

บทที่ ๒

หลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ศึกษาหลักกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของกรรมฐาน ๒ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์กรรมฐาน ผลของกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

๒.๑ ความหมายของกรรมฐาน ๒

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต ที่ ๒ ประเภท คือ สมณกรรมฐาน อุบายสงบใจ วิปัสสนากรรมฐานอุบายเรื่องปัญญา^๑

คำว่า กรรมฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมณะและวิปัสสนาเมื่อแยกบทออกแล้วก็ คงฟังได้ ๒ บท คือ กัมม+ฐาน

กัมม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง ดังมีวจนัตถะว่า กิริยา = กัมม การกระทำชื่อว่า กรรม ตัญฐติ เอตถาติ – ฐาน การเจริญสมณวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ เป็นต้น และรูปนาม ฉะนั้น อารมณ์อันมีกสิณ เป็น และรูปนามจึงชื่อว่า ฐานะ

“กรรมฐาน” ในพระไตรปิฎก หมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต คือ ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้เรียกการประกอบอาชีพในงานทั่วไปได้ เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรมเรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขายเรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตจะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภท ที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ดังปรากฏข้อความในสุกสูตร ที่กล่าวถึงสุภมาณพุล

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

ถามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก เป็นต้น กับของบรรพชิตที่มีการเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อย เป็นต้น อย่างไหนจะมีผลการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสมากน้อยกว่ากัน^๒

๒.๑.๑ สมถกรรมฐาน มี ๒ ประการ คือ

๑) ปิตรตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าอุปนาถาวรานั้น ชื่อว่า ปิตรตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอุปนาถาวรานั้น ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศลหรือกิริยาขณะเท่านั้นที่เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นมีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นเล่าก็มีกำลังมาก สามารถประหานนิรวณธรรม โดยวิกขัมภณอีกด้วย^๓

หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิต น้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิด ภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่าง ๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่ารูปฌาน มีภาวะจิตในฌานนั้น ปราศจากนิรวณ ทานอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้น ๆ (เมื่อออกจากฌานก็มีกิเลสอย่างเดิม)^๔

๒.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา มาจาก วิ+ทิส+ยุ+อา+สิ วิ เป็นคำอุปสรรค มีความหมายตามไวยากรณ์ บาลีปท รูปสัทธิปกรณ์ว่า พิเศษ, ต่าง ๆ, ขัดแย้ง, ปราศจาก, ไม่ประกอบ, ไม่งาม วิ ที่ประกอบกับวิปัสสนามี อรรถว่า พิเศษ, ปัสสนา สำเร็จรูปจาก ทิส+ยุ ปัจจัย แปลง ทิส เป็น ปสฺส แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถิโชนกปัจจัย ประกอบ สิ ปฐมาวิภักติ สำเร็จเป็น ปสฺสนาทิส ธาตุใน คัมภีร์ธำมมสังคหะปาฐ

^๒ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๔/๔๕๕-๔๕๖.

^๓ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปิ่นโนปรินิพนธ์ที่ ๙, หน้า ๑๘.

^๔ พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๕.

นิสสยะ^๕ แสดงอรรถของ ทิส ธาตุไว้ว่า ทิส เพกฺขณหิ สาอปปิตทานโพธเน ทิส ธาตุมื่อรรถว่า เฟงฺดู, เบียดเบียน, เกลียดชัง, ให้, ให้รู้ (บอก, กล่าว) ในรูปคา ปสฺสนา ทิส ธาตุมื่อรรถ เพกฺขณ คือ เฟงฺดู เมื่อรวม วิ กับ ปสฺสนา เข้าเป็นวิปัสสนา มีความหมายดังในคัมภีร์อภิธานวรรณนาแสดงไว้ว่า วิวิธ อนิจจาติก สงฺขารสฺสสตติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^๖

คำว่า “**วิปัสสนา**” หมายถึง ความเห็นแจ้ง, การรู้แจ้ง ได้แก่ การทาจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง”^๗ คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ “ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นอย่างมันเอง”^๘

คำว่า วิปัสสนา ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ให้ความหมายไว้ว่า วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง^๙

ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า ปัญญารู้แจ้งไตรลักษณ์ หมายถึงภavanaปัญญามีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ววิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้ง^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์^{๑๑} ได้แสดงความหมายของวิปัสสนา ไว้ว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าใจชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย

^๕ ดูรายละเอียดใน พระวิสุทธิธำมหารมณเถระ, **ธาวัตถสังคหปาฐนิสสยะ**, แปลโดย พระราชปริยัติโมลี (อุบลโม) นายเสรี อาสาคร นายวิชานนท์ สำน้อย, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.), หน้า ๑๙๘ – ๑๙๙.

^๖ ดูรายละเอียดใน พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์ อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๑.

^๗ ราชบัณฑิตยสถานสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, หน้า ๗๕๗.

^๘ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗๖.

^๙ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๙.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔๓.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน เพื่อให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิต ยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วย” ปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในชั้น ๕ ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต”^{๑๒}

๒.๒ วิธีปฏิบัติกรรมฐานและขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง^{๑๓} เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่างคือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก

^{๑๒} สมาน บุญยารักษ์, **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาส์น, ๒๕๒๖), หน้า ๑๕.

^{๑๓} รูปาทิอารมณสุ ปญญตติยา จ นิจจุสสุตตสุกขสญญา จ วิเสเสน นามรูป ภาเวณ วา อนิจจาทีอาภาเรน วา ปสฺสตีติ วิปัสสนา, วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา, ปญจกฺขนฺธสุ วิวิเณ อนิจจาทีอาภาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา, กล่าวใน พระธรรมธีรราชมหามุนี, **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕).

จากอุบายนี้อาจารย์ ภัททัน อาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกาถึงเหตุที่เลือกคำว่า **หนอ** ต่อท้าย ผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือน่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่า **หนอ** ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า **หนอ** จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า **เจ็บหนอ** ก็หมายถึง สักแต่ว่าเจ็บ^{๑๔}

ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถ้ามั่น ไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้

พระครูประคุณสรกิจ กล่าวถึง ประโยชน์ ๘ ประการ ของคำว่า **หนอ** ที่ต่อท้าย คือ^{๑๕}

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของฌณิกสมาธิ ได้แก่ กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดขึ้นสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั่นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

๑. เรื่องพอง - ยุบ

เป็นที่ทราบกันว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็ทำให้วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปละเอียด รูปที่ละเอียด ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้น

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๕} พระครูประคุณสรกิจ “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๔๖.

ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๖}

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณภูมัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมาณูสภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุในสังยุตตนิกาย กล่าวไว้ว่า

“โณภูมัพพะ อนิจฺจโต ขานโต ปสฺสโต อวิชา ปหียติ วิชา อุปฺปชฺชาติ”

“โยคีบุคคลที่โณภูมัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่อย่างไม่เที่ยง บุคคลนั้น อวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ”

ท่านมหาสี สะยาตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณภคา ว่า

“อก วา ปน นิสินฺนสฺส โยคิโน อุทฺเร อสฺสาสปฺสสฺสสฺสจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโณภูมัพพะรูปํ อุณฺณมนโณมนนา
กาเรน นินฺนตฺร ปากฺก โหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสาย
อุณฺณมฺติ โณมนฺติ อุณฺณมฺติ โณมนฺติ-ติ อาทินา สลฺลภฺเขตฺตพฺพ”

“โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโณภูมัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นพึงตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาวา พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

ส่วนธรรมอีก ๒ อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึงแต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญาไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนออารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานร่วมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาณู คิดว่าปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอ กับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้ากันได้”

^{๑๖} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๒๖.

๒. การเดินจงกรม

ตามปกติคนเราโดยทั่วไปจะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมก้าวเท้าเดินไปตามระยะหรือจังหวะ ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่าก้าวหนึ่ง ๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และไม่เคยกำหนดซ้าย-ขวาในการก้าวอย่าง นอกจากทางการทหาร ซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม

อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือ ความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม

วิปัสณาจารย์บางท่านนำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งเป็นขั้นตอน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี ๖ ระยะ เข้าใจว่าคงอนุโลมตามการแบ่งการก้าวครั้งหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน^{๑๗} เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายอย่างหนอ - ขว้างอย่างหนอ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๔ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๕ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

จงกรม ๖ ระยะ

ยกเข่นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปที่ละขั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ ๑ ถึง ๖ ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก ๑ ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจงกรม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒.

หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งที่ก้าวออก มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตาม หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้า เป็นต้น

เมื่อจบกรรมจนสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ ครั้ง จนหันตัวกลับเสร็จแล้วจึงเดินจงกลมพร้อมกับกำหนดต่อไป เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ เมื่อกำหนดระยะที่ ๑ จบชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ ๒-๓-๔-๕-๖ ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถบรรพพะที่ว่า

“*คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ*”
 “เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่”

สติจะต้องตามกำหนดรู้ในทันพอดีกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนดครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

๓. การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ... ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้^{๑๘}

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที เท่ากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว ๔ ระยะคือ

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๖-๗.

นั่งกำหนด ๒ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ

นั่งกำหนด ๔ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ

คำ ถูกหนอ นี้ หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม ๖ แห่ง คือ

๑. อกหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยข้างขวา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตามุมข้างขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตามุมข้างซ้าย)

ส่วนการนอนกำหนดก็มี ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ - ถูกหนอ ในการกำหนดถูกหนอนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือ ปวดหนอ ๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปพิจารณาพองหนอ-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป เช่น นึกถึงภูเขาทอง ก็ให้อยู่แค่นึกเท่านั้น อย่าเลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปรูปร่างเขาทองผ่านเข้ามาทางความคิด (มโนทวาร) ให้กำหนด รู้หนอ ๆ เท่านั้น ไม่ให้วิจารณ์ต่อไป เพราะวิปัสสนาให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ รู้หนอ ๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า	เห็นหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่ตา
เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า	ได้ยินหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่หู
เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า	กลิ่นหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่จมูก
เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า	รสหนอ ๆ	ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ - ยุบหนอ ต่อไป

๔. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิต

ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทานอย่างช้า ๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักหนอ (ช้อนตักอาหาร) ยกหนอ (เมื่อส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวหนอ (ขณะเคี้ยว) รสหนอ (เมื่อรสปรากฏ) ฯลฯ หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เหยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่าพูดติดต่อกันนาน พูดสัก ๕-๖ คำ หรือ ๗-๘ คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไป ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี

การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น^{๑๙} เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ จะงอแขนเข้ามาให้กำหนดว่า อยากคู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นักได้ภายหลังบ้างบางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ทอดทิ้งและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

ดร.พระมหาพิรุฑ วัชรโร อธิบายว่า “ในการสอนกรรมฐาน นำมาจากมหาสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ หมวด เช่น หมวดกาย ให้พิจารณาความเคลื่อนไหวร่างกาย เดิน ยืน นั่ง นอน รวมทั้งความเจ็บปวด (เวทนา) ความคิด (จิต) ความง่วง (ธรรม) ซึ่งก็คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง แต่ไม่ได้เรียกอย่างนั้น ถ้าถามว่าปฏิบัติแบบใด ก็ต้องบอกว่าแบบพองหนอ-ยุบหนอ หนอเป็นคำที่เสริมเข้ามา เพื่อเพิ่ม

^{๑๙} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, หน้า ๕๗.

สมาธิให้มากขึ้น คำพูดนั้นไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ ให้มีสติกำหนดรู้ ส่วนจำนวนครั้งที่ให้กำหนด ๓ ครั้ง นั้น จริง ๆ แล้วก็ไม่จำเป็น แต่โดยทั่วไปแล้วเราชอบพูดอะไรให้เป็น ๓ ครั้ง เพื่อเพิ่มความหนักแน่น เช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น”

ดังได้กล่าวแล้วว่า อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในการเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน การปรับอินทรีย์และพละให้เสมอกันเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำสอนและการอบรม จากท่านวิปัสสนาจารย์เป็นระยะ ๆ ในที่นี้มีการสอนเกี่ยวกับอิริยาบถ ๒ อย่าง คือ **เดินจงกรม** และ

การนั่งสมาธิ

การเดินจงกรม เป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทาง วิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จะมีความเพียรประกอบ แต่ก็ หนีไปทางสมาธิ อินทรีย์ทั้งสอง (วิริยะกับสมาธิ) ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลา เท่าใด เช่น ๑๕ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากัน กับการเดินจงกรม เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด ปัญญาที่ เรียกว่า “ญาณ” ก็จะเกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง มีพระพุทธพจน์กล่าวว่า

“นตถิ ฌานํ อปญฺญสฺส, นตถิ ปญฺญา อมาภิน”

การกำหนดสภาวะไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่กำหนด

เมื่อผู้ปฏิบัติพากเพียรกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ หรือซ่ายย่าง หนอ - ขว้างย่างหนอ ด้วยใจสงบ มีฌณีสมาธิตีตต่อกันอยู่ได้นาน ผู้ปฏิบัติจะจำแนกได้ว่า “พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป คือ วโยโณภูตัพพรูป และการกำหนดรู้ เป็นนาม คือ รู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เมื่อรวม ความรู้อาการ พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ซึ่งเป็นรูป กับ การกำหนด อาการซึ่งเป็นนาม เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ทั้งนี้คงเห็นแต่ฐิติขณะ คือ การตั้งอยู่ของนามและรูปเท่านั้น ไม่เห็นอุปาทท ขณะ (ขณะเกิดขึ้น) และภังคขณะ (ขณะดับลง) เป็นญาณขั้นต้น ซึ่งเป็นความรู้โดยการเห็นประจักษ์ ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติของตนเอง หากปฏิบัติต่อไปจนญาณนี้แก่กล้าขึ้น จะรู้ว่าในขณะที่ หายใจเข้ามีแต่อาการพองของท้องเท่านั้น ในเวลาหายใจออกก็มีแต่อาการยุบของท้องเท่านั้น

อาการพอง กับ ใจที่รู้สึก เกิดพร้อมกัน แต่เป็นคนละส่วนกัน ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า อัตตา เป็นผู้สั่งหรือบงการให้เป็นอย่างนั้น คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์ และนามซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์เท่านั้น การรู้อย่างนี้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ จัดอยู่ใน ทิวฐิติวิสุทธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า “ความเห็นนามและรูปตามที่เป็นจริง อันครอบงำเสียซึ่งสัตตสัณญา (คือสำคัญว่ามีสัตว์มี บุคคล) ได้แล้ว ตั้งอยู่ในอัสสัมโมหภูมิ (คือภูมิของความไม่หลงมกมาย) ชื่อว่า ทิวฐิติวิสุทธิ และยังมีชื่อ

เรียกหลายอย่าง เช่น นามรูปวัญฐาน คือ การกำหนดนามรูปก็ได้ เรียกว่า สังขารปริจเฉท คือ การกำหนดสังขารก็ได้”

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรต่อไป ด้วยการกำหนดนามและรูปโดยอาการ ๒ ขณะ คือ ขณะเกิดขึ้น (อุปาทกขณะ) เมื่ออาการพองขึ้นของท้องกัฐ และขณะตั้งอยู่ (ฐิตีขณะ) แห่งอาการพองขึ้นของท้องกัฐ (แต่ไม่รู้ถึงภังคขณะ คือ อาการที่ท้องยุบลง) การรู้อย่างนี้เรียกว่าปัจจัยปริคคญาณ คือ รู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป เช่น อาการพองเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองเป็นรูป การกำหนดรู้เป็นนาม อาการพองเป็นเหตุ รู้อาการพองเป็นผล เมื่อจะคู้แขนหรือเหยียดออก การกำหนดใจจะคู้หรือเหยียดเป็นนามและเป็นเหตุ อาการคู้หรือเหยียด เป็นรูปและเป็นผล

การกำหนดรู้เหตุพร้อมทั้งผล หรือรู้ผลพร้อมทั้งเหตุนี้เรียกว่า สปัจจัยปริคคญาณ^{๒๐}

ทั้งนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจัยปริคคญาณนี้ ยังไม่นับเป็นวิปัสสนาญาณ แต่จะเป็นบาทเบื้องต้นที่จะให้เกิดสัมมสมญาณ อันเป็นเขตของวิปัสสนาญาณโดยแท้จริงต่อไป ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้วาระนามทั้งสองนั้นเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลไม่ เช่นนี้ย่อมข้ามพ้นความสงสัยในนามรูปได้ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ แม้จะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในนามรูป แต่ความเห็นผิดว่ามีตัวตนจะเบาบางลงมาก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงอานิสงส์ของญาณนี้ไว้ว่า

“อิมานา ปน ญาณေန สมมุนาคโต วิปัสสโก พุทฺธสาสนเณ ลหุสสาโส
ลหุรูปติฏฺฐโณ นิจตคตโก จุลโสตาปนโน นามโหติ ฯ”

“อันผู้เจริญวิปัสสนาประกอบแล้วด้วยญาณดังกล่าวนี้ เป็นผู้ได้ความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาแล้ว ชื่อว่า จุลโสตาบัน เป็นผู้มิดดี คือ ภูมิที่ไปเที่ยงแท้แน่นอน”

พระธรรมปาละเถระ ผู้แต่งคัมภีร์ปรมัตถมัชฌิมสูตรมหาภูทิก อธิบายข้อความเพิ่มเติมว่า “ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึง (กังขาวิตรณวิสุทธิ) ญาณนี้แล้ว มิดดีที่เที่ยงแท้ในชาติหน้าซึ่งต่อจากชาตินี้จะไปสู่สุคติ สามารถปิดอบายภพเสียได้ แต่ในชาติที่ ๓ ต่อก่อนนั้นไม่แน่นอน จะปิดอบายภพได้อย่างแน่นอนคือ ชาติที่ ๒ เท่านั้น ถ้าต้องการปิดแน่นอนต้องบำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนกระทั่งบรรลุอริยมรรค อริยผล ดังนี้”

เท่าที่กล่าวมา ส่วนใหญ่เป็นการเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นเท่านั้น เพราะเห็นว่าถ้าเบื้องต้นทำได้ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาและปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปได้ไม่ยากนัก

^{๒๐} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, หน้า ๖๘-๖๙.

๒.๓ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๑ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญสมณะกรรมฐาน

สมณกรรมฐาน จะต้องมีการเลือกอารมณ์ให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคล^{๒๑} คือ

๑. คนมีราคะจริต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ อย่าง และ กายคตาสติ คือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก ๑ อย่าง

๒. คนมีโทสะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปปมัญญา ๔ (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือ ความต้องการอยากให้เขามีสุข กรุณา คือ ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขา คือ การวางใจเป็นกลาง) และ วัณณกสิณ ๔ (กสิณที่มีสี ซึ่งมีสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว)

๓. คนมีโมหะจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางโมหะโง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

๔. คนมีสัทธาจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑) พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒) ธรรมานุสสติ คือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ๔) สีลานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค และ ๖) เทวดานุสสติ คือ ระลึกถึงเทวดา

๕. คนมีพุทธิจริต ได้แก่คนที่มีนิสัยหนักไปในทางความรู้ มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๒) อุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงความสงบ ๓) อหเรปฏิกูลสัญญา คือ ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๔) จตุธาตุวัตถถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี, หลักปฏิบัติสมณะ – วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๗ – ๑๘.

๒.๒.๒ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เบื้องต้นเมื่อเริ่มก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน เมื่อเดิน จกรรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ซ้ายย่าง ขว้าย่าง เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่า การกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัตินั่นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติ อยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบ เป็นขณิกสมาธิ (ต้องเป็นขณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ไม่เช่นนั้น แล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมาตมภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภาวนาปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมาตมภาวะล้วน ๆ^{๒๒} หากบัญญัติยังไม่หายไปตราบใด ก็ยังเป็นการเจริญสมถกรรมฐานอยู่ตราบนั้น

วิปัสสนากรรมฐาน มีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ อาตาปี คือ ความเพียรเพื่อเผากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พละทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยพละ และสติพละมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติด้วย ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ สัทธาพละ กับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละ อย่างเดียวเท่านั้นยังมีพลังมาก ยิ่งเป็นผลดีต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๒๓}

๒.๔ อารมณ์กรรมฐาน

คำว่า “อารมณ์” มีความหมายโดยรูปศัพท์ว่า อาคนตฺวา จิตฺตเจตสิกภา รมนติ เอเตสุติ อารมณณานิ รูป เป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารมณณะ (อา+รมฺ รณ+ณ+ยุ) แปลง ยุ เป็น อน, แปลง น เป็น ณ ซ้อน ม^{๒๔} โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อารมณ์ของวิปัสสนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๒๕} การปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มี ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นต้น ต้องอาศัยพื้นที่มีนาเป็นต้น เป็นที่เพาะปลูกฉันใด แม้วิปัสสนานี้ก็ต้อง

^{๒๒} ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, หน้า ๒๘๑ – ๒๘๒.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๔.

^{๒๔} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์ พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๑.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน อภิธัมมัตถสังคหะและปรมาตมทีปนิ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๗๘๗.

อาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉัณนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้น เรียกว่า วิปัสสนา ภูมิ ภูมิ คือ เขตแดนหรือพื้นที่ให้วิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้น โดยพิสดารจำแนกออกเป็น ๖ อย่าง คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปปาต ๑๒^{๒๖} วิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาความเห็นแจ้งนี้ จะเกิดนอกจากเขตแดนหรือภูมิทั้ง ๖ นี้ไม่ได้ เหตุฉะนั้น ธรรมทั้ง ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ กล่าวโดยย่อ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้ ย่อลงเป็น รูป และ นาม เท่านั้น

ก. อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

กรรมฐานชนิดนี้ เป็นอุบายให้จิตสงบ หมายถึง จิตที่อบรมในทางสมถะ แล้วจะเกิดนิ่ง สงบและเกาะอยู่กับอารมณ์นั้นเพียงหนึ่งเดียว อารมณ์ของสมถกรรมฐานในในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของ พระพุทธโฆษาจารย์ ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๒๗} ดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภะ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐
- ๔) อัปปมัญญา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑
- ๗) อรูป ๔

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้ จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ จากบรรดา กรรมฐาน ๔๐ นั้น ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร และถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิด ความเข้าใจจึงมีรายละเอียด ดังนี้

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน อ่างแล้ว.

^{๒๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๑.

๑) หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)^{๒๘} คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๒๙} และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรค ว่าความแผ่ ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูป ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อ บุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือน ร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”^{๓๐}

- (๑) ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปฐวี ปฐวี หรือ ดิน ดิน
 - (๒) อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
 - (๓) เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
 - (๔) วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
 - (๕) นิลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นิล นิล หรือ สีเขียว สีเขียว
 - (๖) ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิต ปิต หรือ สีเหลือง สีเหลือง
 - (๗) โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิต โลหิต หรือสีแดง สีแดง
 - (๘) โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาท โอทาท หรือสีขาว สีขาว
 - (๙) อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาส อากาส หรืออากาศ
 - (๑๐) อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือแสงสว่าง^{๓๑}
- ๒) หมวดอสุภ คำว่า อสุภ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำ ปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุภ=อสุภ สิ่งที่ไม่ สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภ^{๓๒} อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ
- (๑) เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธุมตัก
 - (๒) เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีลภ

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๙.

^{๓๐} Dr.D.Roland D.Weerasuria, The path of freedom-Vimuttimagga, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo ๘, Sri Lanka ๑๙๗๗), p ๗๒.

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๓๒} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

- (๓) เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิบุพพกั
- (๔) เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจิณฺทกั
- (๕) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกุขาติกั
- (๖) เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกุชิตกั
- (๗) เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หิตวิกชิตกั
- (๘) เอาซากศพที่มีโลหิตไต่ออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตกั
- (๙) เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพกั
- (๑๐) เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อฏฺฐิกั^{๓๓}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่า การเจริญสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

- ๑. พึงเจริญสุภะเพื่อละราคะ
- ๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
- ๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
- ๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๓๔}

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะว่าอานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณนาคุณของอสุภกรรมฐานและสรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยม จึงทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิตและใช้บริหารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเอง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๓๕} การเจริญอสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

^{๓๔} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๓๕} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

๓) หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุ+ปฺ+ปฺ+นํ สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ^{๓๖}

(๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนาว่า พุทธโธ

(๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า ธมโม

(๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า สังโฆ

(๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า สีลัง เม ปริสุทฺธัง

(๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า ทานัง เม ปริสุทฺธัง

(๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา ภาวนาว่า มัยหัง สัทธาติคุณา สังวิขจันติ

(๗) อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า มะทะนิมมะทะโน ปิสาสะวินะโย อาละยะสมุคชาโต วัฏฏุปฺปิเจเนโท ตัณ्हักขะโย วิราโค นิโรโธ นิพพานัง

(๘) มะระณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๘.๑ สุตตานัง มะระณัง ธูวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน

๘.๒ ชีวิตัง อัทธูวัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

๘.๓ อะวัสสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่

๘.๔ มะระณะปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๘.๕ ชีวิตเมวะ อะนิยะตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

๘.๖ มะระณัง นิยะตัง ความตายเป็นของเที่ยง

(๙) อานาปานะสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

(๑๐) อุปमानุสสติ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง^{๓๗}

^{๓๖} พระปลัดวิสุทธิ์ คุดตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิธรรมมิกะโท), หน้า ๖๔.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖-๒๔๗.

ในอังคุตตรนิกายฉกนิบาต กล่าวถึง อนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจาร
กรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้
และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

- (๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
- (๒) ธัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
- (๔) สีลानุสสติ การระลึกถึงศีล
- (๕) จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
- (๖) เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา^{๓๘}

๔) หมวดพรหมวิหารหรืออปปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อป
ปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์
ว่า อปปมาเณสุ สดเตสุ ภวติ = อปปมัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มี
จำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อปปมัญญา^{๓๙}

- (๑) เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
- (๒) กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
- (๓) มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข
- (๔) อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา
กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน^{๔๐}

๕) หมวดอรูปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

- (๑) อากาสนัญญายะตะนะ อากาศไม่มีที่สุด
- (๒) วิญญานนัญญายะตะนะ วิญญานไม่มีที่สุด
- (๓) อากิญจัญญายะตะนะ ความไม่มีอะไร

^{๓๘} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙/๒๔๐.

^{๓๙} พระปลัดวิสุทธิ์ คุณตโชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษามิกะโท),
หน้า ๖๕.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

(๔) เนวสัญญานาสัญญายะตะนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๔๑}

๖) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

อาหาเรปฏิกูลสัญญา^{๔๒} เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญาเมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่าง คือ

- (๑) อนิจจะสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- (๒) อนัตตะสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
- (๓) มาระณะสัญญา กำหนดความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
- (๔) อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
- (๕) สัพพะโลเก อะนะภิสสัสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๔๓}

๗) หมวดจตุธาตววัฏฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุ เมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๔}

ดังนั้น การกำหนดรูปमान ๔ และอรุปमान ๔ เป็นอารมณ์เหล่านี้รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรงของการเจริญสมถกรรมฐาน

สรุปในการเจริญสมถกรรมฐานสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือ จิต อารมณ์ และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งตั้งมั่นอยู่ย่อมจะหมดแรง และหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมา

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๗.

^{๔๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

^{๔๔} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

เหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๔๕} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติอยู่เสมอๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสกุกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๔๖} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท

ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิต ทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดี เป็นการสะสมพละการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

จากอารมณ์ของสมณะหรือสมณกรรมฐาน ๔๐ ประการที่กล่าวมานี้ สามารถย่อให้เหลือเพียง ๒ คือ

- ๑) สัพพัตถกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกกรณี และทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ เช่นเมตตาพรหมวิหาร และมรณัสสติ เป็นต้น
- ๒) ปาริหาริยกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่ต้องบริหารอยู่เสมอหรือกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล

^{๔๕} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๓.

^{๔๖} พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

ข. อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นหนังสือสำหรับเจริญวิปัสญา จะต้องเป็นเรื่องปัจจุบันซึ่งสามารถมองเห็นได้ง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนาต้องการปัญญาในการพิจารณาทุกเรื่องให้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

- ๑) รูปักขันโธ ความยึดมั่นในกองรูป
- ๒) เวทนาขันโธ ความยึดมั่นในกองเวทนา
- ๓) สัญญาขันโธ ความยึดมั่นในกองสัญญา
- ๔) สังขารักขันโธ ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณักขันโธ ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๔๗}

๒. आयตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๑) อายตนะภายใน

- (๑) จักขวยตนะ อายตนะคือตา
- (๒) โสตายตนะ อายตนะคือหู
- (๓) ฆานายตนะ อายตนะคือจมูก
- (๔) ชิวหายตนะ อายตนะคือลิ้น
- (๕) กายายตนะ อายตนะคือกาย
- (๖) มนายตนะ อายตนะคือใจ

๒) อายตนะภายนอก

- (๑) รูปายตนะ อายตนะคือรูป
- (๒) สัททายตนะ อายตนะคือเสียง
- (๓) คันธายตนะ อายตนะคือกลิ่น
- (๔) กระทบตนะ อายตนะคือรส

^{๔๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

(๕) โฝงฐัพพายตนะ อายตนะคือเครื่องกระทบ

(๖) ธัมมายตนะ อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอกจะได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ สงบเย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว

มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๔๘} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

(๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป

(๒) โสตะ (หู) คู่กับสัทท (เสียง)

(๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคนธ (กลิ่น)

(๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส

(๕) กายคู่กับโฝงฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)

(๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิคุษเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิคุษผู้ฉลาดในอายตนะ^{๔๙}

๓) ชาติ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุชาติ ชาติคือจักขุประสาท

๒. รูปชาติ ชาติคือรูปารมณ์

๓. จักขุวิญญาณชาติ ชาติคือจักขุวิญญาณ

๔. โสตะชาติ ชาติคือโสตะประสาท

๕. สัททชาติ ชาติคือสัททารมณ์

๖. โสตะวิญญาณชาติ ชาติคือโสตะวิญญาณ

๗. ฆานะชาติ ชาติคือฆานประสาท

๘. คันธะชาติ ชาติคือคันธารมณ์

๙. ฆานะวิญญาณชาติ ชาติคือฆานวิญญาณ

๑๐. ชิวหาชาติ ชาติคือชิวหาประสาท

๑๑. ระสชาติ ชาติคือรสารมณ์

^{๔๘} ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

^{๔๙} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ ธาตุคือชิวหาวิญญาน

๑๓. กายธาตุ ธาตุคือกายประสาท

๑๔. โภกฐัพพะธาตุ ธาตุคือโภกฐัพพารมณ

๑๕. กายวิญญานธาตุ ธาตุคือกายวิญญาน

๑๖. มโนธาตุ ธาตุคือมโน

๑๗. ธรรมธาตุ ธาตุคือธรรมารมณ

๑๘. มโนวิญญานธาตุ ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๐}

๔) อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท

๒. โสตินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสตประสาท

๓. ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ ฆานประสาท

๔. ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวหาประสาท

๕. กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กายประสาท

๖. มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ

๗. อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ อิตถิภาวะ

๘. ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปุริสภาวะ

๙. ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิต

๑๐. สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ สุขเวทนา

๑๑. ทุกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัสสเวทนา

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัสสเวทนา

๑๔. อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขาเวทนา

๑๕. สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา

๑๖. วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ

๑๗. สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๑๘. สมาธิอินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ

๑๙. ปัญญาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา

๒๐. อนณฺณตณฺณสฺสามินฺทินทรียํ อินทรีย์แห่งผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเรารู้จักสังขารมรรคที่ยังมิได้รู้ ได้แก่ โสตาปัตติมัคคญาณ

๒๑. อัญญาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ อัญญา หรือปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตมัคคญาณ

๒๒. อัญญาตาวินทรียํ อินทรีย์แห่งท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญา ของพระอรหันต์ ได้แก่ อรหัตตผลญาณ^{๕๑} อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม

๕) อริยสัจ ๔ คือสังขารมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ความทุกข์

๒. ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๕๒}

๖) ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญูญาณจึงมี

เพราะวิญญูญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

^{๕๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๔๗-๒๐๒. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๖๗-๒๖๘.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ฆรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๕๓}

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน สามารถตรวจสอบความก้าวหน้าของกรรมฐานได้จากอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้น มีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้รૂปร่างนามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทัพพญาณ กำหนดรู้รૂปร่างนามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. ภัคฺคญาณ กำหนดความดับไปของรૂปนาม
๖. ภาวะญาณ กำหนดรู้รૂปนามเป็นภยันตรายเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รૂปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รૂปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญฺหิจตุกัมมตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรૂปนาม
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรૂปนาม
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ จิตวางเฉยในรૂปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิทญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๕๔}

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๕๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๘.

ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ การใช้สมถกรรมฐานระดับฌณิกสมาธิหรืออุปปจารสมาธิเป็นบาทฐาน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วดับไปหรือเป็นกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา) ทุกขัง (ทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ไม่มีตัวตน) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงสามารถพิจารณาได้ทุกเรื่อง และจะเห็นได้ว่าอารมณ์หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อสำหรับเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต่างจากอารมณ์ของสมถกรรมฐาน กล่าวคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐานผู้ปฏิบัติอาจจะนำเรื่องที่เป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต มาเป็นอารมณ์ขณะปฏิบัติก็ได้ ตัวอย่างการนำเรื่องอดีตมาเป็นอารมณ์ เช่น พุทธานุสสติ (สตรัสถึงคุณพระพุทเจ้า) ตัวอย่างการใช้สิ่งปัจจุบันเป็นอารมณ์ เช่น กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก และตัวอย่างการนำเรื่องที่ยังไม่มาถึงมาเป็นอารมณ์ เช่น มรณัสสติ การระลึกถึงความตายอันจะเกิดมีแก่ตน เป็นต้น จุดมุ่งหมายเพียงเพื่อให้ใจตั้งมั่น สงบจากนิวรณ์ ๕

ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือ มีรูปนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นเป็นอารมณ์ การพิจารณาจึงจะได้ผลสามารถเห็นแจ้งรู้ทันได้โดยง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์อยู่ที่ต้องการให้เกิดปัญญา เพื่อพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือ สรรพสิ่งมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป หรือมีสภาพไม่แน่นอนแปรปรวนอยู่ตลอดเวลา (อนิจจัง) ทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ (ทุกขัง) และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เพราะเป็นสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา) ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจึงครอบคลุมทุกเรื่อง ที่มนุษย์เข้าไปเกี่ยวข้อง แม้แต่อารมณ์ของสมถะก็นำมากำหนดพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เช่น การพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม และความหาตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ในอสุภะทั้ง ๑๐ และในกสิณ ๑๐ เป็นต้น๓๖

กล่าวโดยสรุปแล้ว อารมณ์สมถกรรมฐานมีทั้งหมด ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูป ๔ ส่วน อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานมีทั้งหมด ดังนี้ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานย่อให้สั้นก็คือ มีรูปกับนามที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น

๒.๕ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม

๒.๕.๑ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านจิตใจ

ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด จิตใจผ่องใส เกิดความสงบ เยือกเย็น ใจเย็นขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานดีขึ้น เป็นผู้ที่มีจิตเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีสติ คือระลึกได้ว่าจะทำอะไร ไม่หลงลืม มีสัมปชัญญะ คือรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย บุคคลผู้เป็นเช่นนี้จะตั้งอยู่ในศีล คือไม่ประพฤติดุจจริตทางกายและวาจา มีจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว ไม่วอกแวก คิดฟุ้งซ่าน ทำให้เป็นคนที่มีความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ สิ่งที่เป็นบุญและเป็นบาป สิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ อ่อนน้อมถ่อมตน สามารถแยกเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบัน อารมณ์อยู่นั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ ขณะใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ย่อมเปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น อกุศลธรรมซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองอันเปรียบได้กับความมืดย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใสนั่นเอง หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

๒. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมาก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดส่ายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่ น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่

ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้น กว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งมาบ้างแล้ว-โดยเฉพาะหนังสือที่ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจยังไม่เข้าใจแจ่มชัด ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการ ซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนา หลังจากที่ท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ประมาณ ๑๐ วันหรือ ๑ เดือน เมื่อกลับไปอ่านหนังสือธรรมะนั้นอีกก็จะพบว่า ตนเองมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนามากขึ้นกว่าเดิม และเมื่อได้อ่านธรรมะขั้นสูงเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมก็จะสามารถเกิดความ กระจ่าง เกิดความเข้าใจมากขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม การที่ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจ-ความกระจ่างในการอ่านหนังสือเป็นผล ของการปฏิบัติธรรม คือ มีปัญญาได้แก่ความเข้าใจมากขึ้น จึงจัดว่าเป็นประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔. ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัวซึ่งไม่สามารถรักษาได้ หมายความว่า ขณะที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวะธรรมที่ชักพอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใสและได้รับการชักพอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่างๆที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณ (วิปัสสนาญาณ ที่ ๔) แล้ว โรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคปวดต้นคอบ้าง โรคปวดที่ไหล่บ้าง โรคปวดที่หลังบ้าง โรคปวดเอวบ้าง โรคลมที่ปวดท้องบ้างอยู่เสมอ ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติเหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณแล้ว โรคดังกล่าวมักจะอันตรธานหายไปด้วยอำนาจสมาธิของผู้ปฏิบัติตนเอง นอกจากนั้น หากหมั่นทำความเพียรพยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณ เมื่อนั้น โรคประจำตัวที่แม้กระทั่งหมอยังรักษาไม่ได้ เช่น โรคมะเร็ง ก็สามารถหายไปได้เช่นเดียวกัน เพราะขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงมาก จนสามารถทำให้โรคดังกล่าว

อันตรายไปได้ด้วยอำนาจของสมาธินั้น ถ้าโรคประจำตัวดังกล่าวไม่รุนแรงมากจนเกินไป เมื่อบรรลุถึงสังขารุเพกขา ญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่โรคประจำตัวนั้นได้แสดงอาการออกมา อาจมีอาการปวดเจ็บ-ชา จิตของผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นได้และจะรู้สึก ว่จิตได้แนบสนิทไปกับอาการปวด-เจ็บ-ชา ซึ่งเกิดขึ้นตรงบริเวณที่มีโรคประจำตัว หลังจากปฏิบัติได้สักระยะหนึ่งและมีสมาธิมากขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติหลายท่านก็สามารถหายจากโรคประจำตัวเหล่านั้นได้

๕. ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความพ้นทุกข์คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ เมื่อ ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงสังขารุเพกขาญาณ และมีบารมีแก่กล้าเพียงพอที่จะบรรลุถึงอริยมรรคอริยผลได้ก็จะบรรลุโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติจะรับรู้พระนิพพานอันเป็นสภาพดับสังขารธรรม (คือรูปธรรมกับนามธรรมเป็นอารมณ์) จัดว่าผู้ปฏิบัติได้สามารถบรรลุถึงพระนิพพานซึ่งเป็นประโยชน์ประการสุดท้าย อันเป็นประโยชน์ที่สำคัญที่สุดของการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติที่บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันย่อมปราศจากความลังเลสงสัยในเรื่องนี้ คือ มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และรับรู้ด้วยตนเองว่า เมื่อตนได้เสียชีวิตลงแล้ว จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอย่างแน่นอน ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจะเกิดขึ้นกับพระโสดาบัน นี่ก็เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง แต่สำหรับบุคคลอื่นที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันก็อาจจะไปเกิดใน อบายภูมิได้ แม้หากไปเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งหนึ่งก็จะไปเกิดในตระกูล ที่สูงกว่าภพ ปัจจุบัน ไปเกิดในตระกูลที่มีทรัพย์สมบัติมากกว่าตระกูลที่เกิดในปัจจุบัน และจะเป็นบุคคลที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีความเชื่อมั่น มีความตั้งมั่นในพระพุทธศานามากกว่าบุคคลอื่น หรือหากไปเกิดเป็นเทวดาก็จะเป็นเทพบุตรหรือเทพธิดาที่มีอำนาจ มียศ มีบริวารมากกว่าเทพบุตรหรือเทพธิดาอื่น นี่คือนิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสำหรับ บุคคลที่บรรลุเป็นพระ โสดาบันแล้ว แม้ในบางขณะพระโสดาบันนั้นอาจเกิดความประมาท เกิดความลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในภพบ้าง แต่ท่านก็จะไม่เกิดเกินกว่า ๗ ชาติ เว้นเสียแต่ได้อธิฐานไว้ว่า “ขอให้เกิดมาอีกมากกว่า ๗ ชาติ” อย่างนางวิสาขา เป็นต้น เพราะในขณะที่ยังท่องเที่ยวเกิดในกามภูมิพระโสดาบันมีภพชาติอีกเพียงไม่เกิน ๗ ชาติเท่านั้น เมื่อท่านได้ปฏิสนธิถือกำเนิดจนครบ ๗ ชาติแล้ว ก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์โดยไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ^{๕๕}

^{๕๕} วัดแก่งกระจาน. ประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.watkaeng.com/read.php?tid-๑๐๘.html>. [๒๕ พ.ย. ๒๕๕๗].

๒.๕.๒ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านอารมณ์

ในชีวิตประจำวัน คนเราส่วนมากมักมีความสับสน มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ด้วยกันทุกคน จะแตกต่างกันบ้างแต่เพียงว่ามีมากหรือน้อยเท่านั้น ในขณะที่จิตติดอยู่กับเรื่องที่พอใจ เราจะมีความรู้สึกพอใจ นั้นหมายถึงความโลภได้ก่อตัวขึ้นในจิต ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่พอใจ จิตจะปรุงแต่งไปในทางที่ไม่ชอบ นั้นหมายถึงความโกรธได้ก่อตัวขึ้นภายในจิตและยึดติดเป็นความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ไปแล้ว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าจิตของเราจะเกี่ยวข้องกับความสุขและความไม่สุขอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้คือตัวกิเลสที่ทำให้เรามีความทุกข์ เป้าหมายของการเจริญกรรมฐานคือการชำระจิตให้บริสุทธิ์ สงบ และรอดพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐานจะช่วยให้เราสามารถจัดกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจของเราได้ สามารถควบคุมอารมณ์ของเราให้อยู่กับปัจจุบันได้ ไม่ฟุ้งซ่านกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เพราะจิตจะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามา ทำให้อารมณ์ไม่ขุ่นมัว ราบรื่นอยู่เสมอ เพราะจิตใจสงบ

๒.๕.๓ ผลกรรมฐานที่มีต่อสภาวะด้านสังคม

๑. ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๒. ทำให้เกิดความรักเมตตา และเกิดความประหัยดี ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักเมตตาเมตตาผู้อื่น รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่เมตตาเมตตาของประชาชน

๓. ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมมาอยู่แห้วให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

สรุป

โดยสรุปแล้ว ธรรมเนียมหมายถึงที่ตั้งแห่งการทำงาน แบ่งออกเป็น สอง คือ สมถกรรมฐาน คือ ธรรมเนียมที่เป็นอุบายทำให้จิตใจสงบอย่างที ๑ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นธรรมเนียมที่ทำให้เกิดปัญญา สองอย่างนี้เป็นธรรมเนียมที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายปฏิบัติกันมาช้านาน เพื่อที่จะชำระจิตใจของตนให้ปลอดพ้นจากกิเลส หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสาร ในปัจจุบันนี้มีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลผู้ใฝ่ในการปฏิบัติธรรมที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นสิ่งที่สำคัญก็คือความตั้งใจจริงในการปฏิบัติ

อรรถสมณะมีทั้งหมด ๔๐ ได้แก่ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, อัปมัญญา ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตววิชฐาน ๑, อรูป ๔ อรรถของวิปัสสนา คือการใช้สมถกรรมฐานระดับขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิเป็นบาทฐาน แล้วใช้ปัญญาพิจารณาทุกเรื่องที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ขณะหนึ่ง แล้วดับไปหรือเป็นกฎของไตรลักษณ์

เมื่อบุคคลเจริญกรรมฐานแล้วสิ่งที่จะได้ที่สำคัญที่สุดคือ จิตใจสงบสุข เมื่อจิตใจสงบเป็นสุขแล้วสิ่งดี ๆ ทั้งหลายก็จะเข้ามา จิตจะไม่หวั่นไหวกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ เข้มแข็ง เป็นหนึ่งเดียว ไม่ประมาท ชีวิตก็จะเป็นสุข