)

อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ//

หุตียัมปิ อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ//

ตะตียัมปิ อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ//

(กล่าว ๓ ครั้งว่า) อุปัชฌาย โหติ// พระอุปัชฌาย์จะกล่าวรับว่า ปะฏิฐัง
โอบายิกัง ปาสาทิเกนะ สัมปะเทหิ ผู้บวชพึงรับว่า อุกาสะ สัมปะฏิฐามิ ๓ ครั้งแล้วว่าดังนี้
(กล่าว ๓ ครั้งว่า) อัชเชตักเคทานิ เถโร มัยหัง ภาวโร// อะหัมปิ เถรสสะ ภาวโร// (เสร็จแล้วยืนขึ้นว่า
ดังนี้)

วันทามิ ภันเต/ สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต/ มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา
อะนุโมทิตัพพัง// สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง// สาธุ/ สาธุ/ อะนุโมทามิ// ฯ (คุกเข่าลง
กราบ ๓ ครั้ง)

ลำดับต่อไปพระอุปัชฌาย์หรือพระอาจารย์จะเอาบาตรจับสายคล้องตัวผู้ขอบวช แล้วบอก
บาตรและจีวร ผู้บวชก็รับเป็นทอดๆ ไปดังนี้

อะยันเต ปัตโต (รับว่า) อามะ ภันเต

อะยัง สังฆาฏิ (รับว่า) อามะ ภันเต

อะยัง อุตตระสาสังโค (รับว่า) อามะ ภันเต

อะยัง อันตะระวาสะโก (รับว่า) อามะ ภันเต

จากนั้นพระอาจารย์ท่านจะบอกให้ออกไปข้างนอกว่า คัจฉะ อะมุหิ โอกาเส ติฏฐาหิ
ผู้บวชก็ถอยออกไปยืนอยู่ในที่ที่กำหนดไว้ (ส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณทางเข้าโบสถ์) ต่อจากนี้พระ
อาจารย์จะสวดถามอันตรายกกรรม ให้รับ นัตถิ ภันเต ๕ ครั้ง และต่อด้วย อามะ ภันเต อีก ๘ ครั้ง
ดังต่อไปนี้

พระจะถามว่า	ผู้บวชกล่าวรับว่า
กุฏฐัง	นัตถิ ภันเต
คัณโท	นัตถิ ภันเต
กิลาสो	นัตถิ ภันเต
โสโส	นัตถิ ภันเต
อะปะมาโร	นัตถิ ภันเต
มะนุสโสสิ	อามะ ภันเต
บุริโสสิ	อามะ ภันเต
ภุขิสโสสิ	อามะ ภันเต
อะนะโณสิ	อามะ ภันเต
นะสิ ราชะกะโณ	อามะ ภันเต
อะนุญญาโตสิ มาตาปิตุหิ	อามะ ภันเต
ปะริปุณณะวีสะติวัสโสสิ	อามะ ภันเต
ปะริปุณณันเต ปัตตะจีวะรัง	อามะ ภันเต
กินนาโมสิ	อะหัง ภันเต ...*(ชื่อพระใหม่) นามะ
โก นามะ เต อุปัชฌายो	อุปัชฌายะ เม ภันเต आयัสมา...นามะ

* หมายเหตุ ผู้บวชจะต้องทราบบ้างชื่อทางพระที่พระตั้งให้ใหม่ก่อนวันบวชและต้องจำชื่อพระอุปัชฌาย์ให้ได้ด้วย

เสร็จแล้วกลับเข้ามาข้างในที่ประชุมสงฆ์ กราบลงตรงหน้าพระอุปัชฌาย์ ๓ ครั้ง นั่งคุกเข่า ประนมมือเปล่งวาจาขออุปสมบทดังนี้

สังฆัมภันเต/ อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ//

ทุติยัมปิ ภันเต/ สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ//

ตะติยัมปิ ภันเต/ สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ// ฯ

ต่อมาพระอาจารย์สวดสมมติตนตามอันตรายกกรรม ผู้บวชก็รับว่า นัตถิ ภันเต ๕ ครั้ง และ อามะ ภันเต ๘ ครั้ง บอกชื่อพระใหม่ของตัวเอง และชื่อพระอุปัชฌาย์แบบที่ผ่านมาอย่างละหนึ่งครั้ง เสร็จแล้วก็นั่งฟังพระสวดกรรมวาจาอุปสมบทไปจนจบ พอจบแล้วท่านก็จะเอาบาตรออกจากตัว ให้กราบลง ๓ ครั้ง นั่งพับเพียบฟังพระอุปัชฌาย์บอกอนุศาสน์ไปจนจบ แล้วก็กล่าวรับว่า อามะ ภันเต เสร็จพิธีก็กราบพระอุปัชฌาย์ ๓ ครั้ง ถ้ามีเครื่องไทยทานก็ให้รับไทยทานถวายพระอันดับ

เวลากรวดน้ำก็ให้ตั้งใจราลึกลงถึงผู้มีพระคุณอุทิศส่วนกุศลแต่ท่าน ขั้นตอนต่อไปก็นั่งฟังพระท่านอนุโมทนาต่อไปจนจบเป็นอันเสร็จพิธี

๔.๓.๒ ขั้นตอนและบทที่ต้องท่องจำใช้ในพิธีบวชแบบธรรมยุต (เอสาหัง)

รับผ้าไตรอุ้มประนมมือแล้วเดินเข้าไปในที่ประชุมสงฆ์ในพิธี (สังฆนิบาต) แล้ววางผ้าไตรไว้ข้างตัวด้านซ้าย รับเครื่องสักการะถวายพระอุปัชฌาย์ กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วอุ้มผ้าไตรประนมมือนยืนขึ้นเปล่งวาจาขอบรรพชาว่า

เอสาหัง ภันเต/ สุจิระปะรินิพพุตัมปิ/ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ/ อัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ//

ละเภยยาหัง ภันเต/ ตัสสะ ภะคะวะโต/ อัมมะวินะเย ปัพพัชัง ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง// ฯ

หุตียัมปาหัง ภันเต/ สุจิระปะรินิพพุตัมปิ/ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ/ อัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ//

ละเภยยาหัง ภันเต/ ตัสสะ ภะคะวะโต/ อัมมะวินะเย ปัพพัชัง ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง// ฯ

ตะติยัมปาหัง ภันเต/ สุจิระปะรินิพพุตัมปิ/ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ/ อัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ//

ละเภยยาหัง ภันเต/ ตัสสะ ภะคะวะโต/ อัมมะวินะเย ปัพพัชัง ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง// ฯ

อะหัง ภันเต/ ปัพพัชัง ยาจามิ/ อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตฺวา/ ปัพพาเชละ มัง ภันเต/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ// ฯ

หุตียัมปิ อะหัง ภันเต/ ปัพพัชัง ยาจามิ/ อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตฺวา/ ปัพพาเชละ มัง ภันเต/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ// ฯ

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต/ ปัพพัชัง ยาจามิ/ อิมานิ กาสายานิ วัตถานิ คะเหตฺวา/ ปัพพาเชละ มัง ภันเต/ อะนุกัมปัง อุปาทายะ// ฯ

๑. การสอนมูลกรรมฐานของอุปัชฌาย์

อันการที่จะประพาสปฏิบัติชอบได้นั้น มีข้อสำคัญอยู่ประการหนึ่ง คือ ต้องป้องกันใจไม่ให้ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่องของกามารมณ์ ฉะนั้น ในเบื้องต้นแห่งการบรรพชาอุปสมบท พระบูรพาจารย์ จึงให้สอนตจปัญจกัมมัฏฐานก่อน ตจปัญจกัมมัฏฐานนั้น คือ กัมมัฏฐานอันกำหนดด้วยอาการ ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้ง ๕ นั้น ไม่ดีไม่งามปฏิกุลพึงเกลียด ซึ่งจะพิจารณาเห็นได้เช่นนั้น จงพิจารณาตามปกติของอาการเหล่านั้น เช่น ผม ถ้าเราปล่อย

ตามธรรมดาธรรมชาติ ไม่รักษาความสะอาด จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เช่นนั้นแล้ว จักเป็นของที่สกปรก เป็นที่รังเกียจทั้งตนทั้งผู้อื่น ที่เป็นของดีงามน่าดูน่าชมก็เพราะคนเราหมั่นปฏิบัติตกแต่งอยู่เป็นนิจ พะพิการณอย่างนี้ จักเห็นอาการทั้ง ๕ นั้น โดยปกติเป็นของไม่ดีไม่งาม เมื่อจิตฟุ้งซ่านซัดสายไปใน เรื่อง ของกามารมณ์ เธอจงมนสิการกัมมัญฐานนี้ไว้เป็นเครื่องอบรมจิต

บัดนี้ จะได้อสอนกัมมัญฐานอันกำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ เธอจงว่าตามไป ดังนี้

เกสา/ โลมา/ นะขา/ ทันตา/ ตะโจ/

ตะโจ/ ทันตา/ นะขา/ โลมา/ เกสา/

จงศึกษาให้รู้เนื้อความว่า “ เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นะขา เล็บทั้งหลาย ทันตา ฟันทั้งหลาย ตะโจ หนัง ” อาการทั้ง ๕ นี้ ไม่ดีไม่งาม ปฏิกุฬพึงเกลียด เธอจงว่าไปเอง ทั้ง อนุโลมและปฏิโลม

เมื่อเจ้านาคว่าตามทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมจบแล้ว พึงคุกเข่าขึ้น แล้วน้อมศีรษะเข้าหา พระอุปัชฌาย์ เมื่อท่านคล้องผ้าอังสะให้แล้ว พึงยื่นแขนขวาออกไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อให้ผ้าอังสะลง ไปอยู่ที่รักแร้ แล้วพึงประนมมือนัยนแขนออกไปรับผ้าไตร เมื่อรับผ้าไตรแล้วพึงประคองเข้ากับอก เดินเข้าถอยหลังออกมา พอพ้นระยะแนวสงฆ์แล้ว พึงลุกขึ้นยืนเดินออกไปครองผ้า ต่อไป^{๑๔๑}

* หมายเหตุ ถ้าบวชเป็นสามเณรให้ละคำว่า ละเภยยัง อุปะสัมปะทัง ออก พระอุปัชฌาย์ รับเอาผ้าไตรจากผู้บวชวางไว้ตรงหน้าตัก ให้โอวาทและบอก ตะจะปัญจะกะ กัมมัญฐาน แล้วให้ว่า ตามไปทีละบท โดยอนุโลม (ไปข้างหน้า) และปฏิโลม (ทวนกลับ) ดังนี้ เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ (อนุโลม) ตะโจ ทันตา นะขา โลมา เกสา (ปฏิโลม) พระอุปัชฌาย์ชักอังสะออกจากไตรมาสวมให้ผู้บวช แล้วสั่งให้ออกไปครองผ้าครบไตรจีวรตามระเบียบ ครั้นเสร็จแล้วเข้าไปหาพระอาจารย์ รับเครื่อง สักการะถวายท่านแล้วกราบ ๓ ครั้ง นั่งคุกเข่าเปล่งวาจาขอสรณะและศีลดังนี้

อะหัง ภันเต/ สาระณะสีลัง ยาจามิ//

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต/ สาระณะสีลัง ยาจามิ//

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต/ สาระณะสีลัง ยาจามิ//

(พระอาจารย์กล่าวคานัมมัสการให้ผู้บรรพชาว่าตามดังนี้)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ// ๑ (๓ จบ)

พระอุปัชฌาย์จะกล่าวว่า เอวัง วะเทหิ หรือ ยะมะหัง วะทามิ/ ตัง วะเทหิ// ให้รับว่า อามะ ภันเต แล้วท่านจะว่านาสรณคมน์ก็ให้ว่าตามดังนี้

พุทธีัง สาระณัง คัจฉามิ//

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ//

^{๑๔๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๒ - ๔๓.

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ พุทัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ อัมมัง สรรณัง คัจฉามิ//

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะติยัมปิ พุทัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะติยัมปิ อัมมัง สรรณัง คัจฉามิ//

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ//

พอจบแล้วทางพระอุปัชฌาย์จะบอกว่า ติสรรณะคะมะนัง นิฏฐิตัง// ก็ให้รับว่า
อามะ ภันเต// ต่อจากนั้นก็สมาทานสิกขาบท ๑๐ ประการโดยว่าตามท่านไปเรื่อยๆ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวรมณี//

อทินนาทานา เวรมณี//

อะพรหมจริยา เวรมณี//

มุสาวาทา เวรมณี//

สุราเมรัยมัชชะปมาทัฏฐานา เวรมณี//

วิกาละโภชนา เวรมณี//

นัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสนา เวรมณี//

มาลาคันธะวิเลปะนะธารณะมณฺฑนะวิภูสะนัฏฐานา เวรมณี//

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวรมณี//

ชาตะรูปะ ระชะตะ ปฏิกคหณา เวรมณี// (และกล่าว ๓ ครั้งว่า)

อิมานิ ทะสะ สิกขาปะทานิ สมาதியามิ//

(เสร็จแล้วรับบาตรอุ้มเข้าไปหาพระอุปัชฌาย์ในที่ประชุมสงฆ์ วางไว้ข้างตัวด้านซ้าย
รับเครื่องสักการะถวายท่านแล้วกราบ ๓ ครั้ง นั่งคุกเข่าประนมมือกล่าวดังนี้)

อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ//

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ//

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต/ นิสสะยัง ยาจามิ// ฯ

อุปัชฌาโย เม ภันเต โหหิ// ฯ (ตรงนี้ว่า ๓ ครั้ง)

พระอุปัชฌาย์จะกล่าวว่า ปะฏิฐัง โอปายิกัง ปาสาทิเกนะ สัมปาเทติ ให้รับว่า
สาธุ ภันเต ทุกครั้งไป อัชเชตฺตเคทานิ เถโร มัยหัง ภะโร// อะหัมปิ เถรสสะ ภะโร// (กล่าวตรงนี้
๓ ครั้ง เสร็จแล้วกราบลง ๓ ครั้ง)

พระอาจารย์จะเอาสายคล้องตัวผู้บวช บอกบาตรและจีวรก็ให้ผู้บวชรับว่า อามะ ภันเต ๔
ครั้ง ดังนี้

อะยันเต ปัตโต (รับว่า)	อามะ ภัันเต
อะยัง สังฆาฐิ (รับว่า)	อามะ ภัันเต
อะยัง อุตตะราสังโค (รับว่า)	อามะ ภัันเต
อะยัง อันตะระวาสะโก (รับว่า)	อามะ ภัันเต

จากนั้นพระอาจารย์ท่านจะบอกให้ออกไปข้างนอกว่า คัจฉะ อะมุหิ โอกาเส ติฏฐาหิ ผู้บวชก็ถอยออกไปยืนอยู่ในที่ที่กำหนดไว้ (ส่วนใหญ่จะเป็นบริเวณทางเข้าโบสถ์) ต่อจากนี้ พระอาจารย์จะสวดถามอันตรายิกกรรม ให้รับ นัตถิ ภัันเต ๕ ครั้ง และต่อด้วย อามะ ภัันเต อีก ๘ ครั้งดังต่อไปนี้

พระจะถามว่า	ผู้บวชกล่าวรับว่า
กุณฐัง	นัตถิ ภัันเต
คัมโพ	นัตถิ ภัันเต
กิลาสเ	นัตถิ ภัันเต
โสโส	นัตถิ ภัันเต
อะปะมาโร	นัตถิ ภัันเต
มะนุสโสสี	อามะ ภัันเต
ปุริโสสี	อามะ ภัันเต
ภุขิสโสสี	อามะ ภัันเต
อะนะโณสี	อามะ ภัันเต
นะสี ราชะกะโณ	อามะ ภัันเต
อะนุญญาโตสี มาตาปิตุหิ	อามะ ภัันเต
ปะริปุณณะวิสะตัสโสสี	อามะ ภัันเต
ปะริปุณณันเต ปัตตะจีวะรัง	อามะ ภัันเต
กินนาโมสิ	อะหัง ภัันเต ...*(ชื่อพระใหม่) นามะ
โก นามะ เต อุปัชฌาย	อุปัชฌาย เม ภัันเต อายัสมา...นามะ

* (ชื่อพระอุปัชฌาย) นามะ

* หมายถึง ผู้บวชจะต้องทราบบ้างชื่อทางพระที่พระตั้งให้ใหม่ก่อนวันบวชและต้องจำชื่อพระอุปัชฌายให้ได้ด้วย เสร็จแล้วกลับเข้ามาข้างในที่ประชุมสงฆ์ กราบลงตรงหน้าพระอุปัชฌาย ๓ ครั้ง นั่งคุกเข่าประนมมือเปล่งวาจาขออุปสมบทดังนี้

สังฆมภัันเต/ อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภัันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง
อุปาทายะ//

ทุติยัมปิ ภันเต/ สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง
อุปาทายะ//

ตะติยัมปิ ภันเต/ สังฆัง อุปะสัมปะทัง ยาจามิ// อุลลุมปะตุ มัง ภันเต สังโฆ/ อะนุกัมปัง
อุปาทายะ// ฯ

ถ้ากล่าวพร้อมกันให้เปลี่ยนคำว่า ยาจามิ เป็น ยาจามะ และเปลี่ยน มัง เป็น โน ต่อมา
พระอาจารย์สวดสมมติตนตามอันตรายิกธรรม ผู้บวชก็รับว่า นัตถิ ภันเต ๕ ครั้ง และ อามะ ภันเต
๘ ครั้ง บอกชื่อพระใหม่ของตัวเอง และชื่อพระอุปัชฌาย์แบบที่ผ่านมาอย่างละหนึ่งครั้ง เสร็จแล้วก็นั่ง
ฟังพระสวดกรรมวาจาอุปสมบทไปจนจบ พอจบแล้วท่านก็จะเอาบาตรออกจากตัว ให้กราบลง ๓ ครั้ง
นั่งพับเพียบฟังพระอุปัชฌาย์บอกอนุสาสน์ไปจนจบ แล้วก็กล่าวรับว่า อามะ ภันเต เสร็จพิธีก็กราบ
๓ ครั้ง ถ้ามีเครื่องไทยทานก็ให้รับไทยทานถวายพระอันดับ เวลากรวดน้ำก็ให้ตั้งใจรำลึกถึงผู้มีพระคุณ
อุทิศส่วนกุศลแก่ท่าน ขึ้นตอนต่อไปก็นั่งฟังพระท่านอนุโมทนาต่อไปจนจบเป็นอันเสร็จพิธี

จากการศึกษาขั้นตอนการอุปสมบทในประเทศไทยสรุปได้ว่า พิธีกรรมการอุปสมบท
ในประเทศไทยมีพิธีกรรมการอุปสมบทอยู่ ๒ แบบ ได้แก่ แบบอุกาสะ และแบบเอสาหัง
ในการอุปสมบททั้ง ๒ แบบ พบว่ามีการสอนมูลกรรมฐานทั้ง ๒ แบบ มูลกรรมฐานทั้ง ๒ แบบนั้นมี
รูปแบบการสอนคล้ายคลึงกัน

๔.๔ สภาพและปัญหาของอุปัชฌาย์ในการสอนหลักปฏิบัติของมูลกรรมฐาน

ในการสอนมูลกรรมฐานให้แก่กุลบุตรผู้บวชใหม่นั้น พระอุปัชฌาย์จะสอนโดยการให้ว่า
ตามไปทีละบท โดยอนุโลมและปฏิโลม ดังนี้เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ (อนุโลม) ตะโจ ทันตา
นะขา โลมา เกสา (ปฏิโลม) พระอุปัชฌาย์มุ่งสอนกรรมฐานขั้นมูลกรรมฐานในการพิจารณาผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาย้อนหน้าย้อนหลัง หรือจะพิจารณาเน้นหนักในอาการใดก็ตามเข้าไปถึงหนัง
โดยผมเราพิจารณาให้เห็นชัดเจนดูซิเป็นยังงี้ เพียงแต่ตกลงไปในอาหารเท่านั้นก็ขยี้ขยี้ขยี้ขยี้ขยี้ขยี้ขยี้
รับประทานกันแล้ว สกปรกหรือไม่ น่าเกลียดหรือไม่ ขนเหมือนกัน เล็บก็เหมือนกัน ดูซิเป็นของสวย
ของงามที่ไหน ฟันก็กระดุก เหมือนกับกระดุกทั่วๆ ไปในร่างกายของเรา กระดุกมีความสวยงาม
ที่ตรงไหน พิจารณาตามคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้และทรงดำนิว่าไม่สวยงาม คนเราดูกันได้
เพราะหนังเท่านั้น อันนี้ละเป็นเครื่องหลอกตาคนตาฟาง เพราะหนังเป็นสิ่งที่ปิดบังความจอมปลอม
ทั้งหลายเอาไว้ หลอกด้วยความสวย ความงาม ทั้งๆ ที่มันไม่ได้สวยไม่ได้งาม ก็เลสมันชอบอย่างนั้น
เพราะมันสกปรก เราต้องหาความสะอาดเข้ามาใส่เพื่อกลบความสกปรกนั้น ให้เห็นแต่ความสวยงาม
คนที่หลงใหลในกิเลสก็วิ่งไปตามผิวหนังที่บางๆ นี่แหละ อันหนึ่งบางๆ นี่แหละหุ้มห่อไว้หมดทั้งตัวคน
อันหนึ่งบางๆ นี่แหละแต่มันหนายิ่งกว่าภูเขา ปิดกั้นทางไม่ให้ธรรมทั้งหลายเข้าถึง เพราะฉะนั้น
พระอุปัชฌาย์ท่านจึงให้แยกแยะออกมา ดูผม ดูขน ดูเล็บ ดูฟัน ดูหนัง พิจารณาหนังเป็นยังงี้

แล้วพิจารณาเข้าไปข้างในของหนังเป็นยังงี้ เยี่ยมไปด้วยโลหิต น้ำหนอง ดูเข้าไปข้างในเท่าไรก็เห็นสิ่งสกปรกในตัวเขาตัวเรามากเท่านั้น พิจารณากลับไปกลับมา พิจารณาเข้าไปจนกระทั่งภายในลึกซึ้งหมดทั้งคนนี้เป็นสิ่งสกปรกด้วยกันทั้งนั้นแหละ มีหนังเท่านั้นมาหลอกให้เราหลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเปิดหนังออกแล้วมันจะกระจายไปหมด เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงมอบให้เพียงมูลกรรมฐาน หรือตจปัญจกรรมฐาน คือกรรมฐานมีหนังเป็นที่ทำ แล้วก็หยุด เปิดหนังออกแล้วดูได้เมื่อไร ทั้งคน ทั้งสัตว์ ทั้งผู้หญิง ทั้งผู้ชายมันก็ดูไม่ได้ พระอุปัชฌาย์ท่านจึงสอนไปถึงหนังเป็นที่สิ้นสุด ให้พิจารณาสำหรับพระภิกษুবวชใหม่^{๑๔๒}

โดยสรุปแล้วปัญหาของการสอนมูลกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์มุ่งเน้นสอนแก่พระภิกษুবวชใหม่ปัญหาเรื่องระยะเวลาในการสอนมีจำกัดเนื่องจากขั้นตอนของพิธีกรรมมีหลายขั้นตอนจึงทำให้ใช้เวลาในการสอนมูลกรรมฐานน้อยลงกระชั้นมากขึ้นเป็นเหตุทำให้ภิกษুবวชใหม่ไม่เข้าใจในมูลกรรมฐานที่อุปัชฌาย์สอน รวมถึงปัญหาด้านทักษะการสอนมูลกรรมฐานของอุปัชฌาย์นั้น พระอุปัชฌาย์ยังขาดทักษะด้านการสอนมูลกรรมฐานไม่สามารถถ่ายทอดวิธีการสอนให้แก่ผู้อุปสมบทที่มีความเข้าใจได้ รวมถึงเมื่อผู้บวชประกอบพิธีกรรมการอุปสมบทแล้วมิได้อยู่จำพรรษากับอุปัชฌาย์แต่ไปอยู่จำพรรษาในวัดหรือสำนักอื่นเป็นเหตุให้ไม่รู้ไม่เข้าใจในกรรมฐานจึงประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้องตรงนำมาซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นต่อสังคมไทยปัจจุบันตามสื่อทีวี วิทยุ หนังสือพิมพ์ ที่ทุกคนสามารถรับรู้ได้รวดเร็วทำให้สังคมเสื่อมศรัทธาจากพระพุทธศาสนา

๔.๕ แนวทางการแก้ไขและพัฒนามูลกรรมฐานเป็นกรรมฐานขั้นต่อไป

เมื่อพระภิกษুবวชใหม่ฝึกปฏิบัติตามหลักของมูลกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์สอนให้จนเกิดความชำนาญ และความเข้าใจอย่างถูกต้อง ภิกษุสามารถพัฒนาจากมูลกรรมฐานไปเป็นกรรมฐานขั้นต่อไปได้ ดังนี้

๔.๕.๑ อสุกกรรมฐาน

อสุก แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน รวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน^{๑๔๓}

ก) ประเภทของอสุกกรรมฐาน

^{๑๔๒} หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน, นักปฏิบัติให้ยึดการพิจารณาร่างกายเป็นหลัก, (กรุงเทพมหานคร : วัดป่าบ้านตาด, ๒๕๔๗), หน้า ๑- ๑๕.

^{๑๔๓} พระราชพรหมยาน (พระมหาวิระ ถาวโร), กรรมฐาน ๔๐, (กรุงเทพมหานคร : เอลโล่การพิมพ์), หน้า ๑๑.

๑. อุทฺธมาตโกสุภ คือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตาย เป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ผิตายขึ้นอืดนั่นเอง

๒. วินิลโกสุภ เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตายส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้า ฉะนั้น สีเขียวตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก ท่านจึงเรียกว่าวินิลกะ แปลว่าสีเขียว

๓. วิบุพพโกสุภ เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔. วิณิตโกสุภ คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน

๕. วิกขยิตโกสุภ เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน

๖. วิกขิตตโกสุภ เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระจายมีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง

๗. หตวิกขิตตโกสุภ คือซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๘. โลหิตโกสุภ คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๙. ปุพฺพโกสุภ คือซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่

๑๐. อัมมฐิกโกสุภ คือซากศพที่มีแต่กระดูก

ข) การพิจารณาอสุภกรรมฐาน

การพิจารณาอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาเพื่อถ้อยเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่างดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาโดยสี คือให้กำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาวหรือเป็นร่างกายของคนที่มีผิวต่างพร้อย หรือผิวไม่เกลี้ยงเกลา

๒. พิจารณาโดยเพศ อย่ากำหนดว่า ร่างกายนี้เป็นหญิงหรือชาย พึงพิจารณาว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนที่มีอายุน้อย มีอายุกลางคน หรือเป็นคนแก่

๓. กำหนดพิจารณาโดยสณฺฐาน คือกำหนดพิจารณาว่า นี่เป็นคอ เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นเอว เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นมือ เป็นต้น

๔. กำหนดโดยทิส ทิสนี้ท่านหมายเอาสองทิส คือ ทิสเบื้องบน ได้แก่ทางด้านศีรษะ ทิสเบื้องต่ำ ได้แก่ทางด้านปลายเท้าของซากศพ ท่านมิได้หมายถึงทิสเหนือทิสได้ตามที่นิยมกันท่านให้สังเกตว่า ที่เห็นอยู่นั้นเป็นทางศีรษะ หรือด้านปลายเท้า

๕. กำหนดพิจารณาโดยที่ตั้ง ท่านให้พิจารณากำหนดจดจำว่า ซากศพนี้ศีรษะวางอยู่ที่ตรงนี้ มือวางอยู่ตรงนี้ เท้าวางอยู่ตรงนี้ ตัวเราเอง เวลาที่พิจารณาอสุภนี้ เรายืนอยู่ตรงนี้

๖. กำหนดพิจารณาโดยกำหนดรู้ หมายถึงการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และมนุษย์นี้มีอาการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยงามสดงงาม ความจริงแล้วก็เป็นอย่างน่าเกลียดโสโครก มีกลิ่นเหม็นคุ้งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือดน้ำหนองเต็มร่างกาย หาอะไรที่จะพอนำรักนำชมไม่มีเลยที่มองเห็นว่าดีหน่อยก็หนังกำพร้าที่ห่อหุ้มภายในอยู่ แต่หนังนี้ก็เชื่อว่าสวยสด ถ้าไม่คอยขัดถู ไม่นานก็เหม็นสาบ นำรังเกียจ ตอนมีชีวิตอยู่ก็เอาดีไม่ได้ พอตายแล้วยิ่งโสโครกใหญ่ กลายเป็นซากศพขึ้นอืดพอง น้ำเหลืองไหลกลิ่นเหม็น เมื่อกำหนดพิจารณาทราบว่า ร่างกายของซากศพทั้งหลายนี้แล้ว ก็น้อมนึกถึงสิ่งที่ตนรัก ที่เห็นว่าเขาสวย เอาความจริงจากซากอสุภเข้าไปเปรียบเทียบกับว่าที่เห็นว่าเขาสวยสดงดงามนั้น มีอะไรต่างกับซากศพนี้บ้าง ปากที่ชมว่าสวย เติมไปด้วยเลือด น้ำลาย ของตัวเองพอกลิ้นได้ แต่รังเกียจของคนอื่นไม่กล้าแม้แต่ที่จะแตะ

ค) ยกนิมิตอสุภเป็นวิปัสสนา

ธรรมดาของนิมิตที่เกิดจากอารมณ์ของสมาธิ จะเป็นนิมิตของอุปจารณานหรือที่เรียกว่าอุคคหนิมิต หรือขั้นอุปปนาสมาธิ ที่เป็นอารมณ์ปฐมฌานก็ตาม จะเกิทยืนสภาพตลอดกาลตลอดสมัยนั้นไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วชั่วครู่ชั่วพักก็หายไป ทั้งนี้ก็เพราะจิตไม่สามารถจะทรงสมาธิไว้ได้นานมากนัก จิตก็จะเคลื่อนจากฌาน ตอนที่จิตเคลื่อนจากฌานนี้แหละภavnิมิตก็จะเลื่อนหายไป ถ้าต้องการเห็นภาพใหม่ ก็ต้องตั้งต้นสมาธิกันใหม่ ถ้าประสงค์จะเอานิมิตเป็นวิปัสสนา เมื่อเพ่งพินิจอยู่ พอนิมิตหายไปก็ยกอารมณ์เข้าสู่ระดับวิปัสสนาโดยพิจารณาว่า นิมิตนี้ เราพยายามรักษาด้วยอารมณ์ใจ โดยควบคุมสมาธิจนเต็มกำลังอย่างนี้ แต่นิมิตนี้จะให้เห็นใจเรา จะอยู่กับเราโดยที่เราหรืออุตสาห์ประคับประคองจนอย่างยังอย่างนี้ นิมิตนี้จะเห็นอกเห็นใจเราก็อาไม่ กลับมาอันตรธานหายไปเสียทั้งๆ ที่เรายังต้องการ ยังมีความปรารถนา นิมิตนี้มีสภาพที่จะต้องเคลื่อนหายไปตามกฎของธรรมดานันใดชีวิตของสัตว์ทั้งหลายที่มีความเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีอันตรธานไปในที่สุด ฉะนั้น ความไม่เที่ยงของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นนี้ มีความตายเป็นที่สุด เช่นเดียวกับนิมิตนี้ ขึ้นชื่อว่าความเกิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร เป็นสัตว์ มนุษย์ เทวดา พรหม ต่างก็มีความไม่เที่ยงเสมอเหมือนกันหมดเมื่อเกิดแล้วก็อันที่ จะต้องตายเหมือนกันหมด เอาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย เมื่อความไม่เที่ยงมีอยู่ความทุกข์ก็ต้องมี เพราะการต้องการให้คงอยู่ยังมีตราบใด ความทุกข์ก็มีอยู่ตราบนั้น เพราะความปรารถนาให้คงอยู่โดยไม่ต้องการให้เสื่อมสลายนั้น เป็นอารมณ์ที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริงการทรงชีวิตนั้น ไม่ว่าจะทรงอยู่ในสภาพใด ๆ ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เพราะทุกข์จากการแสวงหาอาหาร และเครื่องอุปโภคมาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว ทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บรบกวนทุกข์เพราะไม่อยากให้ของรักของชอบใจ แม้ในที่สุดชีวิตที่จะต้องแตกทำลายนั้นต้องอันตรธานไปความปรารถนาที่ฝืนความจริงตามกฎธรรมดานี้เป็นเหตุของความทุกข์ แต่ในที่สุดก็ฝืนไม่ไหวต้องแตกทำลายอย่างนิมิตอสุภนี้เหมือนกัน นิมิตอสุภนี้เดิมทีก็มีปัญจขันธ์เช่นเรา บัดนี้เขาต้องกระจัดพลัดพรากแตกกายทำลายชั้นธ้อออกเป็นชั้นน้อยขึ้นใหญ่ อย่างนี้ ความที่ขึ้นธ้อเป็นอย่างนี้ เขาจะมีความปรารถนาให้เป็นอย่างนี้ก็หาไม่ แม้เขาจะฝืนอย่างไร

ก็ฝึกกฎธรรมดาไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องสลายอย่างนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลก เป็น อนัตตา คือไม่มีอะไร
ทรงสภาพ ไม่มีใครบังคับการสิ้นไปของชาวโลกนั้นเป็นความจริง สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่มีความทุกข์มี
แต่ความสุขทรงสภาพปกตินั้นมีพระนิพพานแห่งเดียว ผู้ที่จะถึงพระนิพพานได้ ท่านปฏิบัติอย่างเรา
ท่านเห็นสังขารทั้งหลายเป็นของน่าเกลียด เห็นสังขารทั้งหลายเป็นแดนของความทุกข์ เพราะกิเลส
และตัณหาปิดกั้นความรู้ความคิด สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ท่านไม่ยึดมั่นในสังขาร ท่านเบื่อใน
สังขาร โดยท่านถือว่าธรรมดาของการเกิดมามีสังขารต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ ท่านไม่ปรารถนาการเกิดอีก
ท่านไม่ต้องการชาติภพใดๆ อีก ท่านหวังนิพพานเป็นอารมณ์ คือท่านคิดนึกถึงพระนิพพานเป็นปกติ
ไม่มีอารมณ์รัก ความเกิด รักสมบัติ รักยศ รักสรรเสริญ ไม่รักแม้แต่สุขที่เกิดแต่ลาภที่ได้มาโดยชอบ
ธรรม ท่านตัด ฉันทะ ความพอใจในโลกทั้งสิ้น ท่านตัดราคะ ความกำหนัดยินดีในโลกทั้งสิ้น
ท่านพอใจในพระนิพพาน เมื่อทรงชีวิตอยู่ท่านก็ทรงเมตตาเป็นปุระจาริกคือมีเมตตาเป็นปกติ ท่านไม่
ติดโลกามิสคือสมบัติของโลก ท่านที่เข้าพระนิพพาน ท่านมีอารมณ์เป็นอย่างไร บัดนี้เราผู้เป็นพุทธ
สาวกที่กำลังทรงอารมณ์อย่างนั้นเราเห็นความไม่เที่ยงของสังขารแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็น
ความทุกข์เพราะการเกิดแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็นอนัตตาแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน
เราจะพยายามตัดความไม่พอใจในโลกามิสทั้งหมดเพื่อได้ถึงพระนิพพานเป็นที่สุด จงคิดอย่างนี้
พิจารณาอย่างนี้เรื่อยๆ ทุกวันทุกลมหายใจเข้าออกท่านจะเข้าถึงนิพพานในชาติปัจจุบัน

โดยสรุปอสุภกรรมฐานเป็นสมถกรรมฐานที่ให้ผลในทางกำจัดราคะจริตเหมือนกันทั้ง
๑๐ กอง คือค้นคว้าหาความจริงจากวัตถุที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่นิยมชมชอบกันว่าสวยงามงดงามที่
บรรดามวลชนทั้งหลายพากันมัวเมา หลงใหลใฝ่ฝันว่าสวยงามงดงามจนเป็นเหตุให้เกิดภัยอันตรายแก่ตน
ลืมนชีวิตความเป็นอยู่ของตน มอบหมายความรักความปรารถนาให้แก่วัตถุที่ตนหลงรัก เป็นการ
ประพฤติดที่ผิดต่อกฎของความเป็นจริง เป็นเหตุของความทุกข์ที่ไม่รู้จักจบสิ้น กรรมฐานนี้จะค้นคว้าหา
ความจริงจากสิ่งต่างๆ ที่เห็นว่าสวยงามงดงามเอามาตีแผ่ให้เห็นเหตุเห็นผลว่า สิ่งที่สัตว์และคน
หลงใหลใฝ่ฝันนั้น ความจริงไม่มีอะไรสวย ไม่มีอะไรงาม เป็นของน่าเกลียดโสโครกทั้งสิ้น กรรมฐานใน
หมวดอสุภกรรมฐานมีความหมายในรูปนี้ จึงเป็นกรรมฐานที่ระงับดับอารมณ์ที่ใคร่อยู่ในกามารมณ์
เสียได้ ท่านที่เจริญกรรมฐานหมวดอสุภนี้ชำนาญเป็นพื้นฐานแล้วต่อไปในการเจริญวิปัสสนาญาณจะ
เป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น

๔.๕.๒ สติปัฏฐาน ๔

คำว่า “ สติปัฏฐาน ” แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่ง
ทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง เป็นต้น^{๑๔๔} อีกนัยหนึ่ง คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๑.

การระลึกรู้ปฏิฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปฏิฐาน หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และธรรม คำว่า สติปฏิฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “ ที่ตั้ง ” ลง ยุ ปัจจยในอภิสกณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูจติ ปฏิฐานํ สติยา ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดีในร้ายตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “ สภาวะที่พึงตั้งไว้ ” ลง ยุ ปัจจยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺเฐตพฺพนติ ปฏิฐานํ สติยา ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏิฐาน แปลว่า “ เข้าไปตั้งไว้ ” หรือ “ ตั้งไว้มั่น ” ลง ยุ ปัจจยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฺฐาติติ ปฏิฐานํ สติเยว ปฏิฐานํ สติปฏิฐานํ (สติปฏิฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งมั่นไว้) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป หรือ ย่อมมั่นคง^{๑๔๕}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแสดงพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับสติปฏิฐานสูตร เมื่อครั้งพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรู (กรูชนบท) เอาไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโหมนัส เพื่อความบรรลุลหรรณที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปฏิฐาน ๔ ประการ

สติปฏิฐาน ๔ ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียได้

ทางสายเดียวหรือทางสายเอกในที่นี้พระพุทธองค์ทรงหมายเอา หนทางสายอื่นไม่มี นอกจากทางสายนี้เท่านั้น เมื่อบุคคลใดได้ดำเนินหรือปฏิบัติตามหนทางของสติปฏิฐานนี้แล้ว ย่อมถึง

^{๑๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (ศ.พิเศษ สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A. Ph.D), มหาสติปฏิฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕.

พระนิพพานในที่สุด ดังที่มีข้อความในพระคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาไว้ว่า คำว่า เอกมคโค แปลว่า ทางสายเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน

ดังนั้น จึงควรทราบข้อความในพระบาลีนี้ว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค อย่างนี้ว่า คุณก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง

ในพระไตรปิฎกนั้นถึงแม้จะกล่าวถึงเรื่องการฟังธรรมแล้วได้บรรลุธรรม เมื่อได้ฟังธรรมจบลงแล้ว แต่ก็ไม่มีใครเลยที่ได้บรรลุธรรม โดยไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างโดยวิธีหนึ่ง ความจริงแล้วทุกท่านที่บรรลุธรรมนั้น ก็ล้วนแต่การเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นทางสายเอกสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณก็ย่อมเกิดจากการอบรมจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใส เมื่อจิตมีความบริสุทธิ์ ผ่องใส หรือจิตระลึกรู้สภาวะธรรมแล้วปัญญา ก็เกิดร่วมกันกับสติ และสมาธิก็ย่อมพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญหานี้ก็เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาอันเกิดจากการอบรมจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ดังมีหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถาว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนี้ ฟังทราบว่าแม้ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน คร่ำครวญด้วยทางสายนี้

คำว่า กาย ในที่นี้พระพุทธรองค์ทรงเอาการพิจารณาหรือ การตามรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงในกอง รูป (กายานุปัสสนา) ก็คือ การพิจารณาเห็นเวทนาตามความเป็นจริง (เวทนานุปัสสนา) จิตได้แก่การพิจารณาเห็นจิตตามความเป็นจริง (จิตตานุปัสสนา) และธรรมหมายเอาการพิจารณาเห็นธรรม ตามความเป็นจริง (ธรรมมานุปัสสนา) การพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม มีหลักดังต่อไปนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณารู้ในกองรูปตามความเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา และมีสภาพที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยจำแนกการพิจารณาออกเป็น ๖ หมวดใหญ่ๆ ดังนี้

๑.๑ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) พระผู้มีพระภาคเจ้าพระพุทธรองค์ได้ตรัสแสดงธรรมเกี่ยวกับอานาปานสติ เอาไว้ว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เรา รู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เรา รู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อม

ในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอต้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหา และหิริไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๔๖}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอน ให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้ตามรู้หายใจเข้า หายใจออก โดยเฉพาะก่อนการเจริญ หรือพิจารณาลมหายใจเข้าออกนั้น ต้องจัดหาสถานที่อันเหมาะสมแก่การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เช่นว่า ไปสู่ป่าบ้าง ไปสู่เรือนว่างบ้าง เป็นต้น ก็เพื่อให้ภิกษุหรือผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสตามรู้ลมหายใจเข้าออก ได้โดยไม่ต้องกังวลใดๆ อีก นี่ก็เหมาะสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติในการกำหนดรู้กองลมหายใจเข้าออกอย่างชำนาญ ท่านจะอยู่ที่ใด ก็กำหนดได้ทันที

บทว่า “ ภิกษุเธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ” ความจริงก็คือ หายใจออก ก็มีสติ (ระลึก) รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้า ก็มีสติ (ระลึก) รู้ว่าหายใจเข้า นี่ก็เป็นแนวทางในการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงเอาไว้ดังข้อข้างบนนั้น สำหรับคำอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีอยู่ว่า

ภิกษุเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยอาการ ๓๒ คือ เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่นในอารมณ์นั้น เธอเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยสติและปัญญานั้น เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจออกยาว เป็นผู้ตามรู้การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจเข้า เป็นผู้ตามรู้การสละไปโดยเนื่องด้วยการหายใจออก เมื่อเธอรู้ความมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต โดยเนื่องด้วยการหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่นในอารมณ์นั้น เธอเป็นผู้เจริญสติตามรู้ด้วยสติและปัญญานั้น^{๑๔๗} สำหรับผู้ปฏิบัติเมื่อรู้สภาวะธรรมหรือรู้ชัดในลมหายใจเข้าออก แล้วความละเอียดของลมหายใจนั้น ก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมีจิตละเอียดมากขึ้นตามลำดับตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง จนถึงที่สุด กล่าวคือ จิตเริ่มเข้าสู่องค์ฌณิกสมาธิ (จิตตั้งมั่นชั่วขณะ) แล้วก็เข้าสู่อุปปจารสมาธิ (จิตเริ่มมั่นคงยิ่งขึ้น) หรือจนเกิดปฏิภาณนิมิต (เห็นภาพนิมิตชัดเจน) สุดท้ายก็เข้าสู่อัปปนาสมาธิ (จิตมั่นคงแน่วแน่) เมื่อจิตมั่นคงแน่วแน่วพอประมาณแล้วก็ถอยจิตกลับสู่อุปปจารสมาธิ เพื่อพิจารณาปัญญาให้รู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวงว่าเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) เป็นทุกขัง (ทุกข์) เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน)

๑.๒ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ ๔ (จตฺอิริยาบถ) ความจริงแล้ว อิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง นอน ก็เป็นอิริยาบถที่มีอยู่แล้ว ในชีวิตประจำวันของบุคคล หรือสัตว์ทั้งปวง ไม่ต้องมีการสร้างขึ้นก็มีอยู่เอง แต่ว่าผู้ปฏิบัติต้องเพิ่มหน้าที่ขึ้นอีกอย่าง ก็คือ การตามรู้ให้ตรงตามที่

^{๑๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๑๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

เป็นจริง หรือตรงตามปัจจุบันขณะ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ ดังพระพุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายในบ้าง ฯลฯ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๔๘}

เมื่อเราได้ศึกษาและเรียนรู้อิริยาบถทั้ง ๔ ตามพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว ลำดับต่อไปก็มาทำความเข้าใจในภาคปฏิบัติที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์อรรถกถาว่า ในคำถาหมันนั้น คำว่า โก จจฺจติ (ใครเดิน) หมายความว่าไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่ คำว่า กสฺส คมนํ (การเดินของใคร) หมายความว่า การเดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง คำว่า ก็ การณา (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร) หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำให้ขึ้น ดังนั้น เขาย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่าจะเดินย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้นธาตุลม ย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำให้ขึ้น เรียกว่า การเดิน แม้การยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน

ในคัมภีร์อรรถกถายังได้อธิบายเกี่ยวกับการ ยืน นั่ง และนอน ไว้อีกว่าโดยแท้จริงแล้ว แม้การยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนึกว่า จะยืน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ส่วนปลายเท้า ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำให้ขึ้น เรียกว่า การยืน จิตที่คิดนึกว่า จะนั่งย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำให้ขึ้น เรียกว่า การนั่ง จิตที่คิดนึกว่า จะนอนย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำให้ขึ้นเรียกว่า การนอน

เมื่อเราได้รู้ตามความเป็นจริงในการ เดิน ยืน นั่ง และการนอน โดยที่จิตคิดนึกว่า จะเดิน จะยืน จะนั่ง และจะนอน โดยการขับเคลื่อนไปของธาตุลมและต่อไปมาดูคำอธิบายเพิ่มเติมในเวลายกเท้า อย่างเท้า เหยียบเท้า และการวางเท้าให้เสมอพื้น ที่มาในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุสองประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อยอ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น ธาตุไฟและธาตุลม มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง ผู้ปฏิบัติธรรมควรตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในเวลาเดิน ในขณะยกเท้า สภาวะเบาก็ปรากฏ เพราะว่า ธาตุดินและธาตุน้ำ มันอ่อน

^{๑๔๘} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

กำลังลง กล่าวคือ ความเบา จึงทำให้ธาตุไฟและธาตุลม เป็นปัจจัยในการยกเท้าต่อไป นี้เรียกว่า การยกเท้า และยังได้อธิบายต่อไปอีกว่า ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ธาตุไฟและธาตุลมมีความสามารถมากมีกำลังกล้า ในส่วนนี้หมายเอา การย่างเท้า ก็จะมีสภาวะผลักดันให้ปรากฏ เพราะว่า ธาตุลมมีสภาวะผลักดันไปในขณะนั้น ในอีกนัยหนึ่งว่า ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้า เพราะมีความชวนชววยิ่งในการย่างเท้าและดันเท้า ย่อมมีธาตุลมที่มีสภาวะไปทางขวาง นี้หมายเอาเวลาอย่างเท้า

ลำดับต่อไปก็มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับ การเหยียบเท้า ในการเหยียบเท่านั้น สภาวะที่หนักย่อมปรากฏ เพราะว่าธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น น้ำนั้นมักไหลลงต่ำ เนื่องจากธาตุน้ำ มีลักษณะไหลลงไปสู่ที่ต่ำ จึงทำให้มีน้ำหนักกว่าธาตุดิน ดังมีคำอธิบายเอาไว้ว่า ในการเหยียบธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลมมีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่าธาตุดิน นี้เรียกว่า เวลาเหยียบเท้า ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา ยังได้อธิบายเกี่ยวกับการวางเท้าลงให้เสมอกับพื้น เอาไว้ว่า ในการวางและกดก็เช่นเดียวกัน ธาตุดินและธาตุน้ำมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า ธาตุดินอันมีน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวาง การที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินนั้น ย่อมมีเพราะธาตุดินมีหน้าที่ชวนชววยิ่ง แม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้งสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินแม้ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของธาตุดินที่มีอาการกระทบ เวลาวางเท้าลงเสมอกับพื้น ก็มีสภาวะการสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏขึ้น เพราะว่า ธาตุดินที่มีสภาวะการสัมผัสความแข็งหรือว่าอ่อนเป็นหลักในขณะนั้น ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของธาตุดิน และตามหน้าที่ของธาตุดิน (ลักษณะแข็งหรืออ่อนและหน้าที่ตั้งไว้) นี้เรียกว่า การวางเท้าเสมอกับพื้น

ในการเจริญจิตอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ประจำของทุกคน และก็ง่ายต่อการกำหนดอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ ดังนั้น ในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกา จึงกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ ก็เป็นแนวปฏิบัติ เพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ในวัฏฏสงสารได้

๑.๓ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อมมีการคู่แข่ง, เหยียดขา, ลืมตา, อ้าปาก เป็นต้น (สัมปชัญญะ) ในการเจริญหรือปฏิบัติ เพื่อให้มีความรู้ตัวในขณะที่ก้าวหรือถอย การแลหรือว่าการเหลียว เป็นต้น ผู้เจริญหรือปฏิบัติ พึงตามรู้สภาวะก้าว หรืออิริยาบถที่เรากำลังปฏิบัติ หรือว่ากระทำอยู่ในขณะนั้นๆ ตามความเป็นจริง ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านได้แบ่งสัมปชัญญะออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. สาตกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในสิ่งที่มีประโยชน์ ได้แก่ ก่อนที่จะทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่นว่า การเดิน หรือการนั่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็ควรพิจารณาเสียก่อนว่า จะมีประโยชน์หรือเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติหรือไม่ ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์ก็พึงปฏิบัติ ถ้าเห็นว่าไม่มีก็ไม่ควรปฏิบัติ

๒. สัมปายะสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในสิ่งที่เหมาะสม ได้แก่ แม้ว่าจะสิ่งที่จะปฏิบัติหรือกระทำนั้นได้ประโยชน์ แต่ผู้ปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่า สถานที่นั้นเหมาะสมไหม เช่นว่า จะไปเดินจงกรมหรือแสดงธรรมในที่ที่มีประโยชน์ เช่นว่ากำลังชุมนุมประทัวงกันอยู่ เดินจงกรมก็เป็นประโยชน์ แสดงธรรมก็เป็นประโยชน์ แต่ว่าเหมาะสมหรือสัปปายะหรือไม่

๓. โจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่ การกำหนดรู้ในอารมณ์ที่เราเจริญสมถกรรมฐาน หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ พึงรู้ตามสภาวธรรมนั้นๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ กองรูป (กาย) เวทนา จิต และสภาวธรรมซึ่งจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันขณะของผู้ปฏิบัติ เมื่อมีสติกำหนดรู้อารมณ์ ๔ อย่างนี้ จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในการไม่หลงผิด ได้แก่ การหยั่งรู้ หยั่งเห็น ในกองรูป กองนาม ตามความเป็นจริง ในอิริยาบถนั้นๆเช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ก็เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะเท่านั้น ดังพระคัมภีร์อรรถกถา กล่าวว่าในรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่า หรือการก้าวย่อมมีแก่ใครเล่า เพราะมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง และนอน ของธาตุโดยปรมาตถ์ ภิกษุย่อมรู้ชัดรูปที่แยก ย่าง เหยียบ ในระยะนั้นๆ และรู้ชัดว่า จิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป คือจิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้กิริยาแยกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่าง และจิตที่ตามรู้กิริยาอย่าง เป็นต้น จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้น

๑.๔ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลในร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นต้น (ปฏิกูลมนสิการ) คำว่า ปฏิกูล หมายความว่า สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ สิ่งปฏิกูลในที่นี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในสูตรนี้ว่า ๓๒ ประการ อันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของร่างกายทั้งหมด รวมเรียกกันว่า อาการ ๓๒ (ทวัตติงสาการ) บางแห่งเรียกว่า โกฏฐาสกรรมฐาน ได้แก่กรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะน้อยในร่างกาย หรือบางแห่งก็เรียกว่า กายคตาสติสูตร ในที่นี้ก็จะอธิบายเกี่ยวกับการพิจารณาภายในร่างกายในส่วนของอวัยวะในร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิกูล

หลักการที่สำคัญในการพิจารณาร่างกายนี้ว่า เป็นของปฏิกูลหรือ การพิจารณา กายคตาสตินั้น ในคัมภีร์พระอภิธรรมกล่าวไว้ว่า การเจริญกายคตาสติภาวนา มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ๗ ประการ กล่าวคือ การสาธยายทางวาจา ๑ การสาธยายทางใจ ๑ การพิจารณาตามสี ๑ การพิจารณาตามสัณฐาน ๑ การพิจารณาตามทิส ๑ การพิจารณาตามที่ตั้ง ๑ และการพิจารณาตามขอบเขต ๑

ในการสาธยายทางวาจา นั้น เบื้องต้น ควรสาธยายด้วยการเปล่งเสียงเบาๆ เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่ในอาการ ๓๒ มากขึ้น ถ้าจะแบ่งออกเป็นกลุ่มก็เป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่

๑. กลุ่มหนัง (ตจปัญจกะ) มี ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
๒. กลุ่มม้าม (วักกะปัญจกะ) มี ๕ คือ เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม
๓. กลุ่มปอด (ปัสสาสปัญจกะ) มี ๕ คือ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
๔. กลุ่มมันสมอง (มัตถลุงคปัญจกะ) มี ๕ คือ ไล่ใหญ่ ไล่ซ้าย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง
๕. กลุ่มมันชั้น (เมทถักกะ) มี ๖ คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันชั้น
๖. กลุ่มปัสสาวะ (มุตตถักกะ) มี ๖ คือ น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

สำหรับ ๔ กลุ่มแรกจัดเป็น ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มี ๒๐ อย่าง และ ๒ กลุ่มหลัง จัดเป็น อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มี ๑๒ อย่าง รวมเป็นอาการ ๓๒ พอดี ในการสาธยายทางวาจานั้นก็นิยมกัน สาธยายทั้งแบบอนุโลม ปฏิโลม ตามแต่ถนัดหรือจะสาธยายจนสามารถจดจำได้แม่นยำ แล้วก็สาธยายทางใจ คือ ใช้จิตนึกคิดพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ เป็นสิ่งปฏิกุศล น่าเกียจ ไม่สวยไม่งาม แล้วพิจารณาหยั่งรู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นไตรลักษณ์

สำหรับการพิจารณาสี่ สัณฐาน ทิศ ที่ตั้ง และขอบเขต เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรสาธยายทั้งทาง วาจาและจิตใจ อย่างต่อเนื่องอาการ ๓๒ ย่อมปรากฏโดยสี่ เช่น มีสีดำ สีขาว ของเส้นผมเป็นต้น โดย สัณฐานเส้นผมสั้นบ้างยาวบ้าง กลมเหมือนคันตาช่างเป็นต้น โดยทิศผมก็อยู่ในส่วนบนของร่างกาย เป็นต้น โดยที่ตั้ง มีหนังหุ้มกะโหลกศีรษะอันเป็นที่ตั้งของผม ด้านหน้าก็กำหนดด้วยหน้าผาก ด้านหลังก็กำหนดด้วยต้นคอ ด้านข้างทั้งสองก็กำหนดด้วยใบหูเป็นต้น และโดยขอบเขต ด้านล่างก็ กำหนดด้วยรากผมที่จมลึกเข้าไปในหนัง ด้านบนก็กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายผม โดยรอบก็กำหนด เส้นผมที่ติดกันเป็นต้น

๑.๕ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และลม (ธาตุมนสิการ)
 ในหมวดนี้ได้หมายเอา จตุธาตุวัตถถาน คือการพิจารณาธาตุ ๔ หรือธาตุกรรมฐาน ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ๑ อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ๑ เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ๑ และวาโยธาตุ (ธาตุลม) ๑ รวมเรียกว่า มหาภูตรูป คือรูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า มีรูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดย ลักษณะเป็นต้น คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ กล่าวคือสภาพที่วางเปล่าไม่ใช่มนุษย์ เรา เขา ธาตุในทาง ธรรมนั้นเป็นได้เพียงสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สมมุติบัญญัติใดๆ ที่ใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นอัตต ภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้มีประโยชน์เพื่อให้รู้ละวาง ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน โดยทำให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น แต่ว่าเมื่อธาตุทั้ง ๔ นี้รวมตัวกันอยู่เป็นกลุ่มทั้งมีชีวิต และไม่มีชีวิต เพราะแต่ละธาตุต่างก็มีคุณสมบัติต่างกัน ธาตุดิน มีคุณสมบัติทั้งอ่อนและแข็ง ธาตุน้ำ มีคุณสมบัติ

เกาะกุมหรือไหล ธาตุไฟ มีคุณสมบัติร้อนหรือเย็น และธาตุลม มีคุณสมบัติหย่อนหรือตึง เป็นต้น ในการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ท่านก็ให้พิจารณาตามอาการ ๓๒ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในการพิจารณา กายคตาสติ นั้น แต่ก็เพิ่มมาอีก ธาตุ ๒ ลักษณะ ซึ่งอาการ ๑๐ อย่าง คือ ธาตุไฟให้อุ่น ไฟทำให้ เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔) และธาตุลมได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัด ลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่และลมหายใจ (อาการ ๖) เมื่อ รวมกันแล้วจึงเป็นอาการ ๔๒

๑.๖ หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพกอง ขึ้นอืด เป็นต้น (นวสิกถิกะ) การเจริญสติปัญญาในหมวดนี้ก็จัดเป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าผู้ ปฏิบัติเพ่งถึงความน่าเกลียดของซากศพ ก็จำเป็นต้องเห็นซากศพด้วยตนเองเสียก่อน เมื่อเห็นแล้วก็ น้อมนำมาพิจารณา ในการพิจารณาซากศพทั้ง ๙ นี้ควรพิจารณาดังนี้

๑. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่ตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ขึ้นอืด เชียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีกาจิกกินบ้าง มีเหยี่ยว มีนก มีแร้งจิกกินบ้าง มีสุนัขจิ้งจอกกัดกินบ้าง มีเสือดาวกัดกินบ้าง หรือมีสัตว์ๆกัดกินบ้าง

๓. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นผูกมัด อยู่บ้าง

๔. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้ามีโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อนอยู่และยังมี เส้นเอ็นรัดอยู่บ้าง

๕. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีแต่โครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้น เอ็นรัดอยู่

๖. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้ามีแต่โครงกระดูกไม่มีเส้นเอ็นรัดแล้วเรียรายอยู่ ในทิศใหญ่น้อยคือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้าไปทางหนึ่งกระดูกแข้ง ไปทางหนึ่งกระดูกขาไปทางหนึ่งกระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทาง หนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่งกระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีแต่กระดูกสีขาว เปรียบดังสังข์

๘. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้ามีแต่กระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙. พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า มีแต่กระดูกผุ เป็นจุน มีชิ้นเล็กๆเท่านั้น

โดยการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้ ก็มีสภาพเป็นอย่างนั้น มีลักษณะ เป็นอย่างนั้นไม่มีใครสามารถล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้เลย สมดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสไว้แล้ว ณ เบื้องต้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ผู้ปฏิบัติก็ต้องพิจารณาให้มีความรู้
 แจ่มเห็นจริงในอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบันขณะนั้นๆ ตามความเป็นจริง ความรู้สึกที่เป็นนามธรรม
 โดยปราศจากตัวตน คือ เรา เขา และ เพื่อความรับรู้สภาวะการเกิดดับของอารมณ์ความรู้สึกว่าไม่
 เทียง ไม่ใช่บุคคลตามจริงแล้วในชีวิตปัจจุบันก็มักจะรับรู้รูปร่าง สันฐาน หรือการสื่อความหมายและ
 ความรู้สึกต่างๆตลอดเวลา ตั้งแต่การตื่นนอนจนถึงการหลับนอนอีกครั้ง ในขณะที่เกี่ยวกับการเจริญสติ
 ปุฏฐานเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ทบทวนกระแสการรับรู้ความรู้สึกตามปกติเพราะว่ามุ่งให้การระลึก
 สภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างหรือสิ่งใดๆ จึงเรียกได้ว่า ไม่มีตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือว่าสตรี และ
 สามารถพิจารณาเพื่อความถ้อยถอนความพึงพอใจในตัณหา (ความอยากได้อะไร) และความยึดมั่น
 ในสิ่งทั้งปวงด้วยทิวฐิได้

เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึก หมายถึง ความรู้สึกในอารมณ์ต่างๆ เช่น
 มีความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ หรือเฉยๆ เป็นต้น

ดังพระพุทธดำรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างเป็นไฉน คือสุขเวทนา
 ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้

ในขณะที่เดียวกันเวทนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ยังประกอบไปด้วยหรืออาศัยอำมิสต่างๆ มีกามคุณ
 ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ซึ่งเราถือว่าเป็นเวทนาแบบหยาบในโลก หรือไม่มีอำมิส
 ประกอบก็ได้ซึ่งเป็นเวทนาอย่างสุขุมละเอียดจริงๆ ซึ่งเวทนาอันประกอบด้วย ๙ ประการ ดังพุทธ
 ดำรัสว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใดคือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เมื่อเสวย
 สุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนามีก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวย
 อุทกขมสุขเวทนามีก็รู้ชัดว่าเราเสวย อุทกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเสวยสุขเวทนาไม่มีอำมิสก็รู้ชัดว่า
 เราเสวยเวทนาไม่มีอำมิส เมื่อเสวยสุขเวทนามีอำมิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอำมิส เมื่อเสวย
 ทุกขเวทนามีอำมิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอำมิส เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอำมิส เรารู้ชัดว่า
 เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอำมิส เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนามีอำมิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทกขมสุขเวทนา
 ไม่มีอำมิส เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทกขมสุขเวทนาไม่มีอำมิส เมื่อเสวยอุทกขม
 สุขเวทนามีอำมิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทกขมสุขเวทนามีอำมิส เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเรา
 เสวยอุทกขมสุขเวทนามีอำมิสฯลฯ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอย่างนี้^{๑๔๔}

สำหรับผู้ปฏิบัติแล้วก็มาทำความเข้าใจในความสำคัญเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวทนา ทั้ง ๙
 ประการ ดังที่จะได้อธิบาย คือ

^{๑๔๔} พ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๑. การเสวยอารมณ์สุข (สุขเวทนา) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกว่าเป็นความรู้สึกในทางกายได้แก่ ความสบายกาย หรือความสุขทางใจ ก็ได้แก่ ความอึดใจ เบิกบาน แต่ความจริงแล้วร่างกายไม่อาจแสดงหรือมีความรู้สึกได้ด้วยตัวเองแต่อาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก (เวทนาเจตสิก) แต่ก็มีร่างกายเป็นฐานรองรับความรู้สึก ในการปฏิบัติผู้เสวยอารมณ์สุขเวทนาอาจจะเพิ่มคำบริกรรมว่า “ สุขหนอ ” เข้ามาเพื่อให้ชัดเจนก็ได้

๒. การเสวยอารมณ์ทุกข์ (ทุกขเวทนา) ทุกขเวทนา ก็คือ ความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ความเจ็บ ปวดเมื่อย ร้อน หรือความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ทางใจ ได้แก่ความเสียใจ ร้อนใจ เศร้าโศก เป็นต้น ในส่วนของทุกขเวทนานี้ก็ให้ปฏิบัติตามแบบของสุขเวทนา เช่น บริกรรมว่า “ เจ็บหนอ ” “ เศร้าโศกหนอ ” เพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติรับรู้อารมณ์ที่เสวยนั้นชัดเจนยิ่งขึ้น

๓. การเสวยอารมณ์อุเบกขา (อุเบกขาเวทนา) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เป็นกลาง ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ ในอุเบกขาเวทนานี้ความรู้สึกไม่เด่นชัด เพราะจะเกิดขึ้นเมื่อสุขเวทนาและทุกขเวทนาเกิดขึ้นและดับไปแล้ว ก็ยากแก่การกำหนดรู้เหมือนกัน เพราะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตของผู้ปฏิบัตินั้นเข้าถึงจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) แล้ว

๔. การเสวยอารมณ์สุขที่อิงอามิส (สามีสสุข) สามีสสุข คือ ความสุขที่มีความพอใจในกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส หรือบางที่เรียกว่า โสมนัสอันอาศัยเรือน (เคหสิต โสมนัส) ความโสมนัสประเภทนี้มีลักษณะที่เป็น การล่อด้วยเหยื่อทางโลก เมื่อจิตได้เสพสิ่งหนึ่งสิ่งใด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเกิดความโสมนัสขึ้น ดังพระพุทธพจน์ ว่า โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตา อันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในการก่อนอันล่วงเลยไปแล้วจิตเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน

๕. การเสวยอารมณ์ที่ไม่อิงอามิสสุข (นิรามิสสุข) นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่อิงอามิส ได้แก่ ความปิติสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติด้วยการอบรมจิตของตนโดยการระลึกอาปานสติ หรือตามระลึกอารมณ์อิริยาบถ หรือว่าการระลึกรู้ตามอารมณ์อสุภะ จนดวงจิตผ่องใสเกิดมีสมาธิ ปัญญาอันยังรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทั้งปวง ในปัจจุบัน อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ในบางแห่งก็เรียกว่า ความปิติโสมนัส นี้ว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยงความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในการก่อนและบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา^{๑๕๐}

^{๑๕๐}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

๖. การเสวยอารมณ์ทุกข์ที่อิงอามิส (สามีสทุกข์) สามีสทุกข์ คือ ความทุกข์ที่อิงกามคุณ ได้แก่ ความทุกข์ทางกาย หรือความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความทะเยอทะยานอยากในกามคุณ อันประกอบด้วยกิเลส แต่ไม่ได้เสพอารมณ์นั้น สมใจปรารถนา หรือว่า หวนนึกคิดถึงทุกข์ที่มาในอดีตที่ตนประสบมาก่อน ดังพระพุทธพจน์ว่า โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตา อันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นมาก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน^{๑๕๑}

๗. การเสวยอารมณ์ทุกข์ที่ไม่อิงอามิส (นิรามิสทุกข์) นิรามิสทุกข์ คือ ความทุกข์ที่ไม่อิงกามคุณ ได้แก่ ความเสียใจเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติธรรมแต่ ไม่เกิดผลสำเร็จหรือไม่เจริญก้าวหน้า ความทุกข์อันนี้ มักจะบังเกิดขึ้น ทางใจ เป็นหลัก ในการปฏิบัติ ก็พิจารณาจนบังเกิดปัญหายังรู้เห็นสภาวะธรรมทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เกิดขึ้นดับไป เป็นธรรมดา แล้วตั้งความปรารถนาเพื่อความหลุดพ้นไว้ในใจสืบไป

๘. การเสวยอารมณ์ที่วางเฉยอิงอามิส (สามีสอุเบกขา) สามีสอุเบกขา คือ อารมณ์ที่วางเฉยโดยอาศัยกามคุณ เพราะว่า การได้เสพสุขจากวัตถุ จนชินแต่เป็นกลางในลักษณะมีความโลภแอบแฝงอยู่จิตใจย่อมมีติดมิด เพราะปัญญาถูกความโลภปิดบังเอาไว้ หรือในบางที่เรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน ดังพระพุทธพจน์ว่า อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตาย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น แก่ปุณฺณผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน^{๑๕๒}

๙. การเสวยอารมณ์ที่วางเฉยแบบไม่อิงอามิส (นิรามิสอุเบกขา) นิรามิสอุเบกขา คือ การเสวยอารมณ์ที่วางเฉยแบบไม่อิงกามคุณ ได้แก่ ความวางเฉยในขณะที่ความรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะบังเกิดก็ต่อเมื่อมีความรู้อันยังเห็นด้วยปัญญา อันชอบตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงนั้น ทั้งในอดีตแลปัจจุบันทั้งหมดนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา นี้เรียกว่า นิรามิสอุเบกขา

ในการกำหนด หรือการตามรู้เวทนานั้น ก็จะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดปัญหอันยังเห็นสุขเวทนา ทุกขเวทนาเป็นต้น ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา เมื่อจิตเกิดปัญหายังรู้ตามความเป็นจริงอย่างนี้ แล้วก็ชื่อว่า ได้ตัดวงจรของวัฏฏสงสาร เพราะเมื่อตัดต้นหาได้แล้วอุปาทาน ภพชาติ ชรา และมรณะเป็นต้น ก็ไม่เกิดขึ้น วงเวียนของวัฏฏสงสารที่มีต้นหาเป็นจุดเริ่มต้น ถูกขจัดไปเสียแล้ว ดังพระพุทธพจน์ว่า ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุเบกขาย่อมมีเพราะตัณหาเป็น

^{๑๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๖๑.

^{๑๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมี เพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โสมนัส อุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย^{๑๕๓}

๓. จิตตานุปัสสนา

คำว่า จิตตานุปัสสนา แปลว่า สติพิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือมัวเป็นอารมณ์ ว่าใจนี้ ก็รู้สึกว่ามีใจไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาหรือ การกำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เช่นว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ สำหรับลักษณะของจิตนั้น ท่านผู้รู้ได้กล่าวเอาไว้ว่า จิตมีลักษณะคิด หรือสภาวะรู้อย่างต่างๆ ทาง หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่นรู้เสียงผ่านทางหู เป็นต้น

การกำหนดพิจารณาตามรู้อารมณ์ของจิต เมื่อจิตมีความโกรธขึ้นมา ก็พิจารณาให้เห็นโทษ ของความโกรธ หรือนึกว่า โกรธหนอ โกรธหนอ ก็ได้ จนความโกรธนั้นเบาบางลงและหายไป ในที่สุด เมื่อความโกรธหายไป จิตก็เป็นจิตส่วนกุศล คือส่วนที่ดีย่อมเกิดขึ้น จิตมีเมตตาแผ่ไปในตนและผู้อื่น ทั่วทุกทิศทุกทาง ความอึดแอบเบิกบานก็เกิดตามมาจิตก็ผ่องใส ใจก็เบิกบาน เมื่อจิตผ่องใสใจเบิกบาน นานๆ ก็เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายสังขาร จิตก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า สรรพสิ่งทั้งปวง ล้วนแล้วแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อกำหนดพิจารณารู้จิตของตนเองจนชำนาญแล้ว ก็พิจารณารู้เห็นจิตของคนอื่นได้ ชำนาญเช่นเดียวกัน เรียกว่า การพิจารณาเห็นทั้งภายในบ้าง การพิจารณาเห็นภายนอกบ้าง เป็นต้น เห็นจิตภายใน คือ เห็นจิตของตนเอง และการเห็นจิตภายนอกก็คือ การเห็นจิตของผู้อื่น อย่างนี้เป็น ต้น สมดังพระพุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมี ราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมี โทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจาก โหหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิต เป็นมรรคต ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมรรคต จิตไม่เป็นมรรคต ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมรรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็น สมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น^{๑๕๔}

ภิกษุต้องพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ พิจารณา เห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตอยู่ ย่อมอยู่

^{๑๕๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๑๓.

^{๑๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาแล้วทวิญญูไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ตูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แลฯ ในการปฏิบัติ หรือการกำหนดเพื่อให้รู้เท่าทันจิตในปัจจุบันขณะนั้น ในที่นี้ก็จะอธิบายเป็นคู่กันไป โดยลำดับแรก ก็มาทำความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในแต่ละคำเสียก่อน เช่นว่า จิตที่มีหรือไม่มีราคะ เป็นต้น คำว่า ราคะ ก็แปลว่า ความกำหนัด หรือความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีในสิ่งที่มากระทบ ทางตา หู จมูกลิ้น กายและใจ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ให้เท่าทันจิตที่มากระทบ เช่น มีความพอใจเสียง ก็กำหนด หรือบริกรรมว่า ได้ยิน หอ ได้ยินหอ หรือมีความกำหนัดเกิดขึ้น ก็บริกรรมว่า กำหนัดหอ กำหนัดหอ บริกรรมหรือนึกอยู่ในใจ ไปเรื่อยๆจนความกำหนัดนั้นดับไป เมื่อความกำหนัดนั้นสงบระงับดับไป มีความรู้สึกว่าง จิตผ่องใสปราศจากราคะ ก็กำหนดว่า รู้หอ รู้หอ นี้เรียกว่า จิตปราศจากราคะ

ในส่วนของจิตที่มีหรือไม่มีโมหะ จิตที่มีหรือไม่มีความหดหู่ จิตที่มีหรือไม่มีสมาธิ จิตที่มีหรือไม่มีความหลุดพ้น เป็นต้น ก็มีวิธีการหรือขั้นตอนการปฏิบัติในทำนองเดียวกันกับ จิตมีราคะหรือจิตปราศจากราคะโดยการพิจารณารู้เท่าทันอยู่ในอารมณ์ที่กระทบนั้น ไปจนกว่าจิตสงบตั้งมั่น ผ่องใส มีปัญญารู้สรรพสิ่งทั้งปวง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีปัญญารู้เห็นความแตกดับทั้งในส่วนจิตของตนเอง และรู้จิตของผู้อื่นด้วย พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง โดยปราศจากตัณหา และทวิญญู ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกอีก

ความจริงแล้วจิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่งเพราะเป็นต้นบุญ ต้นบาป เพราะว่าจิตตามรัฐธรรมนูญ ก็ภัสสร (ติงาม) แต่เมื่อมีเจตสิก (ความปรุงแต่ง) เกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมเป็นไปตามความปรุงแต่งนั้นๆ เช่นว่า เมื่อเห็นสมบัติของผู้อื่น จิตก็ปรุงแต่งขึ้นมาว่า ถ้าเป็นสมบัติของเราก็คงจะดี ว่าแล้วก็ขโมยเอาสมบัตินั้นเสีย จิตนี้เรียกว่า อกุศลจิต (จิตไม่ดี) แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเรามองเห็นสมบัติใดๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นของไม่เที่ยง ได้มาก็เสื่อมไปเป็นธรรมดาเมื่อนั้นจิตก็ผ่องใส ไม่อยากได้อะไร อันเป็นสมบัติของผู้อื่น มีแต่จะมองสมบัติของตนเพื่อผู้อื่นนี้เรียกว่า กุศลจิต (จิตที่ดี) เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนา

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบัน ที่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยในกองรูป (กาย) จัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาจัดเป็นเวทนาขันธ์ และจิตก็จัดเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดของ ธัมมานุปัสสนา ที่จะกล่าวต่อไปนี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด สำหรับในหมวดธัมมานุปัสสนา พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงแสดงสภาวะธรรมตามกองรูปนามไว้ ๕ หมวด คือ

๑. หมวดนิรณ ๕

นิรณ ๕ อย่างได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในนาม) ๑ พยาบาท (ความคิดร้าย) ๑ ถีนมิทธะ (ความหดหู่และทว่างเหงา) ๑ อุทธัจจกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ๑ และวิจิกิจฉา (ความโลเลสงสัย)

เมื่อใดผู้ปฏิบัติธรรมหรือบุคคลทั่วไปถูกนิรณครอบงำจิตแล้ว ย่อมทำให้โลกมีดมืดจิตใจก็ไม่ใสสว่าง ก็ไม่สามารถที่จะมองเห็นประโยชน์ส่วนตนและผู้อื่น ถึงแม้ว่าผู้นั้นจะปฏิบัติธรรมมาแล้วร้อยปีแล้วก็ตาม ถ้ามีนิรณอยู่ก็ไม่อาจเข้าถึงองค์แห่งสมาธิ องค์ปัญญาได้เลย แต่เมื่อใดจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมหรือบุคคลทั่วไปปราศจากนิรณโดยสิ้นเชิงแล้ว เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติธรรมหรือบุคคลทั่วไปนั้นย่อมมีจิตใจใสสว่าง เมื่อจิตใจใสสว่างแล้ว ย่อมมองเห็นทั้งประโยชน์ของตนและผู้อื่น พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ตรัสพระธรรมที่เกี่ยวกับการพิจารณาให้รู้เท่าทันนิรณไว้ว่า

ภิกษุในพระพุทธศาสนา! เมื่อความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพอใจยินดีในกามไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

เมื่อความพยาบาทมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความพยาบาทไม่มีอยู่ในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความพยาบาทไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

เมื่อความง่วงซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงซึมเซาไม่มีอยู่ในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความง่วงซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

เมื่อความล้งเลงสงสัยมีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความล้งเลงสงสัยมีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความล้งเลงสงสัยไม่มีอยู่ในจิต ย่อมรู้ชัดว่าความล้งเลงสงสัยไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา^{๑๕๕}

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของนิรณ ทั้ง ๕ ประการ เอาไว้ว่า การใส่ใจวิธี หรือ แนวทางที่ไม่ถูกต้อง ชื่อว่า อโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยบคาย) คือ การใส่ใจว่าเที่ยงในธรรมที่ไม่เที่ยง ใส่ใจว่าเป็นสุขในธรรมที่เป็นทุกข์ ใส่ใจว่าเป็นตัวตนที่ไม่ใช่ตัวตน

อโยนิโสมนสิการ หมายความว่า การใส่ใจ หรือการพิจารณารูปนามที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุข บังคับบัญชาได้ เป็นต้น การไม่ได้พิจารณาโดยแยบคายนี้เป็นต้นเหตุแห่งการเกิดอกุศลธรรมทั้งปวง ตามปกติปุณฺณทั้งหลายเมื่อประสบพบกับอารมณ์

^{๑๕๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ก็มักจะมองหรือพิจารณาว่า น่ารัก น่าชอบใจ หรือ ไม่น่ารัก ไม่น่าชอบใจ พอใจก็เกิดกามฉันท์ ไม่พอใจก็เกิดพยาบาท เป็นต้น

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ จึงได้ตรัสแสดงพระธรรมเกี่ยวกับการพิจารณาโดยแยบคาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติตามเพื่อความดับไปแห่งนิวรณ์ โดยการพิจารณาในอารมณ์ปัจจุบันให้แยบคายว่า การใส่ใจวิธีและแนวทางที่ถูกต้อง ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยแยบคาย) คือ การใส่ใจว่าไม่เพียงในธรรมที่ไม่เที่ยง ใส่ใจว่าเป็นทุกขในธรรมที่เป็นทุกข ใส่ใจว่าไม่ใช่ตัวตนในธรรมที่ไม่มีตัวตนการกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมในปัจจุบัน อารมณ์นั้นก็จัดเป็นโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยแยบคายในการกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันนั้น) และการไม่กำหนดเพื่อรู้เท่าทัน หรือการไม่ใส่ใจในการกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบันนี้จัดเป็น อโยนิโสมนสิการ (การไม่ใส่ใจโดยแยบคายในการกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน) เมื่อจิตประกอบด้วยปัญญา คือ ความรู้ตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข ไม่ใช่ตัวตน เท่านั้นเองนี้เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

๒. หมวดชั้น ๕

ชั้น^{๑๕๖} แปลว่า กอง , พวก, หมู่ ,หมวด ในหมวดหนึ่งๆ ของรูปธรรมและนามธรรม ทั้งหมดแบ่งออกเป็น ๕ กอง คือ รูปชั้น กองรูป , เวทนาชั้น กองเวทนา , สัญญาชั้น กองสัญญา , สังขารชั้น กองสังขาร , วิญญาณชั้น กองวิญญาณ รวมเรียกว่า เบญจชั้น (ชั้น ๕) ความจริงชั้น ๕ ก็มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอุปาทานชั้น มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. รูป หมายถึง การรวมตัวกันของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เรียกว่า รูป (ร่างกาย)

๒. เวทนา หมายถึง ความรู้สึก เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง หรือว่างเฉย ทำหน้าที่รับรู้การสัมผัสเรียกว่า เวทนา

๓. สัญญา หมายถึง ความจดจำ หรือหมายรู้ว่า นี่คือหญิง ชาย หรือ สีแดง ดำ เป็นต้น เรียกว่า สัญญา

๔. สังขาร หมายถึง ความปรุงแต่ง หมายถึง ความปรุงแต่ง (ทางจิต) เช่นว่า นิสวยงาม น่าชอบหรือไม่ชอบใจ เป็นต้น เรียกว่า สังขาร

๕. วิญญาณ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการได้เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส การสัมผัส และนึกคิด เรื่องราวต่างๆ นี้เรียกว่า วิญญาณ

^{๑๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒.

ในการพิจารณาเพื่อตามรู้อารมณ์ในอุปาทานชั้น ๕ นี้ อันที่จริงพระพุทธองค์ทรงประกาศพระธรรมในหมวดนี้ ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ละวางจากชั้น ๕ เสียและมีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า

๑. รูปร่างนี้ ความเกิดแห่งรูปร่างเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปร่างเป็นอย่างนี้
๒. เวทนาอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
๓. สัญญาอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ภายใน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ภายนอก หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ ธรรมมีอยู่ ” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างนี้แล^{๑๕๗}

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงมีจุดมุ่งหมายในการประกาศความจริงของชีวิตในระดับที่สุดของชีวิต ก็คงเหลือแต่เพียงชั้น ๕ เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา พระพุทธองค์ ตรัสแสดงในข้อนี้ ก็เพื่อให้ละความยึดติดในตัวตน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้มีปัญญา ยังเห็นโครงสร้างของร่างกายตัวเองตามความเป็นจริง แล้วความไม่รู้ตามความเป็นจริงจะหมดไปทันที ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า แนะมาร ทานเห็นผิวดิควาสัตว์มีอยู่หรือสมมุติว่าสัตว์นี้เป็นเพียงสังขารล้วนๆ ในกองสังขารนี้จะหาตัวสัตว์ไม่ได้เลย เปรียบดังเมื่อรวมของส่วนประกอบเข้าด้วยกันแล้วคำสมมุติว่า รถ ย่อมมีฉันใด เมื่อชั้นทั้งหลายมีอยู่ สมมุติว่าสัตว์ก็มีฉันนั้น โดยแท้จริงแล้ว ทุกข์เท่านั้นมีอยู่ ทุกข์ตั้งอยู่แล้วดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีสัตว์เกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสัตว์ดับไป

^{๑๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘ - ๓๑๙.

๓. หมวดอายตนะ ๑๒

อายตนะ^{๑๕๘} แปลว่า ที่ต่อ , เครื่องติดต่อ, แตนต่อ , ความรู้ หรือเครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่น ตาเป็นเครื่องรูรูปร่าง เป็นสิ่งรู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งรู้ เป็นต้น จัดเป็น ๒ ประเภทคือ อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่

๑. อายตนะภายนอก ได้แก่ รูปะ (รูป) สัททะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รส (รส) โผฏฐัพพะ(สิ่งที่ต้องกาย) อัมมะ (ธรรมมารมณ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ)

๒. อายตนะภายใน ได้แก่ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กายะ (กาย) มโน (ใจ)

ในหมวดนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ตรัสสอนก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดรู้ให้เท่ากันกับสิ่งที่มากระทบทางทวาร ๖ (ตา, หู, จมูก, กายและใจ) นั้นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเท่านั้นเอง

สำหรับวิธีการกำหนดหรือวิธีการพิจารณาอายตนะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุนั้น ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุนั้น ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุนั้น ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุนั้น ก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๑๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๐.

๕. รู้ชัฏกาย รู้ชัฏโณภุชพะ สังโยชนใดอาศัยกายและโณภุชพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุ นั้น ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

๖. รู้ชัฏใจ รู้ชัฏธรรมารมณฺ์ สังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัฏสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุ นั้น ก็รู้ชัฏเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมภายใน ธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ ธรรมมีอยู่ ” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทัญญูอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล

คำว่า สังโยชน แปลว่า เครื่องผูกมัดใจสัตว์ให้อยู่กับทุกข์ หรือ เครื่องผูกมัดเหล่าสัตว์ไว้ในภพชาติในคัมภีร์อรรถกถา ได้จำแนกออกเป็น ๑๐ ประการ ดังนี้ ๑. กามราคะ พอใจในกาม ๒. ปฏิฆะ ไม่พอใจ ๓. มานะ เย่อหยิ่ง ๔. ทิฏฐิ เห็นผิด ๕. วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย ๖ . สิลฺลพตฺป- รามาส ยึดถือศีลพรต ๗. ภวราคะ พอใจในรูปมาน อรูปมาน ๘. อิสสา ริษยา ๙ . มัจฉริยะ ความตระหนี่ และ ๑๐. อวิชชา ความไม่รู้จริง

๔. หมวดโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ แปลว่า ธรรมเป็นที่ตรัสรู้, องค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธองค์ตรัสว่าโพชฌงค์นี้เป็นธรรมที่นำไปสู่พระนิพพาน มี ๗ อย่างคือ สติ(การระลึก) ฌมมวิจยะ(การเลือกเพ้น ธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มเอิบ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย)

การพิจารณาในหมวดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ตรัสสอนการพิจารณาก็คคล้ายกับการพิจารณานิรณฺ์ แต่ว่าการพิจารณานิรณฺ์นั้น กำหนดว่ามีหรือไม่มีอยู่ ส่วนการกำหนด โพชฌงค์ก็พิจารณาว่ามีหรือไม่มีอยู่ แต่พิจารณาเพิ่มอีกว่า โพชฌงค์เพิ่มขึ้นอีกหรือยัง อย่างนี้เป็น ต้น พระพุทธองค์ตรัสเอาไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังเกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่ออัมมวិทยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อัมมวิทยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ ฯลฯ

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ ฯลฯ

๔. เมื่อปิติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปิติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ ฯลฯ

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ ฯลฯ

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ ฯลฯ

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังเกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมภายในในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด ในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับ ในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า “ ธรรมมีอยู่ ” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้แล ^{๑๕๙}

ผู้ปฏิบัติตามสัมโพชฌงค์ทั้ง ๗ อย่างนี้ จนสามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมภายใน ภายนอก และทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้

ก็ย่อมรู้ชัด คือว่า รู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของชีวิตแล้วคลายความยึดมั่นถือมั่นในโลกนี้ได้อย่างสมบูรณ์ จึงชื่อว่า เธออยู่ในโลกนี้ได้โดย ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอิงอาศัย

๕. หมวดสังขจะ ๔

ในการแสดงพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดระยะเวลา ๔๕ พรรชานั้นพระองค์ ทรงเน้นในการสอนหรือประกาศอริยสัจทั้ง ๔ ประการ แม้ในปฐมเทศนา คือ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ก็ได้เน้นแสดง อริยสัจ ๔ ไว้เป็นหลัก

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

๑. ทุกขสังขจะ

ทุกขสังขจะ ความจริง คือ ทุกข์ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความคร่ำครวญ ความทุกข์กายทุกข์ใจ และความคับแค้นในเป็นทุกข์ การพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบเป็นทุกข์ และการไม่ได้รับอารมณ์ที่ปรารถนาเป็นทุกข์ โดยสังเขปอุปาทานทั้ง ห้าเป็นทุกข์^{๑๖๐}

พระพุทธองค์ทรงอธิบายเกี่ยวกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ความทุกข์เกิดจากความเกิดว่าชาติทุกข์ ชราทุกข์ และมรณทุกข์ จัดเป็นทุกขสังข เพราะเป็นทุกข์โดยอ้อม แม้ความโศกแม้ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจก็จัดเป็นทุกขสังขเช่นเดียวกันเพราะเป็นทุกข์โดยตรงความจริงแล้วชาติเกิดจากอุปาทานชั้น ๕ คือ รูปเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ถ้าไม่มีอุปาทานชั้นแล้วความเกิดเป็นต้นก็มีไม่ได้ ดังนั้นกล่าวโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ ที่ปรากฏในขณะเห็นได้ยินเป็นต้น จึงชื่อว่าทุกข์เพราะเป็นทุกข์ประจำสังขารที่แปรปรวนและเป็นที่ตั้งของชาติทุกข์เป็นต้น

๒. สมุทัยสังขจะ

สมุทัยสังขจะ คือ ความจริงที่เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นได้แก่ ตัณหาที่เพิลิตเพิลินยินดีไปตามอุปาทานชั้น ๕ ว่าเป็นสิ่งที่ดึงดูดเป็นสิ่งที่น่ารักน่าชอบใจผู้ที่มีตัณหาครอบงำจิตใจแม้จะทำกรรมดีหรือไม่ดีก็อาศัยความต้องการที่จะให้ตนเป็นสุขในปัจจุบันหรืออนาคตส่วนกรรมที่จะให้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกรรมที่มีกำลังและกระทำเมื่อใกล้ตายหรือการสั่งสมไว้เป็นนิยยมมาปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์ใกล้ตาย เช่น อารมณ์เบิกบาน เห็นวิมานสวยงามนี้เป็นกรรมนิमितหรือคตินิมิตหลังจากละสังขารหรือเสียชีวิตแล้วก็ไปเสวยผลกรรมนั้น นี่คือทุกขสังข เพราะทุกขสังขเกิดจากกรรม ส่วนกรรมที่เกิดจากตัวตัณหา ตัณหาจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เรียกว่า สมุทัยสังข สมดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๑๖๐} ศ.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๗๓.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสังหรือเหตุเกิดของทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ความผูกพันที่ก่อให้เกิดพบใหม่ ประกอบด้วยความยินดี พอใจ อันเพติดเพลิน ภพ และอารมณ์นั้นๆ กล่าวคือ ความพอใจในกามคุณ (กามตัณหา) ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง (ภวตัณหา) และความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพชาติสุข (วิภวตัณหา)

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ทรงจำแนกตัณหา ออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. กามตัณหา คือ ความพอใจในกามคุณ ได้แก่ ความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ทั้งที่เป็นของภายใน และภายนอก จนเกิดทำให้เข้าใจผิดว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็เห็นเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ควรเป็นทุกข์ ก็เห็นว่าเป็นสุข ที่เป็นเพียงรูปนาม ก็เห็นเป็นตัวตน เมื่อบุคคลเกิดความพอใจในกามคุณอย่างนี้ก็ย่อมเกิดความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕

๒. ภวตัณหา คือ ความพอใจในภพ โดยเห็นผิดว่า ภพเที่ยง เพราะเขาต้องการจะมีอยู่คงอยู่ตลอดไป ความพอใจในภพนี้ ก็รวมถึงความพอใจในรูปฌานและอรุณฌานอีกด้วย นี้เรียกว่าความพอใจของผู้ที่มีสัสสตทิฐิ

๓. วิภวตัณหา คือ ความพอใจในวิภพ ได้แก่ ความพอใจ โดยการเห็นผิดว่า ภพชาติสุขตายแล้วไม่เกิดอีก ความเห็นนี้ปฏิเสธความจริงที่ว่า มีเกิดมีตาย และยังไม่ยอมรับว่า ความทุกข์นั้นต้องเกิดต่อเนื่องไปอีก หากยังมีการปรุงแต่งด้วยกรรมอยู่ เพราะว่าเขากลัวผลที่ทำในอดีตจะตามมา จึงปฏิเสธชีวิตหลังความตายนี้เรียกว่า ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพชาติสุขหรือเรียกว่า ความพอใจของผู้ที่มี อจฺเณททิฐิ

๓. นิโรธสังจะ

นิโรธสัง คือ ความจริงอันเป็นเหตุดับทุกข์ ได้แก่ ความดับตัณหาโดยสิ้นเชิง การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่จะเกิดขึ้นทางทวาร ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) เพราะตัณหานี้ เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ความทุกข์จะดับไปได้โดยแท้ก็ต้องดับตัณหาเสียก่อน เมื่อตัณหาดับลง ทุกข์ใดๆก็ดับลงเช่นกัน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ดับตัณหาได้ด้วยสติปัญญาอันหยั่งรู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้ อวิชชา ความรู้ ไม่จริง ก็ถูกละไป วิชชา คือ ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารธรรมก็บังเกิดขึ้นในจิตใจทันทีเหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้น ก็สามารถทำลายความมืดได้ทันที นี่จัดว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุธรรมที่เรียกว่า นิโรธสัง สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า^{๑๖๑}

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสังคือความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ความดับสนิทโดยสิ้นเชิง ความสละ ความปล่อย ความหลุดพ้น และความไม่พัวพันในตัณหานั้น

^{๑๖๑}ที่ .ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๒๗๗.

๔. มรรคสังจะ

มรรคสังจะ คือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ อันมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสังคคือทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์เป็นไฉน ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นนั่นเอง กล่าวคือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การกล่าวชอบ การกระทำชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งมั่นชอบ การเจริญอริยสังคทั้ง ๔ ประการคือ ทุกขสัง, สมุทยสัง, นิโรธสัง, และมรรคสังนั้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ปฏิบัติ จะได้น้อมนำเอาพระธรรมที่มากในพระคัมภีร์อรรถกถาว่า

ในบรรดาสังจะเหล่านั้น สังจะสองอย่างแรกชื่อว่า วิภูฏสัง (สังจะที่อยู่ในวิภูฏ) สองอย่างหลัง ชื่อว่า วิวิภูฏสัง (สังจะที่พ้นจากวิภูฏ) ในสังจะสองอย่างนั้น การเจริญกรรมฐานย่อมมีแก่ภิกษุในวิภูฏสัง ไม่มีการเจริญกรรมฐานในวิวิภูฏสัง นักปฏิบัติได้เรียนรู้สังจะสองอย่างแรกโดยสังเขปว่า ชั้น ๕ เป็นทุกขสังจะ ตัณหาเป็นสมุทัยสังจะ หรือโดยพิสดารมีนัยว่า ชั้น ๕ คืออะไรคือ รูปชั้น ๕ เป็นต้น การสาธยายด้วยวาจาอยู่เสมอๆ ย่อมเป็นการบำเพ็ญกรรมฐาน ส่วนในสังจะทั้งสอง ที่เหลือย่อมบำเพ็ญกรรมฐานด้วยการสดับอย่างนี้ว่า นิโรธสังจะเป็นสังจะที่ดีเลิศน่าปรารถนาพอใจ มรรคสังจะเป็นสังจะที่ดีเลิศน่าปรารถนาพอใจ

เธอเจริญกรรมฐานอยู่อย่างนั้น ย่อมบรรลุสังจะ ๔ ด้วยการแทงตลอดคราวเดียวกัน ย่อมหยั่งเห็นด้วยการรู้ชัดคราวเดียวกัน กล่าวคือ ย่อมบรรลุทุกขสังจะด้วยการแทงตลอดคือการกำหนดรู้ ย่อมบรรลุสมุทัยสังจะ ด้วยการแทงตลอดคือการละ ย่อมบรรลุนิโรธสังจะด้วยการแทงตลอดคือการกระทำให้แจ้ง ย่อมบรรลุมรรคสังจะด้วยการแทงตลอดคือการเจริญ ย่อมหยั่งเห็นทุกขสังจะคือการรู้ชัดคือ การกำหนดรู้ ย่อมหยั่งเห็นสมุทัยสังจะด้วยการรู้ชัดคือการละ ย่อมหยั่งเห็นนิโรธสังจะด้วยการรู้ชัดคือการกระทำให้แจ้ง ย่อมหยั่งเห็นมรรคสังจะด้วยการรู้ชัดคือการเจริญ

โดยประการดังนี้ ในเบื้องต้นการแทงตลอดคือการเรียน ไต่ถาม ฟัง ทรงจำ และกำหนดรู้ ย่อมมีแก่เธอในสังจะสองอย่างแรก ส่วนการแทงตลอดคือการฟัง ย่อมมีในสังจะสองอย่างหลัง ต่อมาการแทงตลอดโดยหน้าที่ย่อมมีในสังจะ ๓ อย่าง ส่วนการแทงตลอดอารมณ์ย่อมมีในนิโรธสังจะ

ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้รูปนามปัจจุบันตามความเป็นจริงแล้วย่อมรู้ชัดในหน้าที่และอาการอันปรากฏของรูปนามนั้นๆพร้อมทั้งสภาวะอันแปรปรวนของรูปนาม แล้วน้อมเข้าไปสู่อารมณ์ของนามธรรม ส่วนสภาวะที่เป็นความทุกข์บีบคั้นด้วยความเกิดดับ เมื่อบรรลุมรรคญาณตามลำดับต่ำไปสู่ชั้นสูงสุด อารมณ์ความเกิดดับที่เป็นทุกข์ก็ดับสนิทโดยไม่เหลือ

โดยสรุปการปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีจุดประสงค์อยู่ที่ฝึกสติ และ ใช้สติพิจารณาสรุปให้เข้าใจโดยถ่องแท้เพื่อให้เกิดสัมมาญาณ(ปัญญาญาณ)ว่า ธรรมทั้งหลายอันมี กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ อาศัยระลึกเตือนสติเตือนใจไม่ให้ไปยึดมั่นถือมั่นพึ่งพอใจ

(หมายถึงอุปาทาน) ใดๆในโลก อีกทั้งสามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันขนาดกล่าวได้ว่าแทบทุกลมหายใจ กล่าวคือเมื่อจิตหรือสทวนเวียนพิจารณาอยู่ในธรรมแล้ว จิตย่อมหยุดส่งจิตออกนอกไปนึกคิดปรุงแต่งต่างๆอันก่อให้เกิดทุกข์ ขณะจิตนั้นเองจิตย่อมเกิดกำลังแห่งจิตขึ้นเนื่องจากสภาวะปลอดทุกข์ขึ้นทีละเล็กทีละน้อยโดยไม่รู้ตัว อันยังให้เกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้นทีละเล็กทีละน้อยสะสมขึ้นเช่นกัน จนในที่สุดจะเกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมนั้นอย่างแท้จริงย่อมบรรลุธรรมและถึงพระนิพพานได้อย่างไม่ต้องสงสัยดังในพระพุทธพจน์ที่ว่า

เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตถกฺกมาย ญายสฺส อธิคฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิตํ จตฺตารโ สติปฺปญฺฐานา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อความบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๖๒}

สติปัฏฐาน ๔ ประการเป็นไฉน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

โดยสรุปสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ผลต่อผู้ปฏิบัติมีสติตั้งมั่นทำให้เกิดปัญญา เมื่อประพาสปฏิบัติพิจารณาตามแนวทางกายานุปัสสนาสติ ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้สภาวะความเป็นจริงของกอง รูป เมื่อประพาสปฏิบัติพิจารณาตามแนวทางเวทนานุปัสสนาสติ ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้สภาวะความเป็นจริงของเวทนา เมื่อประพาสปฏิบัติพิจารณาตามแนวทางจิตตานุปัสสนาสติ ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้สภาวะความเป็นจริงของจิต เมื่อประพาสปฏิบัติพิจารณาตามแนวทางธรรมมานุปัสสนาสติ ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้สภาวะความเป็นจริงของธรรม จิตก็จะบริสุทธิ์ ผ่องใสเป็นทางสายเดียวที่มุ่งสู่พระนิพพานซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้

^{๑๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.