



ฉบับปรับปรุง

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา
ตามหลักสติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานภาวนา

พระครูปลัดสัมพัทธ์ วัฒนธรรมาจารย์ (นันทโร)

ดร.

กรรมฐานาจารย์

สติปัญญาภาวนา

ผู้เขียน

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (นิรันดร์) ดร.
ป.ธ. ๑ – ๒, พธ.บ (ภาษาอังกฤษ), พธ.ม (วิปัสสนา
ภาวนา) พธ.ด (พุทธจิตวิทยา) พธ.ด (วิปัสสนาภาวนา)
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการกลั่นกรองผลงานวิชาการ (Peer Review)

รศ.ดร. มานพ นักการเขียน
รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์
ผศ.ดร.ธานีย์ สุวรรณประทีป

ศิลปะและรูปเล่ม : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโณ)

ผู้ตรวจทาน : พระประทีอง ขนฺติโก

พิสูจน์อักษร : นายสังวาล เสริมแก้ว

ISBN : 978-616-485-758-2

พิมพ์เมื่อ : ๒๐ เมษายน ๒๕๖๕

จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์

๔๑/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ.กำนันแมน บางขุนเทียน จอมทอง
กรุงเทพมหานคร

โทร/โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

E-mail : doramon.1914@yahoo.com

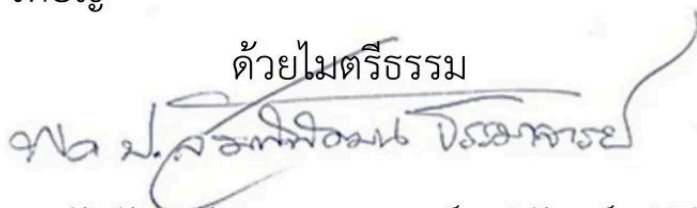
คำปรารภ

หนังสือสติปัญญาญาณภาวนาเล่มนี้ ได้จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญาสูตร สามารถใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติเกล้าฯ ขอน้อมกราบเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ที่ให้โอกาสแก่ข้าพเจ้า จึงสามารถทำหนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี อนึ่ง คำกลอนในหนังสือเล่มนี้ นำมาจากหนังสือภาพอุปมาสติปัญญา ๔ ของหลวงปู่ ดร.ภักทันทะ อาสภมหาเถระ

ด้วยกุศลคุณความดี ที่เกิดขึ้นจากการเรียบเรียงเขียนหนังสือเล่มนี้ ขอมอบให้แก่ คุณพ่อสนั่น ศิริรัตน์ คุณแม่มาลี ทองเทพ ที่ให้ชีวิตแก่ข้าพเจ้า และขอถวายกุศลแด่พระอาจารย์สมศักดิ์ โสรโท รวมทั้ง อุ จาติละ สยาดอ พระอาจารย์ผู้ให้การอบรมสั่งสอนและถ่ายทอดเทคนิควิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่ข้าพเจ้า

ขออนุโมทนาบุญกับเจ้าของเนื้อหาที่อ้างอิงและเจ้าภาพทุกๆ ท่าน ผู้ได้เสียสละปัจจัยร่วมในการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ การได้มีโอกาสร่วมเผยแพร่ธรรมหรือให้ธรรมเป็นธรรมทาน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นการชนะการให้ทั้งปวง จึงขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยจงมาปกป้องคุ้มครองรักษาให้ท่านปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสติปัญญามั่นคง ดำรงตนอยู่ด้วยสัมมาทิฐิ แมื่อดำริกิจการงานใดๆ ขอให้สำเร็จดังมโนปณิธานที่ได้ตั้งไว้ดีแล้วทุกประการ เทอญ

ด้วยไมตรีธรรม



พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมอาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)

กัมมัฏฐานาจารย์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร

คำนำ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแนะนำวิธีการปฏิบัติธรรมไว้ในพระไตรปิฎก หลายๆ พระสูตรด้วยกัน ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่หลากหลาย แต่เมื่อสรุปแล้ว รวมลงที่แนวทางการปฏิบัติแบบการเจริญสติ อุปมาเหมือนรอยเท้าของสัตว์บกทั้งหลาย ชนิดใดๆ ก็ตาม ย่อมลงในรอยเท้าข้างได้ทั้งหมด, รอยเท้าข้าง เรียกว่าเป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น โดยความใหญ่ ฉันใด กุศลธรรมทั้งหลายอย่างใดๆ ก็ตาม ย่อมมีสติเป็นมูล ประชุมลงในการเจริญสติได้ทั้งหมด การมีสติ เรียกได้ว่า เป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ฉันนั้น

การเจริญสติจึงเป็นแนวทางเดียวที่สามารถนำไปสู่การพ้นทุกข์ได้ ดังพุทธดำรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค... ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺคฺมาย... ยทฺธิ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา” แปลว่า ทางนี้เป็นทางเดียวเท่านั้น... เพื่อดับทุกข์และโทมนัส... เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นที่มาแห่งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ที่รวบรวมหลักธรรมทั้งหลายที่เป็นประโยชน์มาเพื่อจะอธิบายถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร โดยมุ่งเน้นในการทำความเข้าใจการปฏิบัติธรรม ในเบื้องต้น บอกเนื้อหาถึงวิธีการปฏิบัติธรรม ในท่ามกลาง และบทสรุป ส่งท้ายในที่สุด ซึ่งการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับคำติชมจากท่านผู้รู้ทั้งหลาย เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขในการจัดพิมพ์ครั้งต่อไป

ด้วยไมตรีธรรม

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร ศิริรัตน์)

กัมมัฏฐานาจารย์ะ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร

คำอนุโมทนา

อนุโมทนา ในกุศล ทุกๆ ท่าน
ที่ช่วยกัน เผยแผ่ พระพุทธศาสนา
ด้วยการพิมพ์ หนังสือ และตำรา
ตามมรรคา แนวทาง ปฏิบัติธรรม
ขอกุศล ผลบุญ ที่ทำไว้
เป็นบันได ให้ไปสู่ สรวงสวรรค์
ขออำนาจ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ จงผลักดัน
ให้ทุกท่าน เบิกบาน สำราญใจ
คิดสิ่งหนึ่ง สิ่งใด ให้สำเร็จ
ให้มีเคล็ด ชาบซึ่งใจ ในคำสอน
จึงขอบคุณ ทุกท่าน เป็นคำกลอน
เจริญพร สาธุ อนุโมทนา

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)

กัมมัฏฐานาจริยะ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำปรารภ	(๑)
คำนำ	(๒)
สารบัญ	(๔)
อักษรย่อชื่อคัมภีร์.....	(๑๒)

ปริเฉทที่ ๑ ความเข้าใจเบื้องต้น

คุณสมบัติเบื้องต้นแห่งการเจริญสติปัญญา.....	๒
การสำรวมอินทรีย์.....	๑๑
อุปมาอินทรีย์	๑๓
วิธีการสำรวม.....	๑๘
การกำหนด	๒๒
ความรู้ ๓ แบบ.....	๒๓
องค์ประกอบแห่งการกำหนด	๒๔
ปัจจุบัน	๓๐
ปัจจุบันกาล.....	๓๑
ปัจจุบันธรรม.....	๓๒
ปัจจุบันขณะ.....	๓๒

สันตติปัจจุบัน.....	๓๓
ปัจจุบันเฉพาะหน้า.....	๓๔
ประโยชน์ของการกำหนดปัจจุบัน.....	๓๔
การบริการ	๓๖
วิธีบริการ	๔๐
พองยุบ	๔๒
ธาตุลมในท้อง.....	๔๔
วิธีกำหนดพองยุบ.....	๓๗
หนอ	๕๐
ความหมาย	๕๐
หนอ คือ สักแต่ว่า.....	๕๒
ประโยชน์ของหนอ.....	๕๓

ปริเฉทที่ ๒ สติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร.....	๕๖
มูลกำเนิดมหาสติปัฏฐาน	๕๙
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๒
อานาปานสติปัฏฐาน.....	๖๔

อิริยาบถปัฟพะ.....	๖๘
การยืนภาวนา.....	๖๘
วิธีการปฏิบัติ	๖๙
สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดยืน	๖๙
ประโยชน์ของการยืนกำหนด	๖๙
การเดินจงกรม	๗๓
การกำหนดอิริยาบถเดิน	๗๖
การเดินจงกรม ๖ ระยะ	๗๖
อานิสงส์การเดินจงกรม	๗๙
การนั่งเจริญสติ	๘๑
การกำหนดอิริยาบถนั่ง	๘๓
วิธีปฏิบัติ	๘๔
สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่ง	๘๔
ประโยชน์จากการนั่ง	๘๕
การนอนกำหนด.....	๘๖
การนอน ๔ แบบ.....	๘๗
วิธีการปฏิบัติ.....	๙๐
สิ่งที่พึงเว้นขณะนอน.....	๙๑

อานิสงส์การนอนมีสติ	๙๑
ประโยชน์การนอนกำหนด	๙๒
ข้อควรระวัง	๙๒
การนอนหลับแบบมีสติสัมปชัญญะ.....	๙๓
สัมปชัญญะปีพพะ.....	๙๔
ลักษณะของสัมปชัญญะ	๙๕
วิธีการปฏิบัติ.....	๙๖
อสัมโมหสัมปชัญญะ	๙๙
กราบแบบมีสติ	๑๐๒
ขั้นตอนการกราบสติปัญญา	๑๐๓
อานิสงส์การกราบสติปัญญา	๑๐๖
ปฏิกรรมนสติการปีพพะ.....	๑๑๐
ธาดุมนสติการปีพพะ.....	๑๑๑
นวสีกปีพพะ.....	๑๑๕
เวทนานุปัสสนาสติปัญญา	๑๑๙
เวทนา ๓	๑๒๐
สุขเวทนา	๑๒๐

ทุกขเวทนา	๑๒๒
การกำหนดทุกขเวทนา.....	๑๒๓
อุเบกขาเวทนา.....	๑๒๕
จิตตานุปัสสนาสติปัญญา.....	๑๒๗
รู้จักจิต	๑๒๓
รู้ทันจิต	๑๓๓
การปลดปล่อยจิต	๑๔๑
ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา....	๑๔๔
ธรรมานุปัสสนา ๕ หมวด	๑๔๔
วิธีปฏิบัติในฐานะธรรมานุปัสสนา	๑๔๕
นิ वर्ณธรรม	๑๔๗
นิ वर्ณ ๕	๑๔๘
กรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิ वर्ณ	๑๔๙
การชำระจิตให้ปราศจากนิ वर्ณ	๑๕๑
กามฉันทะ	๑๕๓
โทษแห่งกาม.....	๑๕๕
เหตุเกิดกามฉันท์.....	๑๕๘
เหตุละกามฉันท์.....	๑๕๘

ธรรมสำหรับละกามฉันท์	๑๕๙
วิธีการกำหนด.....	๑๖๐
พยาบาท	๑๖๑
เหตุเกิดพยาบาท.....	๑๖๒
เหตุละพยาบาท.....	๑๖๓
ธรรมสำหรับละพยาบาท.....	๑๖๓
วิธีกำหนด	๑๖๕
ถีนมิทระ	๑๖๗
เหตุเกิดถีนมิทระ.....	๑๖๘
เหตุละถีนมิทระ.....	๑๖๙
อุบายแก้ง่วง ๘ ประการ	๑๖๙
วิธีกำหนด	๑๗๑
อุทธีจจะกุกกัจจะ	๑๗๑
เหตุเกิดอุทธีจจะกุกกัจจะ	๑๗๖
เหตุละอุทธีจจะกุกกัจจะ	๑๗๗
ธรรมสำหรับละอุทธีจจะกุกกัจจะ.....	๑๗๘
วิธีการกำหนด.....	๑๗๙
ลำดับการกำหนดรู้ ความพึงชาน	๑๗๙

วิจิกิจฉา	๑๘๐
เหตุเกิดวิจิกิจฉา.....	๑๘๑
เหตุละวิจิกิจฉา.....	๑๘๒
ธรรมสำหรับละวิจิกิจฉา	๑๘๓
วิธีการกำหนด.....	๑๘๕
ชั้น ๕	๑๘๖
ความหมายต่างๆ ของชั้น ๕	๑๘๖
วิธีกำหนดชั้น ๕.....	๑๘๖
อายตนะ	๑๘๖
อายตนะภายนอก.....	๑๘๖
อายตนะภายใน.....	๑๘๖
วิธีการกำหนด.....	๑๘๙
โพชฌงค์ ๗	๒๐๓
สติสัมโพชฌงค์	๒๐๓
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์.....	๒๐๔
วิริยสัมโพชฌงค์	๒๐๕
ปีติสัมโพชฌงค์	๒๐๕
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์.....	๒๐๖

สติปัญญาภาวนา	[๑๑]
สมาธิสัมโพชฌงค์.....	๒๐๖
อุเบกขาสัมโพชฌงค์.....	๒๐๖
อริยสัจจ์	๒๐๘
องค์ธรรมแห่งการปฏิบัติ	๒๑๓
อาตาปี	๒๑๓
สติมา	๒๑๔
สัมปชาโน	๒๑๔

ปริเฉทที่ ๓ อานิสงส์การเจริญสติปัญญา

อานิสงส์สติปัญญา.....	๒๑๙
เพื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์	๒๑๙
เพื่อขจัดความเศร้าโศก	๒๒๒
เพื่อดับทุกข์โทมนัส	๒๒๓
เพื่อบรรลุอุริยมรรค	๒๒๖
เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง	๒๒๗
บรรณานุกรม	๒๓๐
ประวัติผู้เขียน.....	๒๓๙



คำชี้แจงการใช้อักษรย่อและหมายเลขย่อคัมภีร์

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการทำหนังสือเล่มนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาบาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พุทธศักราช ๒๕๓๙) ฉบับบาลี อ้างอิงโดยระบุคัมภีร์ เล่มที่ ข้อที่ และหน้าที เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๓๖/๖๙ = พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๖๙ เป็นต้น ส่วนฉบับไทย อ้างอิงโดยระบุเจ้าของลิขสิทธิ์ฉบับพระไตรปิฎก เล่มที่ ข้อที่ และหน้าที เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๑ = พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๘๑ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก มหาวิภงคปาติ
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์
วิ.ป.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก ปริวารวคคปาติ
วิ.ป.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ปริวารวรรค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สীগฺจนฺธวคคปาติ
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สীগฺจนฺธวรรค
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค

- ที.ปา. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฐกถาคคปาติ
 ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฐกถาวรรค
 ม.มู. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสกปาติ
 ม.มู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มุลปณณาสก
 ม.ม. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสกปาติ
 ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก
 ม.อุ. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกถาคคปาติ
 ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก
 ส.ส. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก สัมมุตตนิกาย สคาถาคคปาติ
 ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย สคาถาวรรค
 ส.ข. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก สัมมุตตนิกาย ขนธวารวคคปาติ
 ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย ขันธวารวรรค
 ส.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย สพายตนวรรค
 ส.สพ. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก สัมมุตตนิกาย สพายตนวคคปาติ
 ส.นิ. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก สัมมุตตนิกาย นิทานวคคปาติ
 ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย นิทานวรรค
 ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สัมมุตตนิกาย มหาวารวรรค
 ส.ม. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก สัมมุตตนิกาย มหาวารวรรค
 อง.ปญจก. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก องคุตตตนิกาย ปญจกนิปาตปาติ
 อง.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก องคุตตตตนิกาย ปญจกนิปาต
 อง.สตุตค. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก องคุตตตตนิกาย สตุตคนิปาตปาติ
 อง.สตุตค. (ไทย) = สุตตันตปิฎก องคุตตตตตนิกาย สตุตคนิปาต
 ขุ.ธ. (บาลี) = สุตตนุตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมปทปาติ

- ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท
 ขุ.เถร. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถาปาติ
 ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา
 ขุ.ชา. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตกปาติ
 ขุ.ชา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตก
 ขุ.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศปาติ
 ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ
 ขุ.จ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศปาติ
 ขุ.จ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศ
 ขุ.ป. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาติ
 ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค

พระอภิธรรมปิฎก

- อภิ.สง. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
 อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี
 อภิ.ก. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก กถาวตถุปาติ
 อภิ.ก. (ไทย) = อภิธรรม กถาวัตถุ



ปกรณ์วิเสส

- มิลินท. (บาลี) = มิลินทปญหปกรณ์
 วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคคปกรณ์

ข.คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๕/๓๗๓/๓๕๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสีนีมหาวคคอกฎกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๕ ข้อที่ ๓๗๓ หน้า๓๕๘ และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ เช่น อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๕๓/๖๒ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณี เอกกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๕๓ หน้า ๖๒ และ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗๖ หมายถึง ชุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา เล่ม ๑ หน้า ๗๖.

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สีสกฺขนชวคคอกฎกถา
 ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีสกฺขนชวคคอรคอรกถา
 ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกฎกถา
 ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรตอฎฐกถา
 ม.มฺ.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มุลปณณาสกอกฎกถา
 ม.มฺ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มุลปณณาสกอฎฐกถา
 สํ.สพ.อ.(บาลี)=สํยุตตนิกาย สารตถปฺปกาสินี สพายตนวคคอกฎกถา
 สํ.ม.อ. (บาลี) =สํยุตตนิกาย สารตถปฺปกาสินี มหาวคคอกฎกถา
 อง.เอกก.อ.(บาลี)=องคฺตตรนิกาย มโนรณปุรณี เอกกนิบาตอฎฐกถา
 อง.เอกก.อ.(ไทย)=องคฺตตรนิกาย มโนรณปุรณีเอกกนิบาตอรรถกถา
 อง.ติก.อ. (บาลี) =องคฺตตรนิกาย ติกนิบาตอฎฐกถา
 อง.ติก.อ. (ไทย) =องคฺตตรนิกาย ติกนิบาตอรรถกถา
 อง.อฎฐก.อ.(บาลี)=องคฺตตรนิกาย มโนรณปุรณี อฎฐกนิบาตอรรถกถา

อง.อภฺรฺก.อ.(ไทย)=อังกุตรนิกาย มโนรทปุรณี อภฺรฺกนินบาตอรรคกถา

ที.ม.อ. (บาลี) =ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาเวคคอภฺรฺกถา

ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรคกถา

ม.มฺ.อ. (บาลี) =มชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มุลปณณาสกอภฺรฺกถา

ม.มฺ.อ. (ไทย) = มชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มุลปณณาสกอรรคกถา

ชฺ.ชฺ.อ. (บาลี) =ชฺุททนิกาย ปรมตถทีปนี อิติวุตตกอภฺรฺกถา

ชฺ.ชฺ.อ. (ไทย) =ชฺุททนิกาย ปรมตถทีปนี อิติวุตตกอรรคกถา

ชฺ.ธ.อ. (บาลี) =ชฺุททนิกาย ธรรมปทอภฺรฺกถา

ชฺ.ธ.อ. (ไทย) =ชฺุททนิกาย ธรรมบทอรรคกถา

ชฺ.เถร.อ. (บาลี) =ชฺุททนิกาย ปรมตถทีปนี เถรคาถาอภฺรฺกถา

ชฺ.เถร.อ. (ไทย) =ชฺุททนิกาย ปรมตถทีปนี เถรอรรคกถา

ชฺ.ชา.อ. (บาลี) =ชฺุททนิกาย ชาตคอภฺรฺกถา

ชฺ.ชา.อ. (ไทย) =ชฺุททนิกาย ชาตคอรรคกถา

ชฺ.ป.อ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ชฺุททนิกาย ปฏิสมภิทามคคอภฺรฺจ

ชฺ.ป.อ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ชฺุททนิกาย ปฏิสมภิทามครคอรรคกถา

อรรคกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ.(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธรรมสังคณี อภฺรฺกสาสินีอภฺรฺกถา

อภิ.สง.อ.(ไทย) = อภิธมฺมปิฎก ธรรมสังคณี อภฺรฺกสาสินีอรรคกถา

อรรคกถาปกรณ์วิเสส

สงคห. (บาลี) = อภิธมฺมตถสงคห

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์เช่นที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตลุปปกาสินี สีลกขนธวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาฎีกา เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

ฎีกาพระสูตรตันตปิฎก

ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย สีนตลุปปกาสินี มหาวคคฎีกา

ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) =ปรมตถมญจุสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา

วิสุทธิ.ฎีกา (ไทย) =ปรมัตถมญจุสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา



ปริเฉทที่ ๑

กิจเบื้องต้น



คุณสมบัติเบื้องต้นแห่งการเจริญสติปัฏฐานภาวนา

๑. ข้อที่ผู้ปฏิบัติธรรม ขาดไม่ได้ ๓ อย่าง คือ

- ๑) อุปนิสสย อยู่ในสำนักของอาจารย์ผู้มีความสามารถ
- ๒) อารกข รักษาอินทรีย์ ๖ ให้บริบูรณ์
- ๓) อุปนิพทธ ผูกจิตไว้ในสติปัฏฐาน ๔

๒. หน้าที่ควรปฏิบัติ

- ๑) เพียรในการกำหนดให้ต่อเนื่อง
- ๒) กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย
- ๓) สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ๔) ขณะเคลื่อนไหวอิริยาบถให้เคลื่อนไหวช้า

ผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยองค์คุณ คือ อาตapi สมปะชาโน สติมา มีความเพียรในการกำหนดสติระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมออยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน

๓. ข้อปฏิบัติที่ควรละเว้น

- ๑) กมมารามตา มากด้วยธุระการงาน
- ๒) นิททารามตา ไม่เห็นแก่นอน
- ๓) ภสสารามตา คุดมาก พุดมาก
- ๔) สงคณิการามตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ
- ๕) อคุตตทวารตา ไม่สำรวมอินทรีย์
- ๖) โภชเน อมตตณฺญตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

๔. กิจที่ควรทำก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

๑) **ปฐิโพธ** คือ อุปสรรคที่คอยขัดขวางการเจริญกรรมฐาน นักปฏิบัติธรรมควรตัดปฐิโพธ ความกังวล ๑๐ ประการ ได้แก่

- | | |
|------------------|------------------------|
| (๑) อาวาสปฐิโพธ | ห่วงที่อยู่อาศัย |
| (๒) กุลปฐิโพธ | ห่วงตระกูล |
| (๓) ลามปฐิโพธ | ห่วงลาม |
| (๔) คณปฐิโพธ | ห่วงหมู่คณะ |
| (๕) กมมปฐิโพธ | ห่วงการงาน |
| (๖) อทธานปฐิโพธ | ห่วงการเดินทาง |
| (๗) ญาติปฐิโพธ | ห่วงญาติพี่น้อง |
| (๘) อาหารปฐิโพธ | ห่วงโรคร้ายไข้เจ็บ |
| (๙) คนุถปฐิโพธ | ห่วงการศึกษาเล่าเรียน |
| (๑๐) อิทธิปฐิโพธ | ห่วงฤทธิ์อันมีอยู่ในตน |

๒) ควรเลือกหาสถานที่ ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

๓) เลือกหาภัลยาณมิตรหรือวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

อาจารย์ผู้ให้กรรมฐานต้องมีคุณสมบัติ คือ ท่านใดก็ตามที่ให้กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้ ท่านผู้นั้น ชื่อว่า ผู้สามารถให้กรรมฐาน ผู้ประสงค์จะเจริญกรรมฐานพึงเข้าหาท่านผู้สามารถให้กรรมฐานได้ ส่วนคำว่า **ภัลยาณมิตร** หมายถึง อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน หรือมิตรดำรงตนอยู่ในฝ่ายดีมีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน ดังนี้

ปิโย ครุ ภาวนีโย

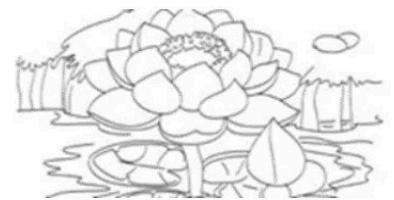
วตฺตา จ วจนกฺขโม



คัมภีร์ลจ กถิ กตตะ โน จฏฐาเน นโยชโก^๑

“เป็นที่รักที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูดที่ดี เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ไม่ชักนำในอฐานะ”

๑. มีคุณสมบัติเป็นที่รัก น่าเลื่อมใส เพราะมีศิลปะวิสุทธิตี
๒. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถืออุตงค์
๓. มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจที่เที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงในบรรดาสัทธรรม และ ศิษย์
๔. เป็นผู้สามารถกล่าวถ้อยคำเตือน อบรมลูกศิษย์ให้ดี
๕. เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่างๆ สูงๆ ได้ยอมรับคำตักเตือนจาก สหธรรมิก และลูกศิษย์
๖. เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำและธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ในรูปนาม ชันธ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์
๗. เป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร^๒



^๑ อจ.สตตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๘๗, อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^๒ วิสุทธิมัคค ปฐมภาค กัมมัฏฐานทายกวิถินนา หน้า ๙๔., นโยชโกติ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลเรียบเรียง คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัท ประยวรงค์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๑., พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย - ๒๕๔๘), หน้า ๔๙ - ๕๐., พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒., วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๖๖.

๔) การถือกรรมฐานหรือการสมาทานกรรมฐาน

การสมาทานกรรมฐาน หมายถึง การมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้าว่า “**อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ.** ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์” และมอบกายถวายตัวต่อวิปัสสนาจารย์ว่า “**อิมาหิ ภนฺเต อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ**”^๓ ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวแต่ท่าน”

ถัดจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรกราบพระโดยระลึกถึงพระพุทธรูป จากนั้น แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ สูดท้าย เจริญมนานุสติ (พิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์) ซึ่งจะได้ธรรมาธิบายเป็นลำดับต่อไป

การสมาทานกรรมฐาน

การสมาทานพระกรรมฐานเป็นกิจเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความหวั่นกลัวสิ่งใดๆ ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน การมอบกายถวายตนแก่ครูบาอาจารย์ เพื่อให้ท่านได้สั่งสอน แนะนำในการปฏิบัติ การแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้จิตใจของตนอ่อน ควบแก่การทำกรรมฐาน และไม่ต้องกังวลถึงสัตว์เล็กสัตว์น้อยหรือผู้อื่นจะมาขัดขวางในการปฏิบัติ ถัดจากนั้นให้ระลึกถึงความตายทุกขณะลมหายใจเพื่อเป็นการป้องกันความประมาท นอกจากนั้น ยังต้องตั้งเป้าหมายการปฏิบัติให้ชัดเจนโดยมีวิมุตติหรือพระนิพพานเป็นเป้าหมายเพื่อให้ดำเนินการปฏิบัติให้ถึงเป้าหมายของตนด้วยความเพียร สูดท้ายน้อมนำกุศลที่เกิดขึ้นถวายเป็นพุทธบูชา

^๓ วิสุทธิ. (ไทย), ๑/๑๒๔.

วิธีสมาทานกรรมฐาน

เมื่อจะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานกรรมฐานโดยปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้:-

๑. ถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
๒. จุดเทียน รูป บูชาพระรัตนตรัย
๓. หากเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน หากเป็นคฤหัสถ์ให้รับศีล
๔. สมาทานกรรมฐาน

คำสมาทานกรรมฐาน

๑. มอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

“อิมาหิ ภควา, อตตภาวํ, ตุมหากํ, ปริจจขามิ”

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

๒. มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมาหิ อัจจะริยะ, อตตภาวํ, ตุมหากํ, ปริจจขามิ” ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



๓. ขอพระกรรมฐาน

“นิพพานุสส เม ภนฺเต, สจฺฉิกรณฺตถาย, กมฺมฏฺฐานํ เทหิ”
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพานในอนาคตต่อไป

๔. คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

“อหิ สุขิโต โหมิ”	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
“นิททุกโข โหมิ”	ปราศจากทุกข์
“อเวโร โหมิ”	ไม่มีเวร ไม่มีภัย
“อพยาปชฌโณ โหมิ”	ไม่มีความเบียดเบียน
“อนิโฆ โหมิ”	ไม่มีความเดือดร้อน
“สุชี อุตตานํ ปิระหามิ”	ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สพเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิด~แก่~เจ็บ~ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อพยาปชฌมา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุชี อุตตานํ ปิระหนตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลาย ที่มีความทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่มีสุข ขอให้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปเถิด

๕. คำเจริญมรณานุสติ

อทฺถวํ เม ชีวิตํ, ฐวํ เม มรณํ, อวสุสํ มया มริตพพํ, มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตํ เม อนิยตํ, มรณํ นิยตํ” ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน

ความตายยังยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุด อันชีวิตไม่แน่นอน ความตายแน่นอนที่สุด เป็นโชคอันดี ที่เราได้มา ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๖. คำตั้งสัจจะอธิษฐาน

“เยเนว ยนฺติ นิพพานํ, พุทฺธา เตสฺสจ สาวกา,
เอกายเนน มคฺเคน, สติปัญญาสยฺยนา”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ประสพแต่สันติสุข ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ๔

ด้วยสัจจะที่กล่าวอ้างมานี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า “จะตั้งอกตั้งใจ ประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่สามารถ เท่าที่มีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้ บรรลุบรรลุ มรรค~ผล~นิพพาน เจริญรอยตามพระพุทธองค์”

๗. ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมฺมานุธมฺม ปฏฺิพตฺติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันสมควรแก่มรรค~ผล~นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมาแล้วนี้ ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลายอมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้อง ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ของข้าพเจ้า ขอจงได้อานุโมทนาสาธุการ รับเอาส่วนบุญส่วนกุศล ที่พึงมีจากการปฏิบัติของข้าพเจ้า ซึ่งอุทิศให้

ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมวิเศษทั้งหลาย มีพระขณิกะสมาธิ พระอุปะการะสมาธิ พระธรรมปีติทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณ ทั้งโสฬสญาณ จงบังเกิดมี ในชั้นธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่สติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ขอให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุมรรค~ผล~สมความปรารถนา จนเข้าสู่พระนิพพาน ในกาลอันไม่ช้านี้ด้วยเทอญ

๘. คำขอขมา

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ, ทวาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภัันเต,

อจาจริเย ปะมาเทนะ, ทวาระตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภัันเต, มาตาปิตะเร ปะมาเทนะ ทวาระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภัันเต,

กรรมชั่วอันใด ที่เป็นบาปอกุศล อันข้าพเจ้า (เอ๋ยชื่อนามสกุล) ได้ประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินต่อคุณพระรัตนตรัย, และครูบาอาจารย์, ด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จำได้หรือจำไม่ได้ก็ดี ทั้งที่มีเจตนา และไม่มีเจตนา ขอคุณพระรัตนตรัย, และครูบาอาจารย์ จงลูแก่โทษ โปรดอโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้า เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นเวร เป็นกรรมต่อไป

จบพิธีรับพระกรรมฐาน

จากนั้นก็เริ่มสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ดังนี้

(พระพุทธรคุณ) “อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.”

(พระธรรมคุณ) “ส้วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตัง”

(พระสังฆคุณ) “สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุกุปะฏิ
ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุ
คานิ อัญฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสาติ.”

จบแล้วกราบ ๓ ครั้ง



การสำรวมอินทรีย์^๔

อินทรีย์ คืออะไร อินทรีย์ คือสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ ความเป็นใหญ่ของสภาพธรรม คือ เหนือการควบคุม เป็นสภาพธรรมที่เหนือบุคคล สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา ทั้งปวง จึงชื่อว่า อินทรีย์ธรรม เช่น เป็นใหญ่ในการเห็น คือ ตา เป็นใหญ่ในการได้ยิน คือ หู เป็นใหญ่ในการได้กลิ่น คือ จมูก เป็นใหญ่ในการลิ้มรส คือ ลิ้น เป็นใหญ่ในการสัมผัสคือ กาย เป็นใหญ่ในการรับรู้คือจิตใจ

สังวร คือความสำรวมหรือความระวัง พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการสำรวมไว้ ดังข้อความว่า^๕ “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ยินดีในรูปที่น่ารัก ไม่ยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ตั้งมั่นกายคตาสติ มีอัปปมาณจิตอยู่ และรู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้ว แก่เธอ ฯลฯ ลิ้มรสทางลิ้น ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้ว ไม่ยินดีในธรรมารมณที่น่ารัก ไม่ยินร้ายในธรรมารมณที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ตั้งมั่นกายคตาสติ มีอัปปมาณจิตอยู่ และรู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้ว แก่เธอ

อินทรีย์สังวร คือ การสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและการสำรวมใจนั่นเอง เมื่อสำรวมแล้วการเห็นรูปเป็นต้น ย่อมไม่เกิดความรู้สึกยินดีพอใจในรูปหรือการเห็นนั้นๆ มีสติตั้งมั่นรู้สึกตัว

^๔ อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๘๖๓/๓๓๔, อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๔/๓๓๘.

^๕ สง.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๓๐/๒๓๐, สง.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๑/๒๔๙.

จึงสามารถล่วงพ้นจากความยึดถือรูป ล่วงพ้นจากบ่วงของมารไปได้ อุปมาเหมือนหยาดน้ำบนใบบัวย่อมไม่ติดใบบัวฉันใด อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเข้ามาจิตใจย่อมไม่ยึดติดฉันนั้น

หากผู้ปฏิบัติธรรมขาดการสำรวมระวัง กิเลสจะอาศัยเกิดขึ้นได้ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น เมื่อตาเห็นรูปแล้วขาดสติในการกำหนดรู้ จึงทำให้รู้ว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นรูปสวยงาม รูปผู้หญิงหรือรูปผู้ชาย เป็นรูปที่น่ารักน่าใคร่น่าปรารถนา เป็นเหตุให้เกิดความยินดี ผูกพัน ยึดติดในรูปนั้นๆ และเกิดการแสวงหาอยากให้เกิดขึ้นในคลองแห่งจักขุอีก เพราะจิตเกิดจากความรู้สึกอยากเห็นอีก ความโลภคือกิเลสก็อาศัยเกิดขึ้น^๖

ในทางตรงข้ามเมื่อเห็นรูปแล้วเกิดรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบใจ ไม่น่าปรารถนา แต่ยังเห็นรูปนั้นอีก จึงรู้สึกไม่อยากเห็น เมื่อเห็นจึงรู้สึกโกรธ เรียกว่าโทสะก็อาศัยเกิดขึ้น ทั้งโลภะและโทสะทั้งสองที่เกิดขึ้นมาได้เพราะเราขาดสติ ขาดการกำหนดรู้ ขาดการระลึกรู้ เรียกว่าความหลงหรือโมหะนั่นเอง กิเลสจึงอาศัยเกิดได้ตลอดเวลาในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกกระทบสัมผัส และใจได้รับรู้ถึงอารมณ์ทางใจ ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากจิตใจของเรามีความอยากรู้อยากเห็นตลอดเวลา และอุปกรณ์ที่จะส่งความรู้ออกไปคืออายตนะหรืออินทรีย์ทั้ง ๖ ของตน ท่านจึงอุปมาอินทรีย์ทั้ง ๖ เปรียบเหมือนดังสัตว์ได้ ดังนี้



^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๗/๓๗๘.

อุปมาอินทรีย์^๗

ตา เหมือน **งู** เพราะสายตาไม่เคยอยู่นิ่ง (ยกเว้นตอนหลับ) คอยสอดส่ายไปมาตลอดเวลา

หู เหมือน **จระเข้** เพราะจระเข้ชอบอยู่ในวังวน น้ำเย็น หูชอบฟังเสียงเย็นๆ เสียงอันไพเราะ

จมูก เหมือน **เหยี่ยว** เพราะเหยี่ยวเมื่อเห็นเหยื่อจะเข้าไปจับได้ อย่างแม่นยำ จมูกเมื่อได้กลิ่นก็จับกลิ่นได้ทันทีอย่างรู้ทันที่ว่ากลิ่นของอะไร

ลิ้น เหมือน **สุนัขบ้าน** เพราะชอบอาศัยอยู่ตามบ้าน บ้านไหนมีอาหารจะไปบ้านนั้น ลิ้นชอบรสชาติอร่อย ของอร่อยอยู่ที่ไหนจะไปกินที่นั่น

กาย เหมือน **สุนัขจิ้งจอก** เพราะชอบกินศพในป่าช้าทำให้ร่างกาย อบอวน ร่างกายของมนุษย์เองก็ต้องอบอวนอยู่เสมอ

ใจ เหมือน **ลิง** เพราะลิงไม่เคยอยู่นิ่ง ไปต้นไม้นั้นที่ ต้นโน้นที่ จิตก็ไม่เคยอยู่นิ่งคิดอยู่ตลอดเวลาเช่นเดียวกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “ในสมัยใด สัตว์ ๖ ชนิด ซึ่งมีวิสัยต่างกัน มีโคจรต่างกัน มีที่อยู่ต่างกัน ต่างฝ่ายจะพยายามออกไป งูก็จะไป ด้วยการคิดว่า เราจักเข้าไปสู่จอมปลวก จระเข้ก็จะไป ด้วยการคิดว่า เราจักลงน้ำ นกก็จะไป ด้วยการคิดว่าเราจักบินขึ้นสู่อากาศ สุนัขบ้านก็จะไป ด้วยการคิดว่า เราจักเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกก็จะไป ด้วยการคิดว่า เราจักไปสู่ป่าช้า ลิงก็จะไป ด้วยการคิดว่า เราจักเข้าไปสู่ป่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล สัตว์

^๗ สจ.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๑๘๕ อ้างใน พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตร ทางแห่งพระนิพพาน, หน้า ๒๘๔.

๖ ชนิดเหล่านั้น ต่างก็จะไปตามวิสัยของตนๆ พึงลำบาก เมื่อนั้น บรรดาสัตว์เหล่านั้น สัตว์ใดมีกำลังมากกว่าสัตว์ทั้งหลาย สัตว์เหล่านั้นพึงอนุวัตรคล้อยตามไปสู่อำนาจแห่งสัตว์นั้น แม้นั้นใด

นักปฏิบัติที่ไม่ได้อบรมจิต ไม่กระทำให้มากซึ่งกายคตาสติก็ฉันนั้นเหมือนกัน จักขุยอมมุดท่านนั้นไปในรูปอันเป็นที่พอใจ รูปอันไม่เป็นที่พอใจ ย่อมเป็นของปฏิกุศล ฯลฯ ใจยอมมุดไปในธรรมารมณ์อันเป็นที่พอใจ ธรรมารมณ์อันไม่เป็นที่พอใจ ย่อมเป็นของปฏิกุศล กิเลสจึงเกิดขึ้น” ดังเรื่องภิกษุหนุ่มผู้มีจิตใจฟุ้งซ่านเพราะได้เห็นนางสิริมาหญิงงามเมือง ^๘

นักปฏิบัติธรรมที่ขาดการกำหนดรู้สีกตัว จิตจะถูกส่งออกนอกร่าง (รู้แต่คนอื่น เฟ่งโทษผู้อื่น) ออกจากการมีสติระลึก (ถึงจะรู้ก็รู้แบบหลงรู้ หลงเห็น เป็นต้น) ออกจากการกำหนดรู้ (ขาดการบริกรรมในจิตใจ) ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจักต้องเป็นผู้สำรวมอายตนะของตนๆ ให้อยู่กับกายของตนเอง ให้มากที่สุด โดยรวมอายตนะทั้ง ๖ ให้อยู่กับกายเหมือนจับมัดไว้กับเสาหลัก ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแนะนำว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บุรุษจับสัตว์ ๖ ชนิดซึ่งมีที่อยู่ต่างกัน มีที่หากินต่างกัน แล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว คือ จับงูแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับจระเข้แล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับนกแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับสุนัขแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียวจับสุนัขจึงจอกแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับลิงแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว แล้วผูกติดไว้ที่หลักหรือเสาอันมั่นคง

ลำดับนั้น สัตว์ทั้ง ๖ ชนิดซึ่งมีที่อยู่ต่างกัน มีที่หากินต่างกัน เหล่านั้นพึงดึงไปสู่ที่หากินและที่อยู่ของตน ๆ คือ

^๘ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๗/๗๗, ชุ.ธ.อ (ไทย) ๑/๒/๑๕๓.

งูดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กเข้าจอมปลวก”

จระเข้ดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กลงน้ำ”

นกดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กบินขึ้นสู่อากาศ”

สุนัขดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กเข้าบ้าน”

สุนัขจึงจอกดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กเข้าป่าช้า”

ลิงดึงไปด้วยต้องการว่า “จ๊กเข้าป่า”

เมื่อใดสัตว์ทั้ง ๖ ชนิดนั้นต่างก็จะไปตามใจของตน ฟังลำบาก
เมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นฟังยืนฟัง นั่งฟัง นอนฟังหลักหรือเสานั้น แม้ฉันใด ข้อนี้
ก็ฉันนั้นเหมือนกันกายคตาสติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว

ตาย่อมไม่จุดภิกษุนั้นไปในรูปที่น่าพอใจ รูปที่ไม่น่าพอใจ ย่อมไม่
น่าเกลียด ฯลฯ ลิ่นย่อมไม่จุด ฯลฯ

ใจย่อมไม่จุดภิกษุนั้นไปในธรรมารมณ์ที่น่าพอใจ ธรรมารมณ์ที่
ไม่น่าพอใจ ย่อมไม่น่าเกลียด ภิกษุทั้งหลาย ความสำรวมเป็นอย่างนี้แล”^๙

คำว่า **หลักหรือเสาอันมั่นคง** นี้เป็นชื่อของกายคตาสติ เพราะ
เหตุนี้ เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “กายคตาสติเราทั้งหลายจัก
เจริญทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สิ่งสมแล้ว
ปรารถนาเสมอดีแล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล”^{๑๐}

^๙ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๔๖/๒๔๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒.

^{๑๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒.

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรสำรวจอินทรีย์ของตนให้อยู่กับกายตนมากที่สุด โดยการสำรวจด้วยสติกำหนดอยู่ตลอดเวลาเช่น ยืนหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขยับหนอ หันหนอ แลหนอ พองหนอ ยุบหนอ ฯลฯ เวลาเห็น ให้กำหนดรู้ชัดว่า เห็นหนอ เวลาได้ยิน กำหนดรู้ชัดว่า ได้ยินหนอ เวลาได้กลิ่น ให้กำหนดรู้ชัดว่า กลิ่นหนอ เวลาจู้รส ให้กำหนดรู้ชัดว่า รสหนอ เวลาถูกกระทบสัมผัส ให้กำหนดรู้ชัดตามอาการว่า เย็นหนอ ร้อนหนอ แข็งหนอ เป็นต้น หากกำหนดรู้ได้เช่นนี้ เรียกว่ากำหนดรู้แบบไม่หลงลืม ความยินดี ยินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ย่อมเกิดขึ้นในจิตใจไม่ได้ เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในการกำหนดสติ จิตไม่หลุดลอยไปตามอารมณ์ที่เข้ามากระทบ กิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นการสำรวจอินทรีย์ที่ดี ดังเช่น เรื่องพระจิตตคุดตเถระ

เรื่องพระจิตตคุดตเถระ^{๑๑}

ในถ้ำใหญ่ภูริณทกะ ได้มีจิตกรรมเกี่ยวกับเรื่องเสด็จออกทรงผนวชของพระพุทธเจ้าทั้งหลายถึง ๗ พระองค์ เป็นสิ่งที่หน้าจับใจ ภิกษุเป็นจำนวนมาก พากันเที่ยวจาริกชมเสนาสนะ มองเห็นจิตกรรมแล้ว เรียนพระเถระว่า “จิตกรรมเป็นสิ่งที่หน้าจับใจมาก ขอรับ” พระเถระพูดว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฉันทอยู่ในถ้ำเกินหกสิบปีมาแล้ว ไม่ทราบดอกว่ามีจิตกรรมหรือไม่มี อาศัยพวกเธอซึ่งมีตาจึงทราบในวันนี้เดี๋ยวนี้เอง” ได้ยินว่า พระเถระถึงจะอยู่ตลอดกาลเท่านั้น ก็ไม่เคยลืมตาขึ้นมองดูถ้ำเลย อนึ่ง ตรงที่ปากถ้ำของพระเถระนั้น ได้มีต้นกาคะทิงใหญ่อยู่ต้นหนึ่ง แม้ต้นไม้นั้นพระเถระก็ไม่เคยมองเห็นดูเลย ครั้นเห็นเกสรร่วงลงมาที่พื้นดินตามลำดับปี จึงทราบว่าเป็นต้นไม้นั้นบาน

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), เล่ม ๑ ภาคศีล ปริเฉทที่ ๑ สीलนเทศ, หน้าที่ ๕๑ - ๕๕.

พระราชาทรงสดับคุณสมบัติของพระเถระแล้ว มีพระราชประสงค์ เพื่อจะทรงนมัสการ จึงได้ทรงส่งราชบุรุษไปนิมนต์ถึง ๓ ครั้ง ครั้นพระเถระ ไม่มา จึงทรงรับสั่งให้ผูกถันของสตรีผู้มีลูกอ่อนทั้งหลายในบ้านนั้น แล้ว ประทับตราพระราชลัญจกรไว้ ได้มีพระราชโองการว่า “ทารกทั้งหลาย อย่าได้ดื่มน้ำนม ตลอดเวลาที่พระเถระยังไม่มา”

พระเถระจึงได้มาสู่หมู่บ้านใหญ่ เพราะความเอ็นดูแก่ทารก ทั้งหลาย พระราชาทรงทราบแล้ว ทรงรับสั่งให้พาไปในพระราชวังว่า “พนาย พวกเธอจงพาพระเถระเข้าไป ฉันทจักรับศีล” ครั้นทรงนมัสการทรง ให้ฉันเสร็จแล้ว ทรงมีพระราชดำรัสว่า “พระคุณเจ้า วันนี้ยังไม่มีโอกาส พรั่งนี้หม่อมฉันจักรับศีล” ครั้นแล้วทรงรับบาตรพระเถระ เสด็จตามส่งไป หน่อยหนึ่งแล้ว พร้อมด้วยพระราชเทวีทรงนมัสการแล้วเสด็จกลับ พระราชา จะทรงไหว้ก็ช่าง พระราชเทวีจะทรงไหว้ก็ช่าง พระเถระคงถวายพระพรว่า “ขอพระมหाराชาจงทรงเกษมสำราญเถิด” เป็นทำนองนี้ล่วงไปถึง ๗ วัน พวกภิกษุจึงเรียนถามว่า “ท่านขอรับ เมื่อพระราชาทรงไหว้อยู่ก็ดี ทำไมท่าน จึงถวายพระพรเพียงอย่างเดียวว่า ขอพระมหाराชาทรงพระเกษมสำราญเถิด” พระเถระตอบว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฉันไม่ได้ทำความกำหนดแยก ว่า พระราชาหรือพระราชเทวี” โดยล่วงไปได้หนึ่งสัปดาห์ พระราชาทรงดำริ ว่า “การที่พระเถระอยู่ ณ ที่นี้ เป็นความลำบาก” จึงทรงพระกรุณา ปลดปล่อยไป พระเถระไปถึงถ้ำใหญ่กุรัตนทกะ ได้ขึ้นสู่ที่จงกรมในส่วนแห่ง ราตรี เทวดาที่สิงอยู่ที่ต้นกาคะทิงได้ยื่นถือประทีปตามให้อยู่ ครั้งนั้น กรรมฐานของท่านได้ปรากฏบริสุทธิ์ยิ่งนัก พระเถระดีใจว่า “วันนี้ทำไมหนอ กรรมฐานของเราจึงปรากฏชัดเสียเหลือเกิน” แล้วทำภาวนาให้สะท้อนสะท้อน ไปทั้งลูก ได้บรรลุพระอรหัตแล้วในลำดับแห่งมัชฌิมยาม

เพราะฉะนั้น แม้กุลบุตรอื่นๆ ผู้ใคร่ต่อประโยชน์ของตน ไม่พึงเป็นผู้มีหน่วยตาลอกแลก เหมือนลิงในป่า เหมือนมฤคาคตกใจตื่นในวงา และเหมือนทารกอ่อนสะดุ้งกลัว พึงทอดจักขุ พึงแลดูชั่วแอก อย่าพึงไปสู่อำนาจของจิตอันมีปกติหลุกหลิกเหมือนลิงในป่า

ผู้ปฏิบัติธรรมจักต้องพึงระมัดระวังอินทรีย์ของตนเอง ด้วยการสำรวมระวังและกำหนดสติอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลาเห็นให้กำหนดรู้ชัดว่า เห็นหนอ เวลาได้ยิน กำหนดรู้ชัดว่า ได้ยินหนอ เวลาได้กลิ่นให้กำหนดรู้ชัดว่า กลิ่นหนอ เวลาจู้รสให้กำหนดรู้ชัดว่า รสหนอ เวลาถูกกระทบสัมผัสให้กำหนดรู้ชัดตามอาการว่า เย็นหนอ ร้อนหนอ แข็งหนอ เป็นต้น เพราะสติเป็นเหตุให้อินทรีย์สังวรสำเร็จ สติจักส่งผลถึงความพ้นทุกข์ได้

วิธีการสำรวม (กุมโมปมสูตร)^{๑๒}



พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแนะนำถึงวิธีการสำรวมอินทรีย์ไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว มีเต่าตัวหนึ่ง เทียวหากินอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำน้อยแห่งหนึ่งในเวลาเย็น สุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งก็ได้เทียวหากินอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำน้อยแห่งหนึ่งในเวลาเย็น เต่าได้แลเห็นสุนัขจิ้งจอกซึ่งเทียวหากินอยู่แต่ไกลแล้ว ก็หุดอ้วยวะ ๕ ทั้งหัว(หุดขาทั้ง ๔ มีคอเป็นที่ ๕) เข้าอยู่ในกระดองของตนเสีย มีความขวนขวายน้อย นิ่งอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฝ่าย

^{๑๒} สง.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๒๐/๒๒๒, สง.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๐/๒๔๑.

สุนัขจิ้งจอกก็ได้แลเห็นเต่าซึ่งเที่ยวหากินอยู่แต่ไกลแล้ว เข้าไปหาเต่าถึงที่ แล้วได้ยื่นอยู่ใกล้เต่าด้วยคิดว่า เวลาใดเต่าตัวนี้จักเหยียดคอหรือขาข้างใด ข้างหนึ่งออกมา เวลานั้นเราจักงับมันฟาดแล้วกัดกินเสีย เวลาใด เต่าไม่เหยียดคอหรือขาข้างใดข้างหนึ่งออกมา เวลานั้นสุนัขจิ้งจอกก็หมดความอาลัย ไม่ได้โอกาส จึงหลีกไปจากเต่าฉันใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย มารผู้โง่บาปอันท่านทั้งหลายเข้าใกล้อยู่เสมอแล้ว ก็คิดว่า บางทีเราจะพึงได้โอกาสทางจักขุ หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจของ ภิกษุเหล่านี้บ้าง

เพราะฉนั้นแล ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว อย่าถือนิมิต อย่าถืออนุพยัญชนะ จงปฏิบัติเพื่อการสำรวมจักขุนทรีย์ ที่เมื่อสำรวมแล้ว จะพึงเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำไม่ได้ ชื่อว่า รักษาจักขุนทรีย์ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ พังเสียงด้วยหู... ตมกลิ่นด้วยจมูก... ลิ้มรสด้วยลิ้น... ถูกต้องโณภูฏัพพะด้วยกาย... รู้แจ้งธรรมารมณด้วยใจแล้ว อย่าถือนิมิต อย่าถืออนุพยัญชนะ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทรีย์ ที่เมื่อสำรวมแล้ว จะพึงเป็นเหตุให้อกุศลธรรมอันลามก คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำไม่ได้ ชื่อว่ารักษามโนทรีย์ ชื่อว่าถึงความสำรวมในมโนทรีย์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวลาใด ท่านทั้งหลายจักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ เวลานั้นมารผู้โง่บาปก็จักหมดความอาลัย ไม่ได้โอกาส หลีกจากท่านทั้งหลายไป ดุจสุนัขจิ้งจอกหมดความอาลัยหลีกหนีไปจากเต่าก็ฉนั้นเหมือนกัน ฯ



ภิกษุผู้มีใจตั้งมั่นในมโนวิตก อันตันทามานะและทิวไม่อิงอาศัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นดับกิเลสได้แล้ว ไม่ติเตียนผู้ใดผู้หนึ่ง เหมือนเต่าหดคอและขาอยู่ในกระดองของตน ฉะนั้น ฯ”

การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดี หรือไม่พอใจ ในเมื่อได้เห็นรูปฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง โผฏฐัพพะ และรับรู้อารมณ์ทางใจ ท่านเรียกว่า “อินทรีย์สังวร”

อินทรีย์สังวรนี้ จะบริสุทธิ์บริบูรณ์ก็ต่อเมื่อภิกษุพิจารณาเห็นโทษของอสังวร (ความไม่สำรวมระวัง) และเห็นอานิสงส์ของสังวร (ความสำรวมระวัง) จริงอย่างนั้น เมื่อภิกษุเห็นอสังวรโดยความเป็นภัยน่ากลัวและเห็นสังวรเป็นอานิสงส์ที่ดีเกษมจากโทษอยู่ ย่อมเป็นผู้ตั้งใจศึกษาด้วยดีซึ่งอินทรีย์สังวรศีลนั้น

โทษและคุณของการสำรวมและไม่สำรวม พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แล้วในปฐมสังเขยยสูตร สฬายตนวรรคสังยุตตนิคาย สฬายตนวรรค เล่ม ๑๘ หน้า ๘๘ ว่า

“อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ภิกษุไม่ฝึก ไม่คุ้มครอง ไม่รักษาไม่สำรวมด้วยดีแล้ว ย่อมนำมาซึ่งทุกข์อันยิ่ง ส่วนอายตนะภายใน ๖ มีตาเป็นต้นที่ภิกษุฝึกแล้ว คุ้มครองแล้ว ย่อมนำมาซึ่งสุขอันยิ่ง”

พระผู้มีพระภาคตรัสโทษของการไม่สำรวมอินทรีย์ไว้ในอาทิตตปริยายสูตรสฬายตนวรรค (สังยุตตนิคาย ๑๘/๒๑๐) ว่า “การทะลวงตาด้วยหลาวเหล็กอันโชนด้วยไฟ การยอนหูด้วยขอเหล็กอันโชนด้วยไฟ การคว้านลิ้นด้วยมีดโกนที่คม การเจาะจมูกด้วยมีดคม การแทงกายด้วยหอกแหลมอันลุกโชตด้วยไฟ ยังประเสริฐกว่าการปล่อยให้เกิดความยินดีพอใจหรือยินร้าย

ไม่พอใจในเมื่อได้เห็นรูป ฟังเสียง ตมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ การยินดี ยินร้ายนั้นไม่ประเสริฐเลย

เพราะหากภิกษุฟังทำกาละลงในเวลานั้น การที่เธอจะฟังตกนรก หรือเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เราเห็นโทษอย่างนี้จึง บอกเธอทั้งหลายอย่างนี้”

การไม่สำรวมอินทรีย์นั้นมีโทษมากหลายเหลือพรรณนาทำให้ถูกติเตียนและทำให้คุณธรรมที่ได้แล้วเสื่อมไป

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องพยายามสำรวมสายตาให้ทอดลงต่ำ ตลอดเวลา ไม่มองซ้ายมองขวา หน้าหรือหลัง สำรวมหูไม่ส่งจิตออกไปทาง หู เมื่อได้ยินเสียง เมื่อได้กลิ่นต้องสำรวมไม่ปล่อยจิตให้ออกไปปรุงแต่งกับ กลิ่น เมื่อได้ลิ้มรสต้องสำรวมไม่ปล่อยจิตให้ปรุงแต่งเพลิดเพลिनไปตามรส เมื่อได้รับการกระทบสัมผัสต้องสำรวมไม่ปล่อยจิตให้ไหลไปนอกร่าง สำรวมใจไม่ส่งจิตออกนอกร่างจากการกำหนดรู้ เมื่อรู้สึกถึงอาการใดหรือความรู้สึกใด ต้องสำรวมจิต ไม่ปล่อยจิตให้ปรุงแต่งไปตามสิ่งที่รู้สึก

เมื่ออินทรีย์สังวรมีอยู่ ศิลของภิกษุผู้มีอินทรีย์สังวรสมบูรณ์ ย่อมมี
อุปนิสัยสมบูรณ์

เมื่อศีลมีอยู่ สัมมาสมาธิของภิกษุผู้มีศีลสมบูรณ์ ย่อมมีอุปนิสัยสมบูรณ์

เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่ ยถาภูตญาณทัสนะของภิกษุผู้มีสัมมาสมาธิ
สมบูรณ์ ย่อมมีอุปนิสัยสมบูรณ์ ๔

เมื่อยถาภูตญาณทัสนะมีอยู่ นิพพิทาวีระคะของภิกษุผู้มี
ยถาภูตญาณทัสนะสมบูรณ์ ย่อมมีอุปนิสัยสมบูรณ์

เมื่อนิพพิทาวีระคะมีอยู่ วิมุตติญาณทัสนะของภิกษุ ผู้มีนิพพิทาวีระคะ
สมบูรณ์ ย่อมมีอุปนิสัยสมบูรณ์

อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๒๑/๔๐๒.

การกำหนด

คำว่า “กำหนด” นำมาจากข้อความในบทสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ว่า อิหิ ทุกขิ อริยสัจจํ **ปริณฺเวย** ยนฺติ แปลว่า ทุกขอริยสัจจ์นี้ควร**กำหนดรู้**^{๑๓} ทุกข์ในที่นี่คือ ชั้นธ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ธรรมที่ควรกำหนดรู้เป็นไฉน? คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ธรรมที่ควรกำหนดรู้”^{๑๔} เพราะฉะนั้น การกำหนดจึงเป็นการกำหนดแค่ชั้นธ ๕ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่งการกำหนดรู้แต่ละครั้งจะทำให้ราคะ โทสะ โมหะสิ้นไป ดังทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความกำหนดรู้เป็นไฉน? ความสิ้นไปแห่งราคะความสิ้นไปแห่งโทสะ ความสิ้นไปแห่งโมหะ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ความกำหนดรู้”^{๑๕}

การกำหนดรู้ (Noting) หมายถึง การเจริญสติด้วยการตั้งสติระลึกไว้ในสิ่งที่กระทำอยู่ ทางกาย วาจา ใจ เป็นการระลึกว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้นๆ เช่น เวลანი้กคิด ก็ระลึกรู้ตัวอยู่ว่า กำลังคิด เวลาพูด ก็ระลึกรู้ที่กำลังพูด และเวลากระทำสิ่งใดอยู่ก็ตาม ก็ระลึกรู้ที่กำลังทำสิ่งนั้นๆ อยู่

ชีวิตประจำวันที่ขาดการกำหนดรู้

การกำหนดรู้ ต้องฝึกให้เกิดความคุ้นเคยในการกำหนดสิ่งต่างๆ ที่กระทำอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน จึงจะสามารถเกิดสติให้รู้เท่าทันได้ เนื่องจากในชีวิตประจำวันนั้นเรากระทำสิ่งต่างๆ มากมาย จนในบางครั้ง

^{๑๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑/๑๖๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๒๙.

^{๑๔} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๕๕/๓๓, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๔/๓๖.

^{๑๕} กตมา จ ภิกฺขเว ปริณฺเวย โย ภิกฺขเว รากฺขโย โทสกฺขโย โมหกฺขโย อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว ปริณฺเวยติ ดูใน ส.ข. (บาลี) ๑๗/๕๕/๓๓, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๔/๓๖.

บางขณะเราเผลอทำสิ่งนั้นๆด้วยใจที่ปราศจากสติ คือสักแต่ทำทำไปแต่ใจไม่อยู่ในสิ่งที่ทำ เช่นกวาดบ้านไปคิดไป กินข้าวไปคิดไป จนไม่รู้ว่าตนกำลังทำสิ่งใดอยู่ในขณะนั้น ภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ไม่มีสติ

การไม่มีสติรับรู้ในสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้น เป็นแค่การกระทำที่สักแต่พูดหรือทำเท่านั้น ไม่มีการรับรู้ทางใจ คือไม่ล่วงรู้ได้ว่าในขณะนั้นๆ กำลังพูดหรือทำอะไรอยู่ เป็นแค่อาการทางกาย วาจา เท่านั้น จึงเป็นอาการที่ปราศจากการรับรู้ด้วยสติ ก่อให้เกิดผลเสียติดตามมา เช่น พูดโดยไม่คิดหรือไม่ได้ตั้งใจจะพูดอย่างนั้นจริงๆ และอาจก่อให้เกิดภัยหรือวิบากกรรมที่ไม่ดีได้

ความรู้ ๓ แบบ

๑. **รู้แบบวิญญานรู้** เช่น รู้ว่าเห็น คือรู้ว่าเห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น อุปมาเหมือนเด็กน้อยรู้ว่าเงินเป็นสิ่งมีค่าเท่านั้น

๒. **รู้แบบสัญญารู้** เช่น รู้ว่ายืน รู้ว่าเดิน รู้ว่านั่ง รู้ว่านอน คือจำได้ว่าที่ยืนอยู่คือเรายืน เราเดิน เรานั่ง เรานอน เป็นต้น อุปมาเหมือนผู้ใหญ่รู้แบบจำได้ว่าเงินเป็นสิ่งมีค่าและสามารถใช้จ่ายแลกเปลี่ยนได้

๓. **รู้แบบปัญญารู้** คือ **ความรู้ที่เกิดจากการกำหนด** โดยมีสติรู้ อาการยืน เดิน นั่ง นอน เห็น เจ็บ ปวด คิด นึก ฯลฯ โดยรู้เพียงแค่สิ่งที่ถูกรู้ คือรูป และใจที่รู้คือนาม เป็นเพียงแค่อาการและความรู้สึกเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (ไม่ประกอบด้วยบัญญัติ) อุปมาเหมือนนายธนาคาร ย่อมรู้และแยกแยะได้ว่าเงินเป็นของแท้หรือของปลอม



องค์ประกอบ ๓ ประการของการกำหนด

การกำหนด คือการเจริญสติที่จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ ๓ ประการคือ **อาการหรือความรู้สึกที่เป็นปัจจุบัน ๑ ใจที่เข้าไปรับรู้ ๑ และการบริการหรือคำพูดในใจ ๑** รวมเรียกว่า การกำหนด เช่น ในขณะที่เท้าขวากำลังก้าวออกไป เป็นส่วนของอาการปัจจุบัน ใจรับรู้ถึงอาการเคลื่อนไปของเท้า และคำพูดในใจว่า “ขวาย่างหนอ” กิริยาทั้ง ๓ อย่างให้ เป็นไปพร้อมกันในขณะเดียว เรียกว่า องค์แห่งการกำหนด

การบริการเป็นการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น (ตั้งแต่เริ่มกำหนด อารมณ์กรรมฐาน เนื่องจากยังข่มนิวรณ์ไม่ได้) เรียกว่า บริการภาวนา คือ การเจริญสมาธิขั้นต้น ได้แก่การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน (ในที่นี้หมายถึงกาย เวทนา จิต ธรรม) เรียกว่า บริการนิมิต

การกำหนด จึงเป็นการเจริญสติให้รู้เท่าทันในสิ่งที่เรากระทำอยู่ และรู้ชัดด้วยใจที่เป็นปัจจุบันขณะ คือรู้อาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้นทันทีและรู้ชัดว่าอาการนั้นเป็นไปอย่างไร หากสามารถกำหนดได้บ่อยๆ และต่อเนื่อง จะสร้างคุณภาพจิตมีรู้ชัดมากยิ่งขึ้น เรียกว่า “สัมปชัญญะ” จนพัฒนา กลายเป็นจิตที่รู้ชัดในขณะที่กำลังคิด พูด หรือทำกิจอะไรอยู่ อุปมาเหมือน บุษบงผู้มีนัยน์ตาดี (มีสติ) เดินถือคบไฟ (มีสัมปชัญญะ) มาในความมืดมิด ย่อมเดินทางได้อย่างราบรื่นและปลอดภัยฉะนั้น

การกำหนดเพื่อต้องการให้จิตได้รู้จักทุกขสัจจะ คือ ความเป็นจริงของทุกข์ คือความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนให้กำหนดรู้ ทุกข์ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ทุกข์อริยสัจจ์นี้ควรกำหนดรู้^{๑๖}

^{๑๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๑/๑๖๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๒๙.

การกำหนดสามารถตัดภพชาติได้

การกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา นั้น นอกจากจะทำให้เราเกิดสติเกิดปัญญากับจิตกับใจของตนเองแล้ว ครูบาอาจารย์บางท่านยังได้กล่าวไว้ว่า สามารถที่จะตัดภพ ตัดชาติ ตัดการเวียนว่ายตายเกิดได้ถึง ๗ ชาติด้วยกัน ดังมีบทวิเคราะห์ว่า **วฏฏสสาริ ตาเรตติ วโต** (ธมโม) ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า **หนอ**^{๑๗} เพราะคำว่า “**หนอ**” จะทำให้ใจเราไม่คิดปรุงแต่งต่อไปในสิ่งที่เราเห็น ในสิ่งที่เราได้ยิน เป็นต้น ทำให้การกำหนดแต่ละครั้งเป็นเพียงสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น ดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า “**เอวิ ลิกขิตพพิ ทิฏฺเฐ ทิฏฺฐมตตํ ภวิสสตี ฯลฯ**” แปลว่า “เธอจงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นให้สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัส หรือแม้แต่รู้อารมณ์ทางใจ ให้เพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น เมื่อนั้น ท่านจะพ้นบ่วงของมารได้”^{๑๘}

กำหนดแล้วทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา

กำหนดแล้วทำให้เกิดสติ เพราะสติจากเกิดขึ้นได้ด้วยการกำหนด สภาพธรรมปัจจุบันนั้นบ่อยๆ ดังข้อความในคัมภีร์อัฐสาสนี กล่าวถึงเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดสติว่า **ถิสสญญาปฏฺฐานา** มีการจดจำสภาพธรรมเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติขึ้นมา พร้อมกับทำให้เกิดขณิกสมาธิด้วย เพราะในขณะที่กำหนดรู้ นั้น มีการจดจ่ออยู่ในอาการต่างๆ หรือความรู้สึกปัจจุบันขณะนั้นๆ ในแต่ละขณะๆ ที่กำหนดรู้

^{๑๗} ธนิต อนุโพธิ์, **วิปัสสนาภิรม**, หน้า ๓๓.

^{๑๘} ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๙/๘๓, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

กำหนดแล้วทำให้เกิดปัญญา ๔ ระดับ

ระดับที่ ๑ ปัญญาขั้นรู้จักสภาวะลักษณะรูปนามตามฐาน ๔

สามารถกำหนดรู้ในอารมณ์ทางใจและอาการทางกายได้ เรียกว่า กำหนดรู้ในรูปและนาม เป็นขั้นตอนแรกทีผู้ปฏิบัติฝึกการกำหนดรู้ในทวารต่างๆ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นการฝึกการกำหนดรู้ในการรับอารมณ์ทางอายตนะ สร้างการรับรู้ที่รู้ว่า การรับอารมณ์นั้นต้องผ่านทางทวาร ๖ และต้องตั้งต้นกำหนดรู้ทันทีเมื่อรับอารมณ์จากทางทวารนั้นๆ คือ เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ ได้รสหนอ ได้สัมผัส(ถูกหนอ เย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง) การรับรู้ในระดับนี้ยังเป็นบัญญัติธรรมและมีการปรุงแต่ง เช่น เมื่อเห็นคนเดินมา ก็กำหนดว่า เห็นหนอ แต่ก็รู้ว่าเห็นคน ชื่ออะไร หรืออยากรู้จัก หรือชอบใจไม่ชอบใจ เป็นต้น

ระดับที่ ๒ ปัญญาขั้นแยกแยะอารมณ์ (รู้สังขตลักษณะ)

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้จักอารมณ์ที่รับตามทวารต่างๆ ได้พอสมควรแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสังเกตได้เองว่าอารมณ์ที่รับรู้ตามทวารต่างๆ นั้น มีลักษณะที่แตกต่างกันตามธรรมชาติของมันและเริ่มรู้จักลักษณะของ “รูป” และ “นาม” ตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น เช่น รู้ว่าการเห็นทางตา ต่างกับรูปที่ ถูกเห็น ต่างจากจิตที่รู้ เป็นต้น

ในระยะแรกๆ ของการกำหนดรู้ระดับนี้ผู้ปฏิบัติยังมีความรู้สึกพอใจและไม่พอใจในอารมณ์ที่กำหนดรู้เหล่านั้นๆ ยังเกิดความรู้สึกอยากได้หรือไม่อยากได้อารมณ์เหล่านั้นๆ อยู่ เช่น เมื่อเกิดอารมณ์ที่สบายเป็นสุขเวทณาก็ยังติดใจในอารมณ์นั้น ถึงจะกำหนดรู้แต่ยังกำหนดและปรุงแต่งเป็นชอบใจอยากได้อารมณ์เช่นนั้นอีกและหลงยึดติดในอารมณ์นั้นว่าเป็นสภาวะธรรมที่ดี

หรือเมื่อมีเวทนาเกิดอารมณ์เจ็บปวดเป็นทุกข์รุนแรง ถึงจะกำหนดรู้ได้ แต่การกำหนดรู้นั้นหนักไปทางไม่ชอบใจ ไม่อยากได้ และหลงคิดว่าอารมณ์นั้นเป็นสภาวะธรรมที่ไม่ดี

ในบางครั้งจิตเมื่อกำหนดรู้ในอารมณ์ใด หากยังปรุงแต่งเป็นไปกับอารมณ์นั้นๆ อยู่ ก็รู้ผลว่าเป็นความทุกข์ คือ เกิดสภาวะจิตตกเป็นอกุศลจิต ผู้ปฏิบัติจึงพยายามขัดเกลาจิตด้วยการหมั่นตั้งสติกำหนดรู้ใหม่ด้วยสติที่มีพลังสามารถกำหนดรู้ตามความเป็นจริงได้บ่อยครั้งมากยิ่งขึ้น เรียกได้ว่ามีสติและความเพียรในการรู้อารมณ์ว่า อารมณ์ใดเป็นกุศล อารมณ์ใดเป็นอกุศล เมื่อรู้ว่าอกุศลเกิดจึงเพียรขจัดออกไปจากจิต และสังวรระวังมิให้ออกุศลที่ยังไม่เกิดมาเกิดอีก เมื่อรู้ว่าอารมณ์ใดเป็นกุศลจึงเฝ้าเพียรรักษามิให้กุศลนั้นขาดหายไป และเพียรถนอมกุศลนั้นให้เกิดสืบต่อเป็นกุศลจิตแข็งแรงยิ่งขึ้น เรียกว่าจิตมีสัมมัตถาน ๔

การกำหนดรู้ในระดับนี้จัดเป็นอารมณ์บัญญัติและปรมาัตถ์ปะปนกัน คือ มีทั้งรับและรู้ปรุงแต่งอารมณ์และเห็นความเป็นจริงของอารมณ์ต่างๆ โดยสรุป คือการกำหนดที่มีรูปและนามเป็นอารมณ์ชัดเจน รู้ว่าอารมณ์ใดเป็นกุศลหรืออกุศลและสามารถกำหนดรู้และขจัดอารมณ์ปรุงแต่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ในขณะที่จิตรู้ชัดนั้น

ระดับที่ ๓ ปัญญาขั้นขัดเกลาจิต (รู้สามัญญลักษณะ)

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาตามทวารต่างๆ ได้ดี ผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้และเห็นตามความเป็นจริงได้ในบางขณะว่า อารมณ์ที่กำหนดรู้นั้นมีช่วงเวลาที่ตั้งอยู่ไม่ได้นาน คือตั้งอยู่ชั่วขณะเดียวก็ดับไป อารมณ์ใหม่ก็เข้ามาสู่การรับรู้และการกำหนดรู้ใหม่อีก

ในระดับนี้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาการกำหนดรู้ได้ดีในบางขณะ คือ กำหนดรู้และเห็นอารมณ์ที่กำหนดนั้น เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปได้ บางอารมณ์ก็รู้ชัดตอนเกิดขึ้น บางอารมณ์ก็รู้ชัดตอนตั้งอยู่ บางอารมณ์ก็รู้ชัดตอนดับไป หากผู้กำหนดรู้มีสติว่องไวและสมาธิแนบแน่นในอารมณ์นั้นจะสามารถกำหนดรู้ได้ทั้งสามขณะ เรียกว่ารู้เห็นความเป็นไปของอารมณ์ในสามขณะ คือกำหนดรู้ได้ในอารมณ์ที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เรียกว่าสามารถรับรู้ “สามัญญลักษณะ” คือ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตาของรูปนาม

ต่อเมื่อพยายามกำหนดรู้ต่อไปจะรู้เห็นอาการอนิจจลักษณะ คือ การเปลี่ยนแปลงไปของทุกขลักษณะในอาการต่างๆ และเมื่อเกิดปัญญาู้เห็นในอาการทุกขังและอนิจจังที่เกิดขึ้นต่างๆพอสมควรแล้ว จึงเกิดปัญญาู้เห็นขึ้นมาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นๆ ล้วนเป็นธรรมดาธรรมชาติที่เกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นชั่วขณะแล้วดับไปเอง จึงรู้ว่าอารมณ์นั้นๆ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาใดใดทั้งสิ้น และล้วนไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

ระดับที่ ๔ ปัญญาู้ความเป็นจริงของรูปนามและรู้ดับทุกข์

การกำหนดรู้ในระดับนี้ เป็นการกำหนดที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย สติที่มีกำลัง คือความว่องไว รู้คมชัดและพลังสมาธิที่จับอารมณ์นั้นชัดเจน เมื่อสามารถจับอารมณ์กำหนดรู้ในรูปและนามได้เนืองๆ จิตจะรู้เห็น “อาการ” ของรูปนามที่ล้วนมีลักษณะล้วนมีความเสื่อมไป ลื่นไป ดับไป เหมือนน้ำที่ตกไปในกระทะร้อนๆ ย่อมเหือดแห้งไปในพริบตา ฉันทิใด รูปนามที่กำหนดรู้ขึ้นเมื่อกำหนดรู้ก็มีความดับปรากฏขึ้น ฉันทินั้นไม่ว่าจะกำหนดอาการใด อาการนั้นดับไป พลันเป็นทุกข์ ยิ่งกำหนดยิ่งปรากฏความดับไป ชัดมากกว่าสภาวะธรรมอื่นๆ จนผู้ปฏิบัติไม่ยากกำหนดรู้อีกต่อไปหรือขยายกลัวในการปฏิบัติได้

ประกอบกับคุณภาพของการกำหนดรู้ นั้นมีความรวดเร็วของสติ สามารถจับอารมณ์ได้ทันในช่วงขณะต้นๆของอารมณ์ที่เกิดขึ้น จึงเห็นว่า อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นและตั้งอยู่ชั่วขณะสั้นๆ แล้วดับไป จิตจึงไม่ยึดมั่นในอารมณ์ใดๆ เหมือนก่อน และสามารถกำหนดรู้ในช่วงความดับไปของอารมณ์นั้นๆ ได้มากกว่าก่อน

การกำหนดเช่นนี้จึงเป็นการกำหนดที่มีคุณภาพสูง ส่งให้จิตรู้เฉพาะความเป็นจริงของรูปนาม ไม่ว่าจะกำหนดรู้ในอารมณ์ใด อารมณ์นั้นก็ล้วนแสดงอาการของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น คือ อาการของอนิจจลักษณะ อาการทุกขลักษณะและอาการอนัตตลักษณะ ผู้ปฏิบัติจึงเกิดสติและปัญญา เข้าถึงพระไตรลักษณ์ การกำหนดรู้ชัดเช่นนี้เรียกว่ารู้ปรมาัตถ์อารมณ์ อย่างชัดเจน เป็นการกำหนดที่สามารถนำไปสู่ปัญญาญาณระดับสูงและสามารถพัฒนาไปสู่ญาณปัญญาในระดับมรรค ผล พระนิพพานได้ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลผู้กำหนดรู้แล้วเป็นไหน? บุคคลผู้กำหนดรู้แล้วควรจะกล่าวว่าพระอรหันต์ กล่าวคือ ท่านผู้มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้. ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้ เรียกว่า บุคคลผู้กำหนดรู้แล้ว”

ตสมาทิห พาทิย เอวํ สิกขิตัพพํ. ทิฏฺฐเจ ทิฏฺฐมตตํ
ภวิสฺสตี , สุเต สุตมตตํ ภวิสฺสตี , มุเต มุตมตตํ ภวิสฺสตี ,
วิณฺณเต วิณฺณตมตตํ ภวิสฺสตี. เอวณฺหิ เต พาทิย
สิกขิตัพพํ.

ขุ.อุ. ๒๕. ๑๐. ๑๐๑

“ดูกรพาทิยะ เพราะเหตุที่นั่นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า
เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่
ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้
อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็น

ปัจจุบัน

วันพรุ่งนี้	อยู่ไกล	ยังไม่เกิด
ซึ่งมันเกิด	อย่าร้อน	ไปก่อนไซ้
วันวานนี้	ดับแล้ว	ให้แล้วไป
อย่าเอาใจ	ไปข้อง	ทั้งสองวัน
ถ้าวันนี้	สดชื่น	ระรื่นจิต
อย่าไปคิด	หน้าหลัง	มากล้งฝืน
สิ่งที่แล้ว	แล้วไป	ให้แล้วกัน
สิ่งที่ฝืน	ไม่ผ่านมา	อย่าอาวรณ

การปฏิบัติธรรม ต้องเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในปัจจุบันธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติ คือ อภิชณา-โทมนัส จะเกิดขึ้นได้ หรือไม่ได้ อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันความจริงตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทันว่ามีรูปอะไร นามอะไร เกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชณา และโทมนัส ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัย อันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ย่อมถูกละไป (เป็นการทำลายต้นเหตุ) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในร่างกายและจิตใจที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งจำแนกเป็นปัจจุบันขณะ คือ ปัจจุบันในขณะหนึ่งๆ ที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาหน้า และสันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันที่ต่อเนื่องจากอดีตที่เพิ่งดับไป หากผู้ปฏิบัติขาดสติในธรรมปัจจุบัน ย่อมหลงเข้าใจผิดไปว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัว เป็นตน ดังนี้เป็นต้น

การเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันจึงทำให้นักปฏิบัติสามารถจะ
 หยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปได้อย่างชัดเจน เปรียบเสมือนคนที่
 แหงนดูท้องฟ้าเมื่อเกิดฟ้าแลบ เขาย่อมเห็นสถานที่ฟ้าแลบและรูปร่าง
 สันฐานของฟ้าแลบได้อย่างชัดเจนดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในวชิรสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็บุคคลมีจิตเหมือนฟ้าแลบเป็นไฉน บุคคล
 บางคนในโลกนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์
 นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา บุรุษผู้มีจักขุเห็นรูปในขณะฟ้าแลบ ในเวลา
 กลางคืนซึ่งมืดมิด ฉันทใด บุคคลบางคนในโลกนี้ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมรู้ชัด
 ตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินี
 ปฏิปทาดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลนี้เรียกว่าบุคคลผู้มีจิตเหมือนฟ้าแลบ”^{๑๙}

การที่จะสามารถเข้าใจสภาวะธรรมทั้งหลายให้เท่าทันดังกล่าวนั้น
 ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องทำความเข้าใจในปัจจุบันที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติ
 ซึ่งแบ่งปัจจุบันออกเป็น ๕ อย่าง ดังนี้

ปัจจุบันกาล

ปัจจุบันกาล ปัจจุบันระยการตลอดชีวิต ตั้งแต่เราเกิดมาจนถึง
 บัดนี้ นักปฏิบัติธรรมต้องคำนึงถึงว่ากาลนี้เราเป็นนักปฏิบัติ มีหน้าที่ในการ
 กำหนด ต้องกำหนดอย่างเดี่ยวตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไปจนกว่ากิเลส
 จะหมดจากจิตใจของตน ถึงหมดลมหายใจก็จะไม่ขาดการกำหนดรู้ จนกว่า
 จะได้บรรลุธรรมเหมือนสมณเทพบุตรที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง^{๒๐}

^{๑๙} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๔๖๓ - ๔๖๔/๑๕๕., อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๒๕/๑๗๓.

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ, หนังสือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หจก.ประยูรสาส์น
 ไทย การพิมพ์ (กรุงเทพ), ๒๕๕๔, หน้า ๒๐๙.

ปัจจุบันธรรม

พระองค์ตรัสในภัทเทกรัตตสูตรว่า “บุคคลไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลน ในธรรมปัจจุบันเป็นอย่างไร” คือผู้ปฏิบัติจะต้องมีการมั่นคงในธรรมปัจจุบัน ระลึกรู้ให้ชัดและเข้าใจชัดในสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง เพื่อรู้ชัดเข้าใจชัดสภาวะธรรมอย่างแจ่มแจ้ง ดังพระดำรัสว่า “บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบันไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง”

ดังนั้น นักปฏิบัติต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น คำที่กำหนดว่าพองยุบกับท้องที่พองยุบต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าขาต้องก้าวเท้าซ้ายไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่า ได้ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันธรรมนี้ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติมาก เพราะถ้ากำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะรวมตัวเมื่อขณิกสมาธิรวมตัวมากขึ้น ๆ จะทำให้อินทรีย์พละคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังแข็งแกร่งขึ้น แข็งแรงขึ้น มีกำลังกายดีขึ้น เหมือนลับมีดไว้คมดีแล้ว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทุกขณะ

ปัจจุบันขณะ

ปัจจุบันในที่หมายถึงปัจจุบันขณะ หรือขณะปัจจุบัน คือ ปัจจุบันขณะหนึ่งๆ ที่กำลังเกิดขึ้น เพียงแค่ขณะหนึ่งๆ เท่านั้น เหมือนหยาดน้ำที่ตกลงบนเหล็กร้อนๆ เกิดและดับไป นักปฏิบัติจึงควรใส่ใจกำหนดอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น จักเกิดสติปัญญาหยั่งเห็นถึงรูปนามตามความเป็นจริง เช่น

รูปที่เป็นไปในขณะเดินไปข้างหน้ายังไม่ทันถอยกลับก็ดับไปขณะเดินไป
ข้างหน้านั้นเอง, รูปที่เป็นไปในขณะถอยกลับยังไม่ทันแลดูก็ดับไปขณะ
ถอยกลับ, รูปที่เป็นไปในขณะแลดูยังไม่ทันเหลียวดูก็ดับไปขณะแลดู, รูป
ที่เป็นไปในขณะเหลียวดูยังไม่ทันคู้เข้าก็ดับไปขณะเหลียวดู, รูปที่เป็นไป
ในขณะคู้เข้ายังไม่ทันเหยียดออกก็ดับไปขณะคู้เข้า ดังนั้น รูปดังกล่าว
ข้างต้นจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

สันตติปัจจุบัน

ปัจจุบันสันตติ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่ฟังดับไป เช่น ขณะที่
กำหนดพองยุบในฐานกายอยู่ มีอาการของเวทนาคือ ชาเหน็บเจ็บปวดเข้า
มาแทรก ให้เปลี่ยนมากำหนดที่เวทนา เมื่อจิตแอบไปคิดว่า ทำไมจึงมีเวทนา
ให้กลับไปกำหนดรู้ที่ฐานจิต คือ ความคิด หรือมีอารมณ์อย่างอื่นมาแทรก
ในขณะนั้นๆ เช่น เสียง ให้ย้ายสติไปกำหนดรู้ที่เสียงอย่างต่อเนื่อง

การกำหนดติดต่อกันต่อเนื่องกัน คือ การตามรู้ชัดสภาวะธรรม
(ชั้น ๕) ปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางใดก็รู้ชัด
ได้ทันปัจจุบัน จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไปจากปัจจุบัน
พยายามกำหนดรู้ชัดสภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่น
นอนจนกระทั่งถึงหลับ แม้อิริยาบถย่อยต่างๆ ผู้ปฏิบัติก็ต้องพยายามรู้ชัดให้
ได้เป็นปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติ
นอกจากนั้น การกำหนดติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ยังสามารถทำให้อาสวะกิเลส
ต่างๆ ลดน้อยถอยลงไปตามลำดับอีกด้วย เหมือนด้ามมีดที่สึกไปเพราะใช้
งานมาก ดังข้อความในภาวนาสูตราว่า^{๒๑}

^{๒๑} อภ.สตตก. (บาลี) ๒๓/๖๘/๑๒๘, อภ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๗๑/๑๕๘.

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนรอยนิ้วมือ หรือรอยนิ้วหัวแม่มือที่
 ดำมมีดปรากฏแก่ช่างไม้ หรือลูกมือช่างไม้ แต่เขาไม่รู้รู้อย่างนี้ว่า ‘วันนี้
 ดำมมีดของเรากร่อนไปเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้’ ก็จริง แต่
 เมื่อดำมมีดกร่อนไปเขาก็รู้ว่า กร่อนไปแล้วนั่นเอง แม้ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย
 เมื่อภิกษุหมั่นประกอบภาวนาอยู่ที่ฉันนั้นเหมือนกัน แม้จะไม่รู้อย่างนี้ว่า
 ‘วันนี้ อาสวะของเราสิ้นไปแล้วเท่านี้ เมื่อวานนี้เท่านี้ เมื่อวานขึ้นเท่านี้’ ก็จริง
 แต่เมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เขาก็รู้ว่า ‘สิ้นไปแล้ว’ นั่นเอง

ปัจจุบันเฉพาหน้า (อารมณ์แทรก)

การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะไม่ว่าอารมณ์นั้น
 จะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ ในขณะที่
 กำหนดรู้ที่กายคือพองยุบอยู่ มีอารมณ์แทรกเข้ามาไม่ว่าจะเกิดที่จักขุ
 ทวาร คือ ตา โสตทวาร คือ หู ฆานทวาร คือ จมูก ชิวหาทวาร คือ ลิ้น
 กายทวาร คือ กาย หรือ มโนทวาร คือ ใจ นักปฏิบัติธรรมจะไม่ปล่อยให้
 จิตใจหลุดออกไปตามอารมณ์นั้นๆ ต้องพยายามกำหนดสติระลึก
 สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งดับไป

ประโยชน์ของการกำหนดปัจจุบัน

การกำหนดอารมณ์ปัจจุบันสามารถละกิเลสได้ชั่วคราว หมายถึง
ตทกคปหาน กล่าวคือ กิเลสที่เรียกว่า อารัมมณานุสัยคือ อนุสัยที่นอนเนื่อง
 อยู่ในอารมณ์ย่อมเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติรู้เท่าทัน การเจริญสติใน
 สภาวะธรรมปัจจุบัน จึงเป็นการละกิเลสโดยตทกคปหาน คือ ละได้ชั่วคราวใน
 เวลาเจริญสติกำหนดรู้ กิเลสย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้

ดังนั้น เมื่อสันตติอำนวยการพร้อมทั้งเจริญสติโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัดอย่างมั่นคงและต่อเนื่อง กิเลสที่หวนคิดถึงอดีตหรือใฝ่ฝันอนาคตจึงไม่เกิดขึ้น และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง กิเลสต่างๆ จึงลดน้อยถอยลงไป จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล เพราะไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า

ยํ ปุพฺเพ ตํ วิโสเสหิ ปจฺจมา เต มาหุ กิณฺจณํ
มขฺเณ เจ โน คฺhesฺสลลิตฺติ อุปสนฺโต จริสฺสลลิตฺติ ฯ"

กิเลสเครื่องกังวลใด มีอยู่ในกาลก่อน เธอจง
ยังกิเลสเครื่องกังวลนั้น ให้เหือดแห้งไป กิเลสเครื่อง
กังวล จงอย่ามีแก่เธอในภายหลัง, ถ้าเธอจักไม่ยึด
ถือขั้นธ ในท่ามกลาง จักเป็นผู้สงบระงับเที่ยวไป."^{๒๒}

นักปฏิบัติเช่นเดียวกันย่อมไม่กังวลหรือคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีสติอยู่กับปัจจุบันและไม่ยึดมั่นถือมั่นในสภาวธรรมปัจจุบันด้วย จะสามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตฺถะ ตตฺถะ วิปัสสะติ, อะสังหิรัง
อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรหะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๒๒} ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๙/๘๓, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

การบริการ

จงเตือนตน	ของตน	ให้พ้นผิด
ตนเตือนจิต	ตนได้	ใครจะเหมือน
ตนเตือนตน	ไม่ได้	ใครจะเตือน
ตนแซ่เขื่อน	ใครจะเตือน	ให้ป่วยการ

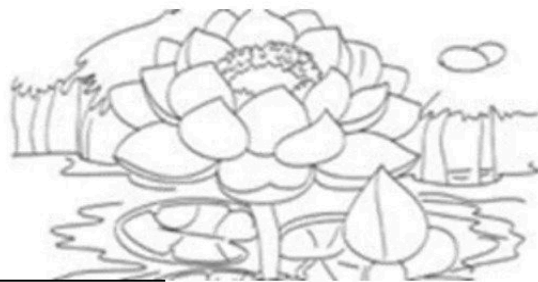
การบริการ คือ การทอ้งในใจ การพูดในใจ การสาธยายทางใจ

บริการ หมายถึง จิตของผู้ปฏิบัตินี้อยู่ในคำใดคำหนึ่งโดยเฉพาะ เช่น พองหนอ เป็นต้น ซ้ำ ๆ อยู่ในคำเดียวเรียกว่า "บริการ" การบริการก็คือส่วนของภาวนานั้นเอง

การบริการคือสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น จะเป็นเครื่องเตือนจิตให้รู้ว่าขณะนี้จิตมีหน้าที่การงานที่จะต้องกระทำคือการระลึก รู้เฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเพื่อไม่ให้จิตนั้นแอบออกไป ท่องเที่ยวจนลืมหัดกำหนดสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นหรือลืมหัดกายลืมหัดใจของตน อุปมา เหมือนพี่เลี้ยงเด็กที่กำลังฝึกหัดเดินพี่เลี้ยงมีหน้าที่ต้องคอยประกบ ประคับประคองเด็กให้เดินได้คล่องไม่ให้หกล้มไป ฉนั้นใด การบริการ เป็นเพียงเครื่องประคับประคองจิตให้มีสติซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เผลอ ไม่หลง ไม่เหม่อลอย จมไปกับอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นๆ ฉนั้นนั้นเช่นเดียวกัน เพราะธรรมชาติของจิตมีสภาพดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามยาก รักษาได้ยาก

คำบริการจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพราะจัดเป็น **วิชขมานบัญญัติ** คือ บัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมาตย์ซึ่งเรียกว่า **ตชชาบัญญัติ** หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สือให้รู้

สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน เช่น ปวด ฝรั่งเรียก PAIN ปรมัตต์ที่แท้จริง คืออาการตึง แข็ง คำบริกรรมในการปฏิบัติจึงมีความสำคัญเพราะหลักการของวิปัสสนา ต้องกำหนดรู้ให้ตรงกับสภาวะธรรมปรมัตต์ อารมณ์ปรมัตต์จึงจะปรากฏชัดแก่จิตให้ได้รับรู้ ถ้าไม่ตรงกับสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตต์หรือความรู้สึก จิตก็จะไม่สนใจกับสภาวะธรรมนั้นๆ เมื่อจิตไม่สนใจ จิตก็จะจดจำสภาวะธรรมนั้นๆ ไม่ได้ สติจึงเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อสติไม่เกิด สมาธิและปัญญาจึงไม่เกิด ส่งผลให้วิชาไม่เกิด วิมุตติ คือความหลุดพ้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น การบริกรรมเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้จิตได้รับรู้ถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นักปฏิบัติจึงต้องอาศัยคำบริกรรมและบริกรรมให้ตรงกับสภาวะธรรมตามที่กำลังเป็นจริง อุปมาเหมือนการเรียกชื่อคน ถ้าเรียกว่าคนๆ ไม่รู้ว่าเป็นคนไหน ก็จะไม่มีการหันเข้ามาสนใจ แต่ถ้าเรียกชื่อให้ตรง เช่น นาย ก นางสาว เอ อย่างนี้ คนที่ถูกเรียกจะหันเข้ามาเพราะรู้ว่าตนถูกเรียก ฉะนั้น การบริกรรมจะต้องให้ตรงกับสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ฉะนั้น เช่น พระเถระ บริกรรมว่า อุทกพก (นกน้ำ) เมื่อเห็นนก (น่าจะเป็นอุทก) เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมต้องบริกรรมให้ตรงกับสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น จิตจึงจะเกิด สติ สมาธิ ปัญญา สามารถรับรู้ถึงธรรมที่เป็นปรมัตต์ภายใน ปรากฏให้รับรู้ได้ ดังพระบาลีว่า **อตฺโต อกขรสญฺญาโต** เนื้อความอันบุคคลรู้ได้ด้วยอักษร เมื่อบริกรรมให้ตรงกับสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตต์ธรรมแล้วจะทำให้สภาวะธรรมปรากฏตามความเป็นจริง เช่น **พระจุฬปันทก**^{๒๓} ดังนี้



^{๒๓} ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๓๗๓/๓๕๑, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๕๗/๔๓๖.

พระศาสดาตรัสว่า จุลปณิกะ เธอจงผินหน้าไปทางทิศ ตะวันออก จงอยู่ ในที่นี้แหละ ลูบลำผ้าท่อนเก่าไปว่า **โรฆรณฺ โรฆรณฺ** ผ้าเป็นเครื่องนำธุลีไป ผ้าเป็นเครื่องนำธุลีไป แล้วทรงประทานผ้าเก่าอัน บริสุทธิ์ซึ่งทรงเนรมิตขึ้นด้วยฤทธิ์

ท่านนั่งเอามือคลำผ้าท่อนเล็กที่พระศาสดาประทานนั้น บริกรรม ว่า **โรฆรณฺ โรฆรณฺ** เมื่อท่านลูบลำอยู่ เช่นนั้น ผ้าผืนนั้นก็เศร้าหมอง เมื่อท่านลูบลำอยู่บ่อย ๆ ก็กลายเป็นเหมือนผ้าเช็ดหม้อข้าว ท่านอาศัย ความแก่กล้าแห่งญาณ เริ่มตั้งความสิ้นไป และความเสื่อมไปในผ้านั้น คิดว่า ผ้านี้โดยปกติสะอาดบริสุทธิ์ เพราะอาศัยอุปาทินนกสรีระ จึงเศร้าหมอง แม้จิตนี้ก็มีคติเป็น อย่างนี้เหมือนกัน

พระศาสดาทรงทราบวา จิตของจุลปณิกะขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึง ตรัสว่า จุลปณิกะ เธออย่ากระทำความสำคัญว่า ท่อนผ้าเก่านั้นเท่านั้นเป็น ของเศร้าหมองย่อมด้วยฝุ่นธุลี แต่ ธุลีคือราคะเป็นต้นเหล่านั้นมีอยู่ในภายใน เธอจงนำธุลีคือราคะเป็นต้นนั้นไปเสีย แล้วทรงเปล่งโอภาสเป็นผู้มีพระรูป โฉมปรากฏเหมือนประทับนั่งอยู่เบื้องหน้าได้ตรัสคาถาเหล่านี้ว่า

ราคะเรียกว่า ธุลี แต่ฝุ่นละอองไม่เรียกว่าธุลี คำว่า ธุลีเป็นชื่อ ของราคะ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นละธุลีนั้นได้แล้ว ย่อมอยู่ใน ศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี โทสะ เรียกว่าธุลี แต่ฝุ่น ละอองไม่เรียกว่า ธุลี คำว่าธุลีนี้ เป็นชื่อของโทสะ ภิกษุทั้งหลาย เหล่านั้นละธุลีนั้นได้แล้ว ย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ ปราศจากธุลี โมหะ เรียกว่า ธุลี แต่ฝุ่นละอองไม่เรียกว่า ธุลี คำ ว่าธุลีนี้ เป็นชื่อของโมหะ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นละธุลีนั้นได้แล้ว ย่อมอยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี

ในเวลาจบคาถา พระจุลป็นถกะบรรลุประอรหัตพร้อมด้วย
ปฏิสัมภิตาทั้งหลาย

ดังนั้น การบริการรรมให้ตรงกับสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันนั้นจึงเป็น
สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งของการปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อบริการรรมให้ตรง
สภาวะธรรมแล้วจักทำให้ความจริงของสภาวะธรรมนั้นปรากฏขึ้นมาและ
สามารถกำหนดระลึกจู้จนสามารถหยั่งเห็นไตรลักษณ์และบรรลุดรรรมได้

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงบริการรรมตามอาการหรือความรู้สึกตามที่ปรากฏ
ตามความเป็นจริง หรือตามที่จิตรู้สึกได้ในขณะปัจจุบัน อุปมาเหมือนการใช้
ยารักษาให้ถูกกับอาการของโรค เช่น ปวดขา ก็ให้กินยาแก้ปวดขา แต่ถ้าให้
กินยาแก้ปวดท้องก็ไม่หายจากโรคปวดขา ฉะนั้น การบริการรรมจะต้อง
บริการรรมให้ตรงกับอาการหรือความรู้สึกที่กำลังปรากฏเกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน
ยกเว้นหากไม่รู้จะบริการรรมว่าอะไร ให้บริการรรมว่ารู้หนอๆ การบริการรรมจึง
จัดว่าเป็นภาวนา เรียกว่า บริการรรมภาวนา

ดังนั้น การบริการรรมจะทำให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็น
สัมมาสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ จิตย่อมทิ้งคำบริการรรมเอง เพราะจิต
เกิดปัญญาว่า คำบริการรรมเป็นภาระเกินความจำเป็น ดังข้อความว่า

“นनु จ ตชชาปณฺณตฺติวเสณ สภาวธมฺโม คยฺหตฺติ? สจจํ คยฺหติ
ปฺพุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปณฺณตฺติ สมตฺติกมิตฺวา สภาเว
เยว จิตฺตํ ติญฺจติ.”^{๒๔}

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยบัญญัติได้หรือ

^{๒๔} วิสุทธิตี. ๑/๓๑๖.

ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยบัญญัติ (คือยังคงรับรู้ถึงรูปร่างสีณฐานต่างๆและยังคงรับรู้คำบริกรรมสลักกันไป)แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือรูปร่างสีณฐานต่างๆ หายไป และไม่มีคำบริกรรมประกอบร่วม)

วิธีบริกรรม

อยู่ในอิริยาบถยืน ให้บริกรรมว่า **ยืนหนอๆๆ**

อยู่ในอิริยาบถเดิน ให้บริกรรมว่า **ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ**

อยู่ในอิริยาบถนั่ง ให้บริกรรมว่า **นั่งหนอๆๆ นั่งหนอ ถูกหนอ พองหนอ ยุบหนอ**

อยู่ในอิริยาบถนอน ให้บริกรรมว่า **นอนหนอๆๆ ถูกหนอ หรือ พองหนอ ยุบหนอ**

อยู่ในอิริยาบถใดๆ ให้บริกรรมตามอิริยาบถนั้นๆ เช่น **คู้แขน ให้บริกรรมว่า คู้หนอๆๆ เป็นต้น**

เสวยเวทนาคือความรู้สึกสุข ให้บริกรรมว่า **สุขหนอๆๆ** หรือ บริกรรมในใจให้ตรงกับอาการความรู้สึกที่เป็นสุข เช่น เมื่อรู้สึกเบา ให้บริกรรมว่า **เบาหนอๆๆ** รู้สึกสบาย ให้บริกรรมว่า **สบายหนอๆๆ** เป็นต้น

เสวยเวทนาคือความรู้สึกทุกข์ บริกรรมว่า **ทุกข์หนอๆๆ** หรือ บริกรรมให้ตรงกับอาการความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เช่น เมื่อรู้สึกปวด ให้บริกรรมว่า **ปวดหนอๆๆ** เจ็บ บริกรรมว่า **เจ็บหนอๆๆ** เป็นต้น



สวैयाเวทนาคือความรู้สึกเฉยๆ ให้บริการรวมว่า เฉยหนอๆๆ หรือ
บริการรวมให้ตรงกับอาการความรู้สึกที่เฉย เช่น นิ่ง ให้บริการรวมว่า นิ่งหนอๆๆ
สงบ ให้บริการรวมว่า สงบหนอๆๆ เป็นต้น

รู้อารมณ์ทางจิต คือ เมื่อจิตโลภ ให้บริการรวมว่า โลภหนอๆๆ
ชอบหนอๆๆ ต้องการหนอๆๆ ปรารถนาหนอๆๆ อยาได้หนอๆๆ

รู้อารมณ์ทางจิต คือ เมื่อจิตโกรธ ให้บริการรวมว่า โกรธหนอๆๆ
ไม่ชอบหนอๆๆ เกลียดหนอๆๆ

รู้อารมณ์ทางจิต คือ เมื่อจิตหลง ให้บริการรวมว่า หลงหนอๆๆ หรือ
เหม่อหนอๆๆ เผลอหนอๆๆ

รับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ตาเห็นรูป บริการรวมว่าเห็นหนอๆๆ ฯลฯ

รับรู้อารมณ์ทางใจ คือ ความพอใจ ความไม่พอใจ ให้บริการรวมว่า
พอใจหนอๆๆ ไม่พอใจหนอๆๆ

รับรู้อารมณ์ทางใจ คือ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย
ให้บริการรวมว่า ง่วงหนอๆๆ ฟุ้งซ่านหนอๆๆ ลึกลับสงสัยหนอๆๆ

บริการรวม	ระคองใจ	ให้หยุดนิ่ง
มิให้วิ่ง	วนไป	ในสงสาร
บริการรวม	ให้ถูก	ตรงอาการ
ตัวสังขาร	ปรากฏชัด	รู้ความจริง



พองยุบ^{๒๕}

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ไหมมหาสติปัฏฐานสูตรในกายานุปัสสนา สติปัฏฐานหมวด อานาปานสติว่า คำว่า ภิกษุไปป่าก็ดี ไปที่โคนไม้ก็ดี ไปยัง เรือนว่างก็ดี นี่เป็นเครื่องแสดงการกำหนดเอาเสนาสนะอันเหมาะแก่การ เจริญสติปัฏฐานของภิกษุนั้น เพราะจิตของเธอชานไปในอารมณ์ทั้งหลายมี รูปเป็นต้นมานาน ย่อมไม่ประสงค์จะลงสู่วิถีแห่งกรรมฐาน คอยแต่จะเล่น ออกนอกทางทำเดี๋ยว เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยโคโคงฉะนั้น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมผู้จะเจริญสติปัฏฐานนี้ ประสงค์จะ ทรมาณจิตที่ร้าย ที่เจริญมาด้วยการดีมรส มีรูปารมณเป็นต้นมานาน พึง พรากรออกจากอารมณ์ เช่นรูปารมณเป็นต้น แล้วเข้าไปป่าหรือโคนไม้ก็ได้ เรือนว่างก็ได้ นำเชือกคือสติผูกเข้าไว้ที่หลัก คืออารมณ์ของสติปัฏฐานนั้น จิตของเธอนั้นแม้จะดิ้นรนไปทางนั้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่คุ้นเคยมาก่อน ไม่อาจตัดเชือก คือสติให้ขาดแล้วหนีไปได้ ก็จะแอบแนบสนิทเฉพาะอารมณ์ นั้นอย่างเดี๋ยว ด้วยอำนาจเป็นอุปการภาวนา และอัปนาภาวนา

เหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ต้องการจะทรมาณลูกโคโคงที่ตีมนมแม่ โคนัวโคงจนเติบโต พึงพรากรมันไปเสียจากแม่โค แล้วปักหลักใหญ่ไว้หลักหนึ่ง เอาเชือกผูกไว้ที่หลักนั้น ครั้นนั้น ลูกโคของเขานั้นก็จะดิ้นไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่อาจหนีไปได้ ก็หมอบหรือนอนแนบหลักนั้นนั่นแล ฉะนั้น เหตุนี้ -

^{๒๕} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครคมหัทธมัญญฐานจริยะ พุทธศาสตร์ดุขฎี บัณทิต กิตติมศักดิ์, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี : C 100 DESIGN CO., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐ – ๒๕๓. , พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ, **วิปัสสนาจารย์**, บันทึกเรียบเรียง โดย พระมหาวิลาศ ญาณวโร, หน้า ๔.

พระโบราณาจารย์จึงกล่าวว่^{๒๖}

ยถา ถมฺเภ นิพฺนฺเธยฺย วจฺฉํ ทมฺ โนโร อธิ
 พฺนฺเธยฺเยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมเณ ทพฺหํ

นรชนในพระศาสนานี้ ฟังผูกจิตของตน
 ไว้ในอารมณ์ให้มั่นด้วยสติ เหมือนคนเลี้ยงโค
 เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกมันไว้ที่หลักฉะนั้น

เสนาสนะนี้ ย่อมเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุผู้เจริญสติ
 ปิฏฐานัน นั้น ด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่ คำนี้เป็นเครื่องแสดง
 การกำหนดเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุนั้นดังนี้
 เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดจิตไปที่ฐานลมที่ถูกกระทบคือผนังห้อง หากจับ
 ลมไม่ได้ ให้จับความเคลื่อนไหว เพื่อใช้เป็นฐานหลักให้จิตได้อยู่ที่กาย

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๒๗} อธิบายเพิ่มเติมว่ การ
 บริกรรมแบบพองยุบสามารถจัดเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวด
 อิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ เพราะคำว่ “...กิริยาท่าทางอย่างใด ๆ...”
 หมายถึงอากัปกิริยาทางกาย เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน เขยียด คู้ ขับถ่าย
 รวมทั้งอาการพองและอาการยุบของห้องด้วย

พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถว่
 ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ
 แปลว่

^{๒๖} ชู.ป.อ. (ไทย) ๗/๕/๑๙๓.

^{๒๗} ดูใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า
 ๒๒๙-๒๓๑.

กายของภิกษุดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้กายนั้นโดยอาการนั้นๆ^{๒๘}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ตรัสว่า “**โผฏฐพเพ อภิชานํ ปริชานํ วิจารณ์ํ ปชหํ ภาโว ทุกขกขยาย**”^{๒๙}

แปลว่า “ผู้ที่สามารถกำหนดรู้แจ้ง สามารถคลายกำหนด สามารถละโผฏฐัพพารมณฺ์ที่มากกระทบได้ ย่อมเป็นผู้สามารถบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นที่ดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง”

นอกจากนี้ยังตรัสว่า “**โผฏฐพเพ ภิกขเว โยนิโส มนสิกาโรถ, ธมมานิจจตณฺจ ยถาภูตํ สมนุสฺสสถ**”^{๓๐} แปลว่า “เธอทั้งหลาย (ภิกษุ) จงเอาใจใส่กำหนดอารมณ์ที่มากกระทบโดยแยกกาย และจงกำหนดความไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นด้วย”

ธาตุลมในท้อง

การกำหนดอาการพองยุบของท้อง ยังจัดเป็นธาตุกรรมฐานที่เรียกว่า วาโยธาตุ (ธาตุลม) โดยสภาวะพองและยุบ เกิดจากลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงในขณะที่มีการหายใจเข้าออก อาศัยวาโยธาตุ ท้องจึงเกิดการเคลื่อนไหวเป็นอาการพองยุบ ทั้งหมดจัดเป็นโผฏฐัพพรูป หมวดอายตนะ ซึ่งอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัญญา และธาตุลมมีสภาวะลักษณะดังนี้

มีการตึงหย่อน เป็นลักษณะ

มีการเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่

มีการผลักดัน เป็นอาการปรากฏ

^{๒๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๗๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๙} ส.สพ.อ. (บาลี) ๑๘/๒๖/๑๖.

^{๓๐} ส.สพ.อ. (บาลี) ๑๘/๑๕๙/๑๓๔.

โดยธาตุลมที่ทำให้เกิดอาการพองยุบ เป็นธาตุลมในช่องท้อง เรียกว่า“กุกฉิสยาโย” ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกั ว่า ธาตุลมแบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจเข้าออก^{๓๑}

การบริกรรมแบบพองยุบสามารถจัดเข้าในธัมมานุปัสสนา เพราะวาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่ทำให้ท้องเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นอาการพองและยุบจัดเป็นรูปชั้นในหมวดชั้น ๕ จัดเป็นโณฏฐัพพายตนะในหมวดอายตนะ ๑๒ และจัดเป็นทุกขสังขในหมวดสังขจะ ๔^{๓๒}

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณฏฐัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมัตถ์สภาวะที่เกี่ยวข้องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุ เมื่อท้องเคลื่อนไหวพองยุบให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติในการกำหนดรู้ จะทำให้เกิดวิชาความรู้แจ้งกายใจขึ้น เพราะอวิชาหายไปดังปรากฏข้อความในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

**“โณฏฐัพเพ อนิจจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชา ปหิติ วิชา
อุปปชชาติ”**

“ผู้ปฏิบัติธรรมที่โณฏฐัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ”^{๓๓}

^{๓๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๘/๑๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘.

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, หน้า ๒๒๙.

^{๓๓} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๓๕.

ท่านมหาสี สะยาดอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในหนังสือ
วิสุทธิญาณกถา ว่า

“อถ วา ปน นิสินนสฺส โยคิโน อุทเร อสฺสาสปสฺสาสปจฺจยา
ปวตฺตํ วาโยโผฏฐพฺพรูปํ อุณฺนมณโณณมนากาเรน นีรณฺตรํ ปากฺกฺว โทติ
ตมปิ อุปนิสฺสาย อุณฺนมํติ โอนมติ อุณฺนมติ โอนมตีติ อาทินา สลฺลก
เขตพฺพ”

“ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะ
วาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ
ในขณะนั้นพึงตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ”^{๓๔}

“นनु จ ตชฺชาปญฺจตฺติวเสณ สภาวธมฺโม คยฺหตีติ? สจฺจํ คยฺหตี
ปฺพพฺภาเค ภาวนาย ปน วทฺตมมานาย ปญฺจตฺตี สมตฺกกมิตฺวา สภาเว
เยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.”^{๓๕}

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยปัญญาได้หรือ

ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยปัญญา (คือ
ยังคงรับรู้ถึงรูปร่างสีกลิ่นรสต่างๆและยังคงรับรู้คำบริการรรมสลับกันไป)แต่เมื่อ
ภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงปัญญาแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว
(คือรูปร่างสีกลิ่นรสต่างๆ หายไป และไม่มีคำบริการรรมประกอบรวม)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในมหาสติปัญญาสูตรฐานกายานุปัสสนา
สติปัญญาว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุยอม

^{๓๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), วิสุทธิญาณกถา หน้า ๗ และ ๕๒
อ้างใน ธนิต อยุธยา, วิปัสสนาภิรมย์, หน้า ๓๘.

^{๓๕} วิสุทธิ.ฎี. ๑/๓๑๖.

พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

การตามรู้สภาวะพองยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานคือธาตุลมที่อยู่ภายในท้อง (กุกุสฉิวาโยธาตุ) ตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพองยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกเมื่อหายใจเข้า และหดยุบลงไปเมื่อหายใจออก การกำหนดสภาวะพองยุบ จึงจัดได้ว่าได้รับรู้สภาวะลักษณะธาตุลม ดังนี้คือ

สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณฺ์เป็นลักษณะของวาโยธาตุ (วิตถมภนลกขณา) ฉะนั้น ในการกำหนดรู้สภาวะตั้งของผนังท้องที่ดันออกมาว่า พองหนอนั้นเป็นการกำหนดในลักษณะของวาโยธาตุ

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทธีรณรสา)

การเคลื่อนไหวของผนังท้องจากภายในคือจากท้องยุบเคลื่อนมาเป็นท้องพองเป็นหน้าที่ของธาตุลม

การผลัดดัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ(อภินิหารปจฺจุปฺภูจฺจณ) การผลัดดันให้ผนังท้องพองออกมาและดันยุบลงไปเป็นอาการปรากฏของธาตุลม

วิธีการกำหนดรู้พองยุบ

พองยาว ยุบยาว นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ชัดว่าพองยาวยุบยาว แล้วบริกรรมว่า พองหนอ ยุบหนอ

พองสั้น ยุบสั้น นักปฏิบัติต้องรู้กำหนดชัดว่าพองสั้นยุบสั้นแล้ว บริกรรมว่า พอง.....ยุบ พอง.....ยุบ เท่านั้น ไม่ต้องใส่หนอ

พองเร็ว ยุบเร็ว นักปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้ชัดว่าพองเร็วยุบเร็ว แล้วบริกรรมว่า **รู้หนอๆ** ให้บริกรรมธรรมดาไม่ต้องเร่งความเร็วให้เท่ากัน

พองยุบแผ่วๆ นักปฏิบัติต้องรู้ชัดว่าพองยุบแผ่วๆ แล้วกำหนดว่า **พองหนอ ยุบหนอ หรือรู้หนอ** หรือนำมือไปแตะหน้าท้องรับรู้ถึงสภาพการกระทบสัมผัสของผนังท้องและมือ บริกรรมตามอาการว่าพองหนอ ยุบหนอ

พองยุบไม่ปรากฏ นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ชัดว่าพองยุบไม่ปรากฏ ให้ย้ายไปกำหนดอาการนั่งและจุดที่ก้นย้อย ๒ ข้าง หรือมือที่ถูกก้นอยู่ และบริกรรมว่า **นั่งหนอ ถูกหนอ แทน** แล้วค่อยสังเกตดู พองยุบ

พองยุบแน่นตีขึ้นหน้าอก นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ชัด แล้วกำหนดว่า **แน่นหนอๆ** เมื่อรู้สึกถึงความแน่นชัดเจนให้ระลึกรู้เบาๆ ถ้าไม่ไหวให้ย้ายไปกำหนดนั่งหนอถูกหนอแทน

อนึ่ง พองยุบยังมีอีกหลายลักษณะ ให้กำหนดสติระลึกรู้ตามอาการของพองยุบนั้นๆ หากไม่รู้ว่าพองยุบที่มีลักษณะพิสดารว่าจะบริกรรมอย่างไร ให้บริกรรมว่า **รู้หนอๆ** เบาๆ สบายๆ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องพยายามกำหนดรู้ลักษณะ หน้าที่ อาการ เคลื่อนไหวของลม คือพองยุบให้จดจ่อต่อเนื่องให้เป็นวิหารธรรม^{๓๖} ดังเช่น พระพุทธองค์เจริญอานาปานสติเป็นวิหารธรรมโดยมาก ดังพุทธพจน์ว่า^{๓๗}

ภิกษุ ท.! แม้เราเองก็เหมือนกัน ในกาลก่อนแต่การตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรม คืออานาปานสติสมาธินี้

^{๓๖} **วิหารธรรม** คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

^{๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๑.

เป็นส่วนมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่มีอุปาทาน

อุปมาเหมือนบุคคลอยู่กลางห้องมหาสมุทรต้องการว่ายน้ำไปให้ถึงฝั่งจึกต้องมีที่พึ่งเกาะกายพาตัวไปให้ถึงฝั่ง หากขาดที่พึ่งเสียแล้วคงต้องจมอยู่ในห้วงท้องทะเลมหาสมุทรเป็นอาหารปู ปลา เต่า ต่อไป ฉันทใด ก็ดี ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นที่จะต้องมีความที่พึ่งให้กับใจ เพื่อพาไปให้ถึงฝั่งพระนิพพาน ไม่ปล่อยให้จิตใจจมอยู่กับความโลภ โกรธ หลง และจมอยู่ในสังสารวัฏ การเวียนว่ายตายเกิด ฉันทนั้น

ฉันทนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องพยายามตามกำหนดลักษณะอาการของลมจากพองยุบเหล่านี้เป็นหลัก (ฐานเวทนา ฐานจิต และธรรม เป็นฐานรอง) เพื่อยังสติให้สมบูรณ์ เมื่อสติปัญญาสมบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ มรรค ๘ ก็สมบูรณ์ จึงสามารถบรรลุมรรคผลพระนิพพานได้

สัมมาทิฐิ	เห็นชอบ	อริยสังข์
สัมมาสังกัปป	ตริกตรองดี	เป็นนิสสัย
สัมมาวาจา	เจรจาชอบ	อยู่ที่ใจ
สัมมากัมมันตะ	จิตมุ่งไป	ทำการศึกษา
สัมมาอาชีวะ	เลี้ยงชีพ	เป็นที่ชอบ
สัมมาวายามะ	พยายามประกอบ	จิตห้าวหาญ
สัมมาสติ	กำหนดรู้	ปัจจุบันกาล

หนอ

อันว่า “หนอ”	“หนอ” นี้	แสนดีนัก
ใครรู้จัก	นำไปใช้	จะได้ผล
คิดพูดทำ	พรั่าหนอก่อน	อย่าร้อนรน
จงฝึกตน	ภาวนา	สถาพร

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่างๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนดคือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก

สาเหตุที่เลือกคำว่า **หนอ** ต่อท้าย ผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือน่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่^{๓๘}

ความหมายคำว่า หนอ

คำว่า หนอ มาจากภาษาบาลี คือ **วต , นุ** แปลว่า หนอ ตามหลักไวยากรณ์ภาษาบาลี^{๓๙}

^{๓๘} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาธุระ**, หน้า ๒๕๐ – ๒๕๓. , พระภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมาจริยะ, **วิปัสสนาจารย์**, บันทึกเรียบเรียงโดย พระมหาวิลาศ ญาณวโร, หน้า ๒๕๓ – ๒๕๖.

^{๓๙} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, หน้า ๓๒.

คำว่า **หนอ** ไม่มีความหมายอะไร เป็นคำนิบาตทำบทให้เต็มเท่านั้น จึงสำคัญต่อการกำหนดสติต่อสภาวะธรรม เพราะทำให้เป็นสักแต่ว่ารู้เท่านั้น

ในบาลีพุทธฎีกามีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิมเช่น **อนิจจา วต** ไม่เที่ยง **หนอ อณฺณาสี วต** ได้รู้แล้ว **หนอ อโห วต** โห้ **หนอ** ดั้งนี้เป็นต้น^{๔๐}

วต แปลว่า **หนอ** ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่ง วัฏฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า **วฏฏสสารี ตาเรตตี วิโต** (ธมฺโม) ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า **หนอ**^{๔๑}

หนอ ขอแค่ขณิกสมาธิ

วิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิ เวลาที่ปฏิบัติจริง ปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคล กำหนดรู้ตามอาการโดยคำภาวนานั้น ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน อาทิเช่น การตั้งสติกำหนดภาวนา ในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือ เพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่ อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็ สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่าง ชัดเจน ใจของผู้ปฏิบัติธรรมบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลัง น้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้ สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามความเป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า **หนอ** ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า **วต** เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี เปรียบ

^{๔๐} ธนิต อัญโญ, วิปัสสนานิคม, หน้า ๓๓.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน.

เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออน ขณะกำลังไฟตกยอมปรากฏแสงสว่างวันหนึ่งแล้วดับไปเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏฐานควรแก่งาน ฉันทใด คำว่า **หนอ** ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกว่า **กมฺมณฺณตา** ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

หนอ คือ สักแต่ว่า

พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายคำว่า **หนอ** ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “**สักแต่ว่า**” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า **หนอ** จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า **จับหนอ** ก็หมายถึงสักแต่ว่าจับ ทั้งนี้ยอมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความจับยอมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถือมั่น ไม่ใส่ใจ ความจับจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นวิธิต่างที่ทำให้มีความเจริญหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้

การปฏิบัติต้องการปัญญา คือ วิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องทำอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล ในขณะที่ท้องพองขึ้นก็มีค้างไว้ชนิดหนึ่งสมาธิไม่มีกำลังและคำบริกรรมไม่พอดีกับสภาวะธรรม เพราะฉะนั้นต้องใส่ **หนอ** จึงมีกำลัง เหมือนไฟตกต้องใช้เครื่องปั่นไฟช่วย ทำให้เป็นเพียงสักว่ารู้เท่านั้น ไม่ปรุงแต่งต่อว่าเป็นอะไรหรือรู้อะไร เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่ทุกข์ ดังนั้นพระพุทธรเจ้าจึงทรงตรัสกับพระพาหิยะว่า “เมื่อใดเธอเห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน ฯลฯ เมื่อนั้นเธอจะพ้นบ่วงของมารได้”

พาหิยะ ได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระบรมศาสดา โดยตรัสสอนให้สำรวจอินทรีย์ คือ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส และสัมผัสสักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้น อย่ายินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น และหมั่นสำเหนียกศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เป็น นิตยพาหิยะ ส่งกระแสจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนา ก็ได้บรรลุพระอรหัตผลในทันที

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติพึงกำหนดโดยใช้คำว่าหนอตอท้ายทุกๆ ครั้ง เพื่อยังจิตไม่ให้ปรุ่งแต่งสภาพธรรมที่รับรู้ และเพียงให้จิตรับรู้เพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่ยึดติดใดๆ ในโลก ดังพระบาลีในมหาสติปัญญาว่า

“อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภูจฺตา โหติ ยาวเทว
ณานมตฺตตาย ปติสฺสติมตฺตตาย อนิสฺสิโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจิ โลเก
อุปาทียติ”

กาย มีอยู่ เพียงเพื่อไว้ระลึกรู้เท่านั้น สักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดใดๆ (ขั้นธ) ในโลก^{๔๒} (แม้เวทนา จิต และ ธรรม เช่นเดียวกัน)

ประโยชน์ของหนอ [พระครูประคุณสรกิจ (๒๕๓๗ : ๔๖)]

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ
๔. ทำให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว



^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๙ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๔.

๕. สติที่เกิดสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั้นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด

สรุปได้ว่า คำว่า **วต** หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ใน การที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะ ของรูปนามปรากฏ นับว่าเป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจักซุกเท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้

เห็นไม่เที่ยง	อย่างเดียว	อย่าเที่ยวแส
อย่าไปแก	รู้เท่า	เหล่าสังขาร
ตามแต่เรื่อง	เกิดดับ	กับอาการ
เห็นด้วยญาณ	ปล่อยวาง	จิตว่างเอย



ปริเฉทที่ ๒

สติปัฏฐานสูตร



มหาสติปัญญาสูตร

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัญญา ๔ ว่าเป็นธรรม
ที่ควรเจริญ^{๔๓} ดังปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-
๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ สังยุต
นิกาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙/๓๖๗- ๔๗๐ /๒๑๐-๒๘๐ ขุททกนิกาย
ปฏิสัมภิตามรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, และ ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖
พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ เล่ม ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗ เป็นต้น
ดังปรากฏข้อความว่า^{๔๔}

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ
สมตฺกฺกมฺยา ทฺกฺขโถมนสฺसानํ อตฺถจฺคฺมฺยา ญายสฺส อธิคฺมฺยา นิพฺพานสฺส
สจฺฉิกิริยา, ยทฺธิ จตฺตารโ สติปฺญานา

“ภิกษุทั้งหลาย ทาง^{๔๕}นี้เป็นทางเดียว^{๔๖} เพื่อความบริสุทธิ์ของ
เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน

^{๔๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๔/๒๔๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย)
๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๔๕} ทาง หมายถึง ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป ที.ม.อ. (บาลี)
๓๗๑/๓๖๑.

^{๔๖} ทางเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ
ประพฤดิธรรมอยู่แต่ผู้เดียวเป็นทางของบุคคลผู้เดียว เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ
พระพุทธศาสนา เป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน ที.ม.อ.
(บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

ธรรม^{๔๗} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน^{๔๘} ๔ ประการ” ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้น ดังข้อความในอรรถกถาและฎีกาว่า

เอกมคฺโคติ เอโก เอว มคฺโค น हि นิพพานคามิมคฺโค
อญฺเอย มคฺโค อตฺถิติ^{๔๙}

คำว่า **เอกมคฺโค** แปลว่า ทางเดียวเท่านั้น เพราะไม่มีทางสายอื่นที่มุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน

เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า

ยสฺมา ปน การยเวทนาจิตฺตธมฺเมสุ กณฺจิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา
ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทเว สม
ติกกนฺตาติ เวทิตพฺพา^{๕๐}.

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้”^{๕๑}

^{๔๗} ญายธรรม หมายถึง อริยมรรค ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๔๘} สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน (ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๔๙} ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

^{๕๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

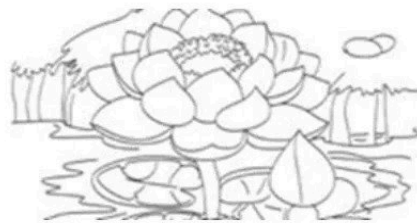
^{๕๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ,วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิงค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.

สติ คือ การระลึกได้ก่อน หมายถึง ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนยืน ก่อนเดิน ก่อนนั่ง ก่อนนอน ก่อนเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ฯลฯ

ปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นหัวหน้า เป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้ว (ที่เป็นที่ตั้ง ตั้งอยู่ การตั้งมั่น)ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น^{๕๒}

ปัฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเกิดขึ้นของสติ ดังมีบทวิเคราะห์ว่า **ปติฏฐาติ เอตถาติ ปฏฐานํ สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ สติปัฏฐาน** คือ ที่ตั้งของสติ อุปมาเหมือนสิ่งที่ทำให้เกิดเสียง จะเป็นอะไรก็ได้เพราะสาระที่ต้องการ คือ เสียงเท่านั้น ฐานที่จะทำให้เกิดสติก็เช่นเดียวกันมี ๔ ฐานเกิดด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สิ่งที่ต้องการคือสติเท่านั้น

ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ จึงหมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน^{๕๓}ได้แก่การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาพธรรมที่เป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีและยินร้าย (โมหะ) ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจของกิเลส องค์กรธรรมได้แก่ นาม-รูป^{๕๔}



^{๕๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ** ปริจเฉทที่ ๓-๗ พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธี, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^{๕๓} ที.ม.อ. ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๘/๓๐๖-๓๒๗.

^{๕๔} แนบ มหานีรานนท์, **วิสุทธิ ๗**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๑.

มูลกำเนิดมหาสติปัญญา

เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสพระสูตรนี้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียว ก็เพราะชนชาวแคว้นกุรุสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งได้

เล่ากันว่า ชาวแคว้นกุรุ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกา มีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นสมบูรณ์ด้วยสัปปายะ มีอุตุสัปปายะเป็นต้น ชาวกุรุนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดหนุนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกกรรมฐาน ๒๑ ฐานะ ใส่ลงในพระอรหัต ตัสมหาสติปัญญาสูตรที่มีอรรถอันลึกซึ้งนี้ แก่ชาวกุรุเหล่านั้น เปรียบเสมือนบุรุษได้พบทองแล้ว พึงบรรจุใส่ดอกไม้บานาชนิดลงในผอบทองนั้น หรือว่าบุรุษได้หีบทองแล้ว พึงใส่รัตนะ ๗ ลงฉันใด แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น ทรงได้บริษัทชาวกุรุแล้ว จึงทรงวางเทศนาที่ลึกซึ้ง

ด้วยเหตุนี้แล ในข้อนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงพระสูตรอื่นๆ อีก มีอรรถอันลึกซึ้งในคัมภีร์ที่มุนิกายนี้ ก็คือมหานิทานสูตร ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ก็คือ สติปัญญาสูตร สาโรปมสูตร รุกโขปมสูตร รัฎฐपालสูตร มาณคณตียสูตร อาเนญชสัปปายสูตร เป็นต้น

อนึ่ง บริษัท ๔ ในแคว้นกุรุนั้น ต่างประกอบเนื่องๆ ในการเจริญสติปัญญาอยู่โดยปกติ โดยที่สุด คนรับใช้และคนงานทั้งหลาย ก็พูดกันแต่เรื่องที่เกี่ยวข้องด้วยสติปัญญากันทั้งนั้น แม้แต่ในที่ทำน้ำ ที่กรอด้ายเป็นต้น ก็ไม่มีการพูดกันถึงเรื่องที่ไร้ประโยชน์เลย ถ้าสตรีบางท่านถูกถามว่า คุณแม่จะคุณแม่ใส่ใจสติปัญญาข้อไหน นางจะไม่ตอบว่าอะไร ชาวกุรุจะติเตียนเขาว่า

นำตำหนิชีวิตของเจ้าจริงๆ เจ้าถึงเป็นอยู่ ก็เหมือนตายแล้ว ต่อนั้นก็จะสอนเขาว่า อย่าทำอย่างนี้อีกต่อไปนะ แล้วให้เขาเรียนสติปัญญาข้อใดข้อหนึ่ง แต่สตรีผู้ใดพูดว่า ดิฉันใส่ใจสติปัญญาข้อโน้นเจ้าคะ ชาวกรูก็จะกล่าวรับรองว่า สาธุ สาธุ แก่นาง สรรเสริญด้วยถ้อยคำต่างๆ เป็นต้นว่า ชีวิตของเจ้าเป็นชีวิตดีสมกับที่เจ้าเกิดมาเป็นมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติมาเพื่อประโยชน์แก่เจ้าแท้ๆ

ในข้อนี้ มิใช่ชาวกรูที่เกิดมาเป็นมนุษย์ประกอบด้วยการใส่ใจสติปัญญา แต่พวกเดียวกันเท่านั้น แม้แต่สัตว์ดิรัจฉาน (นกแขกเต้า) ที่อาศัยชาวกรูอยู่ก็ใส่ใจเจริญสติปัญญาด้วยเหมือนกัน ในข้อนั้น มีเรื่องสาธกดังต่อไปนี้



เรื่องลูกนกแขกเต้า^{๕๕}

เขาเล่าว่า นักฟ้อนรำผู้หนึ่งจับลูกนกแขกเต้าได้ตัวหนึ่ง ฝึกสอนมันพูดภาษาคน (ตัวเองเที่ยวไปแสดงการฟ้อนรำในที่อื่นๆ) นักฟ้อนรำผู้นั้นอาศัยสำนักของนางภิกษุณีอยู่ เวลาไปในที่อื่นๆ ลืมลูกนกแขกเต้าเสียสนิทแล้วไป เหล่าสามเณรก็จับมันมาเลี้ยงตั้งชื่อมันว่า พุทธรักชิต

วันหนึ่ง พระมหาเถรีเห็นมันจับอยู่ตรงหน้า จึงเรียกมันว่า พุทธรักชิต ลูกนกแขกเต้าจึงขานถามว่า อะไรจ๊ะ แม่เจ้า พระมหาเถรีจึงถามว่าการใส่ใจภาวนาอะไรๆ ของเจ้ามีบ้างไหม มันตอบว่า ไม่มีจ๊ะ แม่เจ้า พระมหาเถรีจึงสอนว่า ขึ้นชื่อว่าผู้อยู่ในสำนักของพวกนักบวช จะปล่อยตัวอยู่ไม่สมควร ควรปรารณาการใส่ใจบางอย่าง แต่เจ้าไม่ต้องสำเหนียกอย่างอื่นดอก จงท่องว่า **อัญญิ อัญญิ** ก็พอ

^{๕๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๓๒/๖๓๘.

ลูกนกแขกเต้านั้น ก็อยู่ในโอวาทของพระเถรี ท่องว่า **อัญญิ อัญญิ** อย่างเดียวแล้วเที่ยวไป วันหนึ่ง ตอนเช้ามันจับอยู่ที่ยอดประตู่ ผีงแดดอ่อนอยู่ แม่เหยี่ยวตัวหนึ่งก็เฉี่ยวมันไปด้วยกรงเล็บ มันส่งเสียงร้อง กิริยา เหล่าสามเณรก็ร้องว่าแม่เจ้าพุทธรักขิตถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป เราจะช่วยมัน ต่างควาก่อนดิน ไส้ตามจนเหยี่ยวปล่อย เหล่าสามเณรนำมันมาวางไว้ตรงหน้าพระมหาเถรีๆ ถามว่า พุทธรักขิต ขณะถูกเหยี่ยวจับไป เจ้าคิดอย่างไร

ลูกนกแขกเต้าตอบว่า แม่เจ้า ไม่คิดอะไรๆ ดอก คิดแต่เรื่องกองกระดูกเท่านั้น ว่ากองกระดูกพากองกระดูกไป จักเรียราดอยู่ที่ไหนหนอ

พระมหาเถรีจึงให้สาธุการว่า สาธุ สาธุ พุทธรักขิตนั้นจักเป็นปัจจัยแห่งความสิ้นภพของเจ้า ในกาลภายภาคหน้าแล

แม้สัตว์ดิรัจฉานในแคว้นกुरुนั้น ก็ประกอบเนื่องๆ ซึ่งสติปัญญา ด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทราบถึงความเจริญแพร่หลายแห่งสติปัญญาของชาวกुरुเหล่านั้น จึงได้ตรัสพระสูตรนี้

โคจรเ ภิกขเว จรถ สเก เปตติเก วิสเย. โคจรเ ภิกขเว
 จรดํ สเก เปตติเก วิสเย น ลจจติ มาโร โอตารํ,
 น ลจจติ มาโร อารมมณํ โโก จ ภิกขเว ภิกขุโน
 โคจโร สโก เปตติโก วิสโย. ยทิทํ จตตารो สติปัญญาณา.

ขุ.ธ. ๒๕. ๑๘๘-๘๙. ๖๖

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน มารจักไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส โคจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัญญา ๔ ”

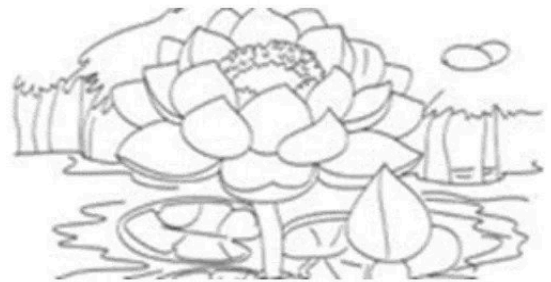
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฉนโต วา คจฉามิติ ปชานาติ, ฐโต วา ฐโตมหิติ ปชานาติ นิสินฺโน วา นิสินฺโนมหิติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสฺสกาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ.”^{๕๖}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดิน อยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วย อาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น ”^{๕๗}

กาย ในที่นี้หมายถึงลักษณะอาการของธาตุ ๔ โดยกำหนดเห็น ลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ อันได้แก่ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นต้น ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ ไม่ยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^{๕๘}

กายย่อย คืออาการทั้งหมดในร่างกายนี้ กำหนดสติระลึก รู้ดูว่าเป็น ของไม่สวยงาม และความสำคัญผิดว่าสวยงาม เห็นเป็นพระไตรลักษณ์^{๕๙}



^{๕๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๕๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๕๙} พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ), *วิปัสสนาภาวนา*, หน้า ๓๗๑.

วิธีการเจริญสติระลึกอยู่ที่อากัปกิริยาอาการร่างกายของตน โดยการสังเกตให้รู้ว่าร่างกายนี้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้(แม้ชั่วคราว)และไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยการตามระลึกอยู่แค่เพียงอาการของกายด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอเท่านั้น ซึ่งในฐานของกายนี้มี ๑๔ หมวดด้วยกัน คือ

หมวดอานาปานสติ	การเจริญสติระลึกอุบายใจเข้าออก
หมวดอิริยาบถ	การเจริญสติระลึกความเคลื่อนไหวใหญ่ๆ คือการยืน การเดิน การนั่ง และการนอน
หมวดสัมปชัญญะ	การเจริญสติระลึกความรู้สึกตัวอย่าง สม่่าเสมอ เช่นความเคลื่อนไหวเล็กๆ น้อยๆ ของกาย คือ ความเคลื่อนไหวมือ การก้ม การเงย การหยิบ การจับ เป็นต้น
หมวดปฏิกูลมนสิการ	การเจริญสติระลึกสิ่งปฏิกูลของร่างกาย (อาการ ๓๒) เป็นของสกปรก น่าเกลียด
หมวดธาตุมนสิการ	การเจริญสติระลึกลักษณะของธาตุทั้ง ๔ คือ ลักษณะของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ
หมวดนวลวิถิกะ	การเจริญสติระลึกซากศพ ๙ อย่างมีซากศพ ที่เน่าเปื่อย ซากศพที่พองขึ้นอืด เป็นต้น

สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมี วิหฺรติ, วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมี วิหฺรติ, สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมี วิหฺรติ.

ภิกษุยอมเฝ้าตามคูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อตถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตา โหติ, ยาวเทว ฅาณมตฺตาย ปตฺติสฺสตมตฺตาย อนิสฺสลิโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺณจ โลกเ อฺปาทียติ.

สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ เพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาที่ภิกษุไม่อิงอาศัย ไม่มียึดมั่นใดๆ ในโลก^{๖๐}

หมวดอานาปานสติ

มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หมายถึง การมีสติระลึก รู้ ระลึก ได้ถึงอาการของลมหายใจเข้ากับอาการหายใจออก ให้เห็นลมหายใจเข้าออก ตลอดเวลา

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” หมายถึง การมีสติระลึก รู้ หรือระลึก ได้ถึงอาการของลมหายใจเข้ายาว กับอาการหายใจออกยาว เห็นลมหายใจทั้งเข้าและออกยาว ตลอดเวลา

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” หมายถึง การมีสติระลึก รู้หรือระลึก ได้ถึงอาการของลมหายใจเข้าสั้น กับอาการหายใจออกสั้น เห็นลมหายใจทั้งเข้าและออกสั้น ตลอดเวลา

สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” คำว่า สำเนียง หมายถึง

^{๖๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๘/๑๐๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๙.

การศึกษาการพิจารณา หรือการสังเกต คำว่า กำหนดรู้ หมายถึง การใช้สติ ในการเข้าไประลึกรู้ ส่วนคำว่า กองลมทั้งปวง หมายถึง ลมทั้ง ๖ กองที่มีใน ภาย คือ ลมในท้อง ลมหายใจ ลมขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมพัดทั่ว สรรพพางกาย หรือ รู้กายทั้งปวง หมายถึง รูปร่าง และนามกาย นั้นเอง ดังนั้น การสำเนียงว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าออก หมายถึง การสังเกตที่อาการของลมหายใจที่มีอาการเข้าออกไปอยู่ที่กองลมส่วนไหน ใน ๖ กองในร่างกาย

สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก” คำว่า สำเนียง หมายถึง การศึกษาการ พิจารณา หรือการสังเกต คำว่า ระงับ หมายถึง การทำให้ดับ ทำให้สงบนิ่ง ส่วนคำว่า กายสังขาร หมายถึง การปรุงแต่งทางร่างกายของลมหายใจเข้า ออก ดังนั้น การระงับกายสังขาร จึงหมายถึง ความสงบของการปรุงแต่งทาง ร่างกาย นิ่งสงบ ไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหายใจเข้าและหายใจ ออก

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อ ชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชัก เชือกสั้น” แม้ฉันใด เป็นคำอุปมาที่เปรียบเทียบการดึงเชือกกับลมหายใจ เข้าออกที่ยาวสั้นแตกต่างกัน

คำว่า ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ แสดงให้เห็นถึง ผู้มีความชำนาญ

คำว่า เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” หมายถึง ผู้ดึง จะรู้ชัดว่าการดึงเชือกยาว

คำว่า เมื่อชักเชือกสั้น ได้แก่ เมื่อชักเชือกสั้นมาอย่างช้าๆ ผู้ดึงเชือกย่อมรู้ชัดว่ากำลังดึงเชือกสั้น

ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เป็นคำอุปไมยที่เปรียบเทียบการดึงเชือกกับลมหายใจเข้าออกที่ยาวสั้นแตกต่างกัน

คำว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” หมายถึง เมื่ออาการของลมหายใจที่ไหลเข้าทางช่องจมูกไปสู่อก ท้อง ตามลำดับ มีความยาวด้วยลมหายใจ กล่าวคือ มีช่วงเวลาที่หายใจเข้านาน

คำว่า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” หมายถึง เมื่ออาการของลมหายใจที่ไหลออกจากท้อง อก และโพรงจมูกตามลำดับ มีความยาวด้วยลมหายใจ กล่าวคือ มีช่วงเวลาที่หายใจออกนาน

คำว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ คือ การมีสติระลึกรู้ หรือระลึกได้ คอยสังเกตถึงอาการของลมหายใจเข้าที่ไหลเข้าไปในร่างกาย คือ โพรงจมูก อก ท้องตามลำดับ เห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด ตลอดเวลา

คำว่า พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก อยู่ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ ระลึกได้ โดยสังเกตถึงอาการของลมหายใจออกที่ไหลออกจากร่างกาย คือ ท้อง อก โพรงจมูก ตามลำดับ เห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด ตลอดเวลา หรือ อีกประการหนึ่ง การมีสติระลึกรู้ ระลึกได้ สังเกตถึงอาการของลมหายใจของคนอื่นอยู่ เห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด ตลอดเวลา

คำว่า หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ หมายถึง การมีสติระลึกรู้ ระลึกได้ โดยสังเกตถึงอาการของลมหายใจเข้าและ

ออกจากร่างกาย ตามลำดับ เห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด ตลอดเวลา อีกประการหนึ่ง สังเกตถึงอาการของลมหายใจเข้าและออกจากร่างกายของตนเองและคนอื่นอยู่

คำว่า พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หมายถึง การมีสติระลึก รู้ หรือระลึกได้ โดยสังเกตถึงเหตุเกิดลมหายใจ คือ ร่างกายที่ประกอบไปด้วย โพรงจมูก ออก ท้อง พร้อมทั้งจิตที่ตามเห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด ตลอดเวลา

คำว่า พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หมายถึง การมีสติระลึก รู้ ระลึกได้ โดยสังเกตถึงอาการของลมหายใจใน ร่างกายที่ดับไป เพราะกายที่สงบระงับเป็นเหตุทำให้การปรุงแต่งทางร่างกายดับไป

หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หมายถึง การมีสติระลึก รู้ ระลึกได้ โดยสังเกตถึงเหตุเกิดอาการของลมหายใจที่ปรากฏทางร่างกาย คือ โพรงจมูก ออก ท้อง และจิต พร้อมทั้งสังเกตถึงเหตุดับอาการของลมหายใจ คือ ความสงบระงับร่างกาย

หรือว่า ภิกษุณั้้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล การมีสติระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าหรือออกในร่างกายนี้ โดยมีการระลึกรู้ว่าลมหายใจที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้นมีอยู่ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่สิ่งที่เนื่องด้วยอัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ใคร ไม่ใช่ของใคร ลมหายใจที่เกิดขึ้นกับร่างกายนี้มีเพื่อทำให้เกิดปัญญา เพื่ออาศัยในการทำให้สติเจริญขึ้นเท่านั้น ไม่มีความทะยานอยากให้

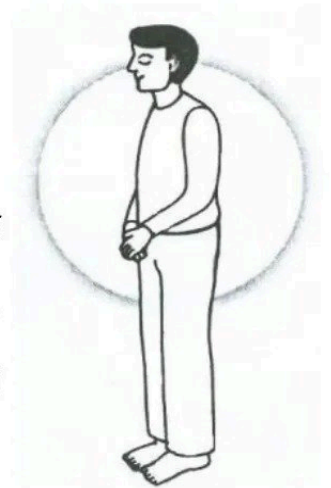
ลมหายใจเป็นอย่งนั้นอย่างนี้ ตามความคิดเห็นที่ผิดของตน ว่าเป็นร่างกาย
ตน เป็นลมหายใจของตน เป็นต้น โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นทั้งลมหายใจเข้าออก
และร่างกาย เรียกว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ดังนี้

อิริยาบถปีพพะ

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน
ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้
ต้องรู้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ใน
กองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจักษญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ มี
รายละเอียดในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตามลำดับ ดังนี้

การยืนภาวนา

เมื่อยืนอยู่	จงอย่าเหม่อ	เปลอสติ
อย่าอูตริ	ยืนล้ำ	ไปค้ำเศียร
อย่ายืนบังหน้า	เขาจะพา	กันตีเตียน
คนแก่เรียน	ยืนไม่ขวาง	ทางสัญจร



การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “**ธโต วา ธโตมหิตี ปชานาติ**”^{๖๑}
แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และ
ศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน
และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้
สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้

^{๖๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดพร้อมบริกรรม
ในใจว่า “ยืนหนอๆ” นี้เรียกว่า ยืนกำหนด

การยืนต้องรู้ชัดที่อาการยืน ๑๐๐ % กำหนดยืนให้รู้ทั่วทุกส่วน
ของร่างกายโดยรวม ดังพระบาลี ว่า **ป+ชานาติ** ตรงไหนก็ได้ เพราะ
สาระสำคัญคือต้องการให้จิตได้อยู่กับกาย รู้ตรงไหน รู้ที่กายของตนๆ ใน
กายคตาสติสูตรพระองค์ทรงตรัสว่า กายคือ อากา ๓๒ เกสา โลมา ฯลฯ

นักปฏิบัติเมื่อยืนต้องเจริญสติรู้ชัด ด้วยการกำหนดรู้ ๓ อย่าง
พร้อมกัน คือ อากาที่ยืนปัจจุบัน ใจที่รู้ และคำบริกรรมหรือคำพูดในใจ

รู้ชัด ๓ ส่วนของร่างกาย คือตั้งแต่ศีรษะลงไปที่ย่าง จากส่วนท้อง
ลงไปที่ย่าง จากเข่าลงไปที่ย่างเท้า เหมาะสำหรับผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติมา

รู้ชัด ๒ ส่วนของร่างกาย คือตั้งแต่ศีรษะจนถึงเอว จากเอวลงไป
ที่ย่างเท้า เหมาะสำหรับผู้มีสมาธิดีแล้ว

รู้ชัด ๑ ส่วนของร่างกาย คือตั้งแต่ศีรษะยันปลายเท้า โดยใช้เพียง
แค่ความรู้สึกรู้โดยรวม หรือไล่ความรู้สึกลงไปที่ย่างแล้วย้อนกลับขึ้นมา
หรือจะยืนถ่างหน้าหนักไปที่ละข้างซ้าๆ แล้วสังเกตดูอาการที่เคลื่อนไหว

หมายเหตุ : สำหรับนักปฏิบัติธรรมใหม่ไม่ควรไล่ความรู้สึก
เนื่องจากวิธีการนี้ ต้องใช้การเพ่งสูง จึงอาจทำให้รู้สึกตึง มีนศีรษะได้

วิธีการปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตั้งตรง คอตรง หน้าตรง หลังตรง มือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือ
ข้างหลังก็ได้



๒. ยกมือซ้ายมาที่ข้างลำตัวขยับไปด้านหลังวางที่หลังเอวแล้วยกมือขวาตามมาวางทับมือซ้าย โดยมีสติระลึกความรู้สึกกำหนดอาการอิริยาบถ ในขณะที่ยกมือนั้นๆ ใช้องค์ภาวนา “ขยับ...หนอ, พลิก....หนอ, ไป....หนอ, วาง.....หนอ, ถูก.....หนอ”
๓. หรีดตาเพียงครั้งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
๔. สติระลึกรู้อาการยีน คือ ความรู้สึกที่ร่างกาย ที่ตั้งตรง แล้วกำหนดว่า "ยีนหนอ" ๓ ครั้ง
๕. ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยีนหนอ" นักปฏิบัติต้องระลึกความรู้สึกตัวว่าตนเองยีนอยู่จริงๆ ไม่ใช่นี้กรูปภาพการยีนขึ้นมา
๖. จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่ไปกับคำบริกรรม

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดยีน

๑. ไม่ควรหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่นๆ
๒. ไม่ควรก้มหน้าจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นๆ โดยไม่จำเป็น
๓. ไม่เพ่งดูสัดส่วนบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ควรกำหนดรู้เพียงแค่อารมณ์หรือความรู้สึกตัวขณะที่ยีนอยู่เท่านั้น

ประโยชน์ของการยีนกำหนด

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
๓. ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
๔. ทำลายบัญญัติของรูปยีน เป็นสภาพรู้อาการ



๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

แม้พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ยังทรงประทับยืน ๗ วัน ในสัปดาห์ที่ ๒ ภายหลังกการตรัสรู้ ณ อนิมิสเจดีย์ เรียกสถานที่ตรงนั้นว่า อนิมิสเจดีย์ พระองค์ทรงดำเนินไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือต้นโพธิ์ ทรงยืนพิจารณาทอดพระเนตรต้นพระศรีมหาโพธิ์ โดยไม่กระพริบพระเนตร เลยตลอด ๗ วัน ทรงหวลระลึกถึงอดีตที่ทรงชำระกิเลสหมดสิ้นผ่องใส ที่ได้ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ที่ประทับยืนนั้นเรียกว่า อนิมิสเจดีย์ ที่พุทธคยาปัจจุบัน บริเวณทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ของต้นศรีมหาโพธิ์ มีเจดีย์เป็นอนุสรณ์อยู่ ลักษณะเจดีย์ทาสีขาว

พระอาตุมะบรรลู่ในอิริยาบถยืน

แม้ท่านอาตุมะก็มีอธิการอันกระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ สั่งสมบุญอันเป็นอุปนิสัยแห่งพระนิพพานไว้ในภพนั้นๆ ในกัปที่ ๙๑ แต่ภัทรกัปนี้ บังเกิดในเรือนแห่งตระกูล ถึงความเป็นผู้รู้แล้ว เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระนามว่า วิปัสสี ทรงดำเนินไปในระหว่างถนน มีใจเลื่อมใส ได้ทำการบูชาด้วยน้ำหอมและจุกแห่งของหอม ด้วยบุญกรรมนั้น ท่านบังเกิดในเทวโลกท่องเที่ยวไปๆ มาๆ อยู่ในเทวโลกเท่านั้น บวชในศาสนาของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระนามว่า กัสสปะ แล้วบำเพ็ญสมณธรรม แต่ไม่สามารถจะทำคุณพิเศษให้เกิดขึ้นได้เพราะญาณไม่แก่กล้า

ครั้นในพุทธูปบาทกาลนี้ เกิดเป็นเศรษฐีบุตร ในพระนครสาวัตถีได้มีนามว่า " อาตุมะ " เมื่อท่านเจริญวัยแล้ว มารดาปรึกษากับหมู่ญาติว่า พวกเราจักนำภรรยามาให้บุตรของเรา เขาพิจารณาใคร่ครวญดูเหตุ นั้นแล้ว อันเหตุสมบัติทักท้วงไว้ จึงคิดว่า " ประโยชน์อะไรด้วยการอยู่ครองเรือนแก่

เรา เราจักบวชในบัดนี้แหละ” ดังนี้แล้วไปบวชยังสำนักของภิกษุทั้งหลาย
มารดามีความประสงค์จะยังท่านผู้แม่บวชแล้วให้สึก เล้าโลมโดยนัยต่าง ๆ
ท่านไม่ยอมให้โอกาสแก่มารดา เมื่อจะประกาศอธยาศัยของตน ได้กล่าว
คาถาว่า

คนหนุ่มเหมือนหน่อไม่มียอดอันงอกงาม เจริญด้วย
กิ่งก้านโดยรอบ ย่อมเป็นของที่บุคคลขุดขึ้นได้โดยยาก
ฉันใด เมื่อโยมมารดานำภรรยามาให้อาตมาแล้ว
ถ้าอาตมามีบุตรหรือธิดาขึ้น ก็ยากที่จะถอนตนขึ้น
ออกบวชได้ ฉะนั้น เพราะฉะนั้น อาตมาจึง
ไม่ยินยอม บวชแล้ว ในบัดนี้ ดังนี้

ก็เมื่อพระเถระกล่าวอย่างนี้ ทั้งๆ ที่ยืนอยู่นั้นแหละเจริญวิปัสสนา
ยังกิเลสให้สิ้นไปตามลำดับแห่งมรรค ได้เป็นผู้มีอภิญญา ๖ แล้ว^{๖๒}

ดังนั้นแล้ว จะเห็นได้ว่าอิริยาบถยืนก็สามารถทำให้ได้บรรลุตธรรม
ได้เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติจึงควรกำหนดสติในอิริยาบถยืนในขณะก่อนเดิน
จงกรม ก่อนนั่งสมาธิหรือกำหนดยืนเพื่อแก้ไขสภาวะธรรมมีความง่วง เป็นต้น

ยโต ยโต สมมสติ

ขุณฺธานํ อุทฺยพฺพํ

ลภติ ปีติปาโมชฺชํ

อมตฺนตํ วิชานตํ.

ขุ. ๖. ๒๕. ๓๗๔. ๘๒

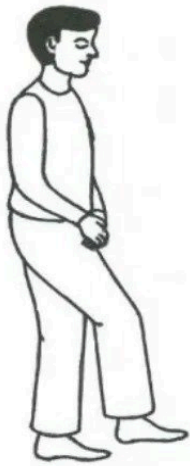
“ เมื่อภิกษุหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปแห่ง
ขันธทั้งหลายแล้ว ย่อมได้ความปีติปราโมทย์ซึ่งเป็นสิ่ง
อมตะสำหรับท่านผู้รู้ทั้งหลาย ”

^{๖๒} ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๖๐.

การเดินจงกรม

เมื่อเดินไป	ตามทาง	ระหว่างวิถี
อย่ารีบรี่	ลอนขวาง	กลางถนน
อย่าเดินโน้ม	ก้มหน้า	จะพาชน
อย่าร้อนรน	เดินให้ดี	ไม่มีภัย

การปฏิบัติในขั้นแรกนั้น จะต้องฝึกจิตให้อยู่กับกายก่อน เพราะโดยปกติทั่วไปแล้วเวลาเดินเป็นต้น จิตใจมักล่องลอยไปอยู่กับสิ่งอื่นตลอดเวลา คือรูป เสียง กลิ่น เป็นต้น การเดินไปแบบนี้จึงไม่ใช่การเดินแบบสติปัญญา ซึ่งเป็นการเดินแบบสามัญชนทั่วไป เราอาจจะรู้ว่าเป็นการเดิน แต่ไม่ใช่เป็นการเดินแบบปฏิบัติธรรม ดังที่พระอรรถกถาจารย์ท่านกล่าวว่า “แม่สุนัขบ้านก็รู้ว่ามันเดิน”



นักปฏิบัติจะเดินอย่างไรให้ต่างกับการเดินทั่วไป คือ **จะต้องเดินช้าๆ** เพื่อให้เห็นอาการต่างๆ เมื่อเห็นอาการต่างๆ จิตของเราจักเกิดสติขึ้นเพราะสติจะเกิดขึ้นได้จากการจดจำสภาพอาการต่างๆ ตามความเป็นจริง ดังพระบาลีกล่าวถึงเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดสติว่า “**ถีสถณูปทภูจानา**” สติมีการจดจำอาการต่างๆ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

พระพุทธรองค์ตรัสว่า “**คจณนโต วา คจณามิติ ปชานาติ**”^{๖๓} เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ การเดินเพื่อให้มีสติระลึก รู้ การเดินอย่างไร คือเดินต้องรู้ชัดถึงสภาพธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเท้า ไม่ว่าจะอาการเคลื่อนไป อาการต่างๆ ที่

^{๖๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เกิดขึ้น สามารถรู้ได้ชัดว่าเท้าแต่ละข้างที่เหยียบพื้นอยู่นั้นอยู่อย่างไร รู้ชัด อากาศต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีสภาพเป็นอย่างไร เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอย่างไร อย่างนี้เรียกว่ารู้ชัด

สอดคล้องกับหลักวิปัสสนาว่า “อนิจจา ทิวเสน วิวิธเน อากาเรหิ ฐมเมหิ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา” ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น จึงได้ชื่อว่า วิปัสสนา^{๖๔}

ดังนั้น การปฏิบัติในการเดินจะต้องเห็นรายละเอียดต่างๆ ได้ ชัดเจน อุปมาเหมือนกับการมองดูมดที่เดินกันเป็นแถว ถ้าเรามองดูหยาบๆ ไม่สังเกตจะเห็นเป็นเพียงแถวมดแถวเดียว แต่ไม่สามารถรู้ได้ว่ามดในแถวนั้น มีกี่ตัว มีลักษณะอย่างไร แต่ถ้าสังเกตเราจะเห็นว่ามดที่เดินเป็นแถวนั้น แท้จริงมีมดหลายตัวที่เดินต่อแถวกันอยู่ แต่ละตัวมีหนวดมีขา มีหัว มีก้น อย่งไร เราารู้ได้หมด เดินไปอย่างไรก็รู้ มีช่องว่างคั่นอยู่ในแต่ละตัวเราก็รู้

สภาพธรรมเหมือนกัน ถ้าหากใช้สัญญาความจำได้หมายรู้ เราจะ ไม่เกิดสติปัญญา และไม่สามารถดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ไปได้ เพราะไม่สามารถ เห็นความเป็นจริงของรูปนามได้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างไร ดังนั้น การขยับ เขยื้อนเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการเดิน **จะต้องเดินช้าๆ** จึงจะสามารถรู้สภาวะธรรมเหล่านั้นได้ เริ่มจากการเห็นด้วยปัจจักษญาณว่า รูปแต่ละรูปที่เคลื่อนไหวไปนั้นเป็นคนละอันกัน นามแต่ละนามมิใช่เป็นอัน เดียวกัน รูปยกเท้าอย่างหนึ่ง รูปเคลื่อนไหวเท้าไปก็อย่างหนึ่ง รูปเท้าที่เหยียบ กับพื้นก็เป็นอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกัน แม้นามคือจิตใจที่รู้

^{๖๔} ชู.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ ,อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐.

เช่นเดียวกัน จิตที่ไปรู้อาการเท้ายกอย่างหนึ่ง จิตที่ไปรู้เท้าที่เคลื่อนไปก็อย่างหนึ่ง จิตที่ไปรู้เท้าที่เหยียบกับพื้นก็เป็นอีกอย่างหนึ่งไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกัน

ชนบทกัลยาณิสสูตร^{๖๕}

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวสุมมะชื่อเสทกะ ในแคว้นสุมมะ ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลาย มาตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า ‘มีนางงามในชนบท’ (นางงามในชนบท หมายถึงหญิงที่งดงามกว่าหญิงอื่นในชนบท เพราะประกอบด้วยความงาม ๕ อย่าง คือ (๑) มีผิวพรรณงาม (๒) มีเนื้องาม (มีมือ มีเท้า และริมฝีปากแดงงาม) (๓) มีเล็บงาม (๔) มีพริ้มงาม (๕) มีวัยงาม (แม้จะมีอายุ ๑๒๐ ปี ยังงดงามเหมือนหญิงสาวอายุ ๑๖ ปี)^{๖๖} จึงประชุมกันก็นางงามในชนบทนั้นนำคู่อิงนักในเวลาฟ้อนรำ นำฟังกิ่งนักในเวลาขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวอีกว่า ‘นางงามในชนบทจะฟ้อนรำ จะขับร้อง’ จึงประชุมกันแน่นขนัดประมาณไม่ได้ ที่นั่น มีบุรุษคนหนึ่งผู้รักตัวกลัวตาย รักสุขเกลียดทุกข์เดินมา หม่อมหาชนฟังพูดกับเขาอย่างนี้ว่า ‘บุรุษ ผู้เจริญ ท่านฟังนำภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยมนี้ผ่านไประหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามชนบท และจักมีบุรุษเงี้ยวดาบติดตามไปข้างหลังๆ โดยบอกว่า ‘ถ้าท่านจักทำน้ำมันหกแม้เพียงน้อยหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาดตกลงในที่นั้น’

^{๖๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๗๖๓/๔๕๖.

^{๖๖} ที.สี.อ. ๑/๔๒๖/๓๑๔, ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๗๖๓/๔๕๘.

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร บุรุษนั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมันโน้นแล้ว เพลอนำไปในภายนอกเทียวหรือ”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรายกอุปมานี้มา ก็เพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัดเจน เนื้อความในเรื่องนี้มีดังต่อไปนี้

คำว่า ‘ภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยม’ นี้เป็นคำเรียกกายคตาสติ เพราะเหตุนั้นเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘กายคตาสติจักเป็นกรรมฐานที่พวกเราเจริญทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้มั่นคง สัมผัส ปรารภดีแล้ว’ ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้”

การกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺฉามิตฺติ ปชานาติ”^{๖๗} แปลความว่า “เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่” หมายความว่า การเดินให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป แล้ววางเท้าลงบนพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” เรียกว่า การเดินจงกรม ซึ่งมี ๖ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

^{๖๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

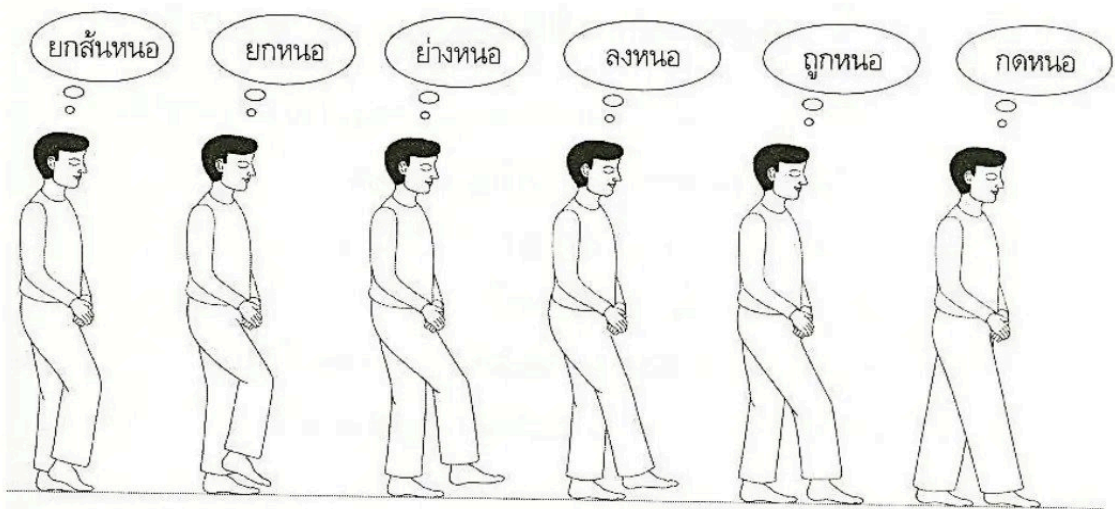
ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ



พึงทราบความว่าแม้สัตว์ดิรัจฉานเช่นสุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เป็นต้น เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดิน ก็จริงอยู่ แต่ในอริยาบถนั้น มิได้ตรัสหมายเอาความรู้ เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้น ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ ไม่จัดว่าเป็นกรรมฐาน หรือสติปัญญาภาวนาเลย^{๖๘}

ส่วนการรู้ของภิกษุ (ผู้ปฏิบัติธรรม) นี้ ย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐาน และเป็นสติปัญญาภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึง ความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้ เพราะอะไร แม้ในอริยาบถอื่นๆ มีการยืน เป็นต้น ก็นัยนี้เหมือนกัน

^{๖๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๘.

จะวินิจฉัยในปัญหาเหล่านั้น คำว่า ใครเดิน ความว่า ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน คำว่า การเดินของใคร ความว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน คำว่า เดินได้เพราะอะไร ความว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต

เพราะฉะนั้น ภิกษุนี้ย่อมรู้ชัดอย่างนี้ คือ จิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดวิญญาณตี ความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่าเดิน (ในขณะที่เดินมีเพียงกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่รู้สึก ไม่มีตัวเรา)

เมื่อภิกษุนี้รู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เขากล่าวกันว่า สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยอรรถแล้ว สัตว์ใดๆ ที่เดิน ที่ยืนไม่มี ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดาว่า เกวียนใดๆ ที่เดินได้หยุดได้เอง หามี่ไม่ ต่อเมื่อนายสารถิผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป เกวียนจึงเดิน จึงหยุด เพราะฉะนั้น คำนั้นจึงเป็นเพียงบัญญัติสมมุติเรียกกันฉันท

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ ลมที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือนสารถิ เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต ต่อแต่นั้น สัตว์ก็เดิน สัตว์ก็ยืน เราเดิน เรายืน เพราะเหตุนั้น คำนั้นจึงเป็นเพียงบัญญัติสมมุติเรียกกัน ฉันทนั้นเหมือนกัน ฉะนั้น พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า

นาวา มาลุตเวเคน
ยถา ยาติ ตถา กาโย
ยนต์ สุตตวเสเนว

ชียาเวเคน เตชน
ยาติ วาตาหโต อย
จิตตสุตตวเสนิท

ปยุตต์ กายยนุตมปิ

ยาติ ชาติ นิสีหติ

โก นาม เอตถ โส

สตโต โย วินา เหตุปจฺจเย

อตตโน อานุกาเวน

ติฏฺเฐ วา ยทิ วา วเช

เรือแล่นไปได้ด้วยกำลังลม ลูกธนูแล่นไปด้วย
กำลังสายธนูฉับไต่ กายนี้อันลมนำไป จึงเดินไปได้
ฉับนั้น แม้นตคือกายนี้ อันปัจจัยประกอบแล้ว เดิน
ยืนและนั่งได้ด้วยอำนาจสายชัก คือจิต เหมือนเครื่อง
ยนต์ หมุนไปได้ด้วยอำนาจสายชักฉะนั้นแหละ
ในโลกนี้ สัตว์ใดเว้นเหตุปัจจัยเสียแล้วยังยืนได้
เดินได้ด้วยอานุภาพของตนเอง สัตว์นั้นชื่อไรเล่า จะมี ดังนี้^{๖๙}



เพราะฉะนั้น พึงทราบว่ ภิกษุนี้กำหนดอิริยาบถมีเดินเป็นต้น
ซึ่งเป็นไปได้ด้วยอำนาจเหตุปัจจัยเท่านั้นอย่างนี้ เมื่อเดินก็รู้ว่าเราเดิน ดังนี้

คำว่า ก็หรือ กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้กายนั้นโดย
อาการนั้นๆ นี้เป็นคำกล่าวรวมอิริยาบถทั้งปวง มีคำอธิบายว่า หรือกายของ
เธอดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายนั้นโดยอาการนั้นๆ คือกายนั้นอยู่โดย
อาการเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน หรือโดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดอาการนั้นๆ

อานิสงส์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ ^{๗๐}

๑. อหฺรณกฺขโม โหติ ทำให้สามารถเดินทางไกลได้ทน เช่น

^{๖๙} ที.อ. ๒/๖๘๖. พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัญญา
ฐาน), พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๘, หน้า ๒๐๗.

^{๗๐} อจ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

พระพุทธเจ้าทรงเดินไปเผยแผ่ธรรมตลอด ๔๕ พรรษา บางครั้งเดินไกลถึง ๑๖ โยชน์ หรือตอนตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงเดินทางไป ๗ วัน เพื่อโปรดปัญจวัคคีย์ เป็นต้น

๒. ปธานกฺขโม โหติ ทำให้เป็นผู้มีความเพียร หมายความว่า ทำให้เกิดความเพียรในการตามรู้สภาวะธรรมต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง

๓. อปฺปาพาโร โหติ ทำให้เป็นผู้มีความไข้เจ็บน้อย หมายความว่า เพราะการเดินทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจึงสมบูรณ์

๔. อลิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณามํ คจฺฉติ ทำให้อาหารที่กิน ต็ม เคี้ยว ย่อยได้ดี เพราะการเดินจะช่วยในระบบการย่อยอาหารจึงทำให้เกิดมีการเผาผลาญพลังงานตลอดเวลา

๕. จงฺกมาธิกโต สมาธิ จิรฺภูตฺติโก โหติ สมาธิที่บรรลุในขณะที่เดิน จงกรมตั้งแน่วแน่อยู่นาน เพราะเมื่อนั่งกรรมฐานจิตใจจะจดจ่อได้ดีกับสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น คือจิตใจจะไม่วอกแวก ไม่คิดถึงอดีตหรืออนาคต

อานิสงส์สูงสุดสามารถทำให้นักปฏิบัติธรรมบรรลุธรรมได้ ดังเช่น เรื่องที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรื่องพระเถระเดินบิณฑบาตเดินไปเดินกลับ ชาวบ้านนี้กว่าท่านลืมนอะไร กล่าวคือ เมื่อท่านลืมนสติกำหนดรู้ในการเคลื่อนไปของท่านจะหยุดและพิจารณาว่าลืมน ณ จุดตรงไหนแล้วย้อนกลับไปทีๆ ลืมนั้นและกำหนดรู้ใหม่ ปฏิบัติอยู่อย่างนั้นถึง ๓๐ ปีจึงได้บรรลุธรรม

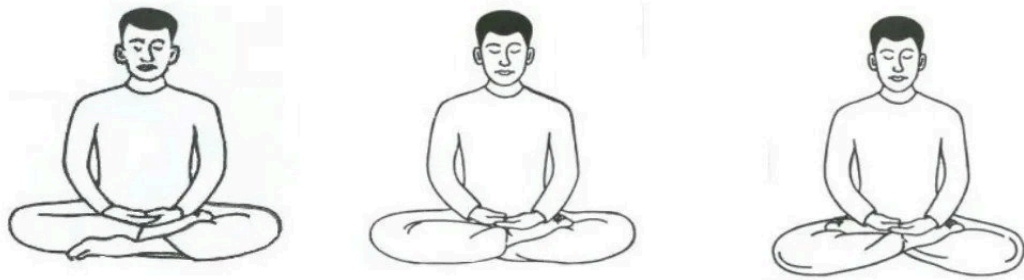
ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติธรรมพยายามเดินจงกรมด้วยการมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับอานิสงส์ดังกล่าว และจักทำให้สามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน

การนั่งเจริญสติ

เมื่อนั่ง	จงระวัง	อย่านั่งเผลอ
อย่านั่งเหม่อ	มอยหลับ	อยู่กับที่
นั่งท่าไหน	จงระวัง	นั่งให้ดี
สติมี	สังวรไว้	กายวาจา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“นิสีทติ ปลลงกั อากุชิตฺวา อุชฺช กายํ ปณิธาย, ปริมุขํ สติ
อุปฏฺฐเปตฺวา”^{๗๑} นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงค์สติอยู่กับอารมณ์
(กรรมฐาน) เฉพาะหน้า



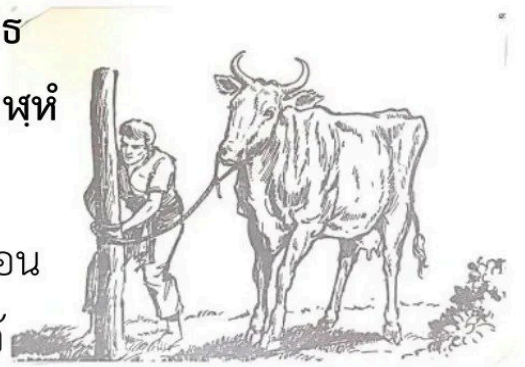
๑. ในเบื้องต้นต้องหาสถานที่สัปปายในการนั่ง

คำว่า ภิกษุไปป่าก็ดี ไปที่โคนไม้ก็ดี ไปยังเรือนว่างก็ดี นี่เป็นเครื่อง
แสดงการกำหนดเอาเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัญญาฐานของภิกษุนั้น
เพราะจิตของเธอซ่านไปในอารมณ์ทั้งหลาย มีรูปเป็นต้น มานานย่อมไม่
ประสงค์จะลงสู่วิถีแห่งกรรมฐาน คอยแต่จะเล่นออกนอกทางทำเดี่ยว
เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยโคโกงฉะนั้น ภิกษุผู้จะเจริญสติปัญญาฐานนี้ประสงค์
จะทรมาณจิต ที่ร้าย ที่เจริญมาด้วยการดีมรส มีรูปารมณเป็นต้นมานาน พึง
พรากออกจากอารมณ์ เช่น รูปารมณเป็นต้น แล้วเข้าไปป่าก็ได้โคนไม้ก็ได้

^{๗๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เรื่อนว่างก็ได้ แล้วเอาเชือกคือสติผูกเข้าไว้ที่หลัก คืออารมณ์ของสติปัฏฐานจิตของเธอนั้นแม้จะตื่นรนไปทางนั้น ทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่คุ้นเคยมาก่อน ไม่อาจตัดเชือก คือสติให้ขาดแล้วหนีไปได้ก็จะแนบสนิทเฉพาะอารมณ์นั้นด้วยอำนาจเป็นอุปการภาวนา และอัปนาภาวนา เหมือนอย่างคนเลี้ยงโคต้องการจะทรมานลูกโคโคงที่ตีมนมแม่โคตัวโคจนเติบโต ฟังพรากมันไปเสียจากแม่โค แล้วปักหลักใหญ่ไว้หลักหนึ่ง เอาเชือกผูกไว้ที่หลัก ครั้นนั้นลูกโคของเขาก็จะตื่นไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่อาจหนีไปได้ ก็หมอบ หรือนอนแนบหลักนั้นนั่นแล ฉะนั้นเหตุนี้ พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า

ยถา ฌมฺเภ นิพฺนุเธยฺยวจฺฉํ ทมฺ โนโร อธิ
 พฺนุเธยฺเยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมณ ทพฺหํ
 นรชนในพระศาสนานี้ ฟังผูกจิต
 ของตนไว้ในอารมณ์ให้มั่นด้วยสติ เหมือน
 คนเลี้ยงโค เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกมันไว้
 ที่หลักฉะนั้น^{๗๒}



๒. **นั่งคู้บัลลังก์** หมายถึง นั่งคู้แขนเข้ามาใช้มือขวาทับมือซ้าย และคู้ขาเข้ามานั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย ซึ่งทำนั้งที่นิยมกันมีอยู่ ๓ ท่า ดังนี้

๑. นั่งเรียงขา
๒. นั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย
๓. นั่งขัดสมาธิเพชร

๓. **ตั้งกายตรง** จะทำให้เลือดลมเดินสะดวก เป็นการปฏิบัติตามพระมหาบุรุษ และการกำหนดสติระลึกจะเป็นไปได้ด้วยดี

^{๗๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๓.

๔. ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึง การกำหนดรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันนั้นๆ อุปมาเหมือนแมวจับหนู เมื่อหนูมาจึงค่อยตระครุบ ไม่ตักคอยก่อน ไม่ตามจับทีหลัง ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดระลึกอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าตามฐาน ๔ ทวาร ๖ ให้มีสติเป็นเสมือนแมว เมื่อหนูมาก็เข้าตระครุบ (กำหนด) ทันที ดังพระองค์ตรัสว่า

**ปัจจุบันนถจ โย ธมมํ ตถตถ ตถถ วิปสสติ ฯลฯ ตํ วิทธา
มनुพรุหเย**

ผู้ใดเห็นธรรมปัจจุบันไม่อ่อนแอไม่คลอนแคลน เขาควรพอกพูนธรรม (ปัจจุบัน) เช่นนั้นไว้^{๗๓}

การกำหนดอิริยาบถนั่ง

พระองค์ตรัสสอนว่า “**นิสินโน วา นิสินโนมหีติ ปชานาติ**”^{๗๔} แปลความว่า “เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่งอยู่” หมายความว่า ให้นั่งตัวตรง หน้าตรง หลังตรง นำเท้าขวามาทับเท้าซ้าย หลังตาลงเบาๆ ใจเข้าไปรู้สึกถึงอาการที่ นั่งอยู่ แล้วกำหนดว่า “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ถูกที่มีอสัมผัสกัน จากนั้นสังเกตความเคลื่อนไหวที่ผ่นั่งท้อง เมื่อท้องดันออกมา ให้บริการในใจว่า “พองหนอ” สติต้องตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่พองหายไป ยุบหนอก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่ และยุบหายไป คำบริการและอาการพอง-ยุบ ต้องตรงกันอย่าง สอดคล้อง ไม่ใช่พอง-ยุบ หายไปแล้วจึงค่อยบริการตามหลัง หรือพอง-

^{๗๓} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๗๔/๒๔๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

^{๗๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, **วิสุทธิมรรค.** ๑/๒๑๘/๒๙๕.

ยุบยังไม่ปรากฏก็บริการกรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้นบริการกรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้นๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน

วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตระ
๒. ต้องมีสติระลึกรู้อาการ เคลื่อนไหวของท้องพอง - ยุบ
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง
๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริการกรมในใจ ว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริการกรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริการกรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวอเอนเอียง หรือก้มศีรษะ(เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
 ๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพิมพ์ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ
 ๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดสายหาอารมณ์ภายนอก
 ๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
 ๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (ยกเว้นแก้สภาวะ)
 ๖. สรุปลไม่ควรนำคำบริการกรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
 ๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ
- พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด



ทำไมต้องนั่งหลับตา

ท่านเจ้าคุณ พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) ได้กล่าวเปรียบเทียบเรื่องนี้ไว้ว่า การภาวนาก็เหมือนกับบุรุษจับเหยี่ยว มีใจความว่า

"....เหยี่ยวตัวหนึ่งเข้าไปอยู่ในโพรงจอมปลวกซึ่งมีรูอยู่हरु ถ้าเหยี่ยวเข้าไปในที่นั้น ทำอย่างไรเราจึงจะจับมันได้ จะต้องปิดไว้สักห้ารู เอาอะไรมาปิดไว้ให้เหลือแค่รูเดียวสำหรับให้เหยี่ยวออก นอกนั้นปิดให้หมด แล้วให้นั่งจ้องมองอยู่ที่รูนั้น ครั้นเหยี่ยววิ่งออกก็จับ อันนี้ฉันทัด การกำหนดจิตก็ฉันทัดนั้น ตาก็ปิดไว้ หูก็ปิดไว้ จมูกก็ปิดไว้ ลิ้นก็ปิดไว้ กายก็ปิด เหลือแต่จิตอันเดียว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิดมันไว้ คือ สำรวมสังวร ให้กำหนดจิตอย่างเดียว.... การภาวนาก็เหมือนกันกับบุรุษจับเหยี่ยว...."^{๗๕}

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจะต้องพยายามปิดทวารตา และพยายามกำหนดอารมณ์ปัจจุบันที่เข้ามาในตั้งแต่การนั่งว่า นั่งหนอๆ พองหนอ ยุบหนอ เผื่อระวังในการกำหนดรู้อารมณ์ที่แอบเข้ามา ไม่ว่าจะ เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ คิดหนอ นึกหนอ รากะหนอ โทสะหนอ พอใจหนอ ไม่พอใจหนอ กำหนดให้ต่อเนื่องกันไป ตัวเหยี่ยวคือจิตเมื่อมันอดอาหาร มันก็จะตายในที่สุดนั่นเอง

ประโยชน์ของการนั่ง

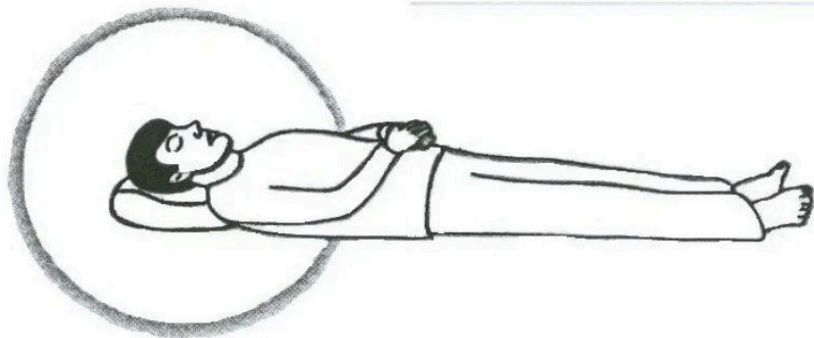
๑. จิตตั้งมั่น และเป็นสมาธิได้ง่าย
๒. สภาวะธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน

^{๗๕} พระวิสุทธิสังวรเถร, ๔๘ พระธรรมเทศนาพระโพธิญาณ(ชา สุภัทโท), รุ่งศิลป์การพิมพ์, ๒๕๕๒, หน้า ๕๑๐, ดูเทียบใน ขุ.ธ.อ (ไทย) ๑/๒/๑๒๐.

๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ
๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ

การนอนกำหนด

เมื่อนอน	ผ่อนคลาย	ให้กายหลับ
จงระงับ	ความคิดยุ่ง	และฟุ้งซ่าน
อย่ากังวล	ห่วงใย	ในการงาน
ผ่อนคลายปราณ	ค่อยระงับ	จะหลับเร็ว



พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สยโนวา สยโนหิมติ ปชานาติ”^{๗๖} เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่

พระองค์ทรงตรัสการมีสติเป็นเครื่องตื่นตลอดเวลา แม้กระทั่งการนอน หากนอนแบบขาดสติ ก็จะมีโทษเกิดขึ้น ดังที่พระอุบาลีเคยทูลถามพระพุทธเจ้าถึงโทษของผู้นอนแบบขาดสติว่า

^{๗๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

โทษของการนอนลืมสติ^{๗๗}

อ. บุคคลผู้นอนลืมสติไม่รู้ตัว นอนหลับ มีโทษเท่าไรหนอแล
พระพุทธรเจ้าข้า?

พ. ดูกรอุบาลี บุคคลผู้ลืมสติไม่รู้สีกตัว นอนหลับ มีโทษ ๕ นี้ โทษ
๕ อะไรบ้าง? คือ:-

๑. หลับเป็นทุกข์
๒. ตื่นเป็นทุกข์
๓. ฝันเห็นสิ่งเลวทราม
๔. เทวดาไม่รักษา
๕. น้ำอสุจิเคลื่อน



ดูกรอุบาลี บุคคลผู้ลืมสติไม่รู้สีกตัวนอนหลับมีโทษ ๕ นี้แล

ดังนั้น หากผู้ปฏิบัตินอนขาดสติกำหนดรู้ก็จะได้รับโทษดังกล่าว
นั่นเอง จึงจำเป็นที่นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายต้องเจริญสติในทุกๆ การนอน
เนื่องจากการนอนของมนุษย์มีหลากหลายลักษณะ ดังปรากฏในเสวยสูตร

การนอน ๔ แบบ (เสวยสูตร)^{๗๘}

พระพุทธรเจ้าทรงตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ไสยา (การนอน) ๔
อย่างนี้ ๔ อย่าง เป็นไฉน คือ

เปตไสยา (นอนอย่างคนตาย) ๑

กามโมคิไสยา (นอนอย่าง คนบริโภคมกาม) ๑

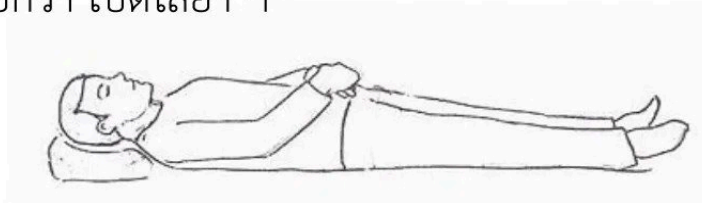
^{๗๗} วิ.ป. (บาลี) ๘/๑๒๒๔/๕๐๕, วิ.ป. (ไทย) ๘/๔๖๖/๖๖๕.

^{๗๘} ส.สพ. (บาลี) ๒๑/๒๔๖/๓๓๑, ส.สพ. (ไทย) ๒๑/๒๔๖/๓๓๖.

สีหไสยา (นอนอย่างราชสีห์) ๑

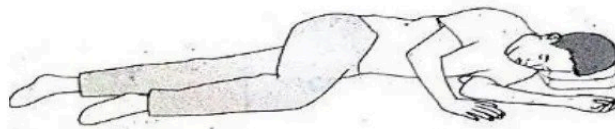
ตถาคตไสยา (นอนอย่าง ตถาคต) ๑

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ก็เปตไสยาเป็นไฉน** คนตายโดยมากนอนหงาย **นี้เราเรียกว่า เปตไสยา** ฯ”



ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันตอนนอนหงายให้กำหนดสติระลึกรู้ที่ร่างกายนอนเหยียดยาวอยู่ พร้อมกำหนดว่า นอนหนอ และมีสติระลึกรู้อยู่ที่แผ่นหลังหรือด้านหลังของร่างกายที่ถูกพื้น พร้อมกำหนดสติว่า ถูกหนอ

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ก็กามโกคีสายาเป็นไฉน** คนบริโภคมกามโดยมากนอนตะแคงข้างซ้าย **นี้เราเรียกว่ากามโกคีสายา** ฯ”



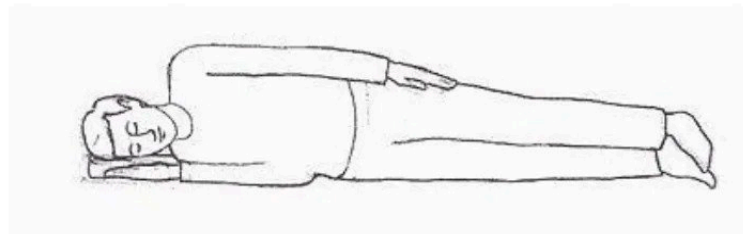
ท่านอนตะแคงซ้าย

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันต้องนอนแบบตะแคงซ้าย เท้าขวาไขว้ทับเท้าซ้าย มือขวาวางแบบสบายๆ รู้ร่างกายที่เหยียดนอนพร้อมกำหนดสติว่า นอนหนอ และถูกหนอที่ไหล่ซ้าย ที่ศรีษะ ที่ลำตัวและขา ที่ใดที่หนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ก็สีหเสยโย เป็นไฉน** คือ แบบพญาสีหราชเล่ากันว่าสีหะผู้มิคราชเป็นผู้มีใจเป็นของตน ย่อมสำเร็จการนอนโดยข้างขวา เพราะฉะนั้น การนอนนี้ จึงชื่อว่า สีหเสยยา จริงอยู่ สีหะผู้มิคราช วางเท้าหน้าทั้งสองไว้ที่หนึ่ง วางเท้าหลังสองเท้าไว้ที่หนึ่ง และเอาหางใส่ไว้ระหว่างขาอ่อน แล้วกำหนดโอกาส (คือ การปรากฏ) ทั้งเท้าหน้าและเท้าหลังและ

หาง อันตนวางไว้แล้วจึงนอนวางศรีษะบนสองเท้าหน้า เพราะความที่ตนเป็นผู้มีอำนาจมาก แม้นอนตลอดวันตื่นขึ้นมาก็ไม่สะดุ้งตื่น (ตกใจตื่น) เมื่อจะลุกขึ้นก็ยกศรีษะขึ้นดูการปรากฏของเท้าหน้าเป็นต้นตามที่ตนวางไว้ ถ้าว่าการปรากฏของเท้าเป็นต้นเคลื่อนไปสู่ที่ใดๆ จากที่วางไว้ของๆ ตน ด้วยคิดว่าลักษณะนี้ไม่ควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญโดยชาติของตน แล้วก็นอนในที่นั้นนั่นแหละ ไม่ออกไปหาอาหาร ถ้าเท้าหน้าเป็นต้นที่ตนตั้งไว้แล้วไม่เคลื่อน ผิดปกติไปย่อมเป็นผู้มีใจยินดีว่าเริงและคิดว่า อากาณนี้สมควรแก่ความเป็นผู้กล้าหาญของตนโดยชาติ แล้วจะลุกขึ้นแสดงท่าหาของสี่หะ สะบัดสร้อยคอ และบันลือสีหนาทสิ้นสามครั้ง แล้วจึงออกไปแสวงหาอาหาร

พระองค์ทรงตรัสว่า อันว่า ราชสีห์ มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ในอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน ประคองใจไว้ทุกเมื่อ ฉันทใด, เธอจงประคองความเพียรไว้ให้มั่นคงในภพทั้งปวง ฉันทนั้น



ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกันต้องนอนแบบสีหราช โดยตั้งใจว่าจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อเมื่อตื่นขึ้น โดยกำหนดตั้งแต่เดินไปที่นอน ขว้างนอน ซ้ายอย่างนอน ยืนนอนๆๆ อยากนอนนอน ลงนอนๆๆๆ คุกนอนๆๆ เอนนอนๆๆๆ คุกนอนที่แผ่นหลัง ที่ศรีษะ ที่สะโพก หรือที่ชัดเจน จากนั้นกำหนดพองนอน ยุบนอน นอนนอน คุกนอน สิ่งสำคัญอย่าพยายามบังคับให้หลับ ถ้านอนไม่หลับให้ระลึกรู้สึกถึงอาการนั้นๆ เบาๆ โดยไม่ต้องบรกรรมคอยสังเกตดูว่าหลับตอนพองหรือตอนยุบ ตอนตื่นก็เหมือนกันสังเกตดูว่าตื่นตอนพอง หรือยุบ เมื่อตื่นแล้วให้ลุกขึ้นทันทีอย่าขอต่ออีกหน่อยจะเป็น

เชื่อกิเลส โดยการกำหนดว่า ตื่นหนอๆ ลืมตาหนอ ลืมตาหนอ เห็นหนอ
 อยากลุกหนอๆ ลุกหนอๆ ขึ้นหนอๆ นิ่งหนอๆ ญกหนอ อยากลุกหนอๆ
 ลุกหนอ ไม่ต้องกังวลว่าจะนอนหลับหรือไม่หลับ นอนเพียงพอหรือไม่พอ
 หรือตื่นอยู่ก็กำหนดรู้เรื่อยไป ดังคำสอนของพระศาสดาที่ให้เราเป็นผู้ตื่นอยู่
 แม้ขณะที่เรานอน เรื่องนี้ทรงปรารภนางปุณณาทาสีผู้นอนไม่หลับ

พระศาสดาทรงตรัสว่า “ปุณณาเจ้าไม่หลับเพราะอันตรายคือทุกข์
 ของตัวเอง ส่วนสาวกทั้งหลายไม่หลับ เพราะความเป็นผู้ประกอบเนืองๆ ซึ่ง
 ธรรมเครื่องตื่นอยู่ทุกเมื่อ” จากนั้น พระศาสดาได้ตรัสพระธรรมบท พระ
 คาถานี้ว่า

สทา ชาครมานานํ

อโหระตตานุสิกขณํ

นิพพานํ อธิมุตตานํ

อภฺจํ คจฺจนฺติ อาสวา.

อาสวะทั้งหลายของผู้ตื่นอยู่ทุกเมื่อมีปรกติตามศึกษาทั้งกลางวัน
 กลางคืน น้อมไปแล้วสู่พระนิพพาน ย่อมถึงความไม่ตั้งอยู่^{๗๙}

เมื่อพระธรรมเทศนาจบลง นางปุณณาทาสีขณะยืนอยู่ตรงตรง
 นั้นแหละ ได้บรรลุโสดาปัตตผล พระธรรมเทศนา มีประโยชน์แม้แก่บริษัท
 ผู้มาประชุมกัน

วิธีการปฏิบัติ

๑. มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอๆๆ”
๓. ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของ
 ร่างกายสัมผัสพื้น พึงกำหนดทันทีว่า “ญกหนอๆๆ”

^{๗๙} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๖/๔๕๗ - ๔๕๙.

๔. ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ”
๕. เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอๆ” ขณะท้องแฟบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนดว่า “นอนหนอ”, “ถูกหนอ” ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้นๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นในขณะกำหนดอาการนอน

๑. นอนลืมตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูสัญญาณบัญญัติ
๒. คอยจดจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ (จะทำให้กังวลมาก)
๓. พลิกหรือขยับตัวไปๆ มาๆ บ่อยมากเกินไป
๔. บังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

อานิสงส์การนอนมีสติ^{๘๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดสติให้เป็นเครื่องตื่นได้ ทั้งกลางวันกลางคืนย่อมได้รับอานิสงส์ของการนอนมีสติ ๕ ประการ คือ

ดูกรอุบาลี บุคคลผู้ตั้งสติ รู้สึกตัวอยู่ นอนหลับ มีอานิสงส์ ๕ นี้ อานิสงส์ ๕ อะไรบ้าง? คือ:-

^{๘๐} วิ.ป. (บาลี) ๘/๑๒๒๔/๕๐๕, วิ.ป. (ไทย) ๘/๔๖๖/๖๖๕.

๑. หลับสบาย
๒. ตื่นขึ้นสบาย
๓. ไม่ฝันเห็นสิ่งเลวทราม
๔. เทวดารักษา
๕. น้ำอสุจิไม่เคลื่อน



ตุกรอบาลี บุคคลผู้ตั้งสติ รู้สึกตัวอยู่ นอนหลับ มีอานิสงส์ ๕ นี้แล

ประโยชน์การนอนกำหนด

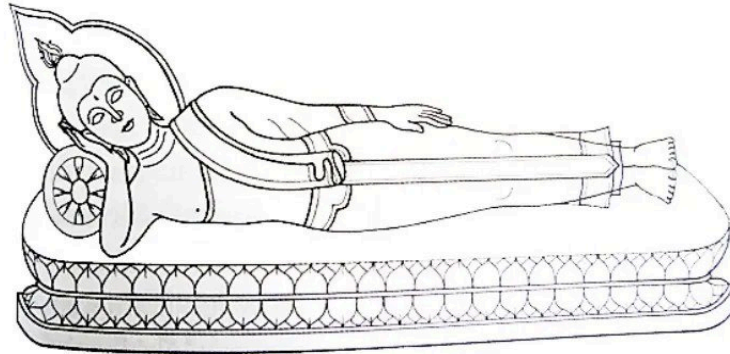
๑. ช่วยให้หลับง่าย เพราะไม่กังวล
๒. จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
๓. เป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นๆ ให้สม่ำเสมอ

ข้อที่ควรระวัง

- ถิ่นมึนทระ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไป สำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริงๆ อย่างมาก
ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- นักปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ไม่ต้อง
ตั้งใจกำหนดมาก เพราะจะทำให้นอนไม่หลับ

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องนอนกำหนดนอนโดยการมีสติตื่นอยู่ไม่ต้อง
กล้านอนไม่หลับ อย่างกังวล รู้พองหนอยุบหนอไป มีอะไรก็กำหนดรู้ หรือ
พยายามระลึกรู้ สังเกตว่าหลับตอนไหน ตื่นตอนไหนก็พอแล้ว เมื่อทำได้
อย่างนี้ทั้งกลางวันและกลางคืนแล้ว ย่อมเป็นผู้ตื่นอยู่และหลุดพ้นจากกอง
ทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย กัตถาคตไสยาเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน นี้เราเรียกว่าตถาคตไสยา ดูกรภิกษุ
 ทั้งหลายไสยา (การนอน) ๔ อย่างนี้แล ฯ”



การนอนหลับแบบมีสติสัมปชัญญะ

ภิกษุนี้เมื่อจงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน ก็นอนตะแคงขวาบนแผ่นดิน
 หรือบนเตียง พิจารณาว่า.. กายไม่มีใจนอนอยู่บนเตียงที่ไม่มีใจ เตียงที่ไม่มีใจ
 ก็วางอยู่บนปฐพีที่ไม่มีใจ ปฐพีที่ไม่มีใจก็อยู่เหนือน้ำที่ไม่มีใจ น้ำที่ไม่มีใจก็อยู่
 เหนือลมที่ไม่มีใจ ลมที่ไม่มีใจก็อยู่บนอากาศที่ไม่มีใจ บรรดาสิ่งเหล่านั้น แม้
 อากาศก็ไม่รู้ว่าเราอุ้มลมไว้ ถึงลมก็ไม่รู้ว่าเราสถิตอยู่บนอากาศ ถึงลมก็
 เช่นนั้นไม่รู้ว่าเราอุ้มน้ำไว้ ฯลฯ เตียงก็ไม่รู้ว่าเรายกกายไว้ กายก็ไม่รู้ว่าเราอยู่
 บนเตียง เป็นอันว่าสิ่งเหล่านั้นต่างฝ่ายต่างไม่มีการค้ำนึ่งถึงกัน ไม่มีการสนใจ
 ซึ่งกัน ไม่มีการใส่ใจกัน ไม่มีเจตนา หรือไม่มีความปรารถนาต่อกันเลย ดังนี้
 เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาอยู่อย่างนี้ ปัจจเวกขณะจิตนั้น ย่อมหยั่งลงสู่ภวังค์ เธอ
 แม้เมื่อหลับอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะอยู่^{๘๑}

จบอริยาบถ ๔ ดังพรรณนามาฉะนี้

^{๘๑} อ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๖/๕๔.

สัมปชัญญะปัพพะ

สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัว ความรู้ชัด เข้าใจชัดตามความเป็นจริง
รู้โดยประการต่างๆ แยกออกเป็น ๔ ศัพท์ คือ สัม+ป+ชัญญะ+ปัพพะ

สั แปลว่า พร้อม แปลว่า พร้อม

ป แปลว่า ทัว แปลว่า ยิ่ง

ชัญญะ แปลว่า รู้ แปลว่า เข้าใจ ได้แก่ปัญญา

ปัพพะ แปลว่า ข้อ แปลว่า หมวด แปลว่า ตอน



เมื่อต่อกันเข้าได้รูปเป็น **สัมปชัญญะปัพพะ** แปลว่า หมวดที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ทุกๆ ขณะ หมายความว่า หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงชี้แจงแสดงไขบอกลถึงวิธีปฏิบัติไว้อย่างละเอียดละออชัดเจนแจ่มแจ้งมาก ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ ก็เลสจะไม่มีโอกาสเข้ามาอย่าย้โงมตีจิตใจได้เลยแม้แต่น้อย^{๘๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะปัพพะว่า^{๘๓}

ปุณ จ ปรี ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สม
ปชานการี โหติ อาโลกิเต วิลอกิเต สมปชานการี โหติ,
สมมิลฺลชิตฺเต ปสาริตฺเต สมปชานการี โหติ สงฺฆาปฏิตฺตจิวร
ธารณฺ สมปชานการี โหติ, อสิเต ปีเต ขายิตฺเต สายิตฺเต
สมปชานการี โหติ, อจฺจอารปสฺสาวกมฺเม สมปชานการี
โหติ, คเต จิตฺเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตฺเต ภาสิเต ตฺถนฺที
ภาเว สมปชานการี โหติ, อิติ อชฺมตฺตํ วา กายเ กายา

^{๘๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากัมมัฏฐาน (มหาสติปัญญาภาวนา)**, สหธรรมิก จำกัด, กรุงเทพฯ, ๒๕๓๒, หน้า ๒๑๑.

^{๘๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

นุปลสฺสี วิหฺรติ ฯเปฯ เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายา
 นุปลสฺสี วิหฺรติ สมฺปชฅณฺณปพฺพ^{๘๔}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำ
 สัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไป
 ข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และ
 เหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน
 ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน
 ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม
 พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ”

ลักษณะของสัมปชัญญะ

ในพระอภิธัมมัตถสังคหะแสดงลักษณะของสัมปชัญญะ ดังนี้^{๘๕}

- มีการแทงตลอดสภาวธรรมเป็นลักษณะ คือ การแทงตลอด
 อริยสัจจ์
- มีการส่องให้เห็นสภาวของอารมณ์ตามความเป็นจริง คือ
 ย่อมสามารถหยั่งเห็นสภาวลักษณะของนามรูป
- มีการไม่ลุ่มหลงเป็นผล คือ จิตย่อมไม่ยึดติดสภาวธรรมนั้นๆ
- มีสมาธิอันมั่นคงเป็นเหตุไฉไล คือ มีการจดจ่อทุกๆ อากาโรและ
 ความรู้สึก

^{๘๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๘๕} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่
 ๒ ชื่อ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๙.

สัมปชัญญะจึงเป็นตัวปัญญาที่เข้าไปรู้อนิจจะลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตะลักษณะ เพราะเห็นแจ้งธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

วิธีปฏิบัติ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายถ้อยไว้ในมหาสติปัญญาภาวนาว่า

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก

อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมฺปชานการี โหติ

ภิกษุยอมเป็นผู้ทำความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อมในการก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับมาข้างหลัง

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้รู้สึกตัวในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา

สมิถฺชิตเต ปสาริตเต สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการคู้วัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก

สงฆาภี ปตฺต จีวรธารणे สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาภี บาตร และจีวร

อสิเต ปิตเต ขายิตเต สายิตเต สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

อุจฺจารปสฺสาว กมฺเม สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

คเต ฐเต นิสินฺเณ สุตฺเต ชาคริตเต ภาสิตเต ตฺณฺทีภาเว สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้รู้ตัวในการนั่งอยู่

จากข้อความดังกล่าว สามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติได้ว่า

๑. อภิกกนฺเต เวลาร่างกายเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมว่า ไปหนอๆๆ เคลื่อนหนอๆๆ ขยับหนอๆๆ

๒. ปฏิกกนฺเต เวลาร่างกายเคลื่อนไหวมาข้างหลัง ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า กลับหนอๆๆ ถอยหนอๆๆ ขยับหนอๆๆ

๓. อาโลกิตฺเต เวลาแลดูตรงๆ มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เห็นหนอๆ

๔. วิโลกิตฺเต เวลาแลดูตามทิศต่างๆ กำหนดรู้ว่า หันหนอๆๆ

๕. สมินฺยชิเต เวลาคู้แขน คู้ขาเข้ามากำหนดรู้ ภาวนาว่า คู้หนอๆ

๖. ปสาริตฺเต เวลาเหยียดแขน เหยียดขาออกไป ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เหยียดหนอๆๆ

๗. สงฺขมาฏฺฐารเณ เวลาพาดสังฆาฏฐิ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า พาดหนอๆๆ เคลื่อนหนอๆๆ ขยับหนอๆๆ

๘. ปตฺตธารเณ เวลาอุ้มบาตร กำหนดรู้ ภาวนาว่า อุ้มหนอๆๆ

๙. จีวรธารเณ เวลาห่มจีวร มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ห่มหนอๆ

๑๐. อสฺสิตฺเต เวลากินอาหาร มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เคี้ยวหนอๆ

๑๑. ปีเต เวลาดื่ม เช่นดื่มข้าวยาคุ ดื่มน้ำ เป็นต้น ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ดื่มหนอๆๆ

๑๒. ขายิตฺเต เวลาเคี้ยว มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า เคี้ยวหนอๆๆ

๑๓. สายิตฺเต เวลาลิ้มเลีย มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า ลิ้มหนอๆๆ

๑๔. **อุจจารกมฺเม** เวลาถ่ายอุจจาระ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า **ถ่ายหนอๆ**

๑๕. **ปัสสาวกมฺเม** เวลาถ่ายปัสสาวะ มีสติภาวนาว่า **ถ่ายหนอๆ**

๑๖. **คเต** เวลาเดินไป มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า **เดินหนอๆ** หรือ **ขวาย่างหนอ** **ซ้ายย่างหนอ**

๑๗. **จเต** เวลายืน มีสติรู้ ภาวนาว่า **ยืนหนอๆ**

๑๘. **นิสินฺเน** เวลานั่ง มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า **นั่งหนอๆ**

๑๙. **สุตเต** เวลานอน มีสติกำหนดรู้และให้ภาวนาว่า **นอนหนอ** ถูกหนอที่แผ่นหลัง หรือให้กำหนดรู้อาการท้องพอง ยุบ ภาวนาว่า **พองหนอ** **ยุบหนอ** จนกว่าจะหลับ และให้สังเกตว่า **หลับไปตอนท้องพองหรือตอนยุบ**

๒๐. **ชาคริตะ** เวลาตื่น ให้มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า **ตื่นหนอๆ**

๒๑. **ภาสิตะ** เวลาพูด ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่ความเคลื่อนไหวของ **ขากรรไกรข้างล่าง** ภาวนาว่า **พูดหนอๆ** หรือ **ขยับหนอๆ** (ในใจ)

๒๒. **ตฺถุณีภาเว** เวลานั่งอยู่ มีสติกำหนดรู้ ภาวนา **นั่งหนอๆ**

พระอานนทบรรลุธรรม^{๘๖}

ในกาลที่พระพุทธองค์ใกล้ปรินิพพาน พระอานนทเถระมีความน้อยเนื้อต่ำใจที่ตนยัง เป็นพระโสดาบันอยู่ อีกทั้งพระบรมศาสดาบรมครูก็จะเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานในอีกไม่ช้า จึงหลีกออกไปยืนร้องไห้แต่เพียงผู้เดียวข้างนอก พระพุทธองค์รับสั่งให้ภิกษุไปเรียกเธอมาแล้ว ตรัสเตือนให้

^{๘๖} วิ.จ. (บาลี) ๗/๖๑๗/๓๘๒, วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๓๘/๓๗๗ - ๓๗๘.

เธอคลายทุกข์โศกนันทพร้อมทั้งตรัสพยากรณ์ว่า.... “อานนท์ เธอจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ในวันทำปฐมสังคายนา”

เมื่อพระบรมศาสดาปรินิพพานแล้ว พระมหากัสสปเถระได้นัดประชุมพระอรหันต์ชีณาสพ จำนวน ๕๐๐ องค์ เพื่อทำปฐมสังคายนา โดยมอบให้พระอานนท์รับหน้าที่วิสัชนาพระสูตรและพระอภิธรรม แต่เนื่องจากพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ท่านจึงเร่งทำความเพียรอย่างหนักแต่ก็ยังไม่สำเร็จจนเกิดความอ่อนเพลีย ท่านจึงปรารถนาที่จะพักผ่อนอิริยาบถสักครู่ จึงเอนกายลงบนเตียง ในขณะที่เท้าพ้นจากพื้น ศีรษะกำลังจะถึงหมอน ท่านก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในระหว่างอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ไม่ได้อยู่ในอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งทั้ง ๔ อย่าง คือ อิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือนอน นับว่าท่านบรรลุเป็นพระอรหันต์แปลกกว่าพระเถระรูปอื่น ๆ

สัมปชัญญะในที่นี้หมายถึงการรู้สึกตัวแบบมีสติการกำหนดระลึก รู้ อยู่ตลอดเวลาในทุกๆ อาการ ทุกๆ ความเคลื่อนไหว ไม่หลงลืมสติ เรียกว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะ

อสัมโมหะสัมปชัญญะ

นักปฏิบัติธรรมควรมีความรู้สึกรู้ตัวชัด ไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจใดๆ เช่น ในอิริยาบถทั้งหลาย มีการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น พระอรชรกถาจารย์^{๘๗} จึงได้กล่าวถึงลักษณะของธาตุต่างๆ ในขณะที่ยกเท้า การก้าวเท้าในระยะหนึ่งๆ สามารถแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ดังปรากฏข้อความว่า

^{๘๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓ - ๑๗๔, สัม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑., อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐.

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า **อุทรณ** - ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุปัญญา) ของธาตุไฟว่า **มททวานุปปาทนปัจจุปัญญา** (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า **อติทรณ** - ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า **อภินิหารปัจจุปัญญา** (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นทีฆชาติ (งู) เป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า **วิติทรณะ** - ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า **โอสสชชน** - ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า **ปกุฆรณลกขณา** (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า **สนนิกุเขปน** -เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดิน

ว่า กกขหตตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดิน
ว่า ปติฏฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดต่ำลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า
สนธิรุมภณ - กด ทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก
ธาตุน้ำคล้อยตาม

สรุปการพิจารณาเห็นกายในกาย

พิจารณาเห็นกายภายใน คือ ร่างกายของตนที่มีลักษณะอาการ
ภายในกายนั้นๆ เช่น อาการเดิน หมายถึง อาการของการเคลื่อนไปของเท้า

พิจารณาเห็นกายภายนอก คือ ความรู้สัจฐานบัญญัติที่เกิดขึ้นกับ
อาการของร่างกายนั้นๆ เช่น การเดิน มีเท้าขวาที่เคลื่อนไหว มีการยก และมี
การย่างของเท้าขวา เป็นต้น หรือร่างกายที่เคลื่อนไหวของคนอื่น

พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น (ของอาการความเคลื่อนไหว) เห็นความ
เสื่อมไป (ไตรลักษณ์) ของกายทั้งหลายอยู่บ้าง ย่อมเห็นกายเป็นเพียงกาย
ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในกายนั้นๆ มีไว้เพื่ออาศัยระลึก รู้ มีไว้
เพื่อรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดกายใดๆ ในโลก

โยคา เว ชายเต ฐริ
เอตํ เทวธา ปลํ ญตวา
ตถาตตานํ นิเวเสยย

อโยคา ฐริสงขโย
ภวาย วิภวาย จ
ยถา ฐริ ปวทุตติ.

ขุ. ๖. ๒๕. ๒๘๒. ๖๕

“ ปัญญาเกิดมีได้ เพราะความเพียร เสื่อมไปเพราะไม่พากเพียร
เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว ควรทำตนให้ดำรง
อยู่โดยวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ ”

กราบสติปัญญา

วนทโก	ปฏิวนทน์	(ผู้ไหว้ย่อมได้รับไหว้ตอบ)
ผู้ไหว้	ย่อมได้รับ	การไหว้ตอบ
ตามระบอบ	ที่เราทำ	ผลกรรมนั้น
เช่นปลุกกล้วย	ได้กล้วย	เป็นด้วยพันธุ์
รสจะมัน	หรือหวาน	เพราะพันธุ์เดิม

การกราบสติปัญญาเป็นการกำหนดสติในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัญญาในหมวดอริยาบถปัพพะ เพื่อเป็นการทำอินทรีย์ให้แก่กล้ายิ่งขึ้นไป ดังที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัญญาสูตร หมวดอริยาบถว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กายเ ย ปณฺหิตโ ทฺติ, ตถา ตถา นํ ปชานาตี^{๘๘} กายของ (ภิกษุ) ดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้กายนั้นโดยอาการนั้นๆ

นอกจากนั้น ยังจัดอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัญญาในหมวดสัมปชัญญะหรือเรียกว่าอริยาบถย่อยด้วย คือ การคู้เข้า การเหยียดออก ดังพระบาลีว่า “สมิณฺหิเต ปสริเต สมฺปชานการี โทติ”, (ผู้ปฏิบัติ) ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ดังนี้ นักปฏิบัติจึงควร กำหนดสติในการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ทำให้เป็นเครื่องอยู่ของจิต ดังเรื่องพระเถระที่ได้เหยียดมือ คู้มือไปแล้วดึงมือกลับเมื่อเปลอสัมสติ แล้วคู้เข้าเหยียดมือออกด้วยสัมปชัญญะ มีเรื่องย่อดังนี้

^{๘๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๗๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

พระมหาเถระ^{๘๙}

ได้ยินว่า พระมหาเถระนั่งอยู่ในที่พักกลางวัน สนทนาอยู่กับอันเตวาสิกทั้งหลาย คู้มือเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดมือออกไปไว้ในที่เดิมอีกแล้วค่อยๆ คู้เข้า อันเตวาสิกทั้งหลายถามท่านว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ เหตุไรท่านจึงคู้มือเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดออกไปไว้ในที่เดิมอีก แล้วค่อยๆ คู้เข้ามา พระมหาเถระตอบว่าดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย ตั้งแต่เราเริ่มมณสิการกรรมฐานมา เราไม่เคยละทิ้งกรรมฐานคู้มือเลย แต่บัดนี้เราสนทนากับท่านทั้งหลาย ได้ละทิ้งกรรมฐานคู้มือเข้า เพราะฉะนั้น เราจึงได้เหยียดมือออกไปไว้ในที่เดิมอีกแล้วคู้เข้า อันเตวาสิกทั้งหลายได้ถวายสาธุการว่า ดีแล้วท่านอาจารย์ **ขึ้นชื่อว่าภิกษุควรเป็นอย่างนี้ การไม่ละกรรมฐานแม้ในที่เช่นนี้**

ขั้นตอนการกราบสติปัญญา

ขั้นตอนที่ ๑ : กำหนดอาการนั่ง (ผู้ชายนั่งท่าเทพบุตร ผู้หญิงนั่งท่าเทพธิดา) วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าขา กำหนดรู้อาการนั่งและบริการ
ว่า **นั่งหนอๆ**

ขั้นตอนที่ ๒ : ส่งความรู้สึกไปที่มือข้างซ้าย แล้วพลิกฝ่ามือให้ตั้งฉากขึ้นที่หน้าขาในแนวตรงพร้อมกำหนดรู้อาการพลิกพร้อมบริการ
ในใจว่า **พลิกหนอๆ** (คำบริการต้องตรงกันกับการพลิกมือในแต่ละครั้ง)

ขั้นตอนที่ ๓ : ยกมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอกว่า **ยกหนอๆ** เมื่อถูกที่หน้าอก กำหนดบริการว่า **ถูกหนอ** มือขวาก็ทำเช่นเดียวกัน เมื่อมือทั้งสองข้างประสานกันแนบชิดกับหน้าอกว่า **ถูกหนอ**

^{๘๙} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๔๓๔, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๓๕/๗๐๙.

ขั้นตอนที่ ๔ : ยกมือขึ้นไปในแนวตรงหยุดตรงระดับปลายคาง พร้อมกำหนดบริกรรมว่า **ยกหนอ** ยกมือขึ้นไปในแนวตรงหยุดตรงระดับปลายจมูกพร้อมกำหนดว่า **ขึ้นหนอ** ให้ยกมือขึ้นไปในแนวตรงหยุดตรงระหว่างคิ้วพร้อมกำหนดว่า **ขึ้นหนอ** นิ้วมือที่ประนมแนบชิดติดหน้าผากพร้อมกำหนดว่า **ถูกหนอ** (ในขณะที่มีมือประนมแนบชิดติดหน้าผากนี้ หน้าต้องตรง ตัวตรง คอตรง หลังตรง กำหนดรู้อาการว่า **ตรงหนอ**)

ขั้นตอนที่ ๖ : ก้มตัวลงกราบ บริกรรมว่า **ก้มหนอๆๆ** (มือทั้งสองข้างแนบชิดติดหน้าผากไว้) เมื่อฝ่ามือถูกกับพื้นกำหนดรู้อาการถูกและบริกรรมว่า **ถูกหนอ** (ฝ่ามือยังตั้งฉากไว้)

ขั้นตอนที่ ๗ : ทำความรู้สึกที่มือซ้าย ขยับไปในทางซ้ายตามแนวตรงประมาณ ๑ ไม้มบรรทัด พร้อมกำหนดรู้อาการขยับของมือ แล้วให้บริกรรมว่า **ขยับหนอๆๆ** คว่ำมือซ้ายลงพร้อมบริกรรมว่า **คว่ำหนอๆๆ** ทำความรู้สึกที่มือขวาขยับไปข้างขวาในแนวตรงพร้อมกำหนดรู้อาการว่า **ขยับหนอๆๆ** จากนั้นคว่ำมือขวา ลง พร้อมกำหนดว่า **คว่ำหนอๆๆ**

ขั้นตอนที่ ๘ : ก้มศีรษะลงไปที่พื้นตรงกลางระหว่างฝ่ามือทั้งสองข้างพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **ก้มหนอๆๆ ลงหนอๆๆ** เมื่อศีรษะถูกพื้น กำหนดบริกรรมว่า **ถูกหนอ** (บริกรรมในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า ครั้งที่ ๒ ให้เปลี่ยนคำบริกรรมเป็น ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า ครั้งที่ ๓ คำบริกรรมเป็น สังโฆ เม นาโถ พระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า)

ขั้นตอนที่ ๙ : เงยหน้าขึ้นจากพื้นเล็กน้อยพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **เงยหนอ** (ประมาณ ๑ ฝ่ามือที่ตั้งขึ้น) ทำความรู้สึกที่มือซ้าย พลิกฝ่า

มือตั้งฉากขึ้นพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **พลิกหนอๆ** เคลื่อนมือมาที่ตรงกลางศรีษะระหว่างปลายคิ้วพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **เคลื่อนหนอๆ** หัวนิ้วมือถูกระหว่างปลายคิ้วพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **ถูหนอ** ทำความรู้สึกที่มือขวา พลิกฝ่ามือตั้งฉากขึ้นพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **พลิกหนอๆ** เคลื่อนมือมาที่ตรงกลางศรีษะระหว่างปลายคิ้วพร้อมกำหนดบริกรรมว่า **เคลื่อนหนอๆ** หัวนิ้วมือถูกระหว่างปลายคิ้วและฝ่ามือผสานกันพร้อมบริกรรมว่า **ถูหนอ**

ขั้นตอนที่ ๑๐ : เงยศรีษะขึ้นโดยที่มือทั้งสองแนบชิดติดหน้าผากอยู่ตลอด พร้อมกำหนดว่า **เงยหนอๆ** พอดั้วตรง หน้าตรง คอตรง หลังตรง ให้กำหนดรู้อาการว่า **ตรงหนอ** (พร้อมหายใจเข้าลึกๆ) นำมือทั้งสองข้างที่ผสานกันอยู่เคลื่อนลงมาที่จมุก พร้อมกำหนดว่า **ลงหนอๆ** เคลื่อนมือลงมาที่คาง พร้อมกำหนดว่า **ลงหนอ** จากนั้นเคลื่อนมือลงมาที่อก พร้อมกำหนดว่า **ลงหนอ** เมื่อมือทั้งสองข้างถูกอกพร้อมกำหนดว่า **ถูหนอ**

ขั้นตอนที่ ๑๑ : ก่อนจบการกราบให้กำหนดเมื่อมืออยู่ที่หน้าอกให้กำหนดรู้อาการยกมือขึ้นที่คางบริกรรมว่า **ยกหนอ** ขึ้นที่ปาก กำหนดว่า **ขึ้นหนอ** ขึ้นที่จมุก กำหนดว่า **ขึ้นหนอ** ขึ้นที่ระหว่างคิ้ว กำหนดว่า **ขึ้นหนอ** ถูหนอ (ถูที่ระหว่างคิ้ว) น้อมตัวก้มลงไปครึ่งตัวพร้อมกำหนดว่า **ก้มหนอ** เมื่อหยุดแล้วให้บริกรรมว่า ติโลกะนาถัง อภิปุชะยามิ เงยศรีษะขึ้นว่า **เงยหนอๆ** ตัวตรง หน้าตรง คอตรง หลังตรง ให้กำหนดรู้อาการว่า **ตรงหนอ** นำมือลงมาที่หน้าอกแล้วกำหนดว่า **ลงหนอ** ถูที่หน้าอกแล้วกำหนดว่า **ถูหนอ** ทำความรู้สึกที่มือข้างซ้าย แล้วนำมือซ้ายเคลื่อนเป็นแนวตรงลงมาที่หน้าขาพร้อมกำหนดว่า **ลงหนอๆ** เมื่อมือซ้ายสัมผัสหน้าขากำหนดว่า **ถูหนอ** คว่ำมือซ้ายลงกำหนดว่า **คว่ำหนอๆ** มือขวาปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ข้อสังเกต วิธีกราบสติปัญญาที่เป็นกาหนดอิริยาบถย่อมนี้ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอน ขึ้นอยู่กับการกาหนดรู้ของแต่ละบุคคลที่สามารถเพียรพยายามเฝ้ากาหนดด้วยสติสัมปชัญญะได้อย่างละเอียดถี่ถ้วนให้ต่อเนื่องทันปัจจุบันมากที่สุด จนกระทั่งสกัดหรือปิดกั้นกระแสของกิเลสได้

ทำไมจึงเรียกว่ากราบสติปัญญา?

สติปัญญา คือ การกาหนดสติที่กาย เวทนา จิต ธรรม ดังกล่าวแล้ว ดังนั้น การกราบแบบมีสติจัดว่าอยู่ในสติปัญญาเช่นเดียวกัน คือ ในขณะที่เคลื่อนไหวมือหรือการก้ม การงยศีรษะจัดอยู่ในกายนุสสนาสติปัญญา ขณะรู้สึกถึงความปวด ความเมื่อย ซา เหน็บ เจ็บ จัดว่าอยู่ในเวทนา นุสสนาสติปัญญา การส่งจิตเข้าไปกาหนดรู้หรือ การกาหนดจิตที่คิดนึก ในขณะที่กราบเป็นจิตตานุสสนาสติปัญญา การรู้การกระทบสัมผัสระหว่างมือ ศรีษะกับพื้น รู้สึกเย็น ร้อน อ่อน จัดเป็นธรรมานุสสนาสติปัญญา

อานิสงส์การกราบสติปัญญา

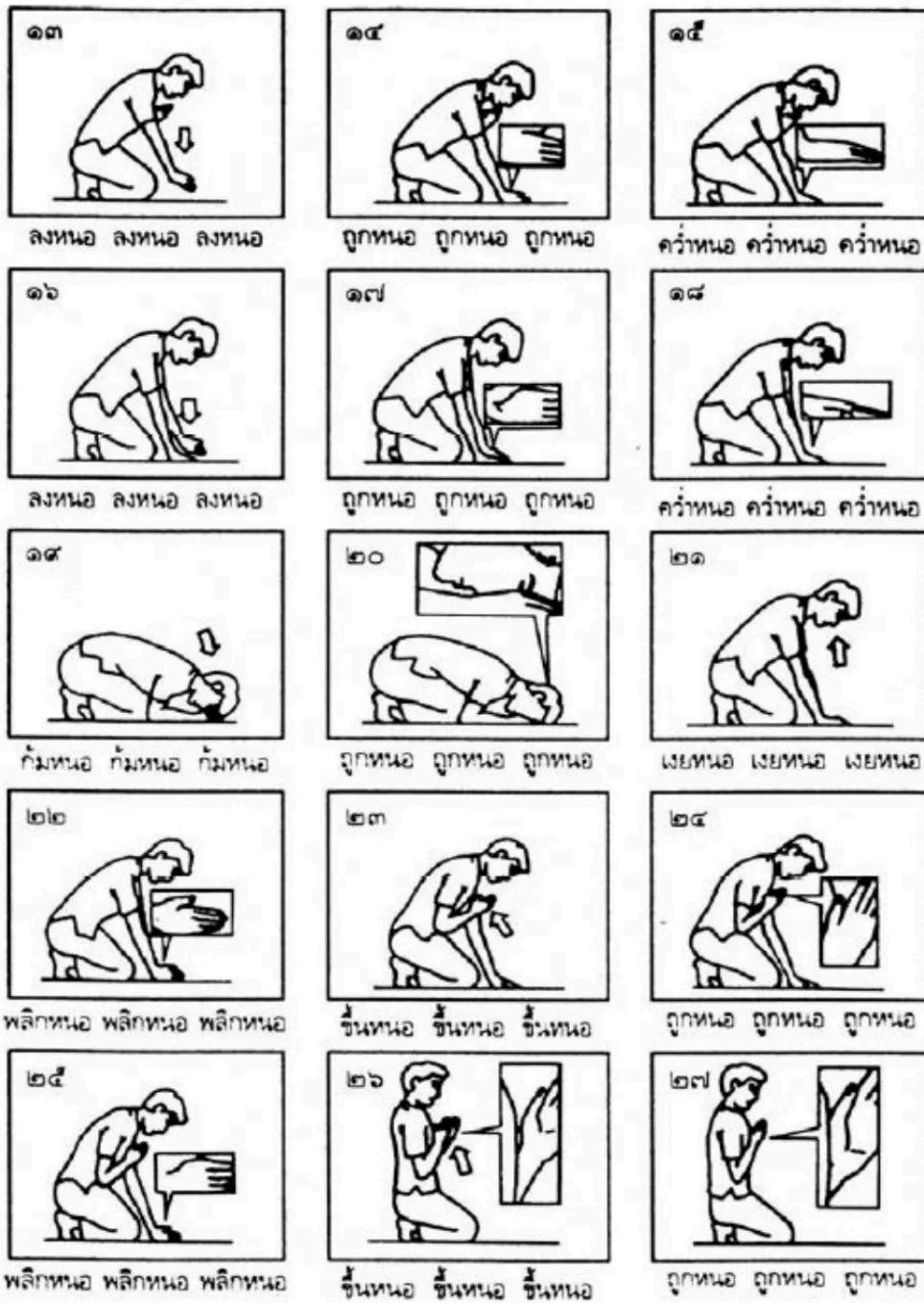
๑. ทำให้อิริยาบถเชื่องช้าอย่างมีสติ
๒. ทำให้กาหนดสติได้อย่างต่อเนื่อง
๓. ทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ขึ้นเพราะมีความสำรวมระวัง เป็นการป้องกันความประมาท
๔. ป้องกันความลึ้มตัวความหลงผิดได้ เพราะตระหนักอยู่เสมอว่ากำลังกราบไหว้พระรัตนตรัยด้วยสติสัมปชัญญะอยู่
๕. ทำให้จิตใจผ่องใส เพราะตรีกอยู่ในกุศลธรรมเสมอ
๖. ทำให้เกิดกำลังใจและอานุภาพอย่างมหาศาล สามารถคุ้มครองป้องกันตนให้พ้นจากอุปสรรคและกิเลสมารต่างๆ ได้

ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติธรรมกราบสติปัญญาอยู่จะเป็นการแสดงความเคารพบูชาในพระศาสดา พระธรรมคำสอน พระอริยสงฆ์ ในการศึกษา และความไม่ประมาท คือไม่ขาดสติ ทั้งยังเอื้อเพื่อต่อการปฏิบัติให้พัฒนายิ่งขึ้นไป จึงควรกราบสติปัญญาทั้งก่อนเดินจงกรมและก่อนนั่งสมาธิทุกๆ ครั้ง

วิธีการกราบสติปัญญา



ภาพ 2 แสดงวิธีการกราบแบบกำหนดตามหลักสติปัญญา



ภาพ 3 แสดงวิธีการกราบแบบกำหนดตามหลักสติปัญญา (ต่อ)

การกราบครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ ทำแบบเดียวกันกับ
การกราบครั้งที่ ๑ (๘-๒๗) หลังจากการกราบครั้งที่ ๓ แล้ว
จึงต่อด้วย ๒๘-๓๗



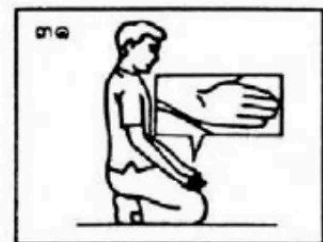
๒๘ ลงทนมอ ลงทนมอ ลงทนมอ



๒๙ ถูกทนมอ ถูกทนมอ ถูกทนมอ



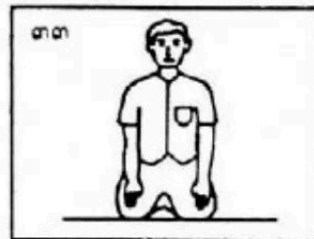
๓๐ คว่าทนมอ คว่าทนมอ คว่าทนมอ



๓๑ ลงทนมอ ลงทนมอ ลงทนมอ



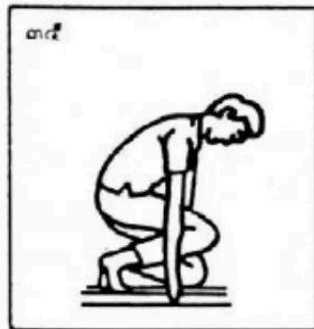
๓๒ ถูกทนมอ ถูกทนมอ ถูกทนมอ



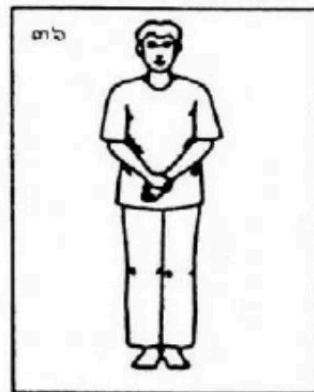
๓๓ คว่าทนมอ คว่าทนมอ คว่าทนมอ



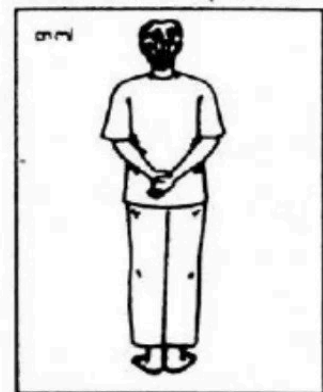
๓๔ นังทนมอ ๆ ๆ อยากรุกทนมอ ๆ ๆ



๓๕ ลุกทนมอ ลุกทนมอ ลุกทนมอ



ยืนทนมอ ๆ ๆ



อยากรุกทนมอ ๆ ๆ

ภาพ 4 แสดงวิธีการกราบแบบกำหนดตามหลักสติปัญญาญาณ (ต่อ)



ปฏิกุศลสัญญามนสิการปีพพะ

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตถ
กา ตจปรियนฺตํ ปุรณฺนานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ ‘อตฺถิ อิมสฺมิ กา
เย ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้น
ไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วย
สิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้

พระผู้มีพระภาคครั้งทรงจำแนกกายานุปัสสนาด้วยอำนาจการ
มนสิการโดยเป็นสัมชัญญะอย่างนี้แล้ว บัดนี้ เพื่อจะทรงจำแนกด้วยความ
เป็นปฏิกุศล จึงตรัสพระดำรัสเป็นต้นว่า **อีกประการหนึ่ง (ปุณ จปริ)**

หมวดสิ่งปฏิกุศล^{๙๐} คือให้ตั้งสติพิจารณาเห็นกายจากส่วนบนตั้งแต่
ปลายผมลงมาถึงส่วนล่างสุดคือฝ่าเท้า โดยรอบที่มีหนังห่อหุ้มอยู่โดยรอบ
เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ดังพุทธดำรัสว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ
ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ลำไส้เล็ก อาหารใหม่อาหารเก่าดีเสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล” คือ ร่างกายนี้ที่บรรจุไปด้วย
อวัยวะน้อยใหญ่มีอาการ ๓๒ ประการ ซึ่งเป็นสิ่งปฏิกุศลน่าเกลียด

และให้พิจารณาเห็นกายในสภาพของอณูที่มีปากสองข้างที่ภายใน
บรรจุข้าวของมากมาย ผู้มีสติเปรียบเหมือนคนตาดีจึงสามารถแยกแยะสิ่ง
ต่างๆ ออกได้ และพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับทำความเข้าใจ
ตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือ
มั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

ธาตุมนสิการปีพพะ

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายิ ยถาจิติ ยถาปณิหิติ ธาตุโส
ปจจเวกขติ ‘อตถิ อิมสมี กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ’ติ
ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่
ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
อยู่”

พระผู้มีพระภาคครั้งทรงจำแนกกายานุปัสสนาด้วยอำนาจการ
มนสิการโดยเป็นปฏิภูมิต่างนี้แล้ว บัดนี้ เพื่อจะทรงจำแนกด้วยความเป็น
ธาตุ จึงตรัสพระดำรัสเป็นต้นว่า **อีกประการหนึ่ง (ปุณ จปริ)**

หวมวมนสิการธาตุ^{๙๑}คือให้พิจารณาเห็นกายในความเป็นธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมดังมีพระพุทธดำรัสว่า “คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่า
โคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทาง
ใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่
ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ
ธาตุลมอยู่” และพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับทำความเข้าใจ
ตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือ
มั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

ชื่อว่า ธาตุ เพราะมีเนื้อความว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ เป็นแต่
สภาวะแท้ ๆ นั้นเอง ธาตุ พอง-ยุบเป็นวาโยธาตุกรรมฐาน การกำหนดรู้
ลักษณะอาการของธาตุ ๔ คือ (๑) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและ
อ่อน (๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม (๓) ธาตุไฟ

^{๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

(เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น) (๔) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่าย คือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และเมื่อกำหนดได้ชัดเจนแล้ว จะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่น ๆ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกรรณฐานแบบนี้ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”^{๙๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๙๓} สภาวะอาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภทคือ

๑) ธาตุลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องบน (อุทธัมมวาโย) ทำให้เกิดอาการเรอ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ตาลาย ปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง

๒) ธาตุลมที่พัดลงเบื้องล่าง (อโธธัมมวาโย) ทำให้เกิดอาการผายลม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะและการคลอดบุตร

๓) ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุจฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง

^{๙๒} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนัอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๖๓, หน้า ๕๒-๕๔.

^{๙๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

๔) ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย) ทำให้เกิดก๊าซและอาการแน่น อึดอัดในท้อง เช่น ท้องอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ เป็นต้น

๕) ธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย (อังกมังคานุสวาริยาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ยืน นั่ง ก้ม เงย เป็นต้น

๖) ธาตุลมหายใจเข้าออก (อัสสาสปัสสาสวาโย) คือ ลมหายใจเข้าออก ธาตุลมชนิดนี้ใช้เป็นอารมณ์กำหนดในอานาปานสติ^{๙๔}

เสยยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวี วธิตฺวา จตุมหาปเถ วิลโส ปฏฺวิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส, เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตฺตํ ยถापณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ ‘อตุถิ อิมสฺมี กายเ ปจฺจวธาตุ อวาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ’ติ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะ ออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ ว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ในพระดำรัสเหล่านั้น มีการพรรณานี้เพื่อความพร้อมทั้งข้ออุปมาดังต่อไปนี้ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคที่เป็นลูกจ้าง ครั้นฆ่าโคแล้วก็ชำแหละแยกเป็นส่วน ๆ นั่งขายอยู่ที่ทาง ๔ แพร่ง กล่าวคือที่ท่ามกลางถนนใหญ่ที่แยกไป ๔ ทิศ ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกันพิจารณากายที่ชื่อว่า ตามที่ตั้งอยู่ เพราะตั้งอยู่โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งแห่งอิริยาบถทั้ง ๔ และที่ชื่อว่าตามที่ดำรงอยู่ เพราะดำรงมั่นคงแล้วอย่างนี้ว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน(ปฐวีธาตุ) ฯลฯ ธาตุลม(วาโยธาตุ)

^{๙๔} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, หน้า ๕๑.

ถามว่า พระผู้มีพระภาคตรัสอธิบายไว้อย่างไร

ตอบว่า พระผู้มีพระภาคตรัสอธิบายไว้ว่า สำหรับคนฆ่าแม่โค เมื่อกำลังเลี้ยงโคก็ดี กำลังจูงไปที่ฆ่าก็ดี ครั้นนำมาแล้วกำลังผูกให้ยืนอยู่ในที่นั้นก็ดี กำลังฆ่าก็ดี กำลังดูแม่โคที่ถูกฆ่าตายไปก็ดี ความหมายรู้ว่าแม่โค ยังไม่จางหายไปทันที ตราบที่เขายังไม่ฆ่าแหละแม่โคนั้นแบ่งแยกออกเป็นส่วนๆ แต่ครั้นนั่งแบ่งแล้ว ความหมายรู้ว่าแม่โค จึงจางหายไป ความหมายรู้ว่าเนื้อเข้ามาแทน เขาย่อมไม่มีความคิดอย่างนี้ว่า “เราขายแม่โค ชนเหล่านี้นำแม่โคไป” โดยที่แท้ เขาจะมีความคิดเพียงเท่านั้นว่า “เราขายเนื้อ ชนเหล่านี้นำเนื้อไป” ฉะนั้น ในเวลาที่ภิกษุแม้ยังเป็นพาลบุद्धชนในกาลก่อนก็ฉะนั้น คือสำหรับบุคคลผู้เป็นคฤหัสถ์ก็ดี เป็นบรรพชิตก็ดี ความหมายรู้ว่าสัตว์หรือบุคคล ยังไม่จางหายไปทันที ตราบที่เขายังไม่ได้แยกกายนี้มันแลตามที่ดำรงอยู่ ตามที่ตั้งปณิธานไว้ให้ออกจากความเป็นก้อนแล้วพิจารณาโดยความเป็นธาตุ แต่เมื่อเขาพิจารณาโดยความเป็นธาตุอยู่ ความหมายรู้ว่าสัตว์จะจางหายไป จิตจะตั้งมั่นอยู่ด้วยอำนาจการมนสิการว่าเป็นธาตุนั้นแล เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “เธอพิจารณากายนี้เท่านั้นตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ตั้งปณิธานไว้โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม” ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนนายโคฆาตก์(คนฆ่าโค) ผู้ชำนาญ ฯลฯ ธาตุลม”

อธิบายว่า ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรเป็นเหมือนคนฆ่าโค ความหมายรู้ว่าสัตว์ เป็นเหมือนความหมายรู้ว่าแม่โค อริยาบททั้ง ๔ เป็นเหมือนหนทาง ๔ แพร่ง การ พิจารณาโดยความเป็นธาตุ เป็นเหมือนคนฆ่าโคผู้นั่งแบ่งเนื้อออกเป็นส่วน ๆ นี่เป็นการพรรณนาตามพระบาลีในชาตุมนสิการบรรพนี้ ส่วนกล่าวด้วยกัมมัฏฐาน ข้าพเจ้า(พระพุทโธสังฆาจารย์)ได้ขยายให้พิสดารไว้แล้วในปกรณ์วิเสสชื่อวิสุทธิมรรค

นวสีกักปัพพะ

หมวดป่าช้า ๙ หมวด^{๙๕} คือให้พิจารณาสภาพร่างกายในสภาพศพที่ตายแล้วขึ้นอืด สภาพศพที่ถูกสัตว์เช่นนกการุญจิกรุมกิน ศพที่เป็นซากเหลือแต่เอ็นรัดกระดูกไว้ ศพที่มีสภาพโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ ศพที่มีแต่กระดูกกระจัดกระจายไม่มีเอ็นรัด ซากศพที่เห็นแต่กระดูกสีขาวเหมือนสังข์ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูก มีแต่กระดูกอยู่ด้วยกันเกิน ๑ ปี และพิจารณากายให้เห็นเป็นสภาพซากศพที่ถูกทิ้งให้เป็นกระดูกปนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยและพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับท าคความเข้าใจตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิพระผู้มีพระภาคครั้งทรงจำแนกกายานุปัสสนาด้วยอำนาจความเป็นซากศพในป่าช้า ๙ ชนิด จึงตรัสพระดำรัสเป็นต้นว่า

เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีริ สิวถิกาย^{๙๖} **ฉฑฺฑิตฺตํ เอกาหมตฺตํ วา ทวีหมตฺตํ วา ตีหมตฺตํ วา อุฑฺฑุมาทกํ วินีลกํ วิปฺพพุกชาตํ** ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นฉันใด

คำว่า **ภิกษุเห็น ฯลฯ แม้นฉันใด (เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย)** ได้แก่ ฟังเห็นฉันใด คำว่า **ซากศพ (สรีริ)** ได้แก่ ร่างกายของคนที่ตายแล้ว คำว่า **อันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า (สิวถิกาย ฉฑฺฑิตฺตํ)** ได้แก่ ที่เขาทอดทิ้งไว้ในป่าช้า ร่างกายใดตายแล้ว ๑ วัน เพราะเหตุนี้ ร่างกายนั้นชื่อว่าตายแล้ว ๑ วัน ร่างกายใดตายแล้ว ๒ วัน เพราะเหตุนี้ ร่างกายนั้นชื่อว่าตายแล้ว ๒ วัน ร่างกายใดตายแล้ว ๓ วัน เพราะเหตุนี้ ร่างกายนั้นชื่อว่าตายแล้ว ๓ วัน

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๙๖} ฉ.ม. สิวถิกาย

คำว่า อุทฺธมาต เพราะเป็นของพองขึ้น โดยที่มันอัดขึ้น ๆ ตามลำดับ นับแต่สิ้นชีวิตไป มีอาการเหมือนลูกหนังที่พองขึ้นด้วยลม อุทฺธมาต ศัพท์นั่นเอง ได้รูปเป็น อุทฺธมาตก อีกอย่างหนึ่ง อสุภที่พองขึ้นอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิกุศล ฉะนั้นจึงชื่อว่า อุทฺธมาตก คำว่า อุทฺธมาตกะนี้เป็นชื่อของซากศพ เห็นปานนั้น แปลว่า ซากศพที่พองอัดขึ้นอย่างหนึ่ง ซากศพที่พองอย่างน่าเกลียดอย่างหนึ่ง^{๙๗} ซากศพที่พองขึ้นด้วยลมเหมือนลูกสูบโดยช่างทอง ชื่อว่าอุทฺธมาตตะ(เป็นศพขึ้นอัด) เพราะเป็นสภาพพองขึ้นโดยอัดขึ้นไปตามลำดับหลังจากสิ้นชีวิต

ให้เพ่งพิจารณาซากศพที่ขึ้นอัด บวม พองตรงไหน เมื่อกำหนดจดจำรูปได้ชัดเจนดีแล้วให้หลับตานึกเห็นภาพนั้นพร้อมกับภาวนาว่า "อุทฺธมาตตะกัปปะฎีกุลัง" ภาวนาและนึกให้เห็นสภาพว่า "ซากศพขึ้นอัดพองน่าเกลียด" อย่างนี้ตลอดไป ถ้ายังจำภาพนั้นไม่ได้ให้ลืมตาพิจารณาดูอีก แล้วหลับตาภาวนา "อุทฺธมา ตตะกัปปะฎีกุลัง" นึกว่า "ซากศพขึ้นอัดพองน่าเกลียด" เรื่อยไปจนกระทั่งเกิด "อุคคหนิमित" คือ นิमितติดตามหลับตาก็ยังเห็นซากศพนั้นพองขึ้น ๆ จนติดตามติดใจ จะนึกเมื่อไรก็เห็นภาพนั้นได้ทันที

เมื่อพิจารณาเห็นภาพนั้นติดตามจนชินอยู่ในความทรงจำดับนี้แล้วจะเกิด "ปฎิภาคนิมิต" คือ นิमितเทียบเคียงขึ้น ภาพซากศพที่พองขึ้นจะผิดไปจากเดิมเปลี่ยนแปลงไปเหมือนกับคนอ้วนพีที่มีผิวพรรณผ่องใสกำลังนอนหลับอยู่ อุทฺธมาตกะ ซากศพที่พองขึ้นอัด ท่านสอนเพื่อเป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดในทรวดทรง สันฐาน เพราะอสุภกรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นเนื้อแท้ของทรวดทรงสันฐาน ว่ามีสภาพไม่คงที่ ในที่สุดก็ต้องขึ้นอัดพองเหม็นเน่า เป็นสิ่งโสโครกไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าชอบใจอย่างนี้

^{๙๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๐๒/๓๑๕.

อุทฺธมาตะนันเเองชื่อว่าอุทฺธมาตกะ อีกอย่างหนึ่ง ซากศพใดพองขึ้นอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นของปฏิกูล เพราะเหตุนั้น ซากศพนั้นจึงชื่อว่าอุทฺธมาตกะ

แม้ซากศพอื่น ๆ คือ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม ซากศพซึ่งถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ซากศพที่กระจัดกระจายเป็นต้น ให้พิจารณาตามลักษณะของตนๆ

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ ‘อยมปิ โข กาโย เอวธมฺโม เอวภาวี เอวอนติโต’ติ ภิกษุณั้มนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

คำว่า ภิกษุณั้มนั้น ฯลฯ กายนี้ (โส อิมเมว กายํ) ความว่า ภิกษุณั้มนำ คือ น้อมกายของตนนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับกายนั้นด้วยญาณนั่นเอง

ถามว่า นำเข้าไปอย่างไร

ตอบว่า นำเข้าไปอย่างนี้ว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

มีคำอธิบายไว้ดังนี้ว่า เพราะมีธรรม ๓ ประการนี้ คือ (๑) อายุ (๒) ไออุ่น (๓) วิญญาณ กายนี้จึงทนต่อการยืนและการเดินเป็นต้นได้ แต่เพราะไม่มีธรรม ๓ ประการนี้ ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น เพราะเหตุนี้ กายนี้จึงมีสภาพเป็นของเน่าเปื่อยอย่างนี้เท่านั้น

คำว่า มีลักษณะอย่างนั้น (เอวภาวี) ได้แก่ กายนี้จักมีประเภทเป็นของพองอืดขึ้นเป็นต้นอย่างนี้นั่นแล

คำว่า ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ (เอวอนติโต) ได้แก่ ไม่ล่วงพ้นสภาวะมีการพองขึ้นเป็นต้นอย่างนั้นไปได้

อิติ อชมตตัม วา กายเ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุยอม
พิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๔๘}อยู่

ความว่า ภิกษุเชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายของตนอยู่บ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายของตนตามกาลอยู่บ้าง โดยการกำหนดซากศพ
ต่างๆ จนถึงสภาวะเป็นผุยผง

พหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ พิจารณาเห็นกายในกาย
ภายนอกอยู่

ความว่า ภิกษุเชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่
หมายถึง พิจารณาเห็นกายในกายของคนอื่นตามกาลอยู่บ้าง โดยการกำหนด
ซากศพต่าง ๆ จนถึงสภาวะเป็นผุยผง

อชมตตพหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ หรือพิจารณา
เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่

คำว่า หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
หมายถึง ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายในตนและภายนอกตน
เป็นซากศพที่ขึ้นอืด ซากศพที่มีสีต่าง ๆ ซากศพที่มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหล
ซากศพที่เป็นท่อนเล็ก ท่อนใหญ่ ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่ถูกสับเป็น
ท่อน ๆ ซากศพที่มีเลือดไหล ซากศพที่มีหนอน ซากศพที่กระจัดกระจายอยู่
ห่างกัน ซากศพที่เป็นกระดูก ตามลำดับ ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุเชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายภายในตนและภายนอกตนอยู่^{๔๙} ดังนี้

^{๔๘} กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอริยาบท ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกาย
ของตน (ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๓)

^{๔๙} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๐๒/๓๑๕.

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์^{๑๐๐} การเจริญสติระลึกที่อาการและความรู้สึกช่วงกำลังเสวยอารมณ์สุขทุกข์ของตน เพื่อการสังเกตให้รู้ว่าเวทนานี้มีสภาพที่เปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (แม้ชั่วคราว) และ ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยการตามระลึกที่อยู่แค่เพียงอาการและความรู้สึกของเวทนาด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา^{๑๐๑} หมายถึง การตามกำหนดสติระลึกความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ที่ปรากฏขึ้นทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ชัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการ พอง – ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆจะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอาการอื่นที่ชัดเจนมากกว่าก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติใหม่

ในฐานของเวทนา เหมาะสำหรับคนติดสุข ซึ่งเป็นอีกฐานหนึ่งที่น่าสนใจเพราะเมื่อมีสติจะทำให้เห็นรูปร่างตามความเป็นจริงว่า รูปร่างที่ยึดถือนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ จะสามารถทำให้คลายจาก

^{๑๐๐} อารมมณสส รลั เวทยนติ อนุภาวนตีติ เวทนา. อภ.วิ.อ.(บาลี)๒/๘๙.

^{๑๐๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๓๓๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ความยึดมั่นถือมั่นและบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน^{๑๐๒} ตัวอย่างเช่น การบรรลุธรรมของพระภิกษุผู้ถูกเสือกิน หรือพระภิกษุผู้ถูกหอกแทง เป็นต้น

เวทนา ๓^{๑๐๓}

ในมหาสติปัญญาสูตร^{๑๐๔} พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “สุขี่ วา เวทนั เวทยมาโน สุขี่ เวทนั เวทยามีติ ปะชานาติ” (ผู้ปฏิบัติธรรม) เมื่อรู้สึกสุขอยู่ ก็รู้ว่า (ตน) สุขอยู่ “ทุกข์ี่ วา เวทนั เวทยมาโน ทุกข์ี่ เวทนั เวทยามีติ ปะชานาติ” (ผู้ปฏิบัติธรรม) เมื่อรู้สึกเป็นทุกข์ ก็รู้ว่า (ตน) เป็นทุกข์ “อทุกขมสุขี่ เวทนั เวทยมาโน อทุกขมสุขี่ เวทนั เวทยามีติ ปะชานาติ” (ผู้ปฏิบัติธรรม) เมื่อรู้สึกเฉยๆ (อะทุกขะมะสุขัง = ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ) ก็รู้ว่า (ตน) รู้สึกเฉยๆ (ไม่สุขไม่ทุกข์)

สุขเวทนา

ในขณะที่ปฏิบัติธรรม หากจิตรู้สึกมีความสุข เรามีจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส มีความสุข เราต้องมีสติกำหนดรู้ และบริกรรมว่า “สุขหนอๆๆ” เพราะความสุขเหล่านั้นยังสามารถแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ความสุขจึงเป็น สิ่งไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นจึงเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ ความสุขนั้น หรือสุขที่อาศัยกามคุณทั้ง ๕ เกิดขึ้น หมายถึง สุขที่อาศัยรูป สสวย กลิ่นหอม รสอร่อย เสียงไพเราะ สัมผัสที่ถูกใจ บางครั้งอาจได้ยินเสียง นกร้อง เสียงลม เห็นธรรมชาติ ป่าเขาที่สวยงาม ได้กลิ่นหอมของอาหาร

^{๑๐๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗ – ๒๗๐.

^{๑๐๓} เวทนา ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ดูใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ – ๓๐๓.

^{๑๐๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

เป็นต้น หรือแม้แต่ความสุขที่เกิดขึ้นอันเกิดจากความสงบภายใน นักปฏิบัติ จะต้องกำหนดว่า “สุขหนอๆ” ดังเรื่องพระเจ้ามหาทักษิณะเปล่งอุทานดังนี้

พระเถระเปล่งอุทานปรารภความสุข

ครั้งนั้น ท่านพระมหาทักษิณะเถระ บรรลุพระอรหัตผลแล้ว รู้ว่ากิจตน ถึงที่สุดแล้ว ก็เป็นผู้ชวนชวายน้อย ทำเวลาให้ล่วงไปด้วยสุขในผลสมบัติ อยู่ป่าก็ดี อยู่โคนไม้ก็ดี อยู่เรือนว่างก็ดี ก็เปล่งอุทานเนื่องๆ ว่า **อโห สุข อโห สุข** (โอ สุขจริง) ภิกษุทั้งหลายเกิดพูดกันขึ้นว่าท่านพระกัปปินเถระ ระลึกถึงสุขในราชสมบัติ จึงเปล่งอุทานเช่นนั้น ภิกษุเหล่านั้นจึงพากันไปกราบทูลพระตถาคต ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระมหาทักษิณะ เทียบเปล่งอุทานว่า ‘สุขหนอๆ’ ท่านเห็น จะกล่าวปรารภความสุขในราชสมบัติของตน

พระศาสดารับสั่งให้เรียกพระมหาทักษิณะมาแล้ว ตรัสถามท่านว่า “กัปปินะได้ยินว่าเธอเปล่งอุทานปรารภสุขในกามสุขในราชสมบัติจริงหรือ?”

พระมหาทักษิณะทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมทรงทราบ การเปล่งหรือไม่เปล่งปรารภกามสุขนั้นของข้าพระองค์”

พระศาสดาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุตรของเราย่อมเปล่งอุทานปรารภสุขในกาม สุขในราชสมบัติหาไม่ได้ ก็แต่ว่า ความเอิบอímใน ธรรม ย่อมเกิดขึ้นแก่บุตรของเรา บุตรของเรานั้นย่อมเปล่งอุทาน อย่างนั้น เพราะปรารภอมตมทานิพพาน” ดังนี้แล้วเมื่อจะทรงสืบอนุสนธิ แสดงธรรม จึงตรัสพระคาถานี้ว่า:

“บุคคลผู้เอิบอímในธรรม มีใจผ่องใส ย่อมอยู่เป็นสุข
บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศแล้วทุกเมื่อ”^{๑๐๕}

^{๑๐๕} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๔/๓๑๖, อัง.เอก.อ. (ไทย) ๒๐/๑๔๙/๙.

ทุกขเวทนา

พระบรมศาสดาทรงตรัสว่า “ดูก่อนคหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น คหบดี เรื่องนี้เป็นอย่างนั้น ความจริง กายนี้กระสับกระส่าย เป็นดังฟองไข่ มีเปลือกหุ้มไว้ อนึ่งบุคคลผู้บริหารกายนี้อยู่ พึงรับรองความไม่มีโรคได้แม้เพียงครู่เดียว จะมีอะไรเล่านอกจากความโง่เขลา เพราะเหตุนั้น ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เมื่อเรามีกายกระสับกระส่ายอยู่ จิตจักไม่กระสับกระส่าย’ ท่านพึงสำเหนียกอย่างนี้^{๑๐๖}

การกำหนดรู้เวทนานี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไป ทีละ ๓, ๕, ๑๐ นาที เมื่อนั่งครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ กันควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เคล็ดลับเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา?

ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่าเวทนาที่เกิดขึ้นจะดับหรือไม่ดับไปเมื่อไหร่อย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูกำหนดรู้อย่างมีสติเท่านั้น มีสุภาชิตกล่าวว่ “ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูไปสู่พระนิพพาน” ซึ่งสุภาชิตนี้สอดคล้องกับพระพุทธรูปที่ตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อ -

^{๑๐๖} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๒ /๓, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒ - ๓.

ทุกขเวทนา^{๑๐๗}

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ แบบ

๑. การกำหนดเวทนาแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบ ไม่ทอดลอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปยังจุดศูนย์กลางที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเท และจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกลักษณะอย่างพิเศษ พร้อมกันนี้ก็เป็นโอกาสได้ฝึกการวางใจไปด้วย ขณะปวดกำหนดว่า **ปวดหนอๆๆ** ขณะเจ็บ กำหนดว่า **เจ็บหนอๆๆ** ขณะชา กำหนดว่า **ชาหนอๆๆ** ขณะคัน กำหนดว่า **คันหนอๆๆ** ขณะเมื่อย กำหนดว่า **เมื่อยหนอๆๆ** ขณะแสบ กำหนดว่า **แสบหนอๆๆ** เป็นต้น ดังนั้นนักปฏิบัติควรพยายามกำหนดเวทนาเหมือนกับภิกษุใจเพชร มีเรื่องย่อดังนี้

เรื่องภิกษุถูกเสือกิน^{๑๐๘}

ภิกษุ ๓๐ รูป เรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว จำพรรษาในวัดป่า ทำกตีกากันว่า “ผู้มีอายุ เราควรทำสมณธรรม ตลอดคืนในยามทั้งสาม เราไม่ควรมายังสำนักของกันและกัน แล้วต่างคนต่างอยู่ เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรม ตอนใกล้รุ่งก็โงกหลับ เสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินทีละรูปๆ ภิกษุไร **ก็มีได้เปล่งแม้วาจา^{๑๐๙}**ว่า เสือคาบผมแล้ว ภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าท่านอยู่ที่ไหน และรู้เรื่องแล้วก็กล่าวว่า ถูกเสือคาบควรบอกว่า บัดนี้

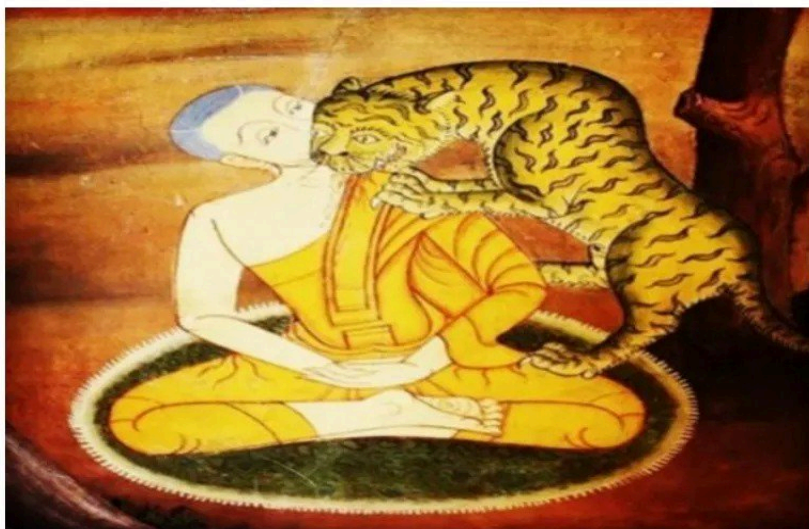
^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน ม.มู. ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

^{๑๐๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๙.

^{๑๐๙} นักปฏิบัติธรรมจะไม่ส่งเสียงรบกวนผู้ปฏิบัติอื่นถึงแม้เกิดภัยแก่ตนขึ้น

เราถูกเสือคาบไปๆ แล้วก็อยู่กันต่อไป ต่อมาเสือก็จับภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง โดยนัยก่อน ภิกษุหนุ่มก็ร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุทั้งหลายก็ถือไม้เท้าและคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย เสือก็ขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุทั้งหลายไปไม่ได้ เริ่มกินภิกษุนั้น ตั้งแต่นั้นเข้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้น ก็ได้แต่กล่าวว่าสัพบุรุษ บัดนี้ กิจที่พวกเราจะต้องทำไม่มี ขึ้นชื่อว่าความวิเศษของภิกษุทั้งหลายย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ ภิกษุหนุ่มนั้นนอนอยู่ในปากเสือ ช่มเวทนา เจ็บปวดแล้วเจริญวิปัสสนาตอนเสือกินถึงข้อเท้าเป็นพระโสดาบัน ตอนกินไปถึงหัวเข้าเป็นพระสกทาคามี ตอนเสือกินไปถึงท้องเป็นพระอนาคามี ตอนเสือกินไปยังไม่ถึงหัวใจ ก็บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภทา จึงเปล่งอุทาน ดังนี้ว่า

เรามีศีล ถึงพร้อมด้วยวัตร มีปัญญา
 มีใจมั่นคงดีแล้ว อาศัยความประมาท
 ครุ่นหนึ่ง ทั้งที่มีใจไม่คิดร้ายในเสือ มันก็จับ
 ไว้ในกรงเล็บ พาไปไว้บนก้อนหิน เสือ
 จงกินเราถึงกระดูกและเอ็นก็ตามที่ เราจัก
 ทำกิเลสให้สิ้นไป จักสัมพัสมุตติ ดังนี้



๒. การกำหนดเวทนาแบบลอบโจมตี คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจม เมื่อเจอเข้าศึกมีมากกว่าก็ต้องรอกำลังหนุน (สติ สมาธิ ปัญญา) ช่วงนี้ก็ต้องตัดกำลังเข้าศึกไปก่อน โดยซุ่มโจมตีเป็นจุดๆ ไป ในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว ให้เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทน แต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

๓. การกำหนดเวทนาแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ดูด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ หรือเฝ้าดูด้วยระลึกด้วยสติเฉยๆ โดยปราศจากการบริการใดๆ ทั้งสิ้นไม่แน่นหรือย่ำ เพียงระลึกรู้อาการของเวทนาอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

อุเบกขาเวทนา

เวทนาชนิดสุดท้ายคือ อุเบกขาเวทนา ความเฉยจากความคุ้นเคย ไม่ยินดียินร้าย เช่น ในเวลายืนด้วยความคุ้นเคย บางทีก็ไม่กำหนด ในขณะที่เดินก็เช่นเดียวกัน ความคุ้นเคยจึงไม่ได้กำหนดอีก ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่พึงปล่อยใจตัวเองไปกับความคุ้นเคยต่างๆ ในทางโลกจนเกินไปนัก เพราะจะทำให้จิตเราหลงไปได้ ดังนั้น พึงกำหนดอยู่ตลอดไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ เดิน นั่ง กินดื่มทำพุดคิด ก็กำหนดไปตามอาการนั้นๆ ที่ปรากฏ หรือแม้แต่ตอนที่รู้สึกหนึ่งๆ ก็ต้องกำหนด “**นิ่งหนอๆๆ เฉยหนอๆๆ**” เรียกว่า อุเบกขาเวทนา ที่ต้องกำหนดเพราะเราเจริญวิปัสสนาจึงต้องรู้ชัดตามความเป็นจริง สภาพ

ธรรมแห่งอุเบกขาจะปรากฏในความแปรปรวนไปเป็นอย่างอื่นให้ระลึกรู้คือความไม่เที่ยงนั่นเอง

ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดระลึกรู้อาการตามเป็นจริงของเวทนาทั้งหลายดังกล่าวมา โดยความเป็นทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา ดังที่พระบรมศาสดาทรงตรัสว่า^{๑๑๐}

“เธอทั้งหลายพึงเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกขัง พึงเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร พึงเห็นอทุกขมสุขเวทนาโดยความไม่เที่ยง เพราะภิกษุเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกขัง เห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร เห็นอทุกขมสุขเวทนาโดยความไม่เที่ยง ภิกษุนี้เราเรียกว่า ‘มีความเห็นชอบ ตัดตัณหาได้ เพิกถอนสังโยชน์แล้ว ได้ทำที่สุดแห่งทุกขัง เพราะรู้แจ้งมานะได้โดยชอบ’”

สรุปการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

เวทนาภายใน คือ เวทนาที่เป็นลักษณะอาการของเวทนานั้นๆ เช่น ทางกาย ได้แก่ อาการตึง แข็ง ร้อน เคลื่อน หรือความรู้สึกทางใจ ปลื้มใจ อิ่มใจ สภาพดินรนทางจิตใจ เป็นต้น

เวทนาภายนอก คือ **ความรู้บัญญัติ**ที่เกิดขึ้นจากอาการนั้น เช่น ความเจ็บ ความปวด ความสุข ความทุกขัง ความเฉยๆ หรือเวทนาของตณอื่น

เห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมไป(ไตรลักษณ์)ของเวทนาทั้งหลาย อยู่บ้าง ย่อมเห็นเวทนาเป็นเพียงเวทนา ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในเวทนานั้นมิใช่เพื่ออาศัยระลึกรู้ มิใช่เพื่อรู้ ย่อมไม่ยึดติดเวทนาใดๆ ในโลก

^{๑๑๐} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๖๗/๒๕๖, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๓/๒๗๓.

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๑๑๑} การเจริญสติระลึกอยู่ที่จิตของตน นักปฏิบัติต้องสังเกตให้รู้ว่าจิตนี้มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร โดยการตามระลึกอยู่แค่เพียงอาการของจิตด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอเท่านั้น ซึ่งในมหาสติปัฏฐานแบ่งจิตนี้เป็น ๑๖ ประการ

สราคํ วา สรากลํ จิตต จิตตุนติ ปชานาติ วิตราคํ วา จิตต วิตราคํ จิตตุนติ ปชานาติ...วิมุตตํ วา จิตตํ วิมุตตํ จิตตุนติ ปชานาติ อวิมุตตํ จิตตํ วา อวิมุตตํ จิตตุนติ ปชานาติ.

จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่มีราคะ โทสะ โมหะ... จิตหดหู่ ฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัตตคตะหรือไม่เป็นมหัตตคตะ จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัด^{๑๑๒}

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้กายได้ดีแล้ว อาการความรู้สึกทางจิตจะปรากฏ คือ สภาวะลักษณะต่างๆ ของจิต ดังมีข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“ยถา ยถา หิสส รูปํ สุวิภูษาลิตํ โหติ นิชชภูํ สุปริสุทฺธํ, ตถา ตถา ตถารมฺมณา สยเมว ปากฺกฺวา โหนติ” เมื่อชำระสะสางรูปได้ดี อรูปธรรมจะปรากฏขึ้นมาเองโดยแท้จริงแล้วนามที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ย่อมปรากฏเองเมื่อรูปได้ประจักษ์ชัดเจนสะอาดบริสุทธิ์ดีแก่เธอแล้ว^{๑๑๓} เนื่องจากว่าธรรมชาติของจิตนั้นดิ้นรน ไม่อยู่นิ่ง ดังปรากฏพระบาลีว่า

^{๑๑๑} อารมมณํ จินฺตเตตฺติ จิตฺตํ, วิชาเนาตีติ. อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

^{๑๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ – ๓๑๕.

^{๑๑๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๘/๒๕๕, วิสุทธิ (ไทย) ๖๘๘/๘๘๒-๘๘๓.

“ณฺทณํ จปลํ จิตฺตํ ทุรฺกขํ ทุณฺนิวารยํ ทุริคฺมํ เอกจริํ อสริริํ
คูหาสยํ เยจิตตํ สเมสสนติ โมกฺขนติ มารพนธนา”^{๑๑๔}

จิตดีนรณ ชัดสาย ห้ามยาก รักษาได้ยาก คนเหล่าใดสำรวมจิต ที่
เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ คนเหล่านั้นจักพ้น
จากเครื่องผูกแห่งมาร”

พระองค์ทรงตรัสว่า “อนุปุเพน เมธาวิ โลกํ โลกํ ขณ
ขณ”^{๑๑๕} ผู้มีปัญญาควรขจัดราคะ โทสะ โมหะ ให้ลดน้อยลงไป

เพราะสภาพธรรมทั้งหลายเกิดจากจิต จะยุติลงก็หยุดที่จิต ฉะนั้น
นักปฏิบัติจึงควรรู้จักจิต (ลักษณะ) แล้วเพียรฝึกจิต (ให้เกิดปัญญา) และ
ปลดปล่อยจิต (จากสิ่งที่จิตยึดถือมั่น) โดยการใช้จิตชำระจิต ดังบาลีว่า

“ขเลน ภวติ ปงกํ ขเลนเนว วิสุขมฺติ จิตฺเตน ภวติ ปาป
จิตฺเตเนว วิสุขมฺติ”

โคลนเกิดแต่น้ำย่อมสะอาดด้วยน้ำฉันใด บาปเกิดจากจิต ย่อม
หมดจดด้วยจิต ฉะนั้น^{๑๑๖}

ดังนั้น การตามรู้จิตจึงต้องมีความเพียรในการตามกำหนด จิตรู้สึก
ถึงอะไรต้องตามกำหนดรู้ เพราะจิตนี้อุปมาเหมือนลิง หากต้องการฝึกลิง จึง
ต้องรู้จักท่าทาง ลักษณะ อุปนิสัยใจคอของลิง จิตเช่นเดียวกันจำเป็นต้องรู้

^{๑๑๔} ชุ.ธ (บาลี) ๒๕/๑๓/๑๙, ชุ.ธ (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๑๑๕} ชุ.ธ (บาลี) ๒๕/๒๘/๔๗, ชุ.ธ (ไทย) ๒๕/๒๓๙/๑๐๖.

^{๑๑๖} พระจันทิมา ประเทศเมียนมาร์ อ้างใน พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญา
ฐานสูตร, หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙, หน้า ๒๗๖.

ลักษณะ อากาโรกิริยาของจิต ซึ่งมีวิธีการหรือขั้นตอนการเรียนรู้จิต คือ รู้จักจิต (รู้จักสิ่ง) รู้ทันจิต (ฝึกสิ่ง) รู้ปล่อยจิต(ปล่อยสิ่งกลับคืนสู่ธรรมชาติ) ต่อไป

รู้จักจิต

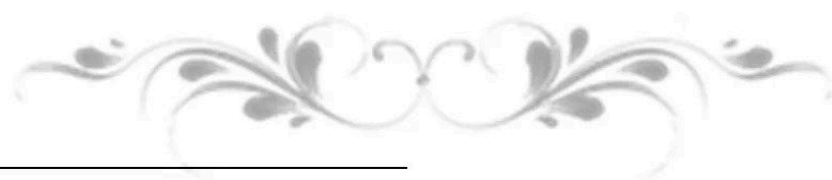
จิตมีหลายชื่อ คือ ใจ มโน วิญญาณ มานัส หทัย ปันธุระ มนะ มนายตนะ เจตภูต ใจ หทัย^{๑๑๗} จิตมีจำนวนทั้งหมด ๘๙/๑๒๑ ดวง ^{๑๑๘}

จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๑๑๙} จิตจะรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด คือทางอายตนะทั้ง ๖ มีรู้ทางตา รู้ทางหู รู้ทางจมูก รู้ทางกาย และรู้ทางใจ เมื่อจิตรู้แล้วก็นำมาคิดนึกปรุงแต่งในอารมณ์จากนั้นก็นำข้อมูลมาเก็บสะสมเป็นความจำไว้ที่จิตใจ จิตจึงได้ชื่ออีกว่า ธรรมชาติที่สะสม

จิตเป็นธรรมชาติที่สะสม

จิตที่สะสมอารมณ์ต่างๆ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส ความรู้สึกต่างๆ ความเจ็บปวด โกรธเกลียด ชอบไม่ชอบ ดีชั่ว บุญบาป กุศลอกุศล ฯลฯ เมื่อจิตสะสมอารมณ์ ก็ปรารถนาแต่อารมณ์ที่ดี จึงมีการแสวงหาอารมณ์ดี หรือหลีกเลี่ยงอารมณ์ไม่ดี ซึ่งก่อให้เกิดการกระทำกรรมทางกายวาจาใจขึ้น เมื่อกระทำกรรมจึงทำให้ได้รับผลแห่งการกระทำนั้นๆ เรียกว่า **วิบาก**



^{๑๑๗} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๔/๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๓.

^{๑๑๘} ฉันทนา อุตสาหกรรม, พุทธปัญญา, ธนัชการพิมพ์, ๒๕๔๙, หน้า ๔๙.

^{๑๑๙} อารมณ์ จินตคติ จิตต์, วิชาชาติติ. อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

วิบากแห่งจิตจะนำไปปฏิบัติกำเนิดเกิดขึ้นดีหรือไม่ดี ขึ้นอยู่กับกำลังของจิตแต่ละดวงที่สะสมกรรมไว้จึงทำให้สัตว์นั้นเกิดแตกต่างกันไป ดังพระบาลีว่า “กมฺมํ สตุเต วิภชฺชติ ยทฺธิทํ Һินปณฺเฑิตาย”^{๑๒๐} สัตว์ทั้งหลายย่อมแตกต่างกันไปตามกรรม ย่อมเกิดมีรูปร่าง ลักษณะ ท่าทาง อากัปกิริยานิสัยที่แตกต่างกันไป ผลกรรมหรือวิบากที่จะส่งผลนั้นเป็นไปตามกำลังของการกระทำนั้นๆ กรรมที่มีเจตนาแรงกล้าจะให้ผลก่อน อุปมาเหมือนหินก้อนเล็กกับก้อนใหญ่โยนขึ้นบนอากาศพร้อมกันก้อนไหนหนักกว่าก็ล่องเร็วกว่าจิตก็เหมือนกันเจตนาไหนแรงกว่าก็จะส่งผลก่อน ให้ได้รับผลกรรมแตกต่างกันไป เพราะกรรมเป็นผู้จำแนก ดังนั้น จิตจึงได้ชื่อ ธรรมชาติที่วิจิตร^{๑๒๑}

จิตเป็นธรรมชาติที่วิจิตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า

เตนาปิ โข ภิกฺขเว จรณฺเณน จิตฺเตน จิตฺตญฺเณว จิตฺตรนฺติ

ภิกษุทั้งหลายจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่วิจิตรยิ่งกว่ารูปภาพอันวิจิตรนี้

นาหิ ภิกฺขเว อญฺญํ เอกนิกายมฺปิ สมนุสฺสสามิ, ยํ เอวํ
จิตฺตํ, ยถยิทํ ภิกฺขเว ติรจฺฉานคตา ปาณา,

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาสัตว์ดิรัจฉานเหล่าใด มีอยู่ในโลก ตถาคตไม่เคยเห็นว่า สัตว์เหล่าอื่นใดที่จะวิจิตร เหมือนกับพวกเหล่าสัตว์ดิรัจฉานนี้เลย

เตปิ โข ภิกฺขเว ติรจฺฉาน คตา ปาณา จิตฺเตเนว จิตฺติตา

ภิกษุทั้งหลาย บรรดาจำพวกดิรัจฉานที่วิจิตร ถึงเพียงนี้ ก็เพราะจิตนี้เอง เป็นผู้กระทำวิจิตร

^{๑๒๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๕๙๗/๓๘๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๗/๓๕๖.

^{๑๒๑} เรียกว่า "จิต" เพราะเป็นธรรมชาติวิจิตร ชุ.ม.อ. ๑/๑/๓๙๐.

เตหิ ปิ โข ภิกขเว ตีรจฉานคเตหิ ปาณหิ จิตตญเณว
จิตตธนติ ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้แหละวิจิตรยิ่งกว่าพวกตีรจฉาน (สังยุตตบาลี)

จิตเตน นียติ โลกิ กุศลจิต ย่อมนำสัตว์โลกไปสู่สุคติภูมิ

จิตเตน ปริกสสติ อกุศลจิตย่อมฉุดคร่าสัตว์โลกให้ไปสู่อบายภูมิ

จิตตสส เอกธมมสส สพเพว วสมนวกุ

สัตว์ทั้งหลาย ย่อมปกติเป็นไปตามอำนาจแห่งจิต (สังยุตตบาลี)

จิตตมานตตมาคम्म นานตตํ โหติ วายุโน

จิตตชวโยที่สามารถในการ ยืน, เดิน, นั่ง, นอน, เกิดขึ้นได้ ก็
 เพราะอาศัยความประสงค์ของจิตที่เป็นไปต่าง ๆ เป็นเหตุ

วายนานตตโต นานา โหติ กายสส อัญชานา

ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวเป็นไปต่าง ๆ ปรากฏขึ้นได้ เหมือนกับ
 รูปหุ่นที่กำลังเชิดอยู่นั้น ก็เพราะอาศัยความเป็นไปต่างๆ แห่งจิตตชวโย
 เป็นเหตุ (สุตตนิบาต อรรถกถา)

วิจิตตกรณา จิตตํ ชื่อว่า จิต เพราะทำให้กิริยาอาการวิจิตร
 (มุ่งหมายเอาเฉพาะจิต ๓๒ ดวง คือ มโนทวาราวัชชนจิต ๑ กามชวนจิต
 ๒๙๑ อภิญญาจิต ๒)

อตตโน จิตตตาย วา หรือ ชื่อว่าจิต เพราะสภาพของตน
 เป็นวิจิตร (มุ่งหมายเอาจิตทั้งหมด ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)

จิตตกम्मกิเลสเสหิ จิตตํ วิปากจิต ชื่อว่า จิต เพราะกุศลกรรม
 อกุศลกรรม และกิเลสเหล่านี้ เป็นที่สั่งสม

ตายติ วา ตถา หรือ **วิปากจิต**ชื่อว่าจิต เพราะย่อมรักษาไว้ซึ่งร่างกาย ที่เกิดจากกุศลกรรมและอกุศลกรรม และกิเลส

จิโนติ อตตสนตานิ วิญญาณใด ย่อมทำให้ขันธสันดาน เกิดขึ้นติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย ฉะนั้นวิญญาณจึงชื่อว่าจิต (มุ่งหมายเอาอกุศลและโลกียกุศลชวณะ) (แปลอีกนัยหนึ่ง)

วิญญาณใด ย่อมทำให้สันดานตนเกิดขึ้นสืบต่อกันโดยไม่ขาดสาย (มุ่งหมายเอา โลกียชวณะ ๔๗ ที่เป็นอาเสวนปัจจัยได้)

วิจิตตารมณนติ จ (วิภาวินีฎีกา) วิญญาณใด ย่อมมีอารมณ์ วิจิตรพิสดาร ฉะนั้น วิญญาณนั้นจึงชื่อว่าจิต (มุ่งหมายเอาจิตทั้งหมด ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง) ความเกิดดับของจิตนี้ ย่อมเป็นไปอย่างรวดเร็วยากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ ฉะนั้น พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรพระบาลีว่า

ยาวณฺจิทํ ภิกฺขเว อุปมาปิ น สุกรา ยาว ลหุปริวตฺตํ จิตฺตํ
 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เกิดดับอย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้ จึงหาข้ออุปมาที่จะยกขึ้นมาเปรียบเทียบได้โดยยากยิ่ง

ดังนั้น พึงเห็นว่าสิ่งมีชีวิตและหาชีวิตมิได้ทั้งหมดที่วิจิตรพิสดารนั้น เป็นเพราะอำนาจของจิตคือมีตนเป็นผู้ทำให้วิจิตร อันได้แก่สัตว์และสิ่งของที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ เป็นต้น ทั้งการไปมาของจิตสู่ทิศและสถานที่ต่างๆ รวดเร็วยิ่งกว่าชั่วขณะลิงหลับ และในขณะเดียวกันก็สามารถรับเอาอารมณ์ ทั้งอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ แม้มืออยู่ที่ไกลมาได้ ทั้งการเกิดและเที่ยวไปก็ปรากฏที่ละดวง คือ จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นเป็นไปและดับลง จิตดวงอื่นๆ จึงเกิดต่อไป หรือแม้แต่ทรวดทรงแห่งสรีระ หรือสีส้นของจิตนั้นก็ไม่มี มีถ้าคือร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย

รู้ทันจิต

ขั้นต่อมาคือต้องรู้ทันจิต หมายถึง เมื่อจิตเกิดขึ้นมีลักษณะ กิริยาอาการอย่างใด ให้นักปฏิบัติธรรมรีบกำหนดสติรู้ทันที อุปมาเหมือนใช้เชือกผูกกับลิงทันที (ฝึกจิตให้เรียนรู้จักอารมณ์นั้นๆ) ไม่ปล่อยลึงหนีไป คือไม่ปล่อยให้จิตลอยไปหรือจมอยู่กับความรู้สึก นักปฏิบัติจึงต้องรู้ทันจิตของตนด้วยการกำหนดสติระลึกู้เห็นจิตในจิตอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ภิกษุจึงจะพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เสมอได้ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

“**สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ วีตราคํ วา จิตตํ วีตราคํ จิตตุนติ ปชานาติ ฯลฯ**”

เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ ฯลฯ”^{๑๒๒}

จิตมีราคะ คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ อย่าง

ราคะ คือ ความกำหนัด ปรารถนา ต้องการ ชอบ ยินดี พอใจ ในการปฏิบัติ พอใจในการยืน เดิน นั่ง นอน สุขเวทนา อุเบกขาเวทนา คตินึก เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกต้องสัมผัสอันสบาย ฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมต้องรู้เท่าทันอาการของจิตที่มีราคะดังกล่าว แล้วพยายามกำหนดสติระลึกู้

วิธีกำหนด กำหนดหนอ ราคะหนอๆๆ ปรารถนาหนอๆๆ ต้องการหนอๆๆ ชอบหนอๆๆ ยินดีหนอๆๆ พอใจหนอๆๆ

^{๑๒๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

วิธีแก้เมื่อจิตเกิดราคะขึ้น

๑. ให้กำหนดรู้อาการของราคะที่เกิดขึ้น
๒. สรรวมอินทรีย์
๓. ลดความมัวเมาในรสอาหาร
๔. พิจารณาอสุภสัญญาและปฏิกุศลสัญญา(มีแต่ขี้)จนกว่าจิตที่มีราคะนั้นจะเลื้อจางหายไป หหมดไปจากจิตใจ เรียกว่า **วิตราคัม** เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ได้แก่จิต ๒ ดวงที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัส

โทสะ คือ โกรธ เกลียด ชัง พยาบาท อาฆาต ไม่ชอบ ไม่พอใจ ไม่ต้องการ ไม่ปรารถนา ในการปฏิบัติ ไม่พอใจในการยืน เดิน นั่ง นอน ทุกขเวทนา เห็นรูปน่าเกลียด ได้ยินเสียงไม่ถูกใจ ได้กลิ่นเหม็น รุ้รสไม่ถูกกิเลส ถูกต้องสัมผัสอันไม่สบาย **พยาปาโท นิยยานาวรณัม** ความโกรธเป็นเครื่องกั้นการหลุดพ้น^{๑๒๓} ดังนั้น นักปฏิบัติต้องรู้ทันจิตของตน อย่าปล่อยให้ ความโกรธครอบงำจิตใจ ดังที่พระพุทธองค์จึงทรงตรัสว่า

“สโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ วิตโทสํ วา จิตฺตํ วิตโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ”

เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่า จิตมีโทสะ หรือ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ” ^{๑๒๔}

^{๑๒๓} ชู.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๕๓/๑๗๔, อ้างใน พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาณัย** ๑, ๒๕๔๙, หน้า ๗๙.

^{๑๒๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

วิธีกำหนด โกรธหนอๆ เกลียดหนอๆ พยาบาทหนอๆ
ไม่ชอบหนอๆ ไม่พอใจหนอๆ ไม่ต้องการหนอๆ ไม่ปรารถนาหนอ เป็นต้น

วิธีแก้เมื่อจิตมีความโกรธเกิดขึ้น

๑. กำหนดรู้ตรงอาการโทสะ
๒. พิจารณาเมตตากรรมฐาน
๓. ลดการเสพอารมณ์ในกามคุณ ๕ รูปสวย กลิ่นหอม รสอร่อย
เสียงไพเราะ สัมผัสอันสบาย

วิธีการ แผ่เมตตาให้ตนเองก่อน สรรพสัตว์ทั้งหลาย พระราชา
กษัตริย์ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ คนรัก คนเกลียด ไปตามลำดับ

จิตมีโมหะ ได้แก่จิต ๒ ดวง คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉาดวง ๑
ที่เกิดพร้อมด้วยอุทธัจจะดวง ๑

ลักษณะของจิตที่มีโมหะ จิตจะมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีสภาพ
เปลอ หม่อม เลื่อนลอย ในการกิริยาอาการต่างๆ เช่น หลงยีน (ไม่กำหนด)
หลงเดิน หลงนั่ง หลงนอน หลงเห็น หลงเสียง หลงกลิ่น หลงรส หลงรู้
(ขาดการกำหนด) หลงคิดนึก หลงคิดพิจารณา (ลืมกำหนด) เพราะหลงรู้อัน
ประกอบด้วยโมหมูลจิตที่เกิดพร้อมด้วยวิจิกิจฉา ขาดโยนิโสมนสิการจึงทำให้
จิตหลงในกิริยาอาการต่างๆ มีหลงเดิน ฯลฯ หลงคิดพิจารณา เป็นต้น ดังนั้น
นักปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันกับจิตโมหะที่เกิดด้วย ดังบาลีว่า

“สโมหํ วา จิตตํ สโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ วิตโมหํ วา จิตตํ
วิตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ

เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ว่า จิตมีโมหะหรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ” ^{๑๒๕}

วิธีกำหนด เมื่อจิตมีโมหะ นักปฏิบัติต้องกำหนดว่า เพลอหนอๆฯ หลงหนอๆฯ

วิธีแก้เมื่อจิตมีโมหะ

๑. กำหนดรู้ด้วยโยนิโส (อง.ตัก.นิ.)
๒. ขยันรู้สีกตัวอยู่เสมอ
๓. ใฝ่ถามผู้รู้
๔. เจริญกรรมฐานที่ทำให้เกิดศรัทธา



จิตหดหู่ เป็นจิตที่มีลักษณะจิตค่อยๆ ซึมลงๆ เมื่อจิตหดหู่ ย่อม ตกไปสู่ความเกียจคร้าน **สิ้น จิตต์ โทสชฺชานุปตติ** และนำไปสู่ความ หลับไหล **ถินมิทฺธํ นียยานาวรณํ** ความง่วงเป็นเครื่องกั้นการหลุดพ้น^{๑๒๖} ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตที่หดหู่ ดังพระบาลีว่า

สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตุนติ ปชานาติ

เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่^{๑๒๗}

วิธีกำหนด เมื่อจิตหดหู่ ต้องกำหนดว่า หดหู่หนอๆฯ ซึมหนอๆฯ หรือ ชี้เกียจหนอๆฯ

^{๑๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๑๒๖} ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๓๖๕/๒๔๖, ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๕.

^{๑๒๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

วิธีแก้เมื่อจิตหตุ

๑. กำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ
๒. ใส่ใจแสงสว่าง
๓. ยกจิตให้มีความเพียร เช่น คิดถึงการลงโทษในนรก*
๔. เปลี่ยนอิริยาบถ

*การลงโทษในนรกที่ภูคนายนิรบาลลงโทษด้วยการตอกตะปูบนมือและเท้าทั้ง ถูกจับลงไปในหม้อต้มน้ำเดือด นำไปขังในกล่องไฟสีเหลี่ยม ตกนรกหลุมคูด ปาดาบ มีใบเป็นมีด ป่าจิว เป็นต้น^{๑๒๘}

จิตฟุ้งซ่าน ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทัจจะ จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทัจจะนั้นชื่อว่า จิตฟุ้งซ่าน ลักษณะจิตซัดส่าย ไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ ไม่อยู่กับปัจจุบัน เหตุเกิดเพราะคิดอนาคต นึกอดีต พรารณายัง **อุทัจจํ นิยยานาวรณํ** ความฟุ้งซ่านเป็นเครื่องกั้นการหลุดพ้น ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตที่ฟุ้งซ่าน ดังพระบาลีว่า

วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ

เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน^{๑๒๙}

วิธีการกำหนด เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ต้องกำหนดว่า **ฟุ้งหนอๆ**

วิธีแก้เมื่อจิตฟุ้งซ่าน^{๑๓๐}

๑. ใช้สมณะข่ม



^{๑๒๘} ม.อ. (บาลี)๑๔/๔๗๕/๓๑๕, ม.อ.(ไทย)๑๔/๒๕๐/๒๙๕.

^{๑๒๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๖ - ๒๒๑/๒๒๖ - ๒๓๑.

๒. พิจารณาโทษ
๓. หยุดกำหนดรู้ชั่วคราว*
๔. รู้ต้นเหตุ
๕. จดจ่อให้มากขึ้น



(*การหยุดกำหนดรู้ชั่วคราว ดังพระบาลีว่า **เตน ภิกฺขเว ภิกฺขุณา อสฺสตีมนลิกาโร อาปชฺชิตพฺโพ** ภิกษุ นั้น ฟังถึงการไม่ระลึก รู้ และไม่ใส่ใจ^{๑๓๑} ถ้ายังไม่หายให้ไปทำงานอย่างอื่น เช่น กวาดบ้าน หรือให้ดูว่าสิ่งของสิ่งนี้คือไม้ขีด สิ่งนั้นคือปากกา หนังสือ เป็นต้น)

จิตเป็นมหรรค คือ จิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิ เป็นอารมณ์แห่งองค์ฌานต่างๆ ย่อมไม่วอกแวก ไม่ซัดส่าย นิ่งและไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์

มหคฺคตํ ได้แก่จิตที่เป็น รูปาวจร และ อรูปาวจร ในรูปฌาน อรูปฌาน สัญญาเวทิตนโรธ เมื่อนักปฏิบัติธรรมมีจิตตั้งมั่นมีสมาธิดี ย่อมระคับระคองการระลึกขันธ์ไว้ เรียกว่าการระคับระคองจิตในสมัยที่ควรระคับระคอง เมื่อจิตหลุด จิตคลาย จิตออกจากสมาธิย่อมรับรู้ อารมณ์เป็นปกติ นักปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้ให้ทัน จึงเรียกว่า **อมหคฺคตํ** เมื่อจิตไม่เป็นมหรรคก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรค ดังพระบาลีว่า

“มหคฺคตํ วา จิตตํ มหคฺคตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อมหคฺคตํ วา จิตตํ อมหคฺคตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ

เมื่อจิตเป็นมหรรค ก็รู้ว่า จิตเป็นมหรรคหรือจิตไม่เป็นมหรรค ก็รู้ว่า จิตไม่เป็นมหรรค”^{๑๓๒}

^{๑๓๑} วิสุทฺธิมรรค ๑/๑๐๒.

^{๑๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

สอฺตฺตริ เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ในขณะที่ก่อนและหลังเข้าฌาน เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัด บางคัมภีร์ก็ว่าได้แก่จิตที่เป็นกามาวจร คือ ในขณะที่จิตรู้อารมณ์กรรมฐาน เช่น พองยุบ เป็นต้นแล้วจิตที่รู้อารมณ์นั้นๆก็ไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่นแทนจิตดวงเก่าที่กำลังรู้อารมณ์กรรมฐานนั้นๆอยู่ นักปฏิบัติจำต้องกำหนดสติระลึกให้เห็นว่ามีจิตอื่นยิ่งกว่า

หมายความว่า เมื่อจิตของนักปฏิบัติธรรมตั้งมั่นอยู่ในองค์ฌานสมาธิ มีความสงบ ความนิ่ง ความว่าง เมื่อจิตไปรู้อารมณ์อื่น (นอกจากจิตที่ตั้งมั่น) ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติกำหนดรู้ให้เท่าทันจิตดังกล่าวหรือจิตยังตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ฌาน ความสงบ ความตั้งมั่นแห่งจิต เรียกว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อารมณ์ที่ตั้งมั่นแห่งจิต) ก็ต้องมีสติระลึกดู ดังพระบาลีว่า

สอฺตฺตริ วา จิตฺตํ สอฺตฺตริ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อนุตฺตริ วา จิตฺตํ อนุตฺตริ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ^{๑๓๓}

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตตั้งมั่น หมายถึงที่ตั้งมั่นมีสมาธิ ได้แก่ อัปปนาสมาธิหรืออุปปจารสมาธิ จิตย่อมนิ่งวอกแวก ไม่ซัดส่าย ไม่หวั่นไหวไป มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามอารมณ์ภายนอกหรือภายในที่ปรากฏตามความเป็นจริง นักปฏิบัติธรรมเมื่อรู้ว่าจิตเป็นสมาธิก็มีสติระลึกให้เห็นว่าจิตตั้งมั่นมีสมาธิ ดังพระบาลีว่า

สมาหิตํ วา จิตฺตํ สมาหิตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อสมาหิตํ วา จิตฺตํ อสมาหิตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ

^{๑๓๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่า จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น^{๑๓๔}

อสมาคิโต เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ หมายถึง จิตหวั่นไหว ชัดสาย ไหลไปตามอารมณ์ ที่เข้ามาทั้งภายในและภายนอก ทำให้รู้สึกนึกคิด นักปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดสติรู้ทันว่าจิตไม่มีสมาธิ ดังนี้

วิมุตติ เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น ได้แก่จิตหลุดพ้นด้วย **ตทงควิมุตติ** พ้นชั่วคราวด้วยการกำหนดรู้ เช่น หลุดพ้นจากความง่วงแล้ว จิตสว่างขึ้นก็มีสติกำหนดรู้ว่าจิตหลุดพ้น (จากความง่วง) **วิกขมภณวิมุตติ** พ้นด้วยจิตตั้งมั่น พ้นด้วยการข่มไว้ไม่ให้อารมณ์ทั้งหลายเข้าแทรกได้ ต้องรู้ว่าพ้นจากอารมณ์ต่างๆ เพราะการข่มไว้ **สมุจเฉทวิมุตติ** พ้นด้วยเด็ดขาด คือพระโสดาปัตติผลถึงพระอรหัตตผล **ปฏิบัติสททธิวิมุตติ** พ้นด้วยความสงบ คือ สุนฺญตวิโมกข์ และ**นิสสรณวิมุตติ** พ้นด้วยการออกไปจากอุปาทานชั้นๆ ด้วยอนิมิตตวิโมกข์ ต้องมีสติระลึกรู้ตลอดเวลา หรือ เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น คือจิตยังข้องอยู่กับอารมณ์ก็ย่อมกำหนดรู้เท่าทัน ดังบาลีว่า

วิมุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมุตฺตํ จิตฺตณฺติ ปชานาติ อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ
อวิมุตฺตํ จิตฺตณฺติ ปชานาติ ฯ^{๑๓๕}

เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นหรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

เมื่อจิตหลุดพ้นไปจากเหตุ (แห่งความเกิด) เธอได้เห็นวิมุตติครั้งแรก ในจิตใจของตนเองและได้เห็นนิรพพาน^{๑๓๖} บางพระสูตรกล่าวว่า รู้ชัดว่าชาติ

^{๑๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๓๓๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๓๕} อ่างแล้ว.

^{๑๓๖} ธนิต อยุธยาโพธิ์, **วิปัสสนาภิรม**, หน้า ๒๗๒ -๒๗๓.

(ความเกิด) สิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจต่อไปไม่มีอีก **ญาณ วิมูจติ** เมื่อหลุดพ้นก็มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ในธรรมจักรกัปปวัตนสูตรกล่าว ว่า **อกุปฺปา เม วิมุตฺติ อยมฺนฺติมา ชาติ นตฺถิ ปุณฺพโกวติ** ความหลุดพ้นของเราไม่อุบัติอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ไม่มีการเกิดอีกต่อไป^{๑๓๗}

การปลดปล่อยจิต

เมื่อนักปฏิบัติธรรมมีจิตที่มีสติอันสมบูรณ์ มีอุเบกขาวางเฉยอยู่ นักปฏิบัติควรระลึกอยู่เสมอๆ ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว ไม่พัวพัน ไม่ยึดติด ไม่อาลัยในอารมณ์ที่จิตระลึกเหล่านั้น ดังพระบาลีว่า^{๑๓๘}

กตมณฺจ ภิกฺขเว ทฺถุขนิโรโธ อริยสจฺจํ ฯ โย ตสฺสา เยว

ตณฺหาเย อเสสฺวิราคฺนิโรโธ จาโค ปญฺนิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย ฯ

อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทฺถุขนิโรโธ อริยสจฺจํ ฯ

บทว่า **อเสสวิราคนิโรโธ** – การดับตัณหาด้วยความสำรอกโดยไม่เหลือ ความว่า มรรค ท่านกล่าววว่า **วิราคะ** - ความคลายกำหนัด

ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า- **วิราคะ วิมูจติ** - เพราะความคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น

การดับด้วยความคลายกำหนัด ชื่อว่า **วิราคนิโรธ** การดับด้วยความคลายกำหนัดโดยไม่เหลือ โดยถอนอนุสัย ชื่อว่า **อเสสวิราคนิโรธ**

อีกอย่างหนึ่ง เพราะท่านกล่าวการละว่า **วิราคะ** ฉะนั้น พึงเห็นการประกอบในบทนี้ว่า **วิราโค อเสโส นิโรโธ** การดับไม่มีเหลือ ชื่อว่า

^{๑๓๗} พระโสภณมหาเถระ, **ธัมมจักรกัปปวัตนสูตร**, หน้า ๓๒๓.

^{๑๓๘} ส.ม. (บาลี) ๑๘/๑๖๘๑/๕๓๔, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๐๘๓/๕๘๘.

วิราคะ แต่โดยอรรถ บททั้งหมดมีอาทิว่า **อเสส วิราคะ นิโรโธ** นี้เป็นไวยากรณ์ของนิพพานนั้นแล เพราะว่า โดยปรมัตถ์ ท่านกล่าวนิพพานว่า **ทุกขนิโรธ อริยสัจ** - ทุกขนิโรธเป็นอริยสัจ

เพราะตณหาอาศัยนิพพานนั้น ย่อมคลายกำหนดคือย่อมดับโดยไม่มีเหลือ ฉะนั้น นิพพานนั้นท่านจึงกล่าว **ตสฺสาเยว ตณฺหาเย อเสสฺวิราคะ นิโรโธ** - การดับตณหานั้น ด้วยความคลายกำหนดโดยไม่มีเหลือ

ในนิพพานนี้ไม่มีความอาลัยแม้สักอย่างเดียวในความอาลัยในกามคุณทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวนิพพานว่า **จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติอนาลโย** - ความสละ ความสละคืน ความหลุดพ้น ความไม่อาลัย^{๑๓๙}

นักปฏิบัติธรรมจึงควรสละคืน และหลุดพ้นจากอารมณ์ต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ทั้งหยาบและละเอียด ไม่มีความไม่อาลัยหรือติดใจปลดปล่อยจิตที่กำหนดระลึกหรือเรียนรู้จักอารมณ์นั้นๆ ได้ดีแล้วให้ดับไปตามธรรมชาติ อุปมาเหมือนปล่อยให้สิ่งที่มีดีแล้วกลับคืนสู่ธรรมชาติต่อไป

สรุปการพิจารณาเห็นจิตในจิต

จิตภายใน คือ จิตที่เป็นอาการหรือลักษณะของจิตนั้นๆ ของตน เช่น ลักษณะอาการของจิตโลภ มีการยึดติดเป็นลักษณะ เป็นต้น สรุปคือ ยังเห็นลักษณะของจิตหรืออาการของจิตที่กำลังเกิดขึ้น

จิตภายนอก คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากอาการของจิตนั้นๆ เช่น จิตโลภมีความอยากได้ เป็นต้น หรือลักษณะจิตของผู้อื่น

^{๑๓๙} ดูเทียบใน พระธรรมธีรราช, **วิปัสสนากัมมัฏฐานทั่วไป**, หน้า ๓๓๖ -

เห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมไป (ไตรลักษณ์) ของจิตทั้งหลาย
อยู่บ้าง ย่อมเห็นจิตเป็นเพียงจิต ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในจิตนั้น
จิตมีไว้เพื่ออาศัยระลึก รู้ มีไว้เพื่อรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดในจิตใดๆ ในโลก

ฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมต้องพยายามรู้จักจิต รู้ทันจิต และรู้การ
ปลดปล่อยจิตไปตามลำดับ จะสามารถนำตนเข้าสู่มรรคผล พระนิพพานได้

ฌาย ภิกขุ มา จ ปมาโท
มา เต กามคุณ รมสสุ จิตต์
มา โลหคหฺมึ คิลี ปมตโต
มา กนฺที ทุกฺขมิทฺนฺติ ทฺยหฺมาโน.

ขุ.ธ. ๒๕. ๓๗๑.๘๑

“ จงเจริญภาวนาเถิดภิกษุ อย่าประมาท อย่า
ปล่อยใจให้หลงไหลในกามคุณ อย่าประมาทแล้วกลืน
ก้อนเหล็กแดง อย่าปล่อยให้ความทุกข์เผาผลาญแล้วคร่ำ
ครวญว่า โอ นี่ทุกข์จริง ๆ ”



ธรรมมานุสสนาสติปัญญา

ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๑๔๐} เช่น สติ เป็น ธรรมชาติที่ระลึกได้^{๑๔๑} นักปฏิบัติต้องสังเกตให้รู้ว่าธรรมต่างๆ ทั้งภายนอก และภายใน ทั้งหยาบและละเอียดนี้ มีสภาพที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพราะ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้(แม้ชั่วคราว)และไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามต้องการได้ โดยการตามระลึกอยู่แค่เพียงสภาวะอาการของธรรมด้วยความเพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอเท่านั้น

ฐานของธรรมมานุสสนานี้มี ๕ หมวด คือ

- | | |
|-------------|---|
| หมวดนิเวศน์ | การเจริญสติระลึกถึงกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิฉณา |
| หมวดชั้น | การเจริญสติระลึกถึงรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น |
| หมวดอายตนะ | การเจริญสติระลึกถึงการกระทบ (จุดเชื่อมต่อ) ระหว่าง ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับการกระทบสัมผัส ใจกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น |
| หมวดโพชฌงค์ | การเจริญสติระลึกถึงองค์ธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ |

^{๑๔๐} อุตตโน ปน สภาวํ ธาเรณุตติ ธมฺมา. ตฺวโน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

^{๑๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒ - ๔๐๓/๓๑๖ - ๓๓๘.

หมวดอริยสัจ การเจริญสติระลึก rūpāngkārāma ที่เกิดขึ้นภายในจิต คือ พยายามเจริญสติระลึก rūpāngkārāma โดยการสังเกตสภาพธรรมที่ทนนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (แม้ชั่วคราว) จนระลึก rūpāngkārāma ได้ว่าสิ่งที่ป็นสาเหตุให้จิตเป็นทุกข์คือความอยาก จนจิตเกิดปัญญาารู้ปล่อยความรู้สึกทั้งสภาพธรรมที่เป็นทุกข์และสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยมีสติระลึก rūpāngkārāma เห็นรูปนามตามความเป็นจริงทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นเพียงสภาพธรรมที่มีอยู่ เพียงเพื่ออาศัยสักแต่ว่ารู้ เพียงแค่ระลึก rūpāngkārāma เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลก จนสภาพธรรมต่างๆ นั้นดับไป

วิธีปฏิบัติในฐานธรรมานุปัสสนาสติปัญญา

นักปฏิบัติต้องกำหนดสติระลึก rūpāngkārāma สภาพธรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ถึงลักษณะ อาการต่างๆ เช่น การมีสติรับรู้ เท้าที่เคลื่อนไป คือ รูป อาการความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสัณฐานร่างกาย คือ เวทนา การจำได้ว่าเท้าเคลื่อน คือ สัญญา จิตเข้าไปกำหนดรู้ที่กาย คือ สังขาร และการรับรู้คือ วิญญูญาณ เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ การกำหนดสติระลึก rūpāngkārāma ที่อายตนะ คือ อารมณ์ภายนอกที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ได้ยินหนอๆๆ กลิ่นหนอๆๆ รสหนอๆๆ

หากเกิดจากการรู้อารมณ์ภายใน คือ นิเวรณ เป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย ให้กำหนดว่า พอใจ หนอๆๆ ไม่พอใจหนอๆๆ ง่วงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆๆ สงสัยหนอๆๆ ด้วยการมี สติ วิริยะ เป็นต้น ซึ่งเป็นองค์ธรรมในสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ จนหยั่งเห็นถึงธรรมทั้งหลายเป็นเพียงธรรมที่เกิดขึ้นและดับไป ตามหลักของ ทุกขสัจจ สรุปลือคือจิตใจรู้สึกถึงอาการหรืออารมณ์ความรู้สึกใดชัดเจนที่สุดในขณะปัจจุบันให้กำหนดสติระลึก rūpāngkārāma ตามอาการที่จิตรู้นั้นๆ ให้ต่อเนื่อง จนกว่าสภาพธรรมต่างๆ จะหายไป

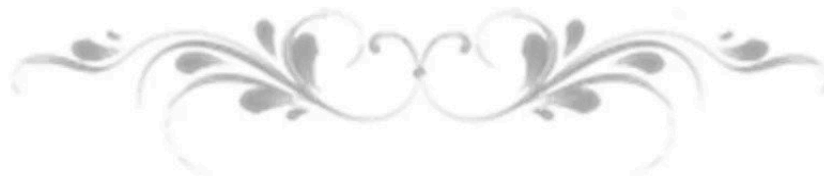
ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเจริญสติระลึกถึงในฐานธรรมานุปัสสนานี้ เป็นการเจริญสติที่จดจ่อต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสายเหมือนสายน้ำของสติ ที่ต้องระลึกอยู่ที่ชั้น ๕ และทั้งธรรมภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ต่างๆ พร้อมธรรมที่เกิดขึ้นภายใน ไม่ว่าจะเป็นนิเวศธรรม ความรู้สึกนึกคิด ด้วยองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้คือ โพชฌงค์ เพื่อเข้าไประลึกถึงธรรมชาติที่เป็นความจริง คือ อริยสัจ ๔ นั้นเอง

สรุปการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

ธรรมภายใน คือ ธรรมที่เป็นลักษณะ อากาโร ความรู้สึก จากความรู้ที่เกิดขึ้นที่ไม่เจือด้วยสมมติบัญญัติ รวมไปถึงลักษณะสามัญของสภาวะธรรมนั้นๆ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนธรรมภายนอก คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากอาการ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นๆ เช่น รู้สึกง่วง เป็นต้น

เห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไป (ไตรลักษณ์) ของสภาวะธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง ย่อมเห็นสภาวะธรรมเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สภาวะธรรมเหล่านั้นมีไว้เพื่ออาศัยระลึกถึง มีไว้เพื่อรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดธรรมใดๆ ในโลก

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรุปตอนท้ายในสติปัญญาญาณทุกๆ ฐานว่า ยาว เทว ญาณมตตาย ญาณคือความรู้ ก็สักแต่ว่ารู้ ปติสสติ มตตาย สติ ความอาศัยระลึกถึง ก็สักแต่ว่าอาศัยระลึกถึง เมื่อเธอเป็นผู้กำหนดรู้เห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริงแล้ว อนิสสิโต จ วิหริติ เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย น จ กณฺหิ โลเก อุปาทิยติ ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ แม้แต่นิดที่มีอยู่ในโลก...."



นิวรรณ์ธรรม

เพราะนิวรรณ์	หมดไป	ใจตั้งมั่น
ปัญญานั้น	รู้ทุกข์	ถูกคำสอน
เป็นศีลของ	พระโย	คาวจร
ความเร่าร้อน	ดับสนิท	หมดพิษไฟ

กิเลสชั้นละเอียด ที่ถูกปรุ่งขึ้นมาเป็นกิเลสชั้นกลาง เรียกว่า "นิวรรณ์ ๕" รบกวณอยู่ที่ มโนทวาร นั้น มีเรื่องทีฟังศึกษาดังนี้

นิวรรณ์ คือ สภาวะทีเป็นเครื่องกั้นซึ่งกุศลกรรมทั้งหลาย มี ฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิดโดยเฉพาะโลกียฌาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้วแต่ ถ้ามีนิวรรณ์เกิดขึ้นอีก โลกียฌานนั้นก็ย่อมจะเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตรฌาน กล่าวคือ ฌานทีประกอบกับโลกุตรจิต และ มรรค ผล ของพระเสขบุคคล เท่านั้น ถึงหากว่านิวรรณ์เกิดขึ้นได้ก็ไม่เสื่อม และการห้ามกุศลธรรมของนิวรรณ์นี้ ไม่ใช่จะห้ามแต่ฌานและมรรคผลเท่านั้น ถึงแม้ว่ากามาจรกุศลก็ห้ามไม่ให้เกิดขึ้นด้วย เมื่อกล่าวสภาวะนิวรรณ์นี้ เป็นปฏิปักร์โดยตรงกับสมาธิ เหมือนเชือกกันน้ำย่อมกันไม่ให้ น้ำไหลไปสู่สาครมหาสมุทรฉันใด นิวรรณ์เมื่อเกิดขึ้นย่อมกันคุณงามความดีทั้งหมดไม่ให้ไหลสู่มรรคผลนิพพาน ฉะนั้น

นิวรรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสนา มรรค และผล บุคคลทีถูกนิวรรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญา^{๑๔๒} ได้แก่

^{๑๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๘๑.

๑. **กามฉันทะ** แปลว่า ความพอใจในกาม แต่มีความหมายที่หมายถึง ความกัลดกัลดอยู่ด้วยความกำหนัดในกาม จนมีดมัว ไม่แจ่มใส ไม่เห็นแจ้ง ในธรรมตามที่เป็นจริง ท่านจึงอุปมาเหมือนกับน้ำใส แต่มีสีต่างๆ มาเจือปน จนหมดความใส

๒. **พยาบาท** ความพยาบาทคือความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ทำให้ใจคอเหี่ยวแห้ง ทำอย่างเสียไม่ได้ ความกัลดกัลด อยู่ด้วยความไม่พอใจ โกรธแค้น เกลียดชัง อุปมาเหมือนน้ำร้อนที่ต้มเดือด พลั่งพล่านอยู่ ก็ไม่อาจทำให้ผู้มอง มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ภายใต้หน้านั้นได้

๓. **ถีนมิทธะ** ความที่จิตหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ไม่ร่าเริงแจ่มใส ทำให้จิตไม่มีสมรรถภาพ ในการที่จะเห็นแจ้งในธรรม ท่านเปรียบเหมือนน้ำใส แต่มีฟืช เช่น ตะไคร้หรือสาหร่ายเกิดอยู่เต็ม ก็ไม่อาจจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ใต้น้ำได้เช่นเดียวกัน

๔. **อุทธัจจะกุกกัจจะ** หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ กระสับกระส่าย ในลักษณะที่ตรงกันข้ามจากถีนมิทธะ ท่านเปรียบอุปมาเหมือนน้ำใส แต่ถูกทำให้เป็นละลอกคลื่น หรือกระเพื่อมอยู่เป็นนิจ ทำให้ไม่สามารถจะมองเห็นสิ่งใต้น้ำ เช่น กวาด ปลา และ หอย ได้

๕. **วิจิกิจฉา** ข้อสุดท้ายนั้น หมายถึง ความสงสัยเพราะไม่รู้หรือมีอะไรมารบกวนความอยากรู้ ไม่มีความสงบลงได้ ทำให้เกิดความมืดมัวแก่จิต ไม่อาจจะเห็นแจ้งในสิ่งที่ควรเห็นแจ้ง ท่านเปรียบเหมือนน้ำใสอยู่ในที่มีดย้อมไม่อำนวนยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ในน้ำนั้นได้

เมื่อพิจารณา ดูจากอุปมาเหล่านี้ จะเห็นความหมายได้ว่า จิตที่เป็นเดิมๆ นั้นมีลักษณะเป็นประภัสสร คือใสกระจ่าง แต่ได้สูญเสียความ

กระจ่างไป เพราะสิ่งภายนอกเข้าไปแทรกแซง โดยการปรุงแต่งต่างๆ กันไป ใน ๕ ลักษณะที่กล่าวแล้ว เรามีหวังที่จะขจัดสิ่งซึ่งเป็นนิเวรณเหล่านั้น เช่นเดียวกับอาจจะขจัดสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในน้ำ ตามที่กล่าวแล้วในอุปมา

ฉะนั้น จึงถือว่า เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัย และมีลู่ทางสำหรับให้ปฏิบัติ จนประสบผลได้โดยแน่นอน ถ้าสังเกตให้ดีจากอุปมาจะเห็นว่ากามฉันทะ เป็นสิ่งที่ขจัดยากเช่นเดียวกับน้ำผสมสี เป็นการยากที่จะแยกเอาสีออกจากน้ำได้ง่ายๆ ไม่เหมือนกับการยกสาหร่าย หรือจอกแหขึ้นจากน้ำ ในอุปมาของถีนมิทระ เป็นต้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกหาข้อปฏิบัติที่เป็นคู่ปรับ โดยตรงกับนิเวรณของตนๆ โดยหลักทุกๆ ไป ท่านถือเป็นหลัก เลือกวิธีขจัดนิเวรณ ๕ ด้วยกรรมฐาน อารมณต่างกัน เป็น ๕ อย่าง ดังนี้:

กรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิเวรณ

(๑) **กามฉันทะ** ให้นักปฏิบัติธรรม ภาวนากายคตาสติ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา เพื่อทำลายความอยากในกามเสีย ซึ่งจะกำจัดกามฉันทะได้

(๒) **พยาบาท** ให้ภาวนาอัปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔ วรรณกสิน ๔ เพื่อเพิ่มความเมตตา คือ ให้เจริญเมตตา โดยนัยเป็นต้นว่า ให้เห็นโดยความเป็นเพื่อนสัตว์ที่เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทุกชีวิต ย่อมละพยาบาทได้

(๓) **ถีนมิทระ** ให้ภาวนาอนุสสติ ๗ คือพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมมานุสสติ และอาโลกสัญญา (แสงสว่างเป็นอารมณ) เพื่อเสริมสร้างศรัทธาและความเพียร หมายถึง ให้นักปฏิบัติธรรมทำในใจระลึกนึกถึงแสงสว่างเป็นอารมณ เช่น การเจริญอโลภสัญญา เป็นต้น ย่อมกำจัดถีนมิทระ ข้อนี้แม้การทำในใจถึง

สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสหรืออิมใจ เช่น การเจริญพุทธานุสติ เป็นต้น ก็อาจจะช่วยกำจัดถีนมิธะได้ตามสมควร

(๔) **อุทัจจะกุกุจจะ** ให้ภาวนากสิน ๖ คือ ปฐวีกสิน อาโปกสิน วาโยกสิน เตโชกสิน อากาสกสิน อาโลกกสิน เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิ หมายถึง ให้นักปฏิบัติธรรมทำจิตจดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งง่ายแก่การจดจ่อ เช่น การเจริญกสิณต่างๆ ไป หรือแม้แต่การเจริญอานาปานสติ ย่อมกำจัดอุทัจจะกุกุจจะได้

(๕) **วิจิกิจฉา** ให้ภาวนาจตุตธาตुวัตถาน (พิจารณาธาตุ ๔) หรือ อานาปานสติ มรณานุสสติ เพื่อละความสงสัย คือ ให้นักปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ในความเป็นจริงที่ปรากฏ ทั้งเรื่องของธาตุที่มีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดสติรู้ลมหายใจ ทำความไม่ประมาทโดยระลึกรู้ถึงความตาย เป็นต้น ทำความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ แน่ใจในสิ่งที่ควรแน่ใจ ทำให้รู้ในสิ่งที่ควรรู้ เช่น เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แน่ใจในเรื่องกรรม หรือทำความรู้ในเรื่อง ไตรลักษณ์ อย่างนี้เป็นต้น ย่อมกำจัดวิจิกิจฉาให้สิ้นไป

ถ้ากล่าวกลับกันอีกทางหนึ่ง ถ้าผู้ใดสามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้น โดยวิธีใดก็ตามจนกระทั่งเป็นอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่แล้ว นิเวรณ ทั้ง ๕ ย่อมเป็นอันระงับไปหมดสิ้น ฉะนั้น ในอันดับแรกนี้ นักปฏิบัติควร เริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธิที่สะดวกสบาย เช่น อานาปานสติ เป็นต้น ต่อเมื่อ ทำไปไม่สำเร็จ เพราะนิเวรณอย่างใด รบกวนพิเศษ จึงค่อยหันไปเจริญสมาธิ ที่เป็นคู่ปรับกับนิเวรณนั้นโดยตรง จะเป็นวิธีที่สะดวกกว่า และได้ผลดีกว่า



การชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์

ความไม่มีนิวรณ์ หมายถึง จิตมีลักษณะบริสุทธิ์ ผ่องใส เยือกเย็น ปลอดภัยเป็นความพร้อมที่จะรู้แจ้งเห็นจริง ในอรรถและธรรมอันลึกลับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องมี หรือต้องฝึกหัดสำหรับผู้ที่ประสงค์จะก้าวหน้าไปในทางธรรม แม้จะกล่าวกันอย่างโลกๆ เวลาที่จิตไม่ถูกนิวรณ์รบกวน ก็กล่าวได้ว่าเป็นเวลาที่มีความมีความสุขที่สุด จึงได้มีผู้หลงไหลในรสของสมาธิหรือฌาน จนถึงสิ่งนี้เคยถูกบัญญัติ เหมามาว่าเป็นนิพพานมาแล้ว ในยุคหนึ่ง คือยุคที่ยังไม่มีความรู้ ในทางจิตสูงไปกว่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงกู่หนีไปประกอบการงาน การงานของเขาจะพึงสำเร็จผล เขาจะพึงใช้หนี้ที่เป็นต้นทุนเดิมให้หมดสิ้น และทรัพย์ที่เป็นกำไรของเขา จะพึงมีเหลืออยู่สำหรับเลี้ยงภริยา เขาพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเรากู่หนีไปประกอบการงาน บัดนี้ การงานของเราสำเร็จผลแล้ว เราได้ใช้หนี้ที่เป็นต้นทุนเดิมให้หมดสิ้นแล้ว และทรัพย์ที่เป็นกำไรของเรายังมีเหลืออยู่สำหรับเลี้ยงภริยา ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัสมีความไม่มีหนี้เป็นเหตุฉันท

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงเป็นผู้มีอาพาธ ถึงความลำบาก เจ็บหนักบริโภคอาหารไม่ได้ และไม่มีกำลังกาย สมัยต่อมา เขาพึงหายจากอาพาธนั้น บริโภคอาหารได้ และมีกำลังกาย เขาจะพึงคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราเป็นผู้มีอาพาธ ถึงความลำบาก เจ็บหนักบริโภคอาหารไม่ได้และไม่มีกำลังกาย บัดนี้ เราหายจากอาพาธนั้นแล้ว บริโภคอาหารได้ และมีกำลังกายเป็นปกติ ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีความไม่มีโรคนั้นเป็นเหตุ ฉันท

คุณภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงถูกจำอยู่ในเรือนจำ สมัยต่อมา เขาพึงพ้นจากเรือนจำนั้นโดยสวัสดิ์ไม่มีภัย ไม่ต้องเสียทรัพย์อะไรๆ เลย เขาจะพึงคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเราถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ บัดนี้ เราพ้นจากเรือนจำนั้นโดยสวัสดิ์ไม่มีภัยแล้ว และเราไม่ต้องเสียทรัพย์อะไรๆ เลย ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีการพ้นจากเรือนจำนั้นเป็นเหตุ ฉันทไค

คุณภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงเป็นทาส ไม่ได้พึงตัวเอง พึ่งผู้อื่น ไปไหนตามความพอใจไม่ได้ สมัยต่อมา เขาพึงพ้นจากความเป็นทาสนั้น พึ่งตัวเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นไทยแก่ตัว ไปไหนได้ตามความพอใจ เขาจะพึงมีความพอใจ เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่าเมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น ไปไหนตามความพอใจไม่ได้ บัดนี้ เราพ้นจากความเป็นทาสนั้นแล้ว พึ่งตัวเอง ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทยแก่ตัว ไปไหนได้ตามความพอใจดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัส มีความเป็นไทยแก่ตัวนั้นเป็นเหตุ ฉันทไค

คุณภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษ มีทรัพย์ มีโภคสมบัติ พึ่งเดินทางไกลกันดารหาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพะหน้า สมัยต่อมา เขาพึงข้ามพ้นทางกันดารนั้นได้ บรรลุถึงหมู่บ้านอันเกษมปลอดภัยโดยสวัสดิ์ เขาจะพึงมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เมื่อก่อนเรามีทรัพย์ มีโภคสมบัติเดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพะหน้า บัดนี้ เราข้ามพ้นทางกันดารนั้น บรรลุถึงหมู่บ้านอันเกษมปลอดภัยโดยสวัสดิ์แล้ว ดังนี้ เขาจะพึงได้ความปราโมทย์ ถึงความโสมนัสมีภูมิสถานอันเกษมนั้นเป็นเหตุ ฉันทไค

คุณภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ประการเหล่านี้ที่ยังละไม่ได้ในตน เหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็น

ทาส เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิวรรณ์ ๕ ประการที่ละได้ แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี้ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจาก เรือนจำ เหมือนความเป็นไทยแก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม ฉะนั้น”^{๑๕๓}

นักปฏิบัติธรรมจึงควรพิจารณาภายในจิตของตนว่า นิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการดังกล่าวข้างต้น ยังมีอยู่ในจิตตนเองหรือไม่ หากมีอยู่พึงควร กำหนดสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อละนิวรรณ์ต่างๆ ให้ออกไปจากจิตใจ ซึ่งจะได้กล่าวอธิบายถึงนิวรรณ์ธรรมทั้ง ๕ ประการและวิธีกำหนดสติระลึก รู้อพร้อมทั้งกลุบายวิธีที่จะชำระจิตให้ปราศจากนิวรรณ์ต่อไป

กามฉันทะ

สีกวา	ความเอ๋ย	อันความอยาก
ใจแห้งผาก	เพราะอยากได้	ไม่หน่ายหนี
อยากทุกอย่าง	เรื่องกามคุณ	วุ่นเต็มที
ความอยากนี้	ย่อมนเผาใจ	ไปจนตาย

กามฉันทะ ความพอใจในกาม คือ ความอยากได้ในกามคุณ ๕ คือ รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย โผฏฐัพพะที่น่ารักน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ เช่น เมื่อเราเห็นรูปสวยเป็นต้น เราจึง ยินดีในการเห็น เมื่อยินดีก็เพลิดเพลิด เมื่อเพลิดเพลิดก็ยึดติด เมื่อยึดติด ก็แสวงหากามคุณทั้ง ๕ เพื่อให้ได้มาอีก ดังนั้น จึงอุปมาเหมือนคนเป็นหนี้

อุปมาคนเป็นหนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบกามฉันทะเหมือน “หนี้” ผู้ที่เป็น หนี้เขา แม้จะถูกเจ้าหนี้ทวงถามด้วยคำหยาบ ก็ไม่สามารถโต้ตอบอะไรได้

^{๑๕๓} ม.มู. (บาลี) ๑๒/๔๗๐/๕๐๓, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๖/๔๕๙.

ต้องสู้ทนนิ่งเฉย เพราะเป็นลูกหนี้เขา^{๑๔๔} เหมือนเรื่องของสามเณรผู้เป็นหลานพระจ๊กขุบาล ดังนี้

สามเณรหลานพระจ๊กขุบาล^{๑๔๕}

เรื่องมีอยู่ว่า พระจ๊กขุบาลเถระท่านตาบอดต้องการจะเดินทางไปเฝ้าพระศาสดาที่พระเชตวัน จึงวานให้สามเณรหลานชายพาไป เมื่อบอกลาชาวบ้านแล้ว สามเณรก็ได้พาพระเถระไปด้วยปลายไม้เท้า เดินลัดเลาะไปในป่าจนถึงหมู่บ้านที่พระเถระเคยอาศัยอยู่ในเมืองชื่อสังกัฏฐะ และในดงระหว่างทางนั้น สามเณรก็ได้ยินเสียงของหญิงสาวนางหนึ่ง ผู้ออกจากบ้านไปเที่ยวเก็บฝืนในป่า นางขับร้องเพลงพลาญเก็บฝืนไปด้วย สามเณรก็ได้ถือนิมิตในเสียงนั้น (คือรู้ว่านั่นเป็นเสียงหญิงสาวร้องเพลง) จริงอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้ตรัสว่า “เราไม่เห็นเสียงอื่นแม้สักอย่าง สามารถแผ่ไปทั่วสรีระของบุรุษทั้งหลายและสามารถยึดจิตของบุรุษไว้ได้ เหมือนเสียงผู้หญิง”

เมื่อสามเณรได้ฟังเสียงนางนั้นแล้ว ไม่สามารถหักห้ามใจตนเองได้ จึงปล่อยปลายไม้เท้าแล้วกล่าวกะพระเถระว่า “ขอท่านรออยู่ก่อน ผมมีธุระที่ต้องทำ” แล้วรีบเดินไปตามเสียงเพลงนั้น ครั้นนางเห็นสามเณรจึงหยุดนิ่ง แล้วสามเณรถึงศีลวิบัติกับนางนั้น

ฝ่ายพระเถระก็คิดว่า “เราได้ยินเสียงขับร้องเพลงของหญิงสาว และเมื่อสามเณรผละไปจากเรา เสียงเพลงนั้นได้หยุดหายไป ถึงตอนนี้สามเณรก็ยังไม่มา เธอคงทำลายศีลแน่แล้ว” ส่วนสามเณรนั้นเมื่อทำกิจของตนสำเร็จแล้วกลับมาพูดว่า “เราไปกันเถิด ขอรับ”

^{๑๔๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๗๐/๕๐๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๖/๔๕๙.

^{๑๔๕} จุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๖.

ลำดับนั้น พระเถระจึงถามว่า “สามเณร เธอได้ทำลายศีลแล้วหรือ เธอกลายเป็นคนชั่วแล้วหรือ? สามเณรก็นิ่งเสียไม่ตอบ แม้พระเถระถามซ้ำๆ ก็ไม่พูดอะไร พระเถระจึงไล่สามเณรกลับไปเสีย ฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรปล่อยจิตปล่อยใจไปตามอำนาจแห่งความอยาก การปล่อยใจให้ไปตามความอยาก ความพอใจ ย่อมจะนำความทุกข์มาให้ ดังกล่าวมานี้

โทษแห่งกาม^{๑๔๖}



๑. กามเปรียบเหมือนสุนัขหิวแทะท่อนกระดูกเปื้อนเลือด

นักปฏิบัติธรรมที่ยังมีความยินดีพอใจอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป สวय กลิ่นหอม รสอร่อย เสียงไพเราะ สัมผัสที่ถูกต้อง ย่อมจะไม่สามารถยัง การปฏิบัติของตนให้พัฒนาก้าวหน้าไปได้ เพราะกามคุณทั้งหลายเหล่านั้น ยิ่งเสพยิ่งไม่พอ ยิ่งต้องการเพิ่มอยู่เรื่อยๆ ไป จึงเหมือนกับสุนัขที่ได้กระดูก มา ยิ่งแทะยิ่งเหนื่อย ยิ่งหิว อร่อยก็ไม่เต็มอยาก ไม่เต็มอิ่ม พอจะมีสุขบ้าง ก็ชั่วคราวพอให้มันๆ เค็มๆ เหมือนสุนัขแทะกระดูก กามทั้งหลายมีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

๒. กามเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อที่แฉะหรือเหยี่ยวคาบบินมา

กามคุณเป็นสิ่งที่คนทั้งหลายต่างก็ต้องการหมายปองครอบครอง มาเป็นของตนๆ จึงอาจต้องเข่นฆ่ากันเป็นทุกข์แสนสาหัส ที่มีข่าวกันอยู่ บ่อยๆ ทั้งฆ่ากัน ซึ่งรักหักสวาท หรือทำสงครามแย่งชิงกัน ยิ่งมีคุณค่ามาก เท่าไร ยิ่งอันตรายมากเท่านั้น เปรียบเหมือนนกแฉะ นกตะกรุม หรือนกเหยี่ยว คาบชิ้นเนื้อบินไป ผุงนกแฉะก็ดี ผุงนกตะกรุมก็ดี ผุงนกเหยี่ยวก็ดี พากันโฉบเข้าไปรุมจิกทั้งชิ้นเนื้อนั้น...ถ้านกแฉะ นกตะกรุม หรือนกเหยี่ยวนั้น

^{๑๔๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๗-๕๓/๔๑-๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๓-๔๘/๔๓-๔๖.

ไม่รีบปล่อยขึ้นเนื่อนั้นเสีย มันอาจถึงตาย หรือได้รับทุกข์ปางตาย เพราะขึ้นเนื่อนั้นเป็นเหตุ กามจึงมีทุกข์มาก มีความคับแค้น

๓. กามเปรียบเหมือนคนถือคบเพลิงที่ทำด้วยหญ้าลูกโพลง

นักปฏิบัติธรรมที่ยังมีความยินดีพอใจในกามทั้งหลายอยู่ เมื่อเสพกามคุณอยู่ ย่อมถูกไฟแห่งราคะ ไฟแห่งโทสะ ไฟแห่งโมหะเผาผลาญจิตใจให้เร่าร้อนเพราะความทะยานอยากได้ อยากให้อยู่ อยากไม่ให้หายไป จึงต้องทนเป็นทุกข์ตลอดเวลาเพราะถูกไฟแผ่กิเลสตัณหาเผาผลาญอยู่ เปรียบเหมือนบุรุษถือคบหญ้าที่ไฟติดลูกโชนเดินทวนลมไป ถ้าบุรุษนั้น ไม่รีบปล่อยคบหญ้าที่มีไฟติดลูกโชนนั้นเสีย คบหญ้าที่มีไฟติดลูกโชนนั้นก็จะพั้งไหม้มือไหม้แขนหรืออวัยวะน้อยใหญ่ส่วนใดส่วนหนึ่งของเขา เขาอาจตายหรือได้รับทุกข์ปางตาย เพราะคบเพลิงนั้นเป็นเหตุ กามทั้งหลายจึงมีทุกข์มาก มีความคับแค้น

๔. กามเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง

ผู้ที่รักชีวิตทั้งๆ ที่รู้ว่าหากลุ่มหลงในกามแล้ว ถึงไม่ตายก็สาหัสแต่ก็แปลกเหมือนมีอะไรมาพรางตาไว้ มีแรงกิเลสและตัณหามาคอยจุดให้ลงหลุมแห่งกามอยู่รำไป รู้ว่ากามมีโทษมาก มีทุกข์มาก แต่หลายคนก็ยังพึงพอใจ ยังยินดีที่จะจมลงสู่ความทุกข์เหล่านั้น ทั้งยังเสพและแสวงหารูปสวย กลิ่นหอม รสอร่อย เสียงอันไพเราะ การสัมผัสที่ถูกต้องอยู่รำไป คิดถึงแต่คุณอันเกิดแต่กามหาได้มองไปถึงความทุกข์อันจะเกิดจากกามไม่ เปรียบกามเหมือนหลุมถ่านเพลิง ถึงแม้บุรุษจะรักตัวกลัวตายเพราะตกลงไปในหลุมถ่านเพลิงเป็นเหตุ แต่ก็ยังยินดีอยู่ในขอบแห่งหลุมปากเพลิงนั่นเอง



๕. กามเปรียบเหมือนความฝัน

กามทั้งหลายเป็นเหมือนความฝัน เสพได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราวเดี๋ยวก็หายวับดับไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ไม่มีความยั่งยืนถาวร เหลือไว้แต่ความเสียดาย เหมือนความฝัน จึงต้องเป็นทุกข์กับการแสวงหาให้ได้กามาอีก ดังนั้น กามจึงเปรียบเหมือนกับคนฝันเห็นสวน ป่า สถานที่ สระโบกขรณีที่น่ารื่นรมย์เขาตื้นเขินมากก็ไม่เห็นอะไรเลย กามทั้งหลายจึงมีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

๖. กามเปรียบเหมือนสมบัติที่ยืมเขามา

กามทั้งหลายเป็นสมบัติของโลก ขณะมีชีวิตอยู่การเสพกามย่อมเป็นการยืมของๆ โลกมาใช้ เมื่อความแก่ ความเจ็บ ความตาย มาเยือน ก็ต้องคืนกามทั้งหลายให้กับโลก ขณะเสพก็มีความยึดติดในกาม อยากได้ในกาม แสวงหาในกามทั้งหลาย จึงเป็นทุกข์มาก เปรียบเหมือนคนยืมทรัพย์สมบัติคือแก้วมณีอย่างดี (ของบุคคลอื่น) พวกเจ้าของพบเขา ณ ที่ใดที่หนึ่งก็จะพื้งนำเอาของของตนคืนไปในที่นั้นๆ เพราะเจ้าของ (มีสิทธิ์) จะนำของของตนคืนไป กามทั้งหลายจึงมีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

๗. กามเปรียบเหมือนต้นไม้มีผลตกอยู่ในป่า

กามทั้งหลายเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนปรารถนา ต่างมีความปรารถนาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นกันในทุกวิถีทางที่จะเป็นไปได้ เพื่อให้ได้มาซึ่งกามทั้งหลาย โดยไม่คำนึงถึงคนอื่นๆ จะเดือดร้อนอย่างไร ขอเพียงให้ตนได้เสพซึ่งกามทั้งหลาย เปรียบเหมือนต้นไม้ในราวป่านั้นมีผลตกดาษดิน แต่ยังไม่หล่นลงมาสู่ผลเดียว ชายคนหนึ่งผู้ต้องการผลไม้ป็นบ้าง เก็บบ้าง โคนบ้าง ต้นไม้ก็อาจล้มทับมือเท้าหรืออวัยวะน้อยใหญ่ของเขาหักได้ หรือถึงตายหรือได้รับทุกข์ปางตาย เพราะต้นไม้ นั้นเป็นเหตุ กามทั้งหลายจึงมีทุกข์มาก

เหตุเกิดกามฉันท

กามฉันทย่อมนเกิดขึ้น เพราะมนสิการโดยไม่แยบคาย (อโยนิโสมนสิการ) ในสุกนิमित สิ่งทีงามก็ดี อารมณทีงามก็ดี ชื่อว่าสุกนิमित การใส่ใจโดยไม่มีอุบาย การใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ในสิ่งทีมิใช่ตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งทีไม่งามว่างาม ชื่อว่า อโยนิโสมนสิการ^{๑๔๗}

เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้ไปมากๆ ในสุกนิमितนั้น กามฉันทย่อมนเกิดขึ้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า

“ตตถ สุกนิमितเต อโยนิโสมนสิกาเรณ กามจฉนุทสสุ
อุปปาโท โหติ ฯ”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สุกนิमितมีอยู่ การทำให้มากซึ่ง อโยนิโสมนสิการในสุกนิमितนั้นนี้เป็นอาหาร เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกามฉันทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้กามฉันททีเกิดแล้วให้กำเริบยิ่งขึ้นดังนี้”

เหตุละกามฉันท

ส่วนกามฉันทนั้นจะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนสิการ ในอสุกนิमित สิ่งทีไม่งามก็ดี อารมณทีไม่งามก็ดี ชื่อว่าอสุกนิमित การใส่ใจโดยอุบาย การใส่ใจถูกทาง การใส่ใจในสิ่งทีไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งทีเป็นทุกข์ว่าทุกข์ ในสิ่งทีมิใช่ตัวตนว่ามิใช่ตัวตน หรือในสิ่งทีไม่งามว่าไม่งาม ชื่อว่าโยนิโสมนสิการ

เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการนั้นให้ไปมากๆ ในอสุกนิमितนั้น ย่อมละกามฉันทเสียได้ เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

^{๑๔๗} ที.สี (ไทย) ๙/๓๔๒/๓๑๗.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อสุภนิมิตมีอยู่ การทำให้มาก ๆ ซึ่งโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิตนั้นๆ นี้เป็นอาหาร เพื่อความไม่เกิดแห่งกามฉันท์ที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันท์ที่เกิดแล้ว”

ธรรมสำหรับละกามฉันท์

อปิจ ฉ ธมา กามจจนุทสส ปหานาย สัตตุนติ อสุภ นิमितตสส อุกุโห อสุภภาวนานุโยโค อินุทริเยสุ कुตตทวารตา โภชเนมตตถยถตา กลยาณमितตตา สปพายกถาติ ฯ^{๑๕๘}

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันท์ คือ

๑. การถืออสุภนิมิตเป็นอารมณ์ คือปฏิกุศลสัญญามนสิการ(มีแต่ขี้) เช่น พระตีสสะเห็นไรฟันหญิง ได้อสุภสัญญาในฟันของหญิงนั้น แล้วสามารถบรรลุธรรมได้บรรลุพระอรหัต

๒. การประกอบเนื่องๆ ซึ่งอสุภภาวนา คือ พิจารณาซากศพเป็นอารมณ์

๓. การรักษาอินทรีย์ทั้งหลาย คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๔. ความรู้จักประมาณในโภชนะ คือ รู้จักประมาณในการกิน

๕. ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้สามารถบอกอุบายเป็นเครื่องออกจากกามฉันทะเหล่านี้ได้

๖. พุคแต่เรื่องที่ เป็นสปปายะ (เป็นที่สบายกับการปฏิบัติ) คุยเฉพาะเรื่องกถาวัตถุ ๑๐^{๑๕๙}

^{๑๕๘} ที.อ. ๒/๓๙๓, อังในมหาสติปัญญาสูตร, พระโสภณเถระ, หน้า ๒๙๐.

^{๑๕๙} กถาวัตถุ หมายถึง เรื่องที่ควรพูดได้แก่ความมักน้อย สันโดษ ความสงัด ความไม่คลุกคลี การปรารภความเพียร ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสน. ดูใน อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๙/๑๓๘ - ๑๓๙, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๒.

อรรถกถาจารย์ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ก็เมื่อพระโยคาวจรแม่เรียน อสุกนิमित ๑ อย่างอยู่ (ในระหว่างนี้) กามฉันทะอันเธอย่อมละได้ เมื่อเธอ เจริญอสุกนิमितอยู่ก็ดี ปิดกั้นทวารในอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ก็ดี รู้จักประมาณใน โภชนะโดยที่มีช่องจะฉันได้อีก ๔ - ๕ คำ (แต่เธอก็อดเสีย) แล้วดื่มน้ำแทน เป็นประจำก็ดี กามฉันทะ อันเธอย่อมละได้ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงได้กล่าว คาถาประพันธ์นี้ไว้ว่า (เหลืออีก) ๔ - ๕ คำจะอิม พระโยคาวจรอย่าฉันควร ดื่มน้ำแทน (เพราะว่า) เพียงเท่านั้น ก็เพียงพอจะอยู่อย่างสำราญ สำหรับภิกษุ ผู้มีตนอันส่งไปแล้ว

แม้เมื่อนักปฏิบัติธรรมคบหากัลยาณมิตร ผู้ยินดีในอสุกภาวนา เช่นพระตีสสเถระผู้เจริญอสุกกรรมฐาน เธอย่อมละกามฉันทะได้ เธอย่อมละ กามฉันทะได้ แม้ด้วยการสนทนาถึงที่เป็นสปปายะอันอาศัยอสุก ๑๐ ใน อิริยาบถทั้งหลาย มีอิริยาบถยืนและนั่งเป็นต้น ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันทะ ก็นักปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะที่ละได้แล้ว ด้วยธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป ด้วยอรรถตมรรค พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสวิธีละกามฉันทะว่า “**อสุกนิमित เต ปน โยนิโสมนสิกาเรนสส ปหานํ โทติ**” ส่วนกามฉันทะนั้น จะละได้ก็ ด้วยโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยแบบกาย) ในอสุกนิमित^{๑๕๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า **สนตํ วา อชมตตํ กามจจนทํ อตถิ เม อชมตตํ กามจจนโทติ ปชานาติ** แปลว่า เมื่อกามฉันทะมีอยู่ภายในจิต เราก็อู้ชัด

วิธีกำหนด เมื่อมีกามฉันทะเกิดขึ้น นักปฏิบัติต้องกำหนดว่า

^{๑๕๐} ม.ม.อ. ๑/๗๔๔.

พอใจหนอๆ ยินดีหนอๆ เพลินหนอๆ ชอบหนอๆ สบายหนอๆ

ดังนั้น หากกามฉันทะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม ให้นำปฏิบัติพยายามกำหนดสติระลึกได้ตามสภาพธรรมที่เป็นปัจจุบันว่า **ชอบหนอๆ พอใจหนอๆ ยินดีหนอๆ** จนกว่ากามฉันทะจะหายไปจากจิตใจ หากกามฉันทะไม่หายไป ให้พิจารณาถึงเหตุดับของกามฉันทะคือ อสุภสังขยาให้แยกกายจนกระทั่งความรู้สึกที่เป็นความยินดี ความพอใจ หรือความชอบใจจะหายไปและหมดไปจากจิตใจ

พยาบาท

ความฉุนเฉียว	นั่นหรือ	คือความโกรธ
ย่อมนเกิดโทษ	ก่อพินาศ	ขาดเหตุผล
มีแต่ทุกข์	วอดวาย	ฉิบหายตน
ดวงกมล	เศร้าหมอง	ทุกข์ครองใจ

พยาบาท หมายถึง ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู

อุปมาเหมือนคนเป็นโรค^{๑๕๑}

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบพยาบาทเหมือน “โรค” ผู้ที่เป็นโรคต่างๆ ย่อมมีความทุกข์ มีความเจ็บป่วย ไม่สบายทั้งกายและใจ เมื่อจะทำการสิ่งใดก็ต้องฝืนทำด้วยความทรมาน ยากที่จะพบความสุขความสำเร็จได้ฉันใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจพยาบาท ใจย่อมนเป็นทุกข์กระสับกระส่าย แม้จะ

^{๑๕๑} ที.สี. (ไทย) ๘/๓๔๒/๓๑๗.

พยายามปฏิบัติธรรม ก็ยากที่จะซาบซึ้ง ในรสแห่งธรรม ไม่อาจพบความสุข อันเกิดจากฌานได้ฉับนั้น เพราะผลจากการพยายาม บางครั้งทำให้จ้องเวร กันหลายภพหลายชาติ เช่นเรื่องของนางยักษิณีกับหญิงสาว ที่พยายามจ้อง เวรจ้องกรรมทุกภพชาติ^{๑๕๒} ดังนั้น พระบรมศาสดาจึงทรงตรัสว่า

น หิ เวเรน เวรานิ สมมตฺธิธ กุทาจนํ

อเวเรน จ สมมตฺติ เอส ธมฺโม สนนตฺโนฯ

ในกาลไหนทั่วพื้นผืนพิภพ หวังจะลบบจบเวรด้วยเช่นฆ่า
เวรระงับดับได้กระไรนา ต้องเช่นฆ่ากรรมก่อกันต่อไป
ในกาลไหนทั่วพื้นผืนพิภพ จะสงบลบลอยเวรน้อยใหญ่
ก็ต้องด้วยเมตตาและอภัย ธรรมนี้ไซ้ไรของเก่าเล่ากันมาฯ

เหตุเกิดพยายาม

ปฏฺิขณิมนิตเต อโยนิโสมนสิกาเรน ปน พยาบาทสฺส อุปปาโท โหติ ฯ

ส่วนพยายามย่อมเกิด เพราะ อโยนิโสมนสิการในปฏฺิขณิมนิต
ปฏฺิขะความชุ่มใจ) ก็ดี อารมณฺ์อันช่วยให้เกิดปฏฺิขะก็ดี ชื่อว่าปฏฺิขณิมนิต

ส่วนพยายามย่อมเกิด เพราะอโยนิโสมนสิการในปฏฺิขณิมนิต

ปฏฺิขะ (ความชุ่มใจ) ก็ดีอารมณฺ์อันช่วยให้เกิดปฏฺิขะก็ดี ชื่อว่า
ปฏฺิขณิมนิต ในคำว่า ปฏฺิขณิมนิต เป็นต้นนั้น

อโยนิโสมนสิการ มีลักษณะเป็นอย่างเดียวกันในธรรมทั้งปวง

เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมากๆ ใน(ปฏฺิขะ) นิมนิตนั้น
พยายามย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

^{๑๕๒} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๕๙.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิฆณิมิตมียอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในปฏิฆณิมิตนั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยาบาทที่เกิดแล้ว กำเริบเสิบสานขึ้น ดังนี้

เหตุละพยาบาท

แต่พยาบาทนั้นจะละได้ก็ด้วยการใส่ใจโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุตติ ในคำว่า เมตตาเจโตวิมุตตินั้น เมื่อพูดกันถึงเมตตา ย่อมควรทั้งอัปนา ทั้งอุปปาจาระ

บทว่า เมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่อัปนาโยนิโสมนสิการมีลักษณะดังกล่าวแล้ว เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น ย่อมละพยาบาทได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดแล้ว ดังนี้

ธรรมสำหรับละพยาบาท

อปิง ฉ ธมฺมา พฺยาปาทสฺส ปหานาย สํวตฺตนฺติ

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท คือ

๑. เมตตานิมิตตสฺส อุกฺคโห การกำหนดนิमितในเมตตาเป็นอารมณ์
๒. เมตตาทานานุโยโค การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งเมตตาทานา
๓. กมฺมสฺสกาตฺวาปจฺจเวกฺขณา การพิจารณาถึงสัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
๔. ปฏิสงฺขานพหุสึกตา การทำให้มากซึ่งการพิจารณา (โทษ)
๕. กลฺยาณมิตฺตตา ความมีกัลยาณมิตร

๖. สປบายกถาคี ๗

การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สປบาย^{๑๕๓}

จริงอยู่ แม้เมื่อภิกษุกำหนดเมตตากกรรมฐาน ด้วยการแผ่เมตตาไปทั่วทิศโดยเจาะจง หรือไม่เจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมละพยาบาทได้

เมื่อพิจารณาถึงความที่ตนและคนอื่นมีกรรมเป็นของๆ ตนอย่างนี้ว่า ท่านโกรธคนนั้น จะทำอะไรเขาได้ ท่านอาจจักทำศีลเป็นต้นของเขาให้พินาศได้หรือ

ท่านมาแล้วด้วยกรรมของตน จักไปด้วยกรรมของตนนั้นแล

ขึ้นชื่อว่าการโกรธผู้อื่น ก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ปรารถนาจะจับถ่านไฟที่คุุโชน ซึ่งเหล็กอันร้อนจัดและอุจจาระเป็นต้น ประหารผู้อื่นฉะนั้น

หรือถึงคนนั้นโกรธท่าน จักทำอะไรได้ เขาจักอาจทำศีลเป็นต้นของท่านให้พินาศได้หรือ

เขามาด้วยกรรมของตน ก็จักไปตามกรรมของเขานั้นแหละ

ความโกรธนั้นจักตกลงบนกระหม่อมของเขานั้นเอง เหมือนประหารผู้ไม่ประหารตอบ และเหมือนนำธูลีซัดไปในที่ทวนลมฉะนั้น เมื่อพิจารณากัมมัธสภกตาทั้งสองหยุดอยู่ในการพิจารณาก็ดี

คบกัลยาณมิตรผู้ยินดีในการเจริญเมตตา เช่น ท่านพระอัสสสุตตเถระก็ดี ย่อมละพยาบาทได้แม้ด้วยการกล่าวถ้อยคำที่เป็นสປบายะที่อิงเมตตา ทั้งในการยืนและนั่งเป็นต้น^{๑๕๔}



^{๑๕๓} ม.ม.อ. ๑/๗๔๕.

^{๑๕๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๔๖.

แม้ด้วยการเจรจาเรื่องที่เป็นที่สบายซึ่งอาศัยเมตตา ในอิริยาบถ ทั้งหลายมียื่นนั่งเป็นต้น ก็ละพยายามได้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าววาทธรรม ๖ ประการย่อมนั้นไปเพื่อละพยายามดังนี้

ภิกษุย่อมนั้นชื่อว่า ก็พยายามที่ละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามีมรรค

พยายามเกิดได้ในขณะปฏิบัติ

ขณะปฏิบัติพยายามก็อาศัยเกิดขึ้นได้ เช่น อาจถูกเดินตัดหน้า ได้ยินเสียงพูดคุยดัง หรือบางครั้งจิตคิดนึกกลับไปหาเรื่องราวเก่าในอดีตที่เคยประสบพบมาว่า คนนั้นดำเรา คนนี้ว่าเรา คนโน้นไม่ทำตามใจเรา ชัดขวางเราอยู่เรื่อย พยายามก็อาศัยเกิดขึ้นได้

บางครั้งนั่งเจริญสติอยู่ บางครั้งได้กลิ่นเหม็น บางครั้งได้ยินเสียง ลืมนามมาเห็นนักปฏิบัติธรรมคนอื่นทำเสียงดัง พยายามจักอาศัยเกิดขึ้นได้

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น อุปมาเหมือนไฟที่เผาผลาญตัวเองก่อนแล้ว ลามเผาผลาญในสิ่งรอบข้าง เช่น เมื่อนักปฏิบัติโกรธเพื่อน อาจจะไป โกรธครูบาอาจารย์ โกรธตนเองด้วยที่ปฏิบัติไม่ได้ดังที่คาดหวัง เป็นต้น

วิธีการกำหนด ให้กำหนดว่า ไม่ชอบหนอๆ ไม่พอใจหนอๆ โกรธหนอๆ เกลียดหนอๆ พยายามหนอๆ

ขณะปฏิบัติหากเราขาดการกำหนดรู้พยายามอาจเกิดขึ้นได้ตลอด ต้องอาศัยมีเมตตาต่อกัน เพราะเราอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติรวมกัน เป็นผู้ปฏิบัติ ธรรมเหมือนกันจึงต้องใช้เมตตาเพื่อละพยายาม^{๑๕๕} ดังที่พระผู้มีพระภาค

^{๑๕๕} การเจริญเมตตา ดูหน้า ๕๔.

เจ้าทรงตรัสไว้ในสังยุตกาย มหาวารวรรคว่า **เมตตาย ปน เจโตวิมุตติยา โยนิโสมนสิการเณสส ปหานํ โหติ ฯ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การทำให้มากซึ่ง โยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อละพยาบาทที่เกิดแล้วดังนี้^{๑๕๖} อันตรายต่างๆ จะไม่สามารถเข้ามาทำอันตรายได้ เหมือนเรื่องของนางอุตรา โตนนำร้อนลวก^{๑๕๗} มีเรื่องย่อดังนี้

นางสิริมา ได้จับกระบวยตักน้ำมันที่กำลังเดือดอยู่ในกระทะแล้ว เทราดลงบนศีรษะของนางอุตรา ที่กำลังเข้าฌานและแผ่เมตตาคืออยู่ ด้วย อำนาจแห่งเมตตามานบันดาลให้น้ำมันที่กำลังร้อนจัดนั้นได้ปราศจากความ ร้อน และไหลตกไปประหนึ่งน้ำตกจากใบบัว

ดังนั้น เมื่อพยาบาทเกิดอยู่ในจิต นักปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติ กำหนดระลึกรู้ตามสภาพธรรมที่เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง ว่า **พยาบาท หนอๆ ไม่ชอบหนอๆ ไม่พอใจหนอๆ โกรธหนอๆ เป็นต้น** จนกว่า ความรู้สึกพยาบาทภายในจิตใจนั้นจะหายไปจากจิตใจ หากยังไม่หายไป ให้นักปฏิบัติโยนิโสมนสิการถึงการเจริญจิตเมตตาให้กับตนและคนอื่นต่อไป จนกระทั่งพยาบาทหายหมดไปจากจิตใจ

โย พาลो मण्णत्ति पालयं पण्णत्ति वापि तेन सो
पालो ज पण्णत्तिमानि स वे “पालो” ति वुज्जति.

ขุ. ๖. ๒๕. ๑๗๔. ๔๗

“ คนโง่ รู้ตัวว่าโง่ ยังคล้ายเป็นบัณฑิตได้บ้าง แต่โง่แล้ว
อวดฉลาด นั้นแหละเรียกว่า คนโง่แท้ ”

^{๑๕๖} ดูเทียบใน อัง.เอก. (บาลี) ๒๐/๑๗/๔, อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๘/๕.

^{๑๕๗} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๑๕๔-๑๖๒ ; อัง.อ. ๑/๔๘๑-๔๘๕.

ถีนมิทระ

แสงเทียนแจ่ม	แล้วดับ	กลับสว่าง
มืดกระจ่าง	สว่างดับ	กลับอีกหน
หากไม่สิ้น	เหตุปัจจัย	ในตัวตน
ต้องเวียนวน	เกิดตาย	อีกหลายครา

ถีนมิทระ คือ ความหดหู่ ความง่วงเหงา ซึมเซา ขาดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ขาดกำลังใจและความหวังในชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายชีวิต ไม่คิดอยากทำอะไรๆ บุคคลที่ใจหดหู่ย่อมขาดความวิริยอุตสาหะในการทำสิ่งต่างๆ ได้แต่ปล่อยให้ความคิดเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ จึงไม่สามารถรวมใจเป็นหนึ่งได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงถีนมิทระนิวรณ์ ว่า

ถีนมิทระนิวรณ์ เป็นไฉน?

ถีนมิทระนั้น แยกเป็นถีนะอย่างหนึ่ง มิทระอย่างหนึ่ง ใน ๒ อย่างนั้น **ถีนะ เป็นไฉน?**

ความไม่สมประกอบแห่งจิต ความไม่ควรแก่การงานแห่งจิต ความท้อแท้ ความถดถอย ความหดหู่ อากาโรที่หดหู่ ภาวะที่หดหู่ ความซบเซา อากาโรที่ซบเซา ภาวะที่ซบเซาแห่งจิต อันใด นี้เรียกว่า ถีนะ

มิทระ เป็นไฉน?

ความไม่สมประกอบแห่งนามกาย ความไม่ควรแก่การงานแห่งนามกาย ความปกคลุม ความหุ้มห่อ ความปิดบังไว้ภายใน ความง่วงเหงา ความหาวนอน ความโง่งง ความหาวนอน อากาโรที่หาวนอน ภาวะที่หาวนอน อันใด นี้เรียกว่า มิทระ

ถีนะและมิถะดังว่านี้ รวมเรียกว่า ถีนมิถะนิวรรณ์^{๑๕๘}

อุปมา เหมือนคนติดคุก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบถีนมิถะเหมือน "การถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ" คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันทใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถีนมิถะนิวรรณ์ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับรู้รสแห่งธรรมบันเทิง คือความสงบสุขอันเกิดจากฌาน ฉันทนั้น^{๑๕๙} คนที่ถูกขังอยู่ในเรือนจำ ได้รับทุกข์มานาน ย่อมไม่เกิดความยินดีในเรือนจำนั้นมีแต่จะหาช่องทางที่จะพ้นออกไป ฉันทใด ท่านจงเห็นภพทั้งปวงดุจเรือนจำจงมุ่งหน้าต่อเนกขัมมะเพื่อหลุดพ้นไปจากภพ ฉันทนั้นเกิด'^{๑๖๐}

เหตุเกิดถีนมิถะ

เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในอรรถิ เป็นต้นนี้ ถีนมิถะย่อมเกิด

อรรถิอาทิสฺ อโยนิโสมนสิกาเรณ ถีนมิถุสส อุปฺปาโท โหติ ฯ

ถีนมิถะย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย มี อรรถิ

อรรถิ นาม อุกกณฺธิตา ฯ ความไม่ยินดีในการภาวนา ชื่อว่า อรรถิ

กายาลลิตตา ฯ ความคร้านกาย

วิชมฺภิตา นาม กายวินมฺนาฯ บิดกาย(บิดขี้เกียจ)ชื่อว่า วิชมฺภิตา

^{๑๕๘} อภ.ส. (บาลี) ๓๔/๗๕๑/๒๙๖, อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๑ - ๑๑๖๓/

๒๙๗.

^{๑๕๙} ที.ส. (บาลี) ๙/๑๒๖/๙๖, ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๐/๗๔.

^{๑๖๐} ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑๒๘ - ๑๒๙/๕๘๔.

ภตตสมมุโท นาม ภตตมุจฉา ภตตปริฬาโห ฯ ความมีน
เพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร ชื่อว่า ภตตสมมุท

เจตโส ลินตต นาม จิตตสส ลีนากาโร อาการ คือ ความย่อ
หย่อนแห่งจิต ชื่อว่า ความย่อหย่อนแห่งจิต^{๑๖๑}

เหตุละถีนมิทระ

อปิจ ฉ ธมา ถีนมิทสส ปหานาย สวตตุนติ อีกอย่างหนึ่ง
ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ คือ

๑. อติโภชนะ นิमितตคคาโห การกำหนดนิमितในโภชนะส่วนเกิน
๒. อิริยาปถสมปวิตตุนตา การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
๓. อาโลกสณฺณามนสิกาโร การใส่ใจถึงอาโลกสัญญา (คือ
ความสำคัญในใจว่าสว่าง ๆ)
๔. อพฺโภกาสวาโส การอยู่กลางแจ้ง
๕. กลฺยาณमितตตา ความมีกัลยาณมิตร
๖. สປุบายกถาติ การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย^{๑๖๒}

อุบายแก้งวง ๘ ประการ^{๑๖๓}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงอุบายแก้งวงแก่พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อ
อุปสมบทได้ ๗ วัน ได้ไปทำความเพียรอยู่ที่ป่าใกล้บ้านกัลป์ลาवालมุตตาคาม

^{๑๖๑} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐๐.

^{๑๖๒} ที.อ. ๒/๓๙๔, อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญา
ฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๔๘.

^{๑๖๓} อจ.สตุต. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖ - ๑๑๗.

แขวงมคอ ถูกถิ่นมทธารมณ คอ ความง่วงเหงาเข้าครอบงำ ไม่สามารถจะทำ ความเพียรได้ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ ณ สวณเภสกลาวัน ทรง ทราบด้วยพระญาณว่าพระโม่คคัลลานะ โงกง่วงอยู่ จึงทรงทำปาฏิหาริย์ให้ เห็นปรากฏ ประหนึ่งว่าเสด็จประทับอยู่ตรงหน้า ทรงแสดงอุบายสำหรับ ระวังความง่วงแก่เธอตามลำดับ ดังนี้:-

๑. โม่คคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างใดแล้ว เกิดความง่วงขึ้น เธอจงทำไว้ในใจซึ่งสัญญาอย่างนั้นให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๒. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรตรีกตรองถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ได้ ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๓. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสาธยายธรรมที่ได้เรียนได้ฟังมาแล้วให้ มากจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๔. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรยอนช่วงหูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วย ฝ่ามือจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๕. ถ้ายังละไม่ได้ เธอจงลุกขึ้นแล้วลูบนัยน์ตา ลูบหน้าด้วยน้ำ เหลียว ดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๖. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรทำไว้ในใจถึงอาโลกสัญญา ถือ กำหนด ความสว่างไว้ในใจเหมือนกัน ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำใจให้เปิดให้สว่าง จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๗. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรเดินจงกรมสำรวมอินทรีย์ มีจิตใจไม่คิด ไปภายนอก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้



๘. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสำเร็จสัทธาสนัน นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นเป็นนิตย เมื่อตื่นแล้วควรรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจะไม่ประกอบความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ พระพุทธองค์ตรัสสอนอุบายเพื่อบรรเทาความง่วงโดยลำดับจนที่สุดถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้นอนอย่างมีสติ

วิธีการกำหนด ซึมหนอๆๆ ซึ่เกียจหนอๆๆ ง่วงหนอๆๆ

วิธีการกำหนด ขณะปฏิบัติธรรมมีความง่วง เชื่องซึมเกิดขึ้นในจิต นักปฏิบัติพึงกำหนดสติระลึกถึงสภาพความรู้สึกนั้นๆ ว่า **ง่วงหนอๆๆ ซึมหนอๆๆ** จนกว่าความง่วง เชื่องซึมนั้นๆ จะหายไปหมดจากจิตใจ หากความง่วงไม่หายไป ให้บริกรรมในใจเร็วๆ ถึ่ขึ้น และให้โยนิโสมนสิการถึงเหตุของความง่วงหรือใช้อุบายแก้ง่วง จนกระทั่งความง่วงจะหมดไปจากจิตใจ

อุทัจจกุกุกุจจะ

วิปีสสะนิก	นิกแต่งปรุง	จนฟุ้งซ่าน
เกิดอุปาทาน	ว่าตัวกู	รู้มรรคผล
วิปีสสะแนะ	วิปีสสะนำ	พรั่าเหลือทน
วิปีสสนา	รู้แจ้งตน	พ้นทุกข์จริง

อุทัจจกุกุกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทัจจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบชัดสาย กับกุกุกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ กลุ้มใจ เมื่อความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้จิตตามความคิดนึกฟุ้งซ่านนั้นไป ไม่สามารถที่จะหลุดออกจากความคิดฟุ้งซ่านนั้นได้ เนื่องด้วยความพอใจและความเพติดเพลินในความคิด (นันทิราคะ) จึงอุปมาเหมือนคนเป็นทาส

อุปมาเหมือนคนเป็นทาส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบอุทธัจจกุกกัจจะเหมือน “ความ เป็นทาส “ ผู้ที่เป็นทาสเขา จะไปไหนตามความพอใจไม่ได้ ต้องคอยพะวง ถึงนาย เกรงจะถูกลงโทษ ไม่มีอิสระในตัว ผู้มีความฟุ้งซ่านเหมือนกับเป็น ทาสของความคิด จิตตำริเรื่องอะไรมาก็คิดเรื่องนั้นจนยาว^{๑๖๔} ดังเรื่องของ พระภาคินายสังฆรักขิต ดังนี้

เรื่องพระภาคินายสังฆรักขิตเถระ^{๑๖๕}

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเชตวัน ทรงปรารภภิกษุชื่อว่า สังฆรักขิต ตรัสพระธรรมเทศานี้ว่า " **ทุรungskมฺ อเอกจริ**" เป็นต้น ดังได้สดับมา กุลบุตรผู้หนึ่งในกรุงสาวัตถี ฟังพระธรรมเทศนา ของพระศาสดาแล้วออก บวช ได้อุปสมบทแล้ว มีนามว่าสังฆรักขิตเถระโดย ๒ - ๓ วันเท่านั้น ก็บรรลุ พระอรหัตผล น้องชายของท่าน ได้บุตรแล้ว ก็ได้ตั้งชื่อของพระเถระ (แก่ บุตรนั้น) เขามีนามว่า ภาคินายสังฆรักขิตเจริญวัยแล้ว ได้บรรพชาอุปสมบท ในสำนักของพระเถระ เข้าไปจำพรรษาในวัดใกล้บ้านแห่งใดแห่งหนึ่ง ได้ ผ้าวัสสาวาสิกสาฎก ๒ ผืน คือยาว ๗ ศอกผืนหนึ่ง ยาว ๘ ศอกผืนหนึ่ง กำหนดไว้ว่า " ผ้าผืนยาว ๘ ศอกจักเป็นของพระอุปัชฌาย์ของเรา" คิดว่า" ผ้าผืนยาว ๗ ศอกจักเป็นของเรา" ออกพรรษาแล้ว ประสงค์ว่า" จักเยี่ยม พระอุปัชฌาย์" เดินมาพลางเที่ยวบิณฑบาตในระหว่างทาง ครั้นมา(ถึง) แล้ว เมื่อพระเถระยังไม่กลับมาสู่วิหารนั้นแล, เข้าไปสู่วิหารแล้วปิดกวาดที่สำหรับ พักกลางวันของพระเถระ จัดตั้งน้ำล้างเท้าไว้ปูอาสนะแล้วนั่งแลดูหนทาง

^{๑๖๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๖๒/๒๐๒.

^{๑๖๕} ชู.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๓/๒๗.

เป็นที่มา (แห่งพระเถระ) อยู่ ครั้นทราบความที่พระเถระมาถึงแล้ว กระทำการต้อนรับ รับบาตรจีวร อาราธนาพระเถระให้นั่ง ด้วยคำว่า "ขอท่านนั่งเถิด ขอรับ" ถือพัดก้านตาลพัดแล้วถวายน้ำดื่ม ล้างเท้าทั้งสองแล้วนำผ้าสาฎกนั้น มาวางไว้ ณ ที่ใกล้เท้าเรียนว่า "ท่านขอรับ ขอท่านจงใช้สอยผ้าสาฎกผืนนี้" ดังนี้ แล้ว ได้ยืนพัดอยู่

ลำดับนั้น พระเถระกล่าวกะเธอว่า "สังฆรักขิต จีวรของฉันทัน บริบูรณ์, เธอนั่นแล จงใช้สอย."

พระสังฆรักขิต ท่านขอรับ ผ้าสาฎกนี้ กระผมกำหนดไว้เพื่อท่าน ที่เดียว จำเดิมแต่เวลาที่กระผมได้แล้ว, ขอท่านจงทำการใช้สอยเถิด พระเถระ ช่างเถอะ สังฆรักขิต จีวรของฉันทันบริบูรณ์, เธอ นั่นแล จงใช้สอยเถิด

พระสังฆรักขิต ท่านขอรับ ขอท่านอย่าทำอย่างนั้นเลย (เพราะ) เมื่อท่านใช้สอยผ้าสาฎกนี้ ผลมากจักมีแก่กระผม. พระหลานชายนี้ก็ถึง ฆราวาสวิสัย ลำดับนั้น เมื่อพระสังฆรักขิตนั้น แม้ก่าว (วิงวอน) อยู่แล้วๆ เล่าๆ พระเถระก็ไม่ปรารถนาผ้าสาฎกผืนนั้น เธอยืนพัดอยู่พลางคิดอย่างนี้ ว่า "ในเวลาเป็นคฤหัสถ์ เราเป็นหลานของพระเถระ;ในเวลาบวชแล้ว เราก็เป็นสัทธวิhariก (ของท่าน), แม้เมื่อเป็นเช่นนั้น พระอุปัชฌาย์ ก็ไม่ประสงค์ ทำการใช้สอยร่วมกับเรา, เมื่อพระอุปัชฌาย์นี้ ไม่ทำการร่วมใช้สอยกับเรา, เราจะต้องการอะไรด้วยความเป็นสมณะ,เราจักเป็นคฤหัสถ์ (ดีกว่า)."

ขณะนั้น เธอได้มีความคิดเห็นว่า " การครองเรือน ตั้งตัวได้ยาก, เราจักขายผ้าสาฎกผืนยาว ๘ ศอกแล้ว ซื้อแม่แพะ (มา) ตัวหนึ่ง,ธรรมดาแม่แพะยอมตกลูกเร็ว เรานั้นจะขายลูกแพะที่ตกลูกแล้ว ๆ ทำให้เป็นต้นทุน, ครั้นรวมต้นทุนได้มากแล้ว จักนำหญิงคนหนึ่งมาเป็นภริยา,นางจักคลอดบุตรคน

หนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจักตั้งชื่อหลวงลุงของเราแก่บุตรนั้น แล้วให้นั่งในยานน้อยพาบุตรและภริยาของเรามาไหว้หลวงลุง, เมื่อเดินมา จักพูดกะภริยาของเราในระหว่างทางว่า 'หล่อนจงนำบุตรมาแก่เราก่อน, เราจักนำ(อุ้ม)เขาไป.' หล่อนจักพูดว่า 'เธอจะต้องการอะไรด้วยบุตร, เธอจงมาจงขับยานน้อยนี้ไป,' แล้วรับเอาบุตรไป ตั้งใจว่า ' เราจักนำเขาไป, เมื่อไม่อาจอุ้มไปได้ จักทิ้งไว้ที่รอยล้อ, เมื่อเป็นเช่นนั้น ล้อจักทับสรีระของเขาไป, ลำดับนั้น เราจักพูดกะหล่อนว่า 'หล่อนไม่ได้ให้บุตรของฉันทแก่ฉันทเอง. หล่อนไม่สามารถอุ้มบุตรไปได้, บุตรนั้นย่อมเป็นผู้อันเจ้าให้ฉิบหายเสียแล้ว, จักเอาด้ามปฏักตีหลัง

พระเถระถูกพระหลานชายตี พระหลานชายนั้น คิดอยู่อย่างนั้น พลังยืนพัดอยู่เที่ยว เอาพัดก้านตาลตีศีรษะพระเถระแล้ว. พระเถระใคร่ครวญอยู่ว่า " เพราะเหตุไรหนอแล ? เราจึงถูกสังฆรักขิตตีศีรษะ," ทราบเรื่องที่พระหลานชายนั้นคิดแล้ว ๆ ทั้งหมด, จึงพูดว่า " สังฆรักขิต เธอไม่ได้ อาจจะทำให้ประหารมาตุคาม, ในเรื่องนี้ พระเถระผู้แก่มิโทษอะไรเล่า ?" เธอคิดว่า " ตายจริง เราฉิบหายแล้ว, นัยว่าพระอุปัชฌาย์รู้เรื่องที่เราคิดแล้ว ๆ, เราจะต้องการอะไรด้วยความเป็นสมณะ" ดังนี้แล้ว จึงทิ้งพัดก้านตาลปรารภเพื่อจะหนีไป

พระศาสดาตรัสถามเหตุที่เกิดขึ้น ลำดับนั้น ภิกษุหนุ่มและสามเณรทั้งหลาย ไล่ตามจับภิกษุนั้นพา มายังสำนักพระศาสดา. พระศาสดาทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้นแล้วตรัสถามว่า " ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอมาทำไมกัน ?" พวกเธอ ได้ภิกษุรูปหนึ่งหรือ ?" พวกภิกษุ. อย่างนั้น พระเจ้าข้า พวกข้าพระองค์พาภิกษุหนุ่ม รูปนี้ ซึ่งกระสัน (จะสึก) แล้วหลบหนี มายังสำนักพระองค์ พระศาสดา ได้ยินว่า อย่างนั้นหรือ ? ภิกษุ. พระสังฆรักขิต อย่างนั้นพระเจ้าข้า พระศาสดา ภิกษุเธอทำกรรมหนักอย่างนั้น เพื่ออะไร ?

เธอเป็นบุตรของพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ผู้ปรารถนาความเพียรบวชในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้เช่นเรามีใช่หรือ ? ไม่ได้อาจให้เขาเรียกตนว่า 'พระโสดาบัน' ' พระสกทาคามี, ' พระอนาคามี หรือ ' พระอรหันต์; ได้ทำกรรมหนักอย่างนั้นเพื่ออะไร ? พระสังฆรักขิต. ข้าพระองค์กระสัน (จะสึก) พระเจ้าข้า พระศาสดา เพราะเหตุไร ? เธอจึงกระสัน (จะสึก).

พระสังฆรักขิตนั้น กราบทูลเรื่องนั้นทั้งหมดแต่พระศาสดาจำเดิมแต่วันที่ตนได้ผ้าวัสสาวาสิกสาฎก จนถึงเอาพัดก้านตาลตีพระเถระแล้วกราบทูลว่า " เพราะเหตุนี้ ข้าพระองค์จึง (คิด) หลบหนีไปพระเจ้าข้า" สำรวมจิตเป็นเหตุให้พ้นเครื่องผูกของมาร ลำดับนั้น พระศาสดาตรัสกะเธอว่า " มาเถิดภิกษุ เธออย่าคิดไปเลย, ธรรมดาจิตมีหน้าที่รับอารมณ์ แม้มีอยู่ในที่ไกล, ควรที่ภิกษุจักพยายามเพื่อประโยชน์แก่การพ้นจากเครื่องผูกคือราคะ โทสะ โมหะ" ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

“**ทฺูรํคํ อํกจํริ อสิริริ คุหาสิยํ เย จิตตํ สลฺยเมสฺสนติ**
โมกฺขนติ มารพฺนฺนา.

"ชนเหล่าใด จักสำรวมจิต อันไปในที่ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีสรีระ มีถ้าเป็นที่อาศัย ชน เหล่านั้น จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร"^{๑๖๖}

แก้อรธ บรรดาบทเหล่านั้น บทว่า **ทฺูรํคํ** เป็นต้น (พึงทราบวินิจฉัยดังต่อไปนี้) ก็ชื่อว่าการไปและการมาของจิต โดยส่วนแห่งทศมีทศบุรพา เป็นต้น แม้ประมาณเท่าไยแมลงมุม ย่อมไม่มี, จิตนั้นย่อมรับอารมณ์ แม้มีอยู่ในที่ไกล เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า ทฺูรํคํ อนึ่ง จิต ๗-๘ ดวง ชื่อว่า สามารถเกิดขึ้นเนื่องเป็นช่องโดยความรวมกันในขณะเดียว ย่อมไม่มี, ในกาล

^{๑๖๖} ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๓/๑๙, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

เป็นที่เกิดขึ้น จิตย่อมเกิดขึ้นที่ละดวง ๆ, เมื่อจิตดวงนั้นดับแล้ว, จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นที่ละดวงอีกเพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า **เอกจรี** สรีรสังฐานกิติ ประเภทแห่งสมีสี่เขียวเป็นต้นเป็นประการกิติ ของจิต ย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า **อสรีริ** ถ้าคือมหาภูต ๔ (มหาภูต ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม) ชื่อว่า **คุหา**, ก็จิตนี้อาศัยหทัยรูปเป็นไปอยู่ เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า **คุหาสย** สองบทว่า **เย จิตต์** ความว่า ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่ง คือเป็นบุรุษหรือสตรี เป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต เมื่อไม่ให้กิเลสที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ละกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะความพินเพื่อนแห่งสติ ชื่อว่าจักสำรวมจิต คือจักทำจิตให้สงบ ได้แก่ไม่ให้ฟุ้งซ่าน บาทพระคาถาว่า **โมกขนติ มารพณนา** ความว่า ชนเหล่านั้นทั้งหมด ชื่อว่าจักพ้นจากวัฏฏะอันเป็นไปในภูมิ ๓ อันนับว่าเป็นเครื่องผูกแห่งมาร เพราะไม่มีเครื่องผูกคือกิเลส

ในกาลจบเทศนา พระภาคินยสังฆรักขิตเถระ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว ชนแม่เหล่าอื่นเป็นอันมาก ได้เป็นอริยบุคคลมีพระโสดาบันเป็นต้นแล้ว

เหตุเกิดอุทัจจกุกุจจะ

เจตโส อวุปสเม อโยนิโสมนสิกาเรน อุทัจจกุกุกุจจสสุ
 อุปปาโท โหติ ฯ แปลว่า อุทัจจกุกุกุจจะ ย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการ
 ในความไม่สงบแห่งใจ^{๑๖๗}

อุทัจจกุกุกุจจะย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งใจ อาการที่ไม่สงบ ชื่อว่าความไม่สงบ คำนี้โดยอรรถ คืออุทัจจกุกุกุจจะ

เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความไม่สงบแห่งใจนั้น อุทัจจกุกุกุจจะย่อมเกิดเพราะเหตุนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

^{๑๖๗} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาญาณสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐๔.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่สงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่ง โยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่ง อุทัจจกุกกัจจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำที่เกิดขึ้นแล้ว ให้กำเริบยิ่งขึ้น ดังนี้”

คัมภีร์ชุตทกนิกายกล่าวว่า “อดีตานุธาวนํ จิตตํ วิกฺเขปานุปัตติตํ. ตํ วิวชฺชยิตฺวา เอกภูฏาเน สมากทตฺติ เอวมปิ จิตตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ.”

แปลว่า “จิตที่คำนึงถึงอดีตย่อมตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน ภิกษุยอม หลีกเลียงอดีตอารมณ์นั้น แล้วยอมตั้งจิตไว้ในปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว เมื่อตั้งจิตไว้แบบนี้ จิตยอมไม่ถึงความซัดส่าย” ๑๖๘

ในส่วนที่เป็นอารมณ์ของอนาคตมีกล่าวไว้ว่า

“อนาคตปฏิกงฺขณํ จิตตํ วิกมฺปิตํ. ตํ วิวชฺชยิตฺวา ตตฺเถว อริโมเจตฺติ. เอวมปิ จิตตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ”

แปลว่า “จิตที่คาดหวังอนาคตยอมซัดส่าย ภิกษุยอมหลีกเลียง อนาคตอารมณ์นั้น แล้วยอมใส่ใจในปัจจุบันอารมณ์อย่างเดียว เมื่อใส่ใจ อย่างนี้จิตยอมไม่ถึงความซัดส่าย” ๑๖๙

เหตุละอุทัจจกุกกัจจะ

สมาธิสงฺขาเต ปน เจตโส รูปสเม โยนิโสมนสิกาเรนสฺส ปหานํ โทติ ฯ แต่อุทัจจกุกกัจจะนั้น จะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนสิการใน ความสงบแห่งใจ กล่าวคือสมาธิ หมายถึง ต้องมีสมาธิให้จิตตั้งมั่น จดจ่อ อากาโรของรูปนามให้มาก

๑๖๘ ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๗๐/๒๕๑, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑.

๑๖๙ ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๗๐/๒๕๑, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๒.

ธรรมสำหรับละอุทัจจกุกุจจะ^{๑๗๐}

อปิฉ จ ธมฺมา อุทัจจกุกุจจสฺส ปหานาย สํวตฺตนฺติ พหุส
 สุตฺตา ปริปุจฺจกฺตา วินยฺเย ปกตณฺณุตฺตา วุฑฺฒเสวิตา กัลยาณมิตฺตตา
 สปปายกถาติ

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการย่อมนั้นไปเพื่อละอุทัจจกุกุจจะ คือ

๑. ความสตั้มมาก
๒. ความสอบบถาม
๓. ความชำนาญในวินัย
๔. ความคบผู้เจริญ
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย



จริงอยู่ เมื่อภิกษุแม้ร่ำเรียนทั้งบาลี ทั้งอรรถกถานิภาณหนึ่ง สอง-
 สาม-สี่นิภาณ หรือห้านิภาณ ย่อมละอุทัจจกุกุจจะได้ แม้ด้วยความเป็น
 พหุสูต (พหุสัจจะ ความเป็นผู้สตั้มมาก)

ภิกษุผู้มากด้วยการสอบบถามสิ่งทีควรและไม่ควรก็ดี ผู้ชำนาญเพราะ
 มีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยบัญญัติก็ดี ผู้เข้าหาพระเถระผู้แก่ผู้เฒ่าก็ดี
 คบกัลยาณมิตรผู้ทรงวินัย เช่น ท่านพระอุบาลี ย่อมละอุทัจจกุกุจจะได้

แม้ด้วยการเจรจา แต่เรื่องที่เป็นที่สบาย อันอาศัยสิ่งทีควรและ
 ไม่ควร ในอิริยาบถทั้งหลายมียื่นนึ่งเป็นต้น ก็ละอุทัจจกุกุจจะได้ ฉะนั้น
 ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการนี้ย่อมนั้นไปเพื่อละอุทัจจกุกุจจะ

^{๑๗๐} ที.อ. ๒/๓๙๔, อ้างใน พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่
 พระนิพพาน, หน้า ๓๐๕.

ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า เมื่ออุทัจจกุกกัจจะละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ อุทัจจจะจะไม่เกิดต่อไปด้วยอหัตมรรค กุกกัจจะจะไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามิมรรค^{๑๗๑}

วิธีการกำหนด ขณะปฏิบัติ หากมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจปรากฏ แก่ใจ เนื่องจากคิดไม่หยุด นักปฏิบัติต้องกำหนดว่า **ฟุ้งหนอๆ รำคาญหนอๆ หงุดหงิดหนอๆ** หากเดินอยู่หรือทำอะไรอยู่ให้หยุดการกระทำนั้นๆ แล้วกำหนดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจจนกว่าจะหายไปหมดจากจิตใจ

ลำดับการกำหนดรู้ ความฟุ้งซ่าน

๑. **กำหนดรู้** โดยใช้สติกำหนดตามความเป็นจริงว่า ฟุ้งหนอๆ
๒. **ระลึก** ระลึกรู้เฉยๆ โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรม
๓. **เปลี่ยนรู้** ไม่ต้องสนใจกับความฟุ้งซ่าน ไปกำหนดรู้อย่างอื่นแทน
๔. **ข่มรู้** กำหนดทีเดียว ใช้ความสงบ (สมณะ) สยบความฟุ้งซ่าน
๕. **รู้รู้** ปล่อยให้จิตคิดไปตามเรื่องราวโดยมีสติกำกับอยู่
๖. **เลิกรู้** ไปทำงานอย่างอื่น เช่น กวาดบ้าน ซักผ้า ทำความสะอาด ฯลฯ



^{๑๗๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๗๕๑, พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตร ทางสุตฺตพระนิพนธ์, หน้า ๓๐๕.

วิจิกิจฉา

ที่นี้สอน	อะไร	ใครเฉลย
สอนสติ	ปัญญาเลย	อย่าสงสัย
กำหนดรู้	ที่อาการ	ต่อเนื่องไป
กายเวทนา	จิตธรรมไซ้	รู้เท่าทัน

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัยเกี่ยวกับพระศาสดา พระธรรม พระอริยสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา ชั้นธออดีต (เคยเกิดหรือ) ชั้นธอนาคต (จะเกิดอีกไหม) ชั้นธปัจจุบัน (มีอยู่หรือ) ปฏิจจสมุปบาท เมื่อความสงสัยเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้เกิดความไม่แน่ใจในการปฏิบัติหรือการกำหนดสติของตน จึงแบ่งรับแบ่งสู้ กำหนดบ้างไม่กำหนดบ้าง รู้บ้างคิดบ้าง จึงเหมือนกับคนหลงทาง

อุปมาเหมือนคนเดินทาง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบวิจิกิจฉาเหมือน “บุรุษผู้มั่งคั่ง เดินทางไกลและกัณดาร พบอุปสรรคมากมาย “บุรุษที่เดินทางไกล หากเกิดการสะดุ้งกลัวต่อพวกโจรร้าย ย่อมเกิดความลังเลใจว่าควรจะไปต่อหรือจะกลับดี ความสะดุ้งกลัวพวกโจรผู้ร้าย เป็นอุปสรรคต่อการเดินทางไกลของบุรุษ ฉันทใด ความลังเลสงสัยในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุอริยภูมิของพระภิกษุฉันนั้น^{๑๗๒} เหมือนกับเจ้าลิจฉวี

เจ้าลิจฉวี

ก็ในอดีตกาล สุนัขขัตตะนี้ตีกกุฎิกษุผู้มีศีลรูปหนึ่ง ทำให้เป็นพระ

^{๑๗๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๖๒/๒๐๒.

หูหนวก ต่อมาอีกไม่นานนัก ชายคนนี้ได้ตายไป ก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสังสารเป็นเวลาช้านาน จนในสมัยพุทธกาลนี้ จึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีนามว่า “สุนัขขัตตลิจฉวี”

เมื่อเติบโตใหญ่เจริญวัยขึ้น ได้มีโอกาสฟังธรรม ก็เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แล้วขอบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ในสำนักของพระพุทธเจ้า โดยตั้งใจที่จะฝึกบำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อตัดกิเลสเป็นอริยบุคคลในภายหลัง

พระพุทธองค์ได้บอกอุบายวิธีอันถูกต้องเหมาะสมกับจริต ในไม่ช้า พระสุนัขขัตตลิจฉวี ก็ได้สำเร็จฌานและบรรลุ ทิพพจักขุอภิญญา โดยเร็วภายในเวลาไม่กี่วัน มีตาทิพย์ สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ เห็นวิสัยของคนธรรมดา เช่น มองเห็น เทวโลก และพรหมโลก เป็นต้น

ภิกษุใหม่ดีใจนักหนา จึงเข้าไปทูลขออุบายวิธี เพื่อที่จะฝึกวิชาทิพพโสตรอภิญญา หรือวิชาหุทิพย์ให้สำเร็จต่อไป

พระพุทธองค์ก็ทรงให้ บริกรรมภาวนา แต่ไม่ได้บอก อุบายวิธี เพราะทรงทราบว่า จะมีพลังอำนาจของกรรมเบียดเบียน หรือ อุปปีฬกกรรม มาเบียดเบียน มิให้ได้วิชา หุทิพย์ เพราะกรรมที่เคยได้ ตบหูสามเณรในอดีตชาติ จะมาฝึกวิชาที่เกี่ยวกับ หู ให้สำเร็จได้อย่างไร

พระสุนัขขัตตลิจฉวี ได้ฝึก วิชาหุทิพย์ อยู่ ๓ ปี ก็หาได้สำเร็จไม่ ก็เกิดความเบื่อหน่าย และคิดสงสัยว่าพระพุทธเจ้า คงไม่มีวิชาที่วิเศษไปกว่านี้ อีกแล้ว จึงลาสิกขาแล้วไปอยู่สำนักอื่นนอกพระพุทธศาสนา ^{๑๗๓}

เหตุเกิดวิจิกิจฉา

วิจิกิจฉาณานีเยสุ ธมฺเมสุ อโยนิโสมนสิกาเรน วิจิกิจฉาย
อุปปาโท โหติ ฯ

^{๑๗๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖.

วิจิกิจฉา ย่อมเกิดได้ด้วยอโยนิโสมนสิการ ในธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง เพราะเป็นเหตุแห่งความสงสัย บ่อยๆ ชื่อว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา^{๑๗๔}

อธิบายว่า เมื่อนักปฏิบัติธรรมไม่ใส่ใจในการกำหนดรู้ในสภาพธรรม ต่างๆ มีการได้ยิน เป็นต้น ย่อมทำให้เกิดความสงสัย อยากรู้ในเสียงที่ได้ยิน นั้นๆ ว่าเป็นเสียงอะไร เสียงใคร พูดว่าอย่างไร ทำให้ความลังเลสงสัยเกิดขึ้น

เมื่อนักปฏิบัติธรรม ทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในธรรม เป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น วิจิกิจฉาย่อมเกิด เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค เจ้าจักรพรรดิไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า^{๑๗๕}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำให้ มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น นี้เป็นอาหารเพื่อ ความเกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำวิจิกิจฉาที่เกิดแล้วให้กำเริบ เสิบสานยิ่งขึ้น ดังนี้

เหตุละวิจิกิจฉา

กุสลาภิรมเมสุ โยนิโสมนสิกาเรน ปนสฺสา ปหานํ โหติฯ

วิจิกิจฉานั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมมีกุศลเป็นต้น^{๑๗๖}

แต่วิจิกิจฉานั้นจะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมมีกุศลเป็นต้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจักรพรรดิไว้ในสังยุตตนิกายมหาวารวรรค ว่า

^{๑๗๔} ดูเทียบใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๗/๑๔๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๓.

^{๑๗๕} ดูเทียบใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๗/๑๔๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๓.

^{๑๗๖} ที.มหา.อ. (ไทย) เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๗๓ - ๓๐๐.

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ไม่ควรเสพ ธรรมที่ทราบดี ประณีต ธรรมที่เทียบด้วยของดำของขาว มีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้”

ธรรมสำหรับละวิจิกิจฉา

อปิฉ ฉ ฐมา วิจิกิจฉาย ปหานาย สัตตตุนติ พหุสสุตตา
 ปริปุจฉกตา วินเย ปกตญญุตตา อธิโมกขพหุลตา กลยาณमितตตา สปพาย
 กถาติ ฯ^{๑๗๗}

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา คือ

๑. ความสดับมาก
๒. ความสอบถาม
๓. ความชำนาญในวินัย
๔. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย



จริงอยู่ แม้เมื่อภิกษุร่ำเรียนทั้งบาลี ทั้งอรรถกถาในกายหนึ่ง สอง-
 สาม-สี่ หรือห้าในกาย ย่อมละวิจิกิจฉาได้ ด้วยความเป็นพหุสูต

เมื่อภิกษุมากด้วยการปรารภพระรัตนตรัย สอบถามก็ดี มีความ
 ชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยก็ดี มากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ กล่าวคือศรัทธาที่

^{๑๗๗} ที.อ. ๒/๓๙๕, อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏ
 ฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐๘.

ยังกำเริบได้ในพระรัตนตรัยก็ดี คบกัลยาณมิตร เช่นท่านพระวัชกาลิ ผู้น้อมใจ
ไปในศรัทธาก็ดี ย่อมละวิจิกิจฉาได้

แม้ด้วยการเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย อันอาศัยคุณของพระ
รัตนตรัย ในอิริยาบถทั้งหลายมียืนนั่งเป็นต้น ก็ละวิจิกิจฉาได้ เพราะเหตุนี้
ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา

ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉาที่ละได้ด้วยธรรมเหล่านี้ ย่อมไม่เกิด
ต่อไปด้วยโศดาปัตติมรรค ดังนี้

คำว่า **อติ อชมตตัม** วา หรือภายใน ความว่า พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งหลายของตน ในธรรมทั้งหลายของคนอื่น หรือในธรรมทั้งหลายของ
ตนตามกาล ของคนอื่นตามกาล ด้วยการกำหนดนิ वर्ณ ๕ อย่างนี้อยู่ ก็ความ
เกิดและความเสื่อม ในคำว่า พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดและความเสื่อม
ที่กล่าวแล้วในนิ वर्ณ ๕ ด้วยอำนาจโยนิโสมนสิการและโยนิโสมนสิการ
ในสุกขนิमितและอสุกขนิमितเป็นต้น บัณฑิตพึงนำมาเทียบเคียง ข้อต่อไปนี้ ก็มี
นัยดังกล่าวมาแล้วนั้นแล

ขณะปฏิบัติความสงสัยเกิดขึ้นได้

แนวทางการปฏิบัติ : จะใช้ทางนี้หรือเปล่าที่จะทำให้หลุดพ้น

สงสัยครูบาอาจารย์ : ปฏิบัติได้หรือเปล่า ที่สอนเราแบบนี้

สงสัยพระพุทธเจ้า : มีจริงหรือเปล่า

สงสัยพระธรรมคำสอน : ดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า

สงสัยพระอริยะสงฆ์ จะมีปรากฏในโลกหรือเปล่า

สงสัยตนเอง : จะสามารถปฏิบัติได้และบรรลุธรรมได้หรือเปล่า

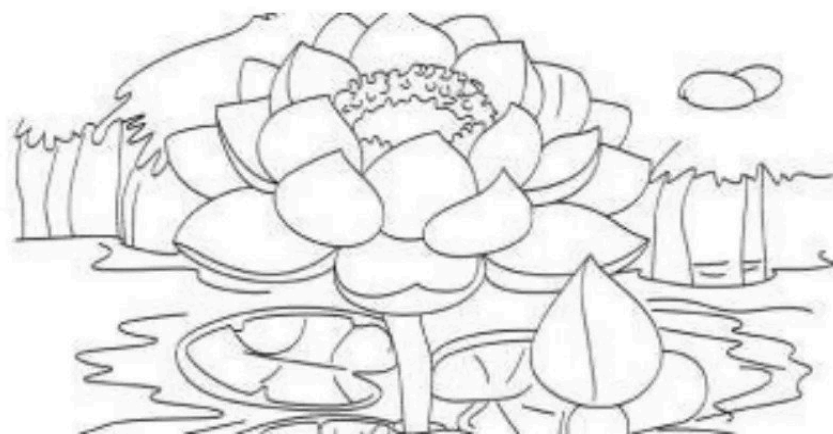
สงสัยในขณะกำหนด : ขณะปฏิบัติกำหนดไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเรียกชื่อสภาวะธรรมว่าอะไร กำหนดไม่ถูก เลยไม่กำหนด

วิธีกำหนด สงสัยหนอๆๆ จนกว่าความสงสัยจะหายไปจากจิตใจ

สรุป ทุกสภาวะธรรมอาการแห่งความสงสัยเกิดขึ้น นักปฏิบัติธรรมพึงกำหนดสติระลึกไว้ว่า สงสัยหนอๆๆ จนกว่าจิตจะปราศจากความสงสัย

“ เมื่อบุคคลเห็นรูปแล้วใส่ใจถึงรูปนิมิตที่น่ารัก สติหลงไปแล้ว เขามีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งมีความตั้งใจในอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาอันเกิดจากรูป ความละโมภ และความประทุษร้าย ย่อมทวีขึ้นเป็นอันมากจิตของเขา ย่อมถูกรบกวนให้เร่าร้อน เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิต กล่าวว่ายู่ห่างไกลนิพพาน ”

ส. สฬา. ๑๘. ๙๕. ๗๑



ชั้น ๕

ครูปนาม	ชั้นห้า	สภาวะ
ได้ขณะ	ปัจจุบัน	ไม่หวั่นไหว
สันตติ	ขาดฉับ	ตัดดับไป
เห็นพระไตร	ลักษณะ	ชนะมาร

การปฏิบัติธรรมนับว่าเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการเจริญสติ เพื่อพัฒนาปัญญา^{๑๗๘} เมื่อนักปฏิบัติพยายามเจริญสติจนมีปัญญาสามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของชั้น ๕ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และอบรมจิตให้เกิดวิปัสสนาญาณหยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้โดยประจักษ์ กระทั่งสามารถทำลายความเห็นผิดที่เห็นว่าชั้น ๕ เป็นตัวเป็นตนได้ เมื่อนั้นจิตของบุคคลนั้นย่อมเป็นอิสระจากกองทุกข์ทั้งปวง^{๑๗๙}

ความหมายต่างๆ ของชั้น

ขณฺธ แปลว่า แยกภาวะไว้ ดังบาลีว่า **ขมฺติ ภาณฺติ ขนฺโธ** หมายความว่า ปัญจชั้นนี้เป็นภาวะที่หนักมาก บุคคลทุกคนเป็นผู้แบก

^{๑๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๙, ๓๓, **บทบาทของสติในการพัฒนาปัญญา** พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม** (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑, **การที่เป็นผู้มีสติ คือ การที่ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน** - ที.ปาฎิ. (ไทย) ๑๑/๙/๓๖๑, **ซึ่งสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนในที่นี้ หมายถึงสติและเนปัฏกปัญญา (สัมปชัญญะ)** - อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๑๖๕, อัง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๑๙๓.

^{๑๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า[๑].

ภาวะไว้ การแบกภาระเป็นทุกข์ในโลก วางภาระเสียได้เป็นสุขจริงๆ บุคคล
วางภาระอันหนักเสียแล้ว ไม่ถือเอาภาระอื่นอีก ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก
ปราศจากความอยาก ปรินิพพาน นั่นแหละเป็นบรมสุข

ขุณฺ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกทุกข์นับไม่ถ้วน มีชาติ ชรา พยาธิ
มรณะ เป็นต้น เคี้ยวกินอยู่เสมอ ดังบาลีว่า **ชาติชรา พยาธิมรณาทีหิ
อนเนเกหิ ทุกฺเขหิ ขชฺชติ ขาทียเตติ ขนฺโร**

ขุณฺ แปลว่า สภาวะธรรมที่ถูกทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย
เป็นต้น บั่นทอน ตัดรอนอยู่เสมอ ดังพระบาลีว่า **เตเหวทุกฺเขหิ ขณฺณติ
อวทารียตีติ ขนฺโร**

“ขั้น ๕” หมายถึง ส่วนประกอบ ๕ อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต^{๑๘๐}
ประกอบด้วย รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณ
ขั้น^{๑๘๑} ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน
ตัวเรา ตัวเขา เป็นต้น^{๑๘๒}

เดิมทีมนุษย์ไม่รู้ว่าตัวตนที่ตนยึดถือไว้ ไม่มีจริง ซึ่งความจริงเป็น
เพียงกระแสของรูปธรรม นามธรรม ที่อาศัยเหตุปัจจัยทำให้เกิดขึ้นและ
เสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เนื่องจากสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ ทำให้เกิด
ความเห็นผิด จึงหลงยึดขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเรา ของเรา สมดังพระบาลีว่า

^{๑๘๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓),
หน้า ๑๖๓.

^{๑๘๑} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๕/๒๐๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๙๙-๓๐๐.

^{๑๘๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวล
ธรรม**, หน้า ๑๖๓.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อรูปแหละมีอยู่ ความเห็น (ผิด) อาศัยรูปบดรูป จึงเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา เมื่อเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณมีอยู่ ความเห็น(ผิด) อาศัยวิญญาณ ยึดวิญญาณ จึงเกิดขึ้นอย่างนี้ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวของเรา ดังนี้”

ดังนั้น รูปจึงเสมือนเรือนจำ(ที่คอยจองจำสัตว์ไว้ในทุกข์) เวทนา เหมือนการลงโทษ (ด้วยสุข ทุกข์) สัญญาเหมือนโทษ (จำได้ว่าโสมนัสหรือ โทมนัส) สังขารเหมือนผู้ลงโทษ (ปรุงให้ทุกอย่าง)วิญญาณเหมือนนักโทษ^{๑๘๓}

แม้ขณะปฏิบัติธรรม หากนักปฏิบัติขาดสติในการกำหนดระลึกรู้ชั้น ๕ ตามความเป็นจริง ย่อมสามารถทำให้เห็นและเข้าใจผิดคิดเอาได้ว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตน มีเรา มีเขา ที่กำลังกระทำกิริยาอาการยืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ เหล่านี้

โดยเริ่มจากรูปชั้นที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่ เช่น ในการเดินจงกรม เมื่อนักปฏิบัติขาดการรู้ชัดในขณะเคลื่อนไหว ย่อมทำให้เห็นและเข้าใจผิดถึงรูปที่กำลังเคลื่อนไหวนั้นว่า เป็นเราที่เดินอยู่ (เป็นตัวเราที่กำลังเคลื่อนไหว) เรามีการเดิน (เรามีรูปที่เคลื่อนไหว) การเดินเป็นของเรา (รูปที่เคลื่อนไหวอยู่ในเรา) เรากำลังอยู่ในการเดิน (เราอยู่ในรูปที่เคลื่อนไหวนั้นๆ) เป็นต้น

ชั้นถัดมา คือ เวทนาชั้น เมื่อนักปฏิบัติขาดการรู้ชัดในขณะเสวยเวทนาอยู่ เช่นทุกขเวทนา ย่อมเห็นและเข้าใจผิดคงเห็นเป็นบัญญัติอันเนื่องมาจากสักกายทิฐิฐิว่่าเป็นเราปวด เราเมื่อย เราเจ็บ เราร้อน เป็นต้น^{๑๘๔}

^{๑๘๓} พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓ ภาคปัญญา ปริเฉทที่ ๑๔ ชั้นธนิเทศ หน้าที่ ๖๙-๗๐.

^{๑๘๔} พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนากรรมฐาน, (มูลนิธิ สัทธัมมโชติกะการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๕๙.

ความรู้สึกทุกข์เหล่านั้นอยู่ในเรา เรามีความรู้สึกทุกข์เหล่านั้นอยู่ จึงคิดว่าทุกขเวทนานี้คือตัวเรา เป็นของเรา เราเป็นผู้เสวยทุกขเวทนานั้นๆ แม้ในเวทนาที่เหลือก็ทำนองเดียวกัน

ถัดจากนั้น คือ สัญญาขั้นที่ ๓ เมื่อนักปฏิบัติขาดการรู้ชัดในขณะที่อารมณ์ปรากฏทำให้จำได้หมายรู้ เช่น จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่น จำรสได้ จำสัมผัสได้ จำเรื่องราวต่างๆ ได้^{๑๘๕} เรียกว่าจำสมมุติบัญญัติได้นั่นเอง ตัวอย่างเช่น จำได้ว่ากิริยาท่าทางอย่างนี้คือการเดินจงกรม ย่อมเห็นและเข้าใจผิดไป(รูป)สัญญาที่กำลังจำได้หมายรู้ว่า จำได้ว่าเรากำลังเดินจงกรม จำได้ว่าเรายกเท้าข้างนี้เป็นเท้าซ้าย จำได้ว่าเป็นการยกเท้านี้คือการยกเท้าของเรา เป็นต้น

นอกจากนั้น ในสังขารขั้นที่ ๓ เมื่อนักปฏิบัติขาดการรู้ชัดในขณะที่ใส่ใจหรือไม่ใส่ใจอย่างแยกกายในสังขารที่ปรากฏ เช่น ความฟุ้ง เป็นต้น^{๑๘๖} ย่อมเห็นและเข้าใจผิดไป(รูป)สังขารคือการปรุงแต่งไปในความคิดว่า เราคิดเรื่องนั้น เราคิดเรื่องนี้ เรานึกถึงอดีต เราคิดถึงอนาคต ทำให้รู้เพียงเรื่องที่เกิดขึ้นและปรุงแต่งความคิดซึ่งทำให้เกิดความฟุ้งเรื่อยไป

ลำดับสุดท้าย คือ วิญญาณขั้นที่ ๓ เมื่อนักปฏิบัติขาดการรู้ชัดในขณะที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเห็นและเข้าใจผิดไป(รูป)สภาพการรับรู้ที่เราเห็นบุคคลคนนั้น เราได้ยินเสียงนกร้อง เราได้กลิ่นหอม เราสัมผัสรสอร่อย เราสัมผัสที่แข็ง เรามีการรับรู้อยู่และการรับรู้เป็นของเรา จึงคิดว่าสภาพการรับรู้ทั้งหมดนี้คือตัวตนหรือตัวเราที่กำลังรับรู้อยู่

^{๑๘๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๖๔.

^{๑๘๖} ความฟุ้งเป็นสังขารขั้นที่ ๓ พระครูเกษมธรรมทัต, วิปัสสนาภูมิ, หน้า

ดังนั้น ทุกๆ ขณะของการเคลื่อนไหว นักปฏิบัติพึงเจริญสติระลึกทำให้ชัดถึงขั้น ๕ ในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด ซา เหน็บ เจ็บ ปวด คิดนึก ฟุ้ง การรับรู้ต่างๆ ฯลฯ เพื่อรู้ชัดเข้าใจชัดถึงปรากฏของความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ของขั้น ๕ ตามความเป็นจริง^{๑๘๗}

ในสติปัฏฐานสูตรทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา ก็ปรากฏว่ามีการแสดงให้นำเอา (ขั้น ๕) ปัจจุบันที่กำลังเป็นไปอยู่เท่านั้นมาพิจารณาเป็นอารมณ์^{๑๘๘} ดังปรากฏข้อความในหมวดของกายนุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า **คจจนโต วา “คจจามิ” ติ ปชานาติ.** ผู้ที่กำลังเดิน หรือไปอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า “กำลังเดินอยู่” ซึ่งขั้น ๕ ย่อมมีปรากฏขึ้นพร้อมกัน^{๑๘๙} กล่าวคือ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดก้าวเท้า เป็น รูปขั้น ความรู้สึกดีหรือไม่ดี เป็น เวทนาขั้น การกำหนดอยู่ เป็น สัญญาขั้น การทำความพยายามอยู่ เพื่อจะก้าวเท้าไป เป็น สังขารขั้น และการรับรู้ด้วยใจ เป็น วิญญาณขั้น^{๑๙๐}

จากข้อความข้างต้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้สภาวะธรรมขั้น ๕ คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น ได้เพียงขั้นเดียวในขณะที่กำลังเดินหรือกำหนดรู้ที่อยู่เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติมีสติเข้าไปกำหนดรู้ในส่วนของกาย คือ กงรูป หรือรูปขั้น คือ การเดิน จึงสามารถ -

^{๑๘๗} ขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส.ข. (บาลี) ๑๗/๙/๑๖-๑๗, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙/๒๔.

^{๑๘๘} พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาขุณี ภาคปฏิบัติ**, หน้า ๑๗๖.

^{๑๘๙} สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), **ธรรมบรรยาย ธมมปทภูจกถา**, (ม.ป.ท.), หน้า ๕๗.

^{๑๙๐} สยามอว์ อู จาติละ, **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: (ม.ป.ท.), ๒๕๕๑), หน้า ๒.

สงเคราะห์เข้าเป็นการกำหนดในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัญญา

หากผู้ปฏิบัติรู้ชัดในขณะที่เสวยอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี (เวทนาชั้น) เป็นสุขหรือเป็นทุกข์จากการเดิน จึงสงเคราะห์เข้าเป็นการกำหนดรู้ในส่วน เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ดังมีปาฐะเป็นต้นว่า **สุขฺ วา เวทณํ เวทยามาโน “สุขฺ เวทณํ เวทยามิติ” ปชานาติ.** เมื่อเสวยสุขอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า “เรา เสวยสุขอยู่”^{๑๙๑}

นอกจากนั้นหากรู้ชัดในส่วนของกาหนดอยู่ (สัญญาชั้น) การทำความพยายามอยู่ (สังขารชั้น) และการรับรู้ที่เกิดขึ้น (วิญญาณชั้น) จึงสงเคราะห์เข้าเป็นการกำหนดในส่วนของ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ดังมี ปาฐะในคัมภีร์อรรถกถาเป็นต้นว่า “ในขณะที่ใด ๆ (หมายถึงทุกขณะ) จิตใด ๆ กำลังเกิดขึ้นอยู่, ในขณะนั้นๆ ผู้ปฏิบัติย่อมกำหนดจิตนั้นๆ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ อยู่โดยตามพิจารณาจิตทั้งที่เป็นของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ทั้งของตนและ ของผู้อื่นสลับกันเป็นครั้งคราวบ้าง”^{๑๙๒}

หากผู้ปฏิบัติรู้ชัดถึงสภาวะธรรมชั้นทั้ง ๕ คือรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น ที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่ ถูกกำหนดรู้คือรูปที่เคลื่อนไหวและจิตใจที่รู้อยู่เท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่กำลังเดินอยู่ จัดเป็นธรรมมานุปัสสนาสติปัญญา ดังมี ปาฐะเป็นต้นว่า **“ภิกขเว อปรํ ปุณ จ, ภิกขเว ภิกขุ วิหริติ ปณฺจสุ อูปาทานกฺขนฺเธสุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี”** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หลักการ

^{๑๙๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

^{๑๙๒} พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาขุณี ภาคปฏิบัติ**, หน้า ๑๗๗, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๕.

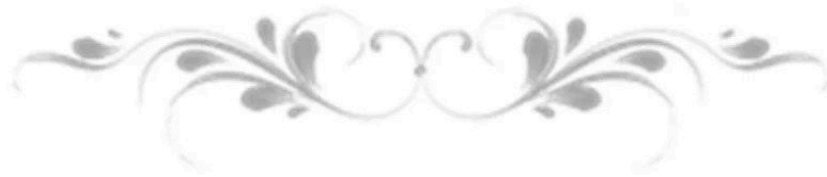
เจริญสติพิจารณาด้วยวิธีการอื่น ยังมีอยู่อีก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอม
อยู่ โดยเป็นผู้พิจารณาตามเห็นธรรมกล่าวคือ อุปาทานชั้น ๕ ว่า “เป็น
เพียงสภาวะธรรมเท่านั้น”^{๑๙๓} โดยมีหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้

วิธีกำหนดชั้น ๕

การกำหนดระลึกไว้ในรูปชั้น ขณะที่นักปฏิบัติเคลื่อนไหว จะต้อง
เจริญสติรู้ชัดและเท่าทันในสภาวะของความเกิดขึ้นและดับไปของรูปชั้นใน
ระยะต่างๆ เช่น การเดินจงกรมว่า รูปที่ดำเนินไปในแต่ละระยะ ยังไม่ถึง
ระยะต่อไปก็ดับลงไปในระยะที่ดำเนินอยู่ เหมือนรูปปัจจุบันที่ปรากฏความ
เกิดดับ จึงมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๑๙๔}

ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดสติพิจารณาเห็นอสาระ (ความไม่มีสาระ)
ในรูป เช่น ท้องพอง ท้องยุบ ทั้งเก่าและใหม่ ในอดีตหรืออนาคต ที่มีสภาวะ
ที่แตกต่างกันไป ว่าเป็นของว่างเปล่าเกิดขึ้นแล้วก็หายไป มีแล้วก็แตกดับ
ทำลายไป เหมือน ฟองน้ำ เป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น

การกำหนดสติระลึกไว้ในเวทนาชั้น ในเวทนาทั้งสามประเภทคือ
สุขเวทนา ทุกขเวทนาและไม่สุขไม่ทุกข์นี้ นักปฏิบัติมักจะรู้ชัดถึงเวทนาคือ
ความเจ็บปวดทางกายก่อนในขณะที่นั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน ทุกขเวทนา
เหล่านี้ย่อมปรากฏขึ้น คือ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ซา ร้อน จนทำให้ทุกข์
ทางใจปรากฏขึ้น คือ กลัว ร้อนรน วิตกกังวล เป็นต้น



^{๑๙๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๙๔} วิสุทธิ ๒/๒๙๐.

เมื่อรู้สึกว่ามีความเจ็บความปวดเกิดขึ้นไม่ควรเกร็งร่างกายหรือ
เคร่งเครียดกับการรู้ชัด ควรจดจ่อที่อาการปวดให้ชัดเจนว่า อาการปวดนั้น
เกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก^{๑๙๕} ด้วยการพยายามกำหนดสติระลึก
ตามความเป็นจริง ด้วยคำกำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เป็นต้น
การรู้ชัดเวทนาที่จุดประสงค์เพื่อรู้ชัดเข้าใจชัดถึงลักษณะที่แท้จริงของ
ทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพธรรมที่
ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้

เมื่อนักปฏิบัติที่รู้ชัดเพียงอาการปวด ไม่มีสัญญาณของกายที่ปวด
จะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึก
เช่นนี้จัดว่ากำจัดความยึดมั่นในเวทนาได้ เพราะรู้เพียงอาการปวดและจิตที่
ตามรู้ ไม่มีอัตตา ตัวตน ตัวเรา หรือของเรา ปัญญาจะประจักษ์เข้าใจชัดว่า
อาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน (แม้สุขเวทนาและอุเบกขา
เวทนาเช่นเดียวกัน)

ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดสติพิจารณาเห็นความไม่มีแก่นสารใน
เวทนา เช่น ความซา ความเหน็บ ความเจ็บ ความปวด ทั้งความสุขและ
ความทุกข์ หรือความรู้สึกเฉยๆ ทั้งเก่าและใหม่ ในอดีต หรืออนาคต ที่มี
เกิดขึ้นมาแล้วหรือยังไม่ได้เกิด ว่าเป็นของว่างเปล่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้ว
ก็สลายไป เหมือนต่อม่น้ำ เป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น

การกำหนดสติระลึกสัญญาขั้น ขณะนี้นักปฏิบัติกำหนดสติอยู่
สามารถรับรู้ถึงอาการต่างๆ ที่จำได้ เช่น การเห็นรูปย่อมาจากรูปที่เห็นนั้นได้ว่า

^{๑๙๕} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ**

เป็นรูปอะไร เกิดขึ้นที่ไหน สัญญาชั้นจึงเกิดขึ้นแล้ว^{๑๙๖} เพราะสัญญาเนี่ย มักปรากฏชัดในขณะกระทบอารมณ์ใหม่ทางทวารทั้ง ๖ นักปฏิบัติ จำเป็นต้องมีสติกำหนดระลึกรู้ให้เท่าทันกับรูปที่เห็นทางตา ด้วยการกำหนดว่า เห็นหนอๆๆ (การจำได้ในกิริยาอาการหรืออารมณ์ต่างๆ ให้กำหนดตามอาการความรู้สึกอย่างนั้นๆ เช่น ท้องพอง ว่า พองหนอ) บางครั้งในขณะเดินจงกรม นักปฏิบัติอาจกำหนดไม่ถูก ไม่รู้เท้าขวาหรือเท้าซ้ายที่กำลังเคลื่อนอยู่ บริกรรมสลับกันบ้าง แสดงให้เห็นว่าสัญญานั้นดับไปชั่วคราว ย่อมรับรู้ถึงสัญญาชั้นที่มีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้นั่นเอง

ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดสติพิจารณาเห็นความเป็นมาภายในสัญญา เช่น ความจำได้ว่าท้องพอง ท้องยุบ ทั้งเก่าและใหม่ ในอดีต หรืออนาคต ที่มีสภาวะที่แตกต่างกันไป ว่าเป็นของว่างเปล่า เป็นภาพมายา เกิดขึ้นแล้วก็หายไป มีแล้วก็แตกดับทำลายไป เหมือนพยับแดด ไม่ควรจะยึดมั่นถือมั่น

การกำหนดสติระลึกรู้สังขารชั้น ในขณะที่นักปฏิบัติกำหนดสติอยู่นั้น มีความชอบใจ ไม่ชอบใจเกิดขึ้น จิตใจกระสับกระส่าย คิดนึกฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวต่างๆ แสดงให้เห็นว่าสังขารชั้นเกิดขึ้นแล้ว นักปฏิบัติจำเป็นต้องกำหนดสติว่า ชอบใจหนอๆ ไม่ชอบใจหนอๆ คิดหนอๆ ฟุ้งหนอๆ เป็นต้น จัดว่าเป็นการกำหนดในส่วนของสังขารชั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดสติพิจารณาเห็นความไม่มีแก่นสารในสังขาร เช่น การปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ให้ดี ให้งาม ให้สวย ให้หล่อ ให้คิดนึกเก่าและใหม่ ในอดีตหรืออนาคต ที่มีเกิดขึ้นมาแล้วหรือยังไม่เกิดขึ้น ว่าเป็น

^{๑๙๖} พระครูวิศาลเมธีคุณ, แสงสว่างทางปฏิบัติ, บริษัทธนาเพชร แอนด์

ของว่างเปล่า เป็นของไม่มีอยู่จริง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีแล้วก็สลายไป เหมือนต้นกล้วย หาแก่นสารไม่ได้ เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

การกำหนดสติระลึกวิญญูณชั้น คือการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น การเห็นทางตา ย่อมรู้สึกถึงว่ารูปนี้เกิดขึ้นได้เพราะอะไร เป็นรูปของอะไร มาจากไหน วิญญูณชั้นเกิดขึ้นแล้ว^{๑๙๗} นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามอาการที่รับรู้ว่าเป็นต้น การได้ยินเสียงทางหู ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ การได้กลิ่นทางจมูก ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ การได้รับรู้การกระทบสัมผัส ให้กำหนดตามอาการที่ถูกกระทบ เช่น เย็น กำหนดว่า เย็นหนอๆ หากรู้สึกร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอๆ เป็นต้น จัดว่าเป็นการกำหนดรู้วิญญูณชั้น

ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดสติพิจารณาเห็นอสาระในวิญญูณ เช่น ความรู้ที่เกิดขึ้นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ทั้งเก่าและใหม่ ในอดีตหรืออนาคต ที่มีสภาวะที่แตกต่างกันไป ว่าเป็นของว่างเปล่า เป็นของไม่มีเที่ยง เป็นของหลอกหลวง เกิดขึ้นแล้วก็หายไป มีแล้วก็แตกดับ ทำลายไป เหมือนกลมหายา เป็นเพียงแค่สภาวะธรรม ไม่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่น

โดยใจความแล้วได้แก่ รู้พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่จะรู้อย่างนี้ได้ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนถึงอุทยัพพญาณเป็นต้นไป เมื่อถึงญาณนี้แล้วจะรู้เองว่า รูป นาม นี้ ดับไปตรงไหน เมื่อไร ขณะไหน โดยไม่ต้องไปถามใครอีก" รู้แจ้ง " ชัด ด้วยการปฏิบัติของตนเอง

เมื่อเกิดญาณปัญญาดังกล่าวจากการปฏิบัติธรรม ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายด้วยปัญญา ทำให้คลายความยึดติด จึงสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์

^{๑๙๗} พระครูวิศาลเมธีคุณ, แสงสว่างทางปฏิบัติ, หน้า ๕๗.

ทั้งปวงไปได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวก ผู้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในรูป ทั้งในเวทนา ทั้งในสัญญา ทั้งในสังขาร ทั้งในวิญญาณเมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลาย กำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ฯลฯ กิจอื่นเพื่อความเป็นอยู่อย่างนี้มีได้มี ดังนี้

อายตนะ

อายตนะ แปลว่า เครื่องติดต่อหรือที่เชื่อมต่อ โดยรวมแล้ว หมายถึงสิ่งที่เป็นสื่อใช้สำหรับการติดต่อกันระหว่างสิ่งภายนอกและ สิ่งภายใน โดยทำให้เกิดความรู้สึกขึ้น ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ อย่างด้วยกัน คือ อายตนะภายนอก ที่หมายถึงสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวเรา ๖ อย่าง และอายตนะ ภายใน หมายถึงสิ่งที่อยู่ภายในตัวเรา ๖ อย่าง

อายตนะภายนอก ได้แก่

๑. รูปลายตนะ คือ รูป หรือสีต่างๆ ที่มากระทบกับตาของเรา (รูป)
๒. สัททายตนะ คือ เสียงต่างๆ ที่มากระทบกับหูของเรา (เสียง)
๓. คันธายตนะ คือ กลิ่นต่างๆ ที่มากระทบกับจมูกของเรา (กลิ่น)
๔. รสายตนะ คือ รสต่างๆ ที่มากระทบกับลิ้นของเรา (รส)
๕. โผฏฐัพพายตนะ คือ สัมผัสต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นภาวะร้อน, เย็น, หย่อน, แข็ง ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มากระทบกับกายของเรา (การกระทบสัมผัส)
๖. ธรรมายตนะ คือ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งมากระทบกับจิตใจ

อายตนะภายใน ได้แก่

๑. จักขายตนะ คือประสาทตาที่ได้รับการมองเห็นในสิ่งต่างๆ (ตา)
 ๒. โสตายตนะ คือ โสตประสาท หรือประสาทหู ที่ได้รับการได้ยินในเสียงต่างๆ (หมายถึง หู)
 ๓. ฆานายตนะ คือ ฆานประสาท หรือประสาทรับกลิ่นที่ได้รับการกลิ่นต่างๆ (หมายถึง จมูก)
 ๔. ชิวหายตนะ คือ ชิวหาประสาท หรือประสาทรับรสในการได้รับรสต่างๆ (หมายถึง ลิ้น)
 ๕. กายายตนะ คือ กายประสาทหรือประสาทที่ได้รับการสัมผัสต่างๆ (หมายถึง กาย)
 ๖. มนายตนะ คือ จิตที่รับรู้ความเป็นอารมณ์ทั้งหมด เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ
- เมื่ออายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน ย่อมก่อให้เกิดการรับรู้และมีความรู้ขึ้นมา คือ รู้ว่าเห็นเป็นรูปสัตว์ บุคคล มนุษย์ หรือสิ่งของ ได้ยิน เสียงของอะไร กลิ่นอะไร รสชาติเป็นอย่างไร สัมผัสจากอะไร ใจรับรู้หรือรู้สึกถึงอะไร เป็นต้น จากนั้น สังขารคือการปรุงแต่งย่อมทำหน้าที่ปรุงต่อไปให้รับรู้รสว่าสวย หล่อ ดี ไม่ดี หอมเหม็น อร่อย ไม่อร่อย ถูกใจหรือไม่ถูกใจ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสสังโยชน์ คือ เครื่องร้อยรัดจิตให้พัวพัน ผูกพัน และยึดติดกับอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นไว้ เพราะเข้าใจผิดในรูปารมณ์ เป็นต้นนั้นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงติดอยู่ในกองทุกข์ไม่หลุดพ้นไปได้เพราะไม่เห็นรูปนามตามความจริง ท่านจึงกล่าวว่า

ยํ ปสฺสตี น ตํ ทิฏฺฐํ ยํ ทิฏฺฐํ ตํ น ปสฺสตี
 อปสฺสํ พชฺฌเต มุฬฺโห พชฺฌมาโน น มุจฺจตี

“บุคคลดูสิ่งใดไม่เชื่อว่าเห็นสิ่งนั้น เห็นสิ่งใดไม่เชื่อว่าดูสิ่งนั้น
เมื่อไม่เห็นย่อมหลงติด เมื่อติดอยู่ย่อมไม่หลุดพ้น”^{๑๙๘}

การหลงลืมสติในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จิตอาจจะอาศัยความหลง
ไปยึดติดกับรูปารมณ์ด้วยความยินดีพอใจในรูปร่างๆ หากเป็นเช่นนั้นจิตย่อม
เข้าไปปรุงแต่งรูปร่างนั้นด้วยความไม่รู้ ซึ่งจะก่อให้เกิดเวทนา และกิเลสตัณหา
ตามมา ทำให้จิตใจเร่าร้อน ไม่สงบ ยากที่จะพ้นทุกข์ไปได้ ดังพระบาลีว่า^{๑๙๙}

รูป	ทิสฺวา สติ มฺภูจฺจา	ปิยํ นิमितฺตํ มนสิกโรโต
สารตฺตจิตฺโต	เวเทติ	ตถจ อชฺโฌส ติฏฺฐติ
ตสฺส วทฺตฺตนิ	เวทนา	อนเกา รูปสมภวา
อภิชฺฌมา จ	วิหเสสา จ	จิตตมสฺสุปฺพลยฺติ
เอวํ อัจฉินฺโต	ทุกฺขํ	อารา นิพฺพาน วุจฺจติ

“เมื่อบุคคลเห็นรูปแล้วใส่ใจถึงรูปนิमितที่น่ารัก สติหลงไปแล้ว เขามี
จิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งมีความติดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาอันเกิด
จากรูป ความละโมภ และความประทุษร้าย ย่อมทวีขึ้นเป็นอันมากจิตของ
เขาย่อมถูกรบกวนให้เร่าร้อน เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิต กล่าวว่า
อยู่ห่างไกลนิพพาน”

นักปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้รูปารมณ์ หมายถึง อารมณ์ต่างๆ ของจิต
ที่รู้ทางตา อันเป็นที่อาศัยเกิดของกิเลสด้วย ดังข้อความในมหาสติปัญญาภาวนาว่า

^{๑๙๘} ที.อ. ๒/๓๗๑ อ่างใน พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัญญาสูตร ทางแห่ง
พระนิพพาน, หน้า ๓๒๖.

^{๑๙๙} ส. สฬา. (ไทย) ๑๘/๙๕/๗๑.

อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกขุญจ ปชานาติ รูปे ज पचานาति यज्ज तत्तुภยं ปฏิज्ज उपปชชติ สยโยชนं

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (ย่อมน) รู้ชัดตา(ย่อมน) รู้ชัดรูปารมณฺ์ สยโยชนํใด
อาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสยโยชนํนั้น^{๒๐๐}

วิธีการกำหนด

การระลึกรู้อารมณ์ที่เข้ามาทางตา ให้นักปฏิบัติเพียงแค่ว่ามี
อารมณ์เข้ามา โดยไม่ต้องสำคัญว่าคืออะไร แต่ให้มีสติรู้ว่ามีอารมณ์เกิด
ขึ้นอยู่ ดังที่พระองค์ทรงตรัสว่า^{๒๐๑} “ตถาคตเห็นรูปที่ควรเห็น ย่อมไม่สำคัญ
ว่าเห็นรูปที่เห็นแล้ว ย่อมไม่สำคัญว่าเป็นรูปที่ยังไม่มีใครเห็น ย่อมไม่สำคัญ
ว่าเห็นรูปที่ควรเห็น ย่อมไม่สำคัญว่าเห็นรูปที่มหาชนดูกันอยู่” เมื่อรู้แล้วให้
ละไป* ให้ทำเหมือนกับคนตาบอดที่ดูเหมือนจะเห็นแต่ไม่เห็นหรือเห็นเพียง
เลือนลาง แล้วเลิกสนใจ ดังที่พระมหากัจจายนะแนะนำว่า **จกขุมาสุส ยถา
อนโร** คนตาดีให้ทำเหมือนคนตาบอด^{๒๐๒}

จากข้อความดังกล่าว อธิบายว่า คนตาดีให้ทำเหมือนคนตาบอด
คือ เมื่อเห็นอารมณ์เข้ามาทางตา ให้นักปฏิบัติธรรมพยายามกำหนดสติว่า
เห็นหนอๆ โดยที่ไม่ต้องใส่ใจกับสิ่งที่เห็นว่าเป็นสิ่งใดที่เข้ามาในคลองแห่ง
จักขุ แต่ให้สนใจเพียงการกำหนดสติระลึกอยู่เพียงแค่อาการเห็น หมายถึง
กำหนดตรงกลางที่เป็นแดนเชื่อมต่อกันระหว่างรูป (อายตนะภายนอก) กับ
ตาหรือจักขุ (อายตนะภายใน) ที่เรียกว่าจักขุวิญญาณ

^{๒๐๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๙๒/๓๓๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๒/๓๓๘.

^{๒๐๑} อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๒๔/๔๐, ***รู้แล้วละ** ส.สพ. (ไทย) ๒๓/๒๕/๒๓.

^{๒๐๒} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๖๖/๓๔๒, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๔.

อุปมา เหมือนการนั่งดูหนังละครในโทรทัศน์ ย่อมรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของหนัง ของละคร ให้เราถอยออกมาสนใจตรงกลางระหว่างโทรทัศน์กับตัวเรา ซึ่งจะทำให้เราไม่ได้รับรู้เรื่องราวของหนังละครที่กำลังเล่นอยู่ในจอโทรทัศน์ แต่รู้ว่าหนังละครนั้นยังเล่นอยู่ ตัวเราก็นั่งดูอยู่ ฉันทใด การเจริญสติรับรู้ระหว่างอายตนะภายในที่กระทบกับอายตนะภายนอก ก็ให้นักปฏิบัติกำหนดสติระลึกถึงเพียงอาการเห็นในระหว่างทั้งสองเท่านั้น ไม่ได้รับรู้ว่าเป็นอะไร (สมมุติบัญญัติ) เป็นเรื่องราวอย่างไร แต่ก็รู้อายตนะทั้งสองอยู่ ฉันทนั้นเพื่อละสิ่งทั้งปวง คือ อายตนะ วิญญาณ สัมผัส เวทนา^{๒๐๓} ที่จะทำให้เกิดอุปาทาน^{๒๐๔} และเพื่อประคับประคองจิตของตนไว้ให้เป็นกลางที่สุด

นักปฏิบัติพยายามมีสติในการกำหนดระลึกถึงอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามาตามความเป็นจริง ไม่ลอยไปกับอายตนะภายนอก หรือไม่จมลงกับอายตนะภายใน และไม่ติดอยู่ในท่ามกลาง (รู้แล้วก็ปล่อยไป) เช่น เมื่อเห็นรูป ให้กำหนดสติว่า **เห็นหนอๆ** ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ตรงที่จะเกิดอุปาทาน

พระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโปกฺขิละว่าการบรรลุเป็นพระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ผลต้องกำหนดระลึกถึงที่อุปาทานชั้นนี้เท่านั้น^{๒๐๕}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๐๖}ได้ยกตัวอย่างวิธีการกำหนดสติของพระมหาตีสสะที่เห็นไรฟันทูญสาว เมื่อท่านเห็น ท่านรีบเจริญสติกำหนดระลึกถึง

^{๒๐๓} ส.สพ. (ไทย) ๒๕/๒๔/๒๓.

^{๒๐๔} **อุปาทาน** หมายถึง **ฉันทะราคะ** คือความชอบใจจนติด หรืออยากอย่างแรงจนยึดติด กล่าวคือตัณหา จึงเป็นเหตุปัจจัยจึงมีอุปาทานครอบงำ ส.ข. ๑๗/๓๐๘/๒๐๒.

^{๒๐๕} Sayadaw U Jatila, **Dhamma discourses**, p 130 - 131.

^{๒๐๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, , หน้าที่ ๗๖ - ๗๙”

ไม่ให้ล่องเลยไปถึงรูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทางต่างๆ ของหญิงสาว มีสติกำหนดตระลึกรู้ แล้วละด้วยปัญญา ทำตามกระแสพระดำรัสที่กล่าวไว้ว่า

จกขุณา รูปุ์ ทิสฺวา น นิमितฺตคฺคาหิ โหติ นานุพฺยณฺชนคฺคาหิ

ภิกษุ (เมื่อ) เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว

(ย่อม) ไม่ถือเอารูปร่าง ไม่ถือเอาอวัยวะน้อยใหญ่^{๒๐๗}

อรรถกถาจารย์กล่าวเสริมว่า **ทิฏฺฐมตฺเตเยว สณฺจาทิ** ย่อมดำรงจิตไว้ในสภาวะเห็นเท่านั้น

คัมภีร์ฎีกาอธิบายเพิ่มเติมว่า ภิกษุควรยังจิตที่รับรู้สภาวะการเห็นเท่านั้นให้เกิดขึ้น ไม่ควรใส่ใจต่อความงามหรือไม่งามของสิ่งที่เห็น โดยคล้อยตามบาลีที่ว่า **ทิฏฺฐเ ทิฏฺฐมตฺตํ ภวิสฺสติ** เมื่อเห็น จักเป็นเพียงแคเห็น

ท่านพระมหาตีสสะจึงสามารถบรรลุอรหัตผลได้ขณะยืนนั่นเอง เพราะจิตไม่มีความติดใจในอารมณ์ที่เห็นนั้นๆ จิตย่อมปล่อยอารมณ์นั้นไปสมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า^{๒๐๘}

น โส รชชติ รูปेषุ

วิรตตจิตฺโต เวเทติ

ยถาสส ปสฺสโต รูปุ์

ชียติ โนปจียติ

เอวํ อปจฺฉินฺโต ทุกฺโข

รูปุ์ ทิสฺวา ปฏฺฐิสฺสโต

ตณฺจ นาชฺโฌส ติฏฺฐติ

เสวโต จापิ เวทณํ

เอวํ โส จรตฺติสฺสโต

สนฺติเก นิพฺพพาน วุจฺจติ

^{๒๐๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒/๑๕.

^{๒๐๘} ส. สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๗๑.

“บุคคลนั้นเห็นรูปแล้ว มีสติไม่พอใจในรูปทั้งหลาย มีจิตคลายกำหนด เสวยอารมณ์นั้น ทั้งไม่มีความติดใจอารมณ์นั้นอยู่ เมื่อเขาเห็นรูปและเสวยเวทนาอยู่ ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่สิ่งสมทุกข์อีก ฉะนั้น เขาเป็นผู้มีสติเที่ยวไป ฉะนั้น เมื่อไม่สิ่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า ไกล้นิพพาน”

แม้ในอายตนะที่เหลือ คือ หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ เมื่อได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า **ได้ยินหนอๆ** เมื่อได้กลิ่น ให้กำหนดว่า **กลิ่นหนอๆ** เมื่อรู้รส ให้กำหนดว่า **รสหนอๆ** เมื่อถูกกระทบสัมผัสต่างๆ ไม่ว่าจะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดสติตามอาการที่เข้ากระทบว่า **เย็นหนอๆ ร้อนหนอๆ อ่อนหนอๆ แข็งหนอๆ** เมื่อมีอารมณ์มาปรากฏกับใจ ให้กำหนดสติว่า **รู้หนอๆ** ดังนี้

ไม่ปล่อยให้จิตล่องลอยไปกับเสียงและไม่จมลงกับความรู้สึที่ได้ยิน ไม่ล่องไปในกลิ่นและไม่จมลงในความรู้สึที่ได้กลิ่น ไม่ล่องไปกับรสชาติและไม่จมลงกับในความรู้สึที่รับรส ไม่ล่องไปการถูกกระทบสัมผัสและไม่จมลงในการรับรู้สัมผัส ไม่ล่องไปในเรื่องราวต่างๆ หรือไม่จมอยู่กับอารมณ์ต่างๆ

ให้นักปฏิบัติมีสติระลึกรู้เพียงสักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่ารู้รส สักแต่ว่าถูกกระทบสัมผัส และสักแต่ว่ารู้ เท่านั้น เพราะอารมณ์ต่างๆ มีไว้เพื่อรู้ เพื่ออาศัยระลึกรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดใดๆ ในโลก ดังพุทธดำรัสในสติปัญญาสูตรว่า

“เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรม เพื่อปัญญาและการระลึกรู้ยิ่งๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทิวาฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก”



หมวดโพชฌงค์

โพชฌงค์ คือ องค์แห่งการรู้แจ้งด้วยปัญญาตรัสรู้^{๒๐๙} เมื่อองค์นั้นๆสมบูรณ์พร้อมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเกิดเป็น “สัมโพชฌงค์” สัมโพชฌงค์ คือ องค์ธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้แห่งอริยสาวก อันประเสริฐ^{๒๑๐} มี ๗ องค์ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกรู้ อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๒๑๑} คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อารมณ์อยู่ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ต่อเนื่องกัน ระลึกรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากอคติ ระลึกรู้ชัด อยู่ในสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และที่ดับไปตามเหตุปัจจัย เท่านั้น^{๒๑๒}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสติสัมโพชฌงค์ไว้ก่อน เพราะเป็นอุปการะแก่โพชฌงค์ที่เหลือทั้งหมด ดังพระบาลีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็เรากล่าวสตินั้นแล้วว่ามีประโยชน์แก่ธรรมทั้งปวง”^{๒๑๓}

การกำหนดอาการpong-ยุบครึ่งหนึ่ง ๆ เกิดสติรู้ถึงอาการpong และยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

^{๒๐๙} โพธิยา โพธิสส อังคคติ โพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี)๑/๒๗/๙๑-๙๒, พุชมติ เอตายาติ โภติ ปญญา ตูใน อภ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒., ส.ส. (ไทย)๓/๕๒/๕๘.

^{๒๑๐} ปสฺมฺุจ สุนฺทโร โพชฌงฺคคติ สมนฺโพชฌงฺโก. (อภ.วิ.อ. (บาลี) ๔๖๖/๓๓๒).

^{๒๑๑} สติ เหว สมนฺโพชฌงฺโก สติสมนฺโพชฌงฺโก. (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๗/๙๑-๙๒.)

^{๒๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๘-๓๕๙, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๓๒.

^{๒๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๕.

เบื้องต้น สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตั้ง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห้วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยุงตัวให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะที่บริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พินิจมัจฉิต จดจ่อต่อสภาวะธรรมทางกายและใจเท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๒๑๔}

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ การเลือกเฟ้นเจริญกุศลธรรมอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปัญญาเจตสิกที่รูรูปร่างและนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่การพิจารณาเพียงใคร่ครวญด้วยสุตมยปัญญา หรือคตินึกเอา แต่เป็นการรู้แจ้งสภาวะธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๒๑๕}

ธรรมวิจยะ แปลว่า เลือกเฟ้นธรรม ได้แก่ ไตรตรองเลือกเฟ้นสังขธรรมทั้ง ๔ ประการ คือ เลือกกำหนดทุกข์ (รูป-นาม, ชั้นที่ ๕) เลือกละอวิชชาและตัณหา เลือกทำนิพพานให้แจ้ง และเลือกเจริญมรรคทั้ง ๘

ในการกำหนดพอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตั้ง-หย่อนของโณภูมิจัณฐัพพารมณฺ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นจิตที่เข้าไปรู้อาการ

^{๒๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

^{๒๑๕} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

ของรูปนั้น ๆ เกิดเป็นสัมมาทิฐิ เกิดทิฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือ เห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๒๑๖} คือ วิริยเจตสิกที่แก่กล้าเป็นวิริยอินทรีย์ เป็นสภาวะที่แก่กล้าทำให้ธรรมดำเนินไปต่อเนือง และถูกวิธี ปรองคองจิตไม่ให้ห้อยเหวี่ยงในการเจริญภาวนา^{๒๑๗} ผู้เจริญวิปัสสนาเพียรกำหนดจดจ่ออย่างแรงกล้าตามสภาวะปัจจุบันด้วยสัมมปปธาน ๔^{๒๑๘} ในทางกายคือตั้งกายให้ตรงเสมอ ในทางใจคือจดจ่อสภาวะปัจจุบันที่รู้สึกว่าจะชอบไม่ชอบ กำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์^{๒๑๙}

ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏพยายามตั้งใจกำหนดพอง-ยุบอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้นตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิมใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ปีติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัญญา ปีติแผ่ซ่านไปด้วยความยินดี ทำให้กายและจิตฟูขึ้น มี ๕ ประการ คือ (๑) ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย มีขนลุกทั่วร่างกายหรือน้ำตาไหล (๒) ฌณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ ปรากฏแม้ในขณะเพ็งหลับตาก็มี (๓) โอกันติกาปีติ ปีติซึมซับ คล้ายคลื่นหรือกระแสไฟ (๔) อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผน ทำให้กายลอยได้ (๕) ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน ซาบซ่าน

^{๒๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๕๙, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๔๒.

^{๒๑๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๒๑๘} ๑) เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ๒) เพียรละบาปอกุศล ๓) เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น ๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๐๑)

^{๒๑๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๖๒.

ทรงออกไปมาทั่วร่างปีติประภทหลังมีกำลังกว่าประภทแรก เมื่อกำหนดรู้เท่าทันจะสามารถยกจิตและอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาและโลกุตตรธรรมได้

ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการpong-yub รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (ปัสสัทธิเจตสิก) สงบกายสงบใจในขณะกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม มีสภาพสงบกิเลสไม่มีกิเลสรบกวนใจให้เศร้าหมอง ไมโลภ ไมโกรธ ไม่หลง บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในโลก เจียบสงบ ไม่กระวนกระวาย มีความเยือกเย็นอันเกิดจากความไม่ดิ้นรนแห่งกาย(กายปัสสัทธิ) และจิต(จิตปัสสัทธิ)

ผู้ที่กำหนดรู้pong-yubจนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ของกุศลจิต ไม่ฟุ้ง^{๒๒๐}

ผู้ที่กำหนดรู้pong-yubจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

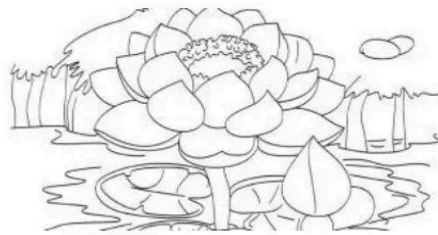
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงเป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๒๒๑} อุเบกขา แปลว่า เป็นกลางวางเฉย องค์

^{๒๒๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๘๓, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๒๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑. ดูเพิ่มเติม หน้า ๔๘๖.

ธรรมได้แก่ ตัตถมัจฉัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตเป็นกลาง หรือสมาธิในสภาพธรรมที่ปรากฏ แต่อุเบกขาที่เป็นสัมโพชฌงค์นั้น มีลักษณะพิจารณาสภาพธรรม (กาย เวทนา จิต ธรรม) ตามความเป็นจริง^{๒๒๒} ไม่ให้ตกไปในฝักฝ่ายแห่งอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ หักห้ามความหย่อนและยิ่งแห่งจิต^{๒๒๓} เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็ไม่ต้องปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันอีก เพราะมีสภาวะสมดุลง่ายยิ่งหย่อนกว่ากัน ด้วยอำนาจโพชฌงค์ทั้ง ๖ ประการ ที่บำเพ็ญมาตั้งแต่ต้น เรียกว่า เป็นผลของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ข้างต้นนั่นเอง^{๒๒๔} และเมื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ บริบูรณ์ก็ทำให้เกิดปัญญาญาณ ถึงขั้น “สังขารุเปกขาญาณ” ที่เป็นปัญญาเจตสิกอย่างสมบูรณ์^{๒๒๕}

ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณา^{๒๒๖}สภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง^{๒๒๗} ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมืองค์ ๘ เป็นเหตุ^{๒๒๘}



^{๒๒๒} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๒๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/-/๗๖๔.

^{๒๒๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๒๖๐.

^{๒๒๕} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๑๘.

^{๒๒๖} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

^{๒๒๗} สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร อง. จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

^{๒๒๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕, อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

หมวดอริยสังข์

อริยสังข์ คือ ความจริงอันประเสริฐ ความจริงที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ ๔ อย่าง คือ ทุกข์(หรือ ทุกขสังข์จะ) สมุทัย (หรือ สมุทัยสังข์จะ) นิโรธ (หรือ นิโรธสังข์จะ) มรรค (หรือ มัคคสังข์จะ)^{๒๒๙} หรือสังข์จะที่พระอริยะแห่งตลอดอย่างนี้ก็ได้คำว่าอริยสังข์ มาจากคำว่า อริย+สังข์จะ สองคำรวมกัน แปลว่าเป็นสังข์จะที่พระอริยะแห่งตลอด อริยสังข์ ๔ คือ ความจริงแท้ที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้จริง ธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ๔ ประการ^{๒๓๐}

อริยสังข์ ๔ ในการกำหนดรู้pong-ยุบ การเจริญสติปัญญา^{๒๓๑} กำหนดรู้อาการpong-ยุบวิจิตร ฉะนั้น สติกำหนดรู้อาการ pong-ยุบ เป็นอารมณ์เป็นทุกขสังข์ ตัณหาที่มีในก่อน อันยังสติกำหนดรู้อาการ pong-ยุบ เป็นอารมณ์นั้นให้ตั้งขึ้น เป็นสมุทัยสังข์ การหยุดทุกขสังข์ และสมุทัยสังข์ทั้งสอง เป็นนิโรธสังข์ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ละสมุทัยสังข์มีนิโรธเป็นอารมณ์เป็นมรรคสังข์ และ ภิกษุโยคาวจร ขวนขวายโดยทางสังข์จะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุนิพพานดับทุกข์ได้แล^{๒๓๒} ซึ่งเป็นการแสดงเรียงลำดับ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นการดับลงทีละขณะของการกำหนดรู้จัดเป็นตทั้งคนิโรธโดยขณะกำหนดรู้อาการpong-ยุบ มีองค์ ๘ ของอริยมรรคอยู่ครบถ้วน เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไป

^{๒๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๙.

^{๒๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๘/๔๒๒.

^{๒๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

^{๒๓๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๖.

ยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนากำหนดรู้อาการpong-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม^{๒๓๓} คือ

๑. ขณะที่องpong-ยุบ มีปัญญาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็นรูป ส่วนจิตที่รู้pong-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฐิ

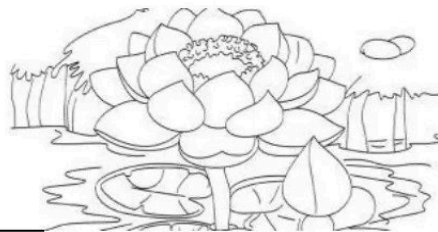
๒. เมื่อมีอาการpong-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ส่งไปกำหนดรู้อาการpong-ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการpong-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “pongหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา^{๒๓๔}

๔. กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการpong กำหนดรู้ทุกครั้ง que เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนือง กายย่อมน่องแผ้ว จิตย่อมน่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริง ยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การระคับระคองจิตให้ระลึกอยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏไม่ปล่อยให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ



^{๒๓๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

^{๒๓๔} “การสารถายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์ รูป-นามปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจ อุเบกขา-สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสมาธิภาวนาในระดับวิปัสสนา ญาณต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ^{๒๓๕}

อริยสัจ ๔ ในการกำหนดเวทนาพิจารณาได้ดังนี้

๑) เวทนาปริคคาพิกา สติ ทุกขสัจจํ. สติที่กำหนดรู้เวทนา จัดเป็นทุกขสัจจกล่าวคือ สติที่เข้าไปกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นจากผัสสะ ว่า เป็นสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ทั้งที่เกิดขึ้นโดยอามิส และไม่อิงอามิส เป็นทุกข์เพราะถูกปรุงแต่งขึ้น

๒) ตสสา สมุฏฐาปิกา ปุริมตณฺหา สมุทฺยสจฺจํ. ตัณหาก่อน ๆ ที่ ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็นสมุทฺยสัจ กล่าวคือ ตัณหา คือเวทนาที่เกิดจาก ผัสสะ คือการกระทบกันของอายตนะภายใน และภายนอก เกิดเป็นสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา เป็นสมุทฺยสัจ

๓) อุภินฺนํ อปฺปวตฺติ นิโรธสจฺจํ. ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์กับ สมุทฺย คือ ทุกข์กับสมุทฺยดับลงไป จัดเป็นนิโรธสัจ กล่าวคือ เมื่อมีสติกำหนด รู้ ในเวทนาต่าง ๆ เช่นปวดหนอ ในขณะที่เกิดอาการทุกขเวทนา แล้ว สามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเวทนาที่เกิดขึ้น จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตทังคนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจ หรือไม่พอใจในขณะเกิดเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะ เช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มี และผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญูญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ และ

^{๒๓๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

เวทนาย่อมดับไปในขณะที่ตณหัตถ์เมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตณหัตถ์ด้วยวิปัสสนา ที่ เป็นตทังคนิโรธนี้ จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตณหานั้น ๆ

๔) ทุกขปริชานโน สมุททยปชหโน นิโรธารมมโณ อริยมคโค มคคสจจํ อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย นิโรธมีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมคคสัจ กล่าวคือ เมื่อเจริญสติกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญอริยสัจทั้ง ๔ กล่าวคือ การกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นคือการกำหนดรู้ทุกข์สัจ การละความเพลิดเพลีนยินดีในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนา ที่รับรู้ด้วยสติอยู่คือการละสมุทยสัจ การไม่เกิดขึ้น แห่งตณหา อุปาทาน ผัสสะ เวทนาที่เป็นผลกรรม ด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบันเป็น การกระทำนิโรธสัจให้แจ้ง การดับตณหาเป็นต้นดังกล่าว จัดเป็นการดับชั่วขณะด้วยวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ตทังคนิโรธ เมื่อบรรลุอริยมรรคอย่างแท้จริงจึงจะรับรู้การดับของเวทนาทั้งปวงโดยประจักษ์ได้ การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่างและลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ การเจริญสติระลึกปัจจุบันอันประกอบด้วยอริยมรรคมืองค์ ๘ เหล่านี้ จัดเป็น การเจริญมรรคสัจ

สติกำหนดจิตเป็นอริยสัจ ๔^{๒๓๖} ไว้ดังนี้

สติที่กำหนดรู้ จิตไม่สงบ เป็นอารมณ์ เป็นทุกข์สัจ

ตณหาที่มีในก่อนอันยังสติที่กำหนดรู้ จิตไม่สงบ เป็นสมุทัยสัจ

^{๒๓๖} วิ.ม. (ไทย) ๕/๗๕/๗๕.

การไม่เกิดของทุกขสังขและสมุทัยสังข เป็นนิโรธสังข
 อริยมรรคที่ กำหนดรู้ทุกข ละสมุทัย มีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็น
 มรรคสังข

อธิบายได้ว่า การที่สติกำหนดรู้ จิตในจิต คือ จิตไม่สงบ โดย
 สติ คือ ตัวผู้รู้ และ จิตไม่สงบ เป็นอารมณ์ที่ถูกรู้ จัดเป็นทุกขสังข ซึ่งเป็นธรรม
 ฝ่ายผล

โดยมีเหตุเกิดจาก ตัณหา หรือ ฉันทราคะ ที่มีมาก่อน ยังให้เกิดสติ
 ที่กำหนดรู้ จิตไม่สงบ เป็นอารมณ์นั้น เป็นธรรมฝ่ายเหตุ เรียกว่า สมุทัยสังข

เมื่อกำหนดรู้เท่าทันในตัวทุกข คือ จิตไม่สงบนั้น โดยมีตัณหาที่
 ยังให้เกิด ทั้งสองนี้ ดับลง หรือ ไม่เกิดขึ้น จัดเป็นธรรมฝ่ายผล เรียกว่า นิโรธ
 สังข

โดยมีเหตุเกิดจาก การเจริญอริยมรรค หรือ หนทางอัน
 ประเสริฐ^{๒๓๗} โดยมีการกำหนดรู้ จิตที่ไม่สงบ อันเป็นตัวทุกข และ ละตัณหาที่
 ยังให้สติกำหนดรู้ทุกข รวมทั้งการแจ้งในนิโรจ จัดเป็นธรรมฝ่ายเหตุ เรียกว่า
 มรรคสังข ซึ่งกระบวนการอริยสังขที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัญญาสูตร^{๒๓๘} นี้ เป็น
 การเจริญสติปัญญาที่เป็นบุพพาคมรรค จากต้นทาง เจริญขึ้นตามลำดับ โดย
 การแจ้งการเกิด-ดับ เห็นเหตุแห่งทุกข และ ทางดับทุกข โดยมีการดับลงแต่ละ
 ขณะที่มีการกำหนดรู้ตัวทุกข เป็น ตังคปหาน ยังไม่ใช่ลำดับการเข้าสู่กระแส
 พระนิพพาน แต่เป็นการสร้างเหตุ หรือ การดำเนินไปยังทางสายเอก เพื่อสู่
 จุดหมายปลายทางคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลนั่นเอง

^{๒๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ
 ประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๒.

^{๒๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๑๖.

องค์ธรรมแห่งการปฏิบัติ

องค์ธรรมที่ปรากฏในมหาสติปัญญาญาณ หมายถึง คุณสมบัติของ
สภาวะธรรมซึ่งจะใช้ในการกำหนด มี ๓ ประการด้วยกัน คือ **อาตاپิ สติมา
สัมปชาโน**

ในมหาสติปัญญาสูตร ทั้งกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุ
ปัสสนาและธรรมานุปัสสนาทุกหมวด พระพุทธองค์ตรัสสอนให้นักปฏิบัติ
ใช้องค์ธรรมในการปฏิบัติคือ ความเพียร การมีสติ และการรู้สึกตัวอยู่เสมอ
ดังพระบาลีว่า “อาตاپิ สัมปชาโน สติมา”^{๒๓๙}

อาตاپิ หมายถึง ความเพียรเพ่งเพื่อเผากิเลส ดังที่ปรากฏใน
ปธานสูตร^{๒๔๐} สังวรสูตร^{๒๔๑} มี ๔ ประการ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียร
เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า^{๒๔๒}
พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวเสริมว่าความเพียรชื่อว่า **อาตัพปะ** เพราะเผา
กิเลสทั้งหลายหรือยังกิเลสทั้งหลายให้เราร้อนทั่ว^{๒๔๓}

ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติพยายามใช้ความเพียรในการเจริญสติกำหนด
จดจ่ออย่างต่อเนื่องในช่วงเริ่มต้นของการปฏิบัติ จักทำให้กิเลสในจิตใจเกิด
ความเราร้อนขึ้นมา จากอนุสัยกิเลสแสดงผลขึ้นมาเป็นปริยัญฐานกิเลส คือ
ความหงุดหงิด ความรำคาญ ความเบื่อ ความเซ็ง ความง่วง เป็นต้น

^{๒๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย)
๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๒๔๐} อจ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔.

^{๒๔๑} อจ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๗.

^{๒๔๒} อจ.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๗.

^{๒๔๓} ม.อ.อ ๓/๒๑๕.

นักปฏิบัติธรรมต้องพยายามกำหนดสติระลึกด้วยความอดทน และอดกลั้น ไม่ทำตามใจกิเลสที่เกิดขึ้น ด้วยการกำหนดว่า **หงุดหงิด หนอๆๆ รำคาญหนอๆๆ เบื่อหนอๆๆ เซ็งหนอๆๆ ง่วงหนอๆๆ** เป็นต้น จนกว่าความรู้สึกเหล่านั้นจะหายไปจากจิตใจ กิเลสเหล่านั้นจะค่อยๆ สงบลงไป

สติมา หมายถึง การระลึกได้ นี้ก็ได้ สำนึกอยู่ไม่เผลอ ไม่หลง คือ ระลึกได้ก่อนทำ พูด คิด ก่อนขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว ไม่เผลอจากการระลึก รู้สึกตัวตลอดเวลา

สัมปชาโน หมายถึง ความรู้สึกตัวอยู่เสมอ พระพุทธองค์ทรงตรัส การปฏิบัติแบบให้รู้สึกตัวอยู่เสมอว่า^{๒๔๔}

อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ

ภิกษุยอมเป็นผู้ทำความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อมในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้รู้สึกตัว ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา

สมิณฺชิเต ปสริเต สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการคู้วัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก

สงฺฆาฏิ ปตฺต จีวรธารณฺ สมฺปชานการี โหติ

ยอมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร

อสิเต ปิเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ

^{๒๔๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

อุจจารปัสสาว กมฺเม สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

**คเต จเต นิสินฺเน สุตเต ชาคริตे ภาสิตे तुณฺหิภาเว สมฺปชาน
การี โหติ**

ย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และ
ความเป็นผู้รู้ตัวในการนั่งอยู่

ดังนั้น เมื่อนำคุณสมบัติของสภาวะธรรมทั้ง ๓ มารวมเข้าเป็น
ส่วนประกอบของทั้งหมด (องค์) จะมีความหมายว่า **มีความเพียรระลึก
รู้สึกตัวอยู่เสมอ** เรียกว่า **องค์ธรรมแห่งการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัญญา**

นักปฏิบัติจำเป็นต้องใช้องค์ธรรมนี้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเพื่อ
นำตนไปสู่การรู้แจ้ง โดยการกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยความ
เพียรระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ให้ขาดสายเหมือนสายน้ำที่ไหลต่อเนื่องกันไป
ฉับไฉน การกำหนดสติของนักปฏิบัติก็ฉับนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความ
เพียรกำหนดสติระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดซ้ำแล้วซ้ำอีก ดังอุปมาต่อไปนี้

เปรียบเหมือนบุรุษสองกระจกที่มัวๆ เงาย่อมปรากฏไม่ชัดเจน
แต่บุรุษนั้นไม่ทิ้งกระจกบานนั้น แต่กลับเช็ดถูกระจกนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าจน
กระจกนั้นใสสะอาด เงาย่อมปรากฏชัดเจนขึ้นเองได้ฉับไฉน เมื่อบุคคลไม่
สามารถกำหนดรูปนามได้อย่างชัดเจนแต่ไม่ละเลิกความเพียร ไม่ทอดทิ้ง
แต่เพียรกำหนดอย่างจดจ่อไม่ขาดสาย รูปกับนามย่อมปรากฏขึ้นอย่าง
ชัดเจนฉับนั้น^{๒๔๕}

^{๒๔๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๕๓.

เปรียบเหมือนผู้ที่มีความต้องการน้ำมันงา จึงนำงามาใส่ภาชนะ แล้วจึงเอาน้ำประพรมลงไปเล็กน้อย จากนั้นจึงบีบคั้นงานั้นเพียงครั้งสองครั้ง น้ำมันงาก็ยังไม่ไหลออกมา แต่ผู้นั้นก็ไม่นำงาไปทิ้ง แต่เอาน้ำอุ่นประพรมลงไปแล้วบีบคั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนน้ำมันงาที่ใส่ไหลออกมาอย่างพอเพียง^{๒๔๖}

เปรียบเหมือนมีผู้ที่ต้องการน้ำที่ใสสะอาด จึงนำสารส้มไปแกว่งในน้ำเพียง ๒-๓ ครั้ง น้ำก็ไม่อาจใสได้ แต่ผู้นั้นไม่ยอมทิ้งสารส้ม แต่กลับนำไปแกว่งในน้ำซ้ำแล้วซ้ำอีกจนโคลนตมที่อยู่ในน้ำตกตะกอนนอนกัน ทำให้น้ำใสสะอาดขึ้นโดยอัตโนมัติ^{๒๔๗}

จากข้อความอุปมาข้างต้น อธิบายได้ว่า เมื่อนักปฏิบัติกำหนดสติอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอที่รูปกาย ในการยืน เดิน นั่ง นอน (กายานุปัสสนาสติปัญญา) ได้ละเอียดดีแล้ว เวทนาที่เป็นส่วนของรูปกับนามย่อมปรากฏขึ้นให้ได้รับรู้ คือ ปวดกาย ทุกข์ใจ (เวทนานุปัสสนาสติปัญญา) เมื่อพยายามใช้องค์ธรรมกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องต่อไป กิเลสในจิตใจย่อมเร่าร้อนทนอยู่ไม่ได้ (จิตตานุปัสสนาสติปัญญา) ย่อมคลายกิเลสต่างๆ ออกมาให้รับรู้ แต่เมื่ออดทนประกอบความเพียรในการระลึกความรู้สึกตัวอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จิตใจจะละกิเลสต่างๆ ด้วยการเจริญสติเห็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา) ไม่ยึดติดอยู่กับสภาวะธรรมใดๆ จิตใจของนักปฏิบัติจะเริ่มสะอาดบริสุทธิ์ขึ้น สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า

^{๒๔๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๕๓.

^{๒๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕๔.

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สพฺเพ
ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี อถ นิพฺพินฺนตี ทุกฺเข
เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา”

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ นั้นแหละเป็นทางแห่ง ความบริสุทธิ์^{๒๔๘}

สรุป นักปฏิบัติต้องมีความเพียรระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป โดยกำหนดสติระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอในกิริยาอาการต่างๆ อย่าง ทุกๆ อารมณ์ ทุกๆ ความรู้สึก ทุกๆ เวลานั้นที่ อย่างต่อเนื่อง

องค์คุณ ๕ ประการ (ประธานียงค) ของนักปฏิบัติ

การปฏิบัติ	วิปัสสนา	จักได้ดี
ย่อมต้องมี	องค์คุณห้า	มาหนุนผล
มีศรัทธา	เชื่อปัญญา	พระทศพล
ทรงชี้ทาง	มรรคผล	ให้มั่นใจ
มีโรคน้อย	กระเพาะย่อย	เป็นปรกติ
ไม่อวดอุตริ	ไร้มายา	พาเฉไฉ
ลงมือทำ	ความเพียร	อย่างมั่นใจ
ปัญญาเห็น	เกิด-ดับได้	ปรมัตถ์ธรรม

^{๒๔๘} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๐/๕๑ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗/๑๑๘.

อานิสงส์
การเจริญสติปัฏฐาน



อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน

การเจริญสติตามแนวสติปัฏฐานสูตรเป็นวิธีการปฏิบัติที่มุ่งให้ได้รับผลของการดับทุกข์ พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงวัตถุประสงค์หรืออานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ซึ่งปรากฏใน ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๒-๔๐๕ หน้าที่ ๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์ เล่ม ๑๒ ข้อ ๑๐๕-๑๓๘ หน้าที่ ๑๐๑-๑๓๑ ว่า

“เอกายโน อยัม ภิกขเว มคโค สตฺตานิ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานัม สมตฺกุกมาย ทฺกฺขโทมนสฺसानัม อตฺถงฺคมาย ฃายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทฺธิทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา.”^{๒๔๙}

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุฉะยธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๒๕๐}

เพื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์

เพื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย(สตฺตานิ วิสุทฺธิยา) ข้อนี้มีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย คือมนุษย์ เทวดาและพรหมยังไม่บริสุทธิ์ เพราะบุคคลเหล่านั้นยังถูกนิวรรณ์ มีกามฉันทะ อุปกิเลสทั้งหลาย มีอภิวาวิสมโลภะเป็นต้น ครอบงำจิตอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งเส้าหมอง เพราะจิตใจเส้าหมอง สัตว์



^{๒๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

^{๒๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘.

ทั้งหลายแผ้วแผ่ว เพราะจิตใจแผ้วแผ่ว และความแผ้วแผ่วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการเจริญสติปัญญาญาณนี้”^{๒๕๑}

สตตยานัม วิสุทธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของหมู่สัตว์ จิตเดิมแท้ของเราทุกคนเป็นประภัสสร บริสุทธิ์แผ้วแผ่วโดยธรรมชาติแต่กิเลสเป็นอาคันตุกะที่จรเข้ามาครอบงำจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง

อุปกิเลสเหล่านี้จะละได้ด้วยมรรคญาณ ๔ ตามสมควร ดังคัมภีร์ อรรถกถากล่าวว่า

(๑) โสตาปัตติมคฺเคน มกฺโข ปหาโส อิสฺสา มัจฉริยํ มายา สาเจยยนฺติ ฉ ปหฺยยนฺติ. (๒) อนาคามิมคฺเคน พยาปาโท โกโร อุปนาโห ปมาโทติ อิเม จตฺตารโ. (๓) อรหตฺตมคฺเคน อภิชฌาวิสมโลโก ธมฺโถ สารมฺโถ มาโน อติมานो มโหติ อิเม ฉ ปหฺยยนฺติ.^{๒๕๒}

๑. อุปกิเลส ๖ เหล่านี้ คือ การลบลหู่ การตีเสมอ อิสสา มัจฉริยะ มายา และสาไถยละได้ด้วยโสดาปัตติมรรคญาณ

๒. อุปกิเลส ๔ เหล่านี้ คือ พยาบาท โกธะ ความผูกโกรธ และปมาทะ ละได้ด้วยอนาคามีมรรคญาณ

๓. อุปกิเลส ๖ เหล่านี้ คือ อภิชฌาวิสมโลภะ ความหวัชื้อ ความแข่งดี มานะ อติมานะ และความมัวเมา ละได้ด้วยอรหัตตมรรคญาณ^{๒๕๓}

^{๒๕๑} ส.ข. (ไทย) ๙/๒๕๘/๑๔๒.

^{๒๕๒} ม.อ. ๑/๑๘๓.

^{๒๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑**, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๑๐, ที.อ. ๒/๓๖๒.

ผลจากการปฏิบัติธรรมสามารถทำให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสเครื่อง
 เศร้าหมอง มี โลกะ โทสะ โมหะ เป็นต้น โดยการพิจารณาจิต คือ ตามรู้จิต
 ตลอดกาลเวลา เมื่อเราตั้งใจพิจารณา ตามดูจิตแล้ว จะมองเห็นอาการของ
 จิตต่างๆ ทำให้เข้าใจจริตนิสัยของตัวเองมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจตัวเอง ยอมรับ
 ตัวเองตามความเป็นจริงก็จะเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง

นอกจากนี้การเจริญสติปัญญายังสามารถชำระล้างกิเลส ๑๐
 ประการด้วย ดังนี้

โลภ คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากรู้ อยากเห็น

โกรธ ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ ความพยาบาท ความกลัว

หลง หลงยีน เดิน นั่ง นอน เห็น ได้ยิน ฯลฯ หลงรู้สมมุติบัญญัติ

ทิฏฐิ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่ากายนี้เป็นตัวของตน

มานะ ถือตัวว่า ต้อยต่ำกว่าเขา เสมอเขา เหนือกว่าเขา

ถีนะ ความเซื่องซึม หดหู่ ถดถอยจากกุศลธรรม คือ สติ

มិถะ ความง่วง ความหลับไหล

อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ความคิดไม่หยุด ความไม่ตั้งมั่นแห่งจิต

กุกกัจจะ ความรำคาญใจ ความหงุดหงิดใจ

อวิชชา ความไม่รู้รูปนาม ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท

กิเลสเหล่านี้ จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติตลอดเวลาหากว่าขาดสติ ฉะนั้น
 หากพยายามกำหนดสติระลึกตลอดเวลา กิเลสเหล่านี้จะค่อยๆ หดไป

จากจิตใจ เพราะกิเลสเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการกำหนดรู้ที่จิตเท่านั้น
สมดังคำกล่าวที่ว่า

“โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมล้างสะอาดได้ด้วยน้ำ ฉันทิ
บาปเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยจิต ฉันทัน”^{๒๕๔}

เพื่อขจัดความเศร้าโศก

โสภปริเทเว สมนติกมมาย เพื่อล่วงโสภะปริเทวะ จิตที่มีความ
เศร้าโศกครอบงำจะไม่สามารถคิดนึกสิ่งที่เป็นประโยชน์ได้ เพราะจิต
ยังยึดติดผูกพันกับอารมณ์ที่เศร้าโศกนั้นๆ ดังนั้น การก้าวล่วงความ
เศร้าโศกได้จักต้องอาศัยการเจริญสติปัญญา ๔ เท่านั้น ดังพระบาลีว่า

ยสฺมา ปน การยเวทนาจิตตธมฺเมสุ กณฺจิจิ ธมฺมํ
อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาว
มคฺเคน โสภปริเทเว สมนติกนฺตาติ เวทิตพฺพา.

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใด
อย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบ
ว่าแม้สันตติอำมาตย์และนางปฎาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความ
เศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง นี้”^{๒๕๕}

เพื่อขจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน ความน้อยอก
น้อยใจ ความคับแค้นใจ (โสภปริเทวานํ สมนติกมมาย) ข้อนี้หมายความว่า
เพื่อก้าวล่วงการร้องไห้รำพัน ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ

^{๒๕๔} พระจันทิมา ประเทศเมียนมาร์ อ้างใน มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระ
นิพพาน, พระโสภณมหาเถระ, หน้า ๑๒.

^{๒๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๓๐.

เหมือนกับนางปฐาจาราที่สูญเสียสามีและลูก ภายหลังจากได้ก้าวล่วงการ ร้องให้รำพันด้วยพระพุทโธวาท ที่พระพุทโธองค์ทรงตั้งเตือนว่า

“บุตร ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย แม้บิดาและพวกพ้อง ก็ มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย เมื่อหมู่สัตว์ถูกมัจจุครอบงำ ย่อมไม่มีอะไร มาต้านทานซึ่งความตาย แม้หมู่ญาติทั้งหลายก็ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่ง ความตาย” ทำให้ได้สติสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกอันเกิดแต่บุตรได้^{๒๕๖}

เพื่อดับทุกข์โทมนัส

ทุกข์โทมนัส อตถกมมาย เพื่อดับทุกข์และโทมนัส ทุกข์สัจ คือ ความทุกข์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ แบ่งออกเป็น ๗ ประเภทคือ

๑.) **ทุกข์** ทุกข์แท้ที่ทนได้ยาก คือ ความทุกข์กาย อันได้แก่ ความเจ็บปวด ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ

๒.) **วิปริณามทุกข์** ทุกข์แปรปรวน คือ ความสุขทางกายใจ ซึ่งมีได้ คงอยู่ตลอดไป เมื่อแปรปรวนไปก็ทำให้ผู้ที่ได้รับความสุขเกิดความทุกข์

๓.) **สังขารทุกข์** ทุกข์ประจำสังขาร คือ รูปนามทั้งหมดที่เป็น โลกียธรรมพร้อมทั้งอุเบกขาเวทนา ยกเว้นตัณหา

๔.) **ปฏิจฉันททุกข์** ทุกข์ปกปิด คือ ทุกข์ที่คนอื่นรับรู้ไม่ได้ เช่น ปวดหัว ปวดฟัน ตัวร้อน ความลำบากกาย ความลำบากใจ ความโทมนัส น้อยใจ หรือทุกข์ไม่ปรากฏชัด

๕.) **อปฏิจฉันททุกข์** ทุกข์ไม่ปกปิด เช่น ความทุกข์กายที่เกิด จากแผลมีด แผลหอก แผลไม้ ฝี หรือทุกข์ปรากฏชัด

^{๒๕๖} จุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๘๘/๖๖.

๖.) นิปปริยายทุกข์ ทุกข์โดยตรง คือ ทุกข์เวทนา

๗.) ปริยายทุกข์ ทุกข์โดยอ้อม คือ ชาติทุกข์เป็นต้น

ชาติ ชรา มรณะ ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ การพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ การพลัดพรากจากอารมณ์ที่ชอบ และการไม่ได้รับอารมณ์ที่ปรารถนา เป็นทุกข์ กล่าวโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ ชื่อว่า ทุกข์^{๒๕๗}

ขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์โทมนสฺसानิ อตถกฺขมา) เพราะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก หากยังมีชั้นที่เหลืออยู่ก็ไม่ทุกข์ไปกับชั้นคล้ายกับอยู่คนละส่วนกัน เหมือนหยาดน้ำบนใบบัว ถึงจะอยู่บนบัวแต่ก็ไม่ยึดติดกับใบบัว รอแสงพระอาทิตย์ทำให้เหือดแห้งไป พระอรหันต์เช่นเดียวกัน ถึงแม้จะมีชั้นที่เหลืออยู่แต่รอเวลาที่เข้าสู่ปรินิพพาน ท่านใช้ชั้นที่เหลืออยู่ตามเหตุปัจจัย ไม่ทุกข์ไปกับชั้น เช่น ความปวดเมื่อย เป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ปวดเมื่อยไปกับสังขารร่างกาย สามารถที่จะแยกแยะอาการกับความรู้สึกว่าเป็นคนละอย่างกันได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูก่อนคหบดี พึงศึกษาว่ากายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย”^{๒๕๘}

แต่ปุถุชนทั้งหลายเมื่อเกิดทุกข์เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งมักจะมีเราเจ็บปวดไปด้วย เช่น อาการของธาตุที่เปลี่ยนแปลงไปที่ขา จากการที่นั่งนิ่งๆ เฉยๆ ทำให้รู้สึกถึงความแข็ง เสียดแทงภายในเนื้อ เมื่อขาดการกำหนดรู้จึงเข้าไปยึดมั่น หมายมั่นว่าสิ่งที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นเรา เริ่มจากเป็นความปวด

^{๒๕๗} ที. มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๒๗๓.

^{๒๕๘} ที.อ. (ไทย) ๒/๓๘๙.

ปวดที่ไหน ปวดที่ขา ขาของใคร ขาของเรา ใครปวด เราปวด ใจเราจึงทน
ไม่ได้ที่รับรู้ถึงอาการปวดนั้นๆ พระพุทธเจ้าจึงทรงอุปมาเหมือนถูกลูกชงู
ดอกเดียวแต่เหมือนโดนยิงถึงสองดอกด้วยกัน

ความดับแห่งทุกข์ทางคือเวทนาที่ปรากฏชัดเจนเหมือนกับภิกษุรูป
หนึ่งบำเพ็ญสมณะธรรมอยู่ เมื่อเท้าของท่านบวมมีทุกขเวทนาที่ท่านก็
เดินจงกรมด้วยเขา ในคืนนั้น นายพรานคนหนึ่งเข้าใจว่า ท่านเป็นเนื้อจึงแทง
ท่านด้วยหอก ท่านให้เขาเอาหอกออก แล้วเอาหญ้ามาฉุฉวนๆ อดปากแผล
เอาไว้ไม่ให้เลือดออก ให้เขาพุงตัวท่านให้นั่ง ช่มเวทนา ถือโอกาสเจริญ
วิปัสสนา มีเวทนาเป็นอารมณ์ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา
และได้อุทานคำว่า พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุดได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดและเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ครั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ความเข้าไปดับสังขารทั้งหลายเป็นสุข” ด้วยเหตุ
เพียงเท่านั้น ทางสายนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย

ทุกข์ทางใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกลัวใจ ความเสียใจ
เหมือนเทพสุพรหม เมื่อมีนิमितทั้งหลายปรากฏคือ

๑. ดอกไม้ที่ประดับเหี่ยวแห้ง
๒. พัสตราภรณ์ที่สวมใส่หมองจางลง
๓. เหยื่อไหลออกจากกรักแร้
๔. ผิวพรรณเศร้าหมองปรากฏที่กาย
๕. เทพบุตรนั้นหมดความยินดีในทิพย์สมบัติของตน



นี่เป็นนิमितหมาย บอกว่า จะต้องจตุตจากภพภูมิที่เป็นเทวดา ก็
ทราบว่าจะต้องจตุแล้วไปเกิดในนรก จึงตกใจ เสียใจ ดำริว่า ใครหนอจัก
บรรเทาความโศกนี้ได้ ก็มองเห็นแต่พระพุทธองค์เท่านั้น ที่จะขจัดความ

โหม่นสนี้ได้ จึงได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า และได้กราบทูลถามปัญหาว่า “จิตนี้สะดุ้งอยู่เนื่องนิจ จิตนี้หวาดผวาเป็นประจำ เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วและยังไม่เกิดขึ้น ถ้าหากความไม่สะดุ้ง ความไม่กลัวมีอยู่ ขอพระองค์ อ้นข้าพระองค์ทูลถามแล้ว จงตรัสบอกความไม่สะดุ้งนั้น แก่ข้าพระองค์เถิด”^{๒๕๙}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพยากรณ์ว่า “เรามองไม่เห็นความสวัสดีอย่างอื่นของสัตว์ทั้งหลาย นอกจากการบำเพ็ญเพียร นอกเสียจากการเจริญโพชฌงค์ นอกเสียจากการสำรวมอินทรีย์ และนอกเสียจากการปล่อยวางจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง” เมื่อจบเทศนา เทวดาองค์นั้นก็ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล แล้วก็ดำรงอยู่ในทิพย์สมบัติสืบไป ทางเส้นนี้บุคคลผู้เจริญแล้ว ฟังเข้าใจได้เลยว่าเป็นไปเพื่อดับโหม่นสนี้ ความเสียใจของสัตว์ทั้งหลายดังนี้

การเจริญสติเป็นการดับทุกข์จากการพลัดพราก ซึ่งพระพุทธรองค์กระทำให้เป็นตัวอย่างมาแล้วในครั้งพุทธกาล เช่น ทรงโปรดนางปฐาจารา ที่สูญเสียครอบครัว โปรดนางกิสาโคตรมีที่สูญเสียบุตร และบุคคลอื่นๆ ทรงใช้ธรรมโอสธเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชโลมใจให้บรรเทาความโศกและขจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นได้อย่างยั่งยืน^{๒๖๐}

เพื่อบรรลุลุทธิมรรค

ถาณสฺส อธิคมาย เพื่อบรรลุลุทธิมรรค หมายถึง ธรรมที่ควรรู้ ซึ่งเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ที่กำลังปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะเกิดความรู้หรือปัญญาเหล่านี้ขึ้น เรียกว่า ญาณ ๑๖^{๒๖๑}

^{๒๕๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๖๙/๓๕๕.

^{๒๖๐} พุทธวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพราก, พุทธศาสนธรรมมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, บทคัดย่อ, ๒๕๕๖.

^{๒๖๑} พระมหาพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิ ญาณ นิเทศ, ธนิต อยู่โพธิ์, หน้า ๑๔.

ญาณ ๑๖ หรือ โสฬสญาณ (ความหยั่งรู้ ในที่นี้หมายถึงญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด — insight; knowledge) หรือหมายถึง ความรู้สึกด้วยปัญญาที่ได้มาจากการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญสติปัญญา^{๒๖๒}

เพื่อเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิต คือบรรลุนิพพาน (ฅายสส อธิคมาย) คือการทำความรู้หรือปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปตั้งแต่เริ่มรู้ความจริงของธรรมชาติประการแรกคือรู้เพียงแค่ว่ามีสิ่งที่ถูกรู้ กับใจที่รู้อยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมชาติที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้อยู่เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนืองนิตย์ทุกๆ การกำหนดที่รับรู้ เริ่มเบื่อหน่าย คลายกำหนดจากความยึดถือมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติเหล่านั้น ยิ่งๆ ขึ้นไปจนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว จนสามารถบรรลุนิพพาน คือ การรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ ดังพระบาลีว่า^{๒๖๓}

ฅายสสชาติ อคฺคมคฺคสฺส ตติยมคฺคสฺส จ ฯเปฯ

คำว่า ฅายสส (อริยมรรค) คือ อรหัตมรรค และมรรคที่ ๓ (อนาคามีมรรค)

เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ข้อนี้มีความหมายว่า การปฏิบัติเพื่อให้เห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ซึ่งอภิมหาธรรมที่ได้นามว่า พระนิพพาน เพราะเว้นจากธุลีคือตัณหา เครื่องร้อยรัด เพราะว่ามีมรรคคือสติปัญญาที่บุคคลอบรมแล้ว ย่อมสำเร็จการกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังพระบาลีว่า^{๒๖๔}

^{๒๖๒} วิสุทฺธิ. อ. ภาค ๓/๒๐๕.

^{๒๖๓} ม.ฎี. ๑.๔๑๘, อ้างในพระโสภณมหาเถร, มหาสติปัญญาสูตร, หน้า ๒๐.

^{๒๖๔} ม.ฎี. ๑.๔๑๘, อ้างใน พระโสภณมหาเถร, มหาสติปัญญาสูตร, หน้า ๒๐.

ผลญาณน วา ปจจกขกรณํ สนธาย วุตตํ นิพพานสส สจฉิกิริยาชาติ

คำว่า **นิพพานสส สจฉิกิริยา** (เห็นแจ้งพระนิพพานได้) กล่าวไว้โดยหมายถึงการหยั่งเห็นโดยประจักษ์ด้วยผลญาณ”

ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัญญาญาณ^{๒๖๕} ไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญ สติปัญญาญาณ ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า จะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ

๑. จะได้บรรลุอรหัตตผล
๒. ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล

อีกอย่างหนึ่ง ความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย ต้องเป็นไปพร้อมด้วยอริยมรรคมืองค์แปด ความบริสุทธิ์จะมีได้ เพราะก้าวล่วงโสกะปริเทวะ ความก้าวล่วงโสกะปริเทวะจะมีได้ เพราะทุกขโทมนัสดับไป การดับทุกขโทมนัสจะมีได้ เพราะได้บรรลุญาณธรรม การบรรลุญาณธรรมจะมีได้ เพราะการกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ฉะนั้น พระองค์จึงทรงแสดงไว้ตามลำดับ และทรงตรัสว่า **สตตทานวิสุทธินา** เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เป็นต้นดังนี้

หากปฏิบัติแล้วยังไม่บรรลุในชาตินี้

๑. เมื่อตายจะได้บรรลุ
๒. เมื่อได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์จะสามารถบรรลุ
๓. ได้บรรลุตอนเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป

^{๒๖๕} ที. มหา.(ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐ ,ม.มฺว.(ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.

๔. ได้บรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า^{๒๖๖}



พระพุทธรเจ้าทรงพยากรณ์ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้
 อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระ
 อรหัตผลในปัจจุบัน ๑ เมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ^{๒๖๗} ๗
 ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔
 ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ
 พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑
 ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึง
 หวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ
 เมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติ
 ปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ...
 ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง
 คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี
 ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึง
 หวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ เมื่อยังมี
 มีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑”^{๒๖๘}

^{๒๖๖} จุ.ชา.อ. ๖/๓๓.

^{๒๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๖/๑๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒/๒๐๑.

^{๒๖๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐ ๔/๒๖๘, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

- ขุ.เถร. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถาปาติ
 ขุ.ชา. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาตกปาติ
 ขุ.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศปาติ
 ขุ.จ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิเทศปาติ
 ขุ.ป. (บาลี) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาติ
 อภ.สง. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก ฌมมสังคณี
 อภ.ก. (บาลี) = อภิธมมปิฎก กถาวตฤปาติ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

- วิ.มหา. (ไทย) = วินยปิฎก มหาวิภังค์
 วิ.ป. (ไทย) = วินยปิฎก ปรีวารวรรค
 ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
 ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค
 ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค
 ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิทสาส์น
 ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิทสาส์น
 ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุपरิปนิทสาส์น
 ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สักยตตนิกาย สคาถวรรค
 ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค
 ส.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายนวรรค

สํ.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกายนิทานวรรค
 สํ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค
 อง.ปณจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิปาต
 อง.สตุตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิปาต
 ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท
 ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา
 ขุ.จู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิเทศ
 ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค
 อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีบาลี
 อภิ.ก (ไทย) = อภิธรรม กถาวัตถุ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย.อรรถกถา บาลี / แปล ชุด ๙๑ เล่ม. ๒๕๒๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย

ราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สีลกขุททกคอกกุจกถา
 ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกกุจกถา
 ม.มฺ.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปณจสุทนี มูลปณณาสกอกกุจกถา
 สํ.สพ.อ.(บาลี)=สังยุตตนิกาย สารตถปปกาสินี สพายตทวคคอกกุจกถา
 สํ.ม.อ. (บาลี) =สังยุตตนิกาย สารตถปปกาสินี มหาวคคอกกุจกถา
 อง.เอกก.อ.(บาลี)=องคุตตรนิกาย มโนรณปุรณี เอกกนิบาตอกกุจกถา
 อง.ติก.อ. (บาลี) =องคุตตรนิกาย ติกนิบาตอกกุจกถา
 อง.อฏฐก.อ.(บาลี)=อังคุตตรนิกาย มโนรณปุรณี อฏฐกนิบาตอรรถกถา

- ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาเวคคอกุญจกถา
 ม.มฺ.อ. (บาลี) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอกุญจกถา
 ขุ.ขุ.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอกุญจกถา
 ขุ.ธ.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ธรรมปทอกุญจกถา
 ขุ.เถร.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอกุญจกถา
 ขุ.ชา.อ. (บาลี) = ขุททกนิกาย ชาตอกุญจกถา
 ขุ.ป.อ. (บาลี) = สุตตนต์ปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคอกุญจ
 อภ.สง.อ.(บาลี) = อภิธมมปิฎก ธรรมสงคณี อัญญาสาลินีอกุญจกถา

อรรถกถาปกรณ์วิเสส

- สงคห. (บาลี) = อภิธมมตถสงคห
 ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา
 ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
 ม.มฺ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา
 อง.เอกก.อ.(ไทย)=อังคตตรนิกาย มโนรทปุรณีเอกกนินิบาตอรรถกถา
 อง.ติก.อ. (ไทย) =อังคตตรนิกาย ติกนินิบาตอรรถกถา
 อง.อฏฐก.อ.(ไทย)=อังคตตรนิกาย มโนรทปุรณี อฏฐกนินิบาตอรรถกถา
 ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
 ม.มฺ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา
 ขุ.ขุ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา
 ขุ.ธ.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา
 ขุ.เถร.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรอรรถกถา
 ขุ.ชา.อ. (ไทย) = ขุททกนิกาย ชาตกอรรถกถา

ช.ป.อ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปุณฺณิสมภิกขุสัททปิฎก
 อภ.สง.อ.(ไทย) = อภิธมฺมปิฎก อัมมสังคณี อัญญาสาลินีอรรถกถา

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภ
 มหาเถร) แปล และ เรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ :
 บริษัท ประยูรวงษ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

_____ . **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภ
 มหาเถร) แปล และ เรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ :
 บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระอนุรุธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะ**. พระคันธसारากวีวงศ์ แปล กรุงเทพฯ :
 ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปติสสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค**. พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
 และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสสมเถระ
 และพระเขมินทเถระ. อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศลออกเมรุ
 พระราชทานเพลิงศพพระพุทธชวรวุฑฒ (มงคล วิโรจนมหาเถร
 ป.ธ.๕) พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
 วิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มูลนิธิปราณี สำเร็จราชย์, **มิลินทปัญหา**. ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์, พิมพ์ครั้งที่
 ๔. โรงพิมพ์ สุสวัสดี พรินเตอร์, ๒๕๕๓.

๒.๑. หนังสือ

ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครคัมภีร์มัญฐานจริยะ พุทธศาสตร์ดุขฎี
บัณฑิต กิตติมศักดิ์. **วิปัสสนาธุระ**. ชลบุรี : C ๑๐๐ DESIGN CO.,
๒๕๓๖.

_____ . **ภาพอุปมาสติปัฏฐาน ๔ แนวทางการเจริญสติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาสาธิต อธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนาด้วยตนเองตามแผนภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . **วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ ชะนะกาภิวัังสะ. **ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ**. แปลและเรียบเรียงโดย เกษิณี เฉลิมตระกูล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวัังสะ. **IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้**. ตรวจและปรับปรุงแปล โดย พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ พระครูวิศาลเขมคุณ, **แสงสว่างทางปฏิบัติ**, บริษัทธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๗.

พระธรรมธีรราชฆาหมุณี(โชดก ญาณสิทฺธิ) . **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป** . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป** . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัญญา** . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **ศัพท์วิเคราะห์**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๕.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : บริษัท ศรีธนาเพอร์เฟคท์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ กรุงเทพฯ : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระมหาพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิ ญาณ นิเทศ ตำราคู่มือวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระบาลีคัมภีร์วิสุทธิมคค ปริจเฉทที่ ๑๘ - ๒๓**. แปลและเรียบเรียง โดย ธนิต อยู่โพธิ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร ๗๔, ๒๕๒๕.

พระมหาสีสยาตอ อัครมหาบัณฑิต ฐัมมาจารย์ะ. **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา(ภาคปฏิบัติ)**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กองทุนธรรมจักร พิมพ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิสุทธิญาณกถา ว่าด้วยวิสุทธิ ๗ ปลาย ญาณ ๑๖**. แปลโดย ธนิต อยู่โพธิ์, ๒๕๔๔.

_____ . **วิปัสสนานัย**. แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์. เล่มที่ ๑.

นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระ

คันธसारากวีวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทย
รายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร**, แปลโดย พระคันธसारากวีวงศ์.

นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

_____ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. แปลโดย จำรูญ

ธรรมดา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,
๒๕๔๖.

พระภิกษุไพศาลเมธี. **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**

ประยูรสาส์นไทย: การพิมพ์ กรุงเทพฯ, ๒๕๕๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ** พิมพ์ครั้งที่ ๖,

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๔

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ** ปริจเฉทที่ ๒

ชื่อ เจตสิกสังคหวิภาค.

๒.๒. วิทยานิพนธ์

พระครูพิสิฐสรภาน (นิรันดร์ ศิริรัตน์), **การศึกษาวิเคราะห์หลักการ**

ปฏิบัติธรรมในภัทเทกรัตตสูตร, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพุทธโฆส,
๒๕๕๕.

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร), **ศึกษาวินัยในการปฏิบัติวิปัสสนา**

ภาวนา, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา
 วิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย วิทยาเขตพุทธโฆส, ๒๕๕๖.

ข. ภาษาอังกฤษ

Bhaadantacariya Buddhaghosa. **Visuddhimagga (The path of Purification)** Translated by Bhikkhu Nanamoli, penang, Malasia. : The Penang Baddhist Associsation. 1999.

Chanapiwong Sayadaw, **Dhamma talk** , Parable of the Log, Buddhist Forum, 1981.

Venerable Sayadaw Ashin U Jatila, **Dhamma Discourses**, Yangon (Myanmar) : Buddha Sasana Nuggaha Organization. 2007.

Mahasi Sayadaw. **The Satipatthana Vipassana Meditation**, Yangon (Myanmar) : Buddha Sasana Nuggaha Organization. 1992.

Sayadaw U Pandita. **In This Very Life** (Second Edition) Kandy : Buddhist Publication Society. 1993.

_____ . The Fundamental Doctrine of Buddhism.





ทางสายเดียว

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความ
บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวงโสกะปริเทวะ
เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนายธรรม เพื่อให้
แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ .

ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.