

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

พระมหาปรีชา สมจิตโต (สีป่พั่นธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๕



29A469676

294.3122
ป467ก
2545
ฉ1

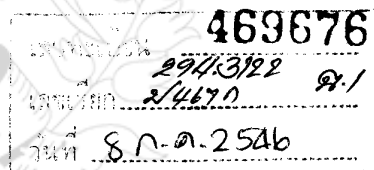
Title: การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวอนมหาสติปัฏฐานสูตร

พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์)



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๕

The Practice of Vipassanâ Kammaṭṭhâna according
to the Mahâsatipatṭhâna Sutta

Phramaha Preecha Samacitto [Sappapan]


A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts
Department of Buddhist studies
Graduate School
Mahamakut Buddhist University
2002

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร
ชื่อนักศึกษา : พระมหาปริชา สมจิตโต (สปปันท์)
สาขาวิชา : พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระราชกวี ป.ธ. ๙, ศน. บ., ศน. ม., Ph.D.(ปรัชญา)
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : พระธรรมวิสุทธิกวี ป.ธ. ๙, ศน. บ., M.A.
ปีการศึกษา : ๒๕๔๕


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

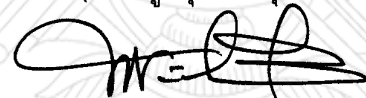

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รศ. ดร. สุนทร ณ รั้ง)


..... กรรมการ
(รศ. ดร. ประเทือง ทินรัตน์)


..... กรรมการ
(พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตโต)


..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(พระราชกวี)


..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(พระธรรมวิสุทธิกวี)

ลิขสิทธิ์เป็นของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : The Practice of Vipassanâ Kammaṭṭhâna according
: to the Mahâsatipaṭṭhâna Sutta
Student's Name : Phramaha Preecha Samacitto [Sappapan]
Department : Buddhist Studies
Advisor : Ven. Phra Rajkwee Pâli Class ix., Ph. D.
Co-Advisor : Ven. Phra Dhammavisuddhikavi Pâli Class ix., M.A.
Academic Year : 2002

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for Master's Degree.

Phrakrupaladsampipattana viriyajarn
..... Dean of Graduate school
(Phrakrupaladsampipattanaviriyajarn)

Thesis Committee

S. Na-Rangsi
..... Chairman
(Assoc. Prof. Dr. Sunthorn Na - Rangsi)

Pratuang Dinnaratna
..... Member
(Assoc. Prof. Dr. Pratuang Dinnaratna)

S. Chaimurik
..... Member
(Ven. Dr. Sukit Samacitto)

P. Rajkwee
..... Advisor
(Ven. Phra Rajkwee)

P. Dhammavisuddhikavi
..... Co-Advisor
(Ven. Phra Dhammavisuddhikavi)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร
ชื่อนักศึกษา	:	พระมหาปริชา สมจิตโต (สปปพันธ์)
สาขาวิชา	:	พุทธศาสนศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	พระราชกวี ป.ธ. ๙, ศน.บ, ศน.ม., Ph. D. (ปรัชญา)
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	พระธรรมวิสุทธิกวี ป.ธ. ๙, ศน.บ., M.A.
ปีการศึกษา	:	๒๕๔๕

บทคัดย่อ

งานนิพนธ์ เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร” นี้ มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้าแนวการสอนและหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐานสูตร ในแง่มุมต่างๆ โดยยกหลักการปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักกรรมฐานในประเทศไทย ซึ่งมีชื่อเสียง ๒ สำนัก คือ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ซึ่งมีความแตกต่างกันมาเปรียบเทียบเป็นตัวอย่าง เนื่องจากสำนักกรรมฐานในเมืองไทยจำนวนไม่น้อย ได้ยึดถือหลักการสอนของสองสำนักนี้มาเป็นหลักปฏิบัติ โดยได้นำมาปรับปรุง แก้ไขให้ต่างออกไปบ้าง ในบางส่วนตามที่สำนักนั้นๆ เห็นว่าถูกต้องและเหมาะสม

ดังนั้น เพื่อจะเสนอแนะแง่มุมบางประการที่เห็นว่าถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อความรู้เรื่องทางด้านวิชาการในการศึกษาค้นคว้าทางพระพุทธศาสนา และเพื่อเพิ่มพูนการปฏิบัติกรรมฐานให้มีคุณค่าและได้ปฏิบัติกันกว้างขวางยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักทั้งสองนี้ว่าแตกต่างออกไปอย่างไรบ้าง จากหลักปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นพระสูตรสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนา

จากการศึกษาและประสบการณ์ในการปฏิบัติกรรมฐานมาด้วยตนเอง ผู้วิจัยจึงได้นำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์มาเป็นหลักในการเขียน ทั้งนี้ก็เพราะว่า มหาสติปัฏฐานสูตร

มีหลักธรรมสำคัญอยู่ ๔ ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ คือ

๑. การกำหนดพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ
๒. การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ
๓. การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
๔. การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ

นอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยยังวิเคราะห์เปรียบเทียบมหาสติปัฏฐานสูตรกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันเป็นคัมภีร์สำคัญของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนอกจากพระไตรปิฎก เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐานในชาติของเราให้เข้าใจชัดและกว้างขวางยิ่งขึ้น

หวังว่า งานวิจัยเรื่องนี้จะให้แง่คิดและอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกรรมฐานสำหรับท่านผู้สนใจและสำหรับผู้มุ่งนำไปปฏิบัติสำหรับตนและแนะนำผู้อื่นได้เป็นอย่างดี



Thesis Title	:	The Practice of Vipassanā Kammaṭṭhāna according
	:	to the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta
Student's Name	:	Phramaha Preecha Samacitto [Sappapan]
Department	:	Buddhist Studies
Advisor	:	Ven. Phra Rajkwee Pāli Class ix., Ph. D.
Co-Advisor	:	Ven. Phra Dhammavisuddhikavi Pali Class ix., M.A.
Academic Year	:	2002

Abstract

The purpose of this thesis is to study the methods of teaching and principles of practising the Kammaṭṭhāna, the meditation, on the basis of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta in various parts. For this research, the principles of practising meditation of the two of the distinguished institutes of Kammaṭṭhāna, i.e. Wat Mahādhātu yuvarajrangsarit and Omnoi institute of Kammaṭṭhāna, are brought as the samples, because the methods and the principles of the two institutes have been taken by some other ones in Thailand as their own models. However, the original principles of both have been adjusted by the latter ones according to their consideration.

To present some viewpoints which are correct according to the ways of Buddhism, to attain the glorification of Buddhist study and research, and to increase the valuable practice of the kammaṭṭhāna in large scale, the researcher has analytically compared the practising methods of both institutes. This comparison has the purpose to perceive how different the way by both institutes are from those mentioned in the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta which is the most important formula for practising the meditation.

By private study and experience in practising, the researcher has found that the Mahâsatipaṭṭhâna Sutta gives the principles of practising Vipassanâ Kammaṭṭhâna, the insight meditation, along with the Tilakkhaṇa, the Three Characteristics of Beings, which is based on the way of Buddhism. The researcher has brought the above method to be the principal data for this research-work, because the Mahâsatipaṭṭhâna Sutta is consisting of four principles of Dhamma, the righteous law, which lead the practitioners to liberate the fire of defilement and the fire of sufferings. The four principles are as follows:-

1. The contemplation of the body in the body.
2. The contemplation of the feeling in the feeling.
3. The contemplation of the mind in the mind.
4. The contemplation of the mental phenomena [dhamma] in the mental phenomena [dhamma].

Besides, the researcher has analytically compared the Mahâsatipaṭṭhâna Sutta with the treatise of Visuddhimagga, which is a very important work outside the canon of the Theravâda Buddhism [Tipitaka], in order to increase the knowledge of the kammaṭṭhâna practising in our country, and to understand it clearly and widely.

The researcher hopes the thesis may give the viewpoints and the usage of practising the kammaṭṭhâna to those who are interested, and who expect to practise it themselves or to suggest others to practise it effectively.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จเรียบร้อยได้ก็ด้วยความเสียสละ ความอนุเคราะห์และน้ำใจจาก บุคคลหลายฝ่าย ตลอดจนบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการศึกษาและทำวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของทุกๆท่าน ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทุกท่าน คือ พระธรรมวิสุทธิภิกขุ และพระราชภิกขุ ที่รับเป็นที่ปรึกษา ได้ให้คำปรึกษา ให้แนวคิด และช่วยตรวจแก้ ในส่วนที่บกพร่องต่างๆ ตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งเขียนวิทยานิพนธ์สำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตฺโต อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำแนะนำรูปแบบการพิมพ์ ขอขอบคุณอาจารย์ รศ.ดร. ประเทือง ทินรัตน์ ที่ช่วยเหลือในด้านบทความเป็นภาษาอังกฤษ และขอขอบพระคุณพระอาจารย์ทุกๆท่าน ผู้ให้สัมภาษณ์ และร่วมแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ขอขอบพระคุณและขอบคุณอาจารย์ทุกๆท่าน ที่บัณฑิตวิทยาลัย ที่ประสิทธิ์ประสานความรู้ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดทุกท่าน ที่ให้ความสะดวกในการยืมหนังสือ ระหว่างเก็บข้อมูล ขอขอบคุณญาติโยมทุกๆท่าน ที่ให้อุปการะในการถวายอาหารบิณฑบาตร และปัจจัย ซึ่งเป็นเหตุสำคัญในการดำรงชีวิตอยู่และได้ศึกษาทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบคุณพระคุณพระอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้ให้บรรพชาอุปสมบท ที่ได้ประทานชีวิตพรหมจรรย์ และได้ประสิทธิ์ความรู้วิชาการต่างๆ ขอขอบคุณท่านผู้เป็นเจ้าของตำราและบทความทุกๆเรื่อง ที่ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถศึกษาค้นคว้า และขอขอบพระคุณพระอาจารย์ที่ได้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานสูตร จนได้มีความรู้ธรรมเห็นธรรม จนสามารถนำมาทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ จนประสบความสำเร็จด้วยดี ซึ่งมีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือ ทั้งด้านกำลังกายกำลังใจและกำลังทรัพย์ ด้วยดีตลอดมา

พระมหาปริชา สมจิตฺโต (สัปพันธ์)

๑๖ กันยายน ๒๕๔๕

สารบัญ

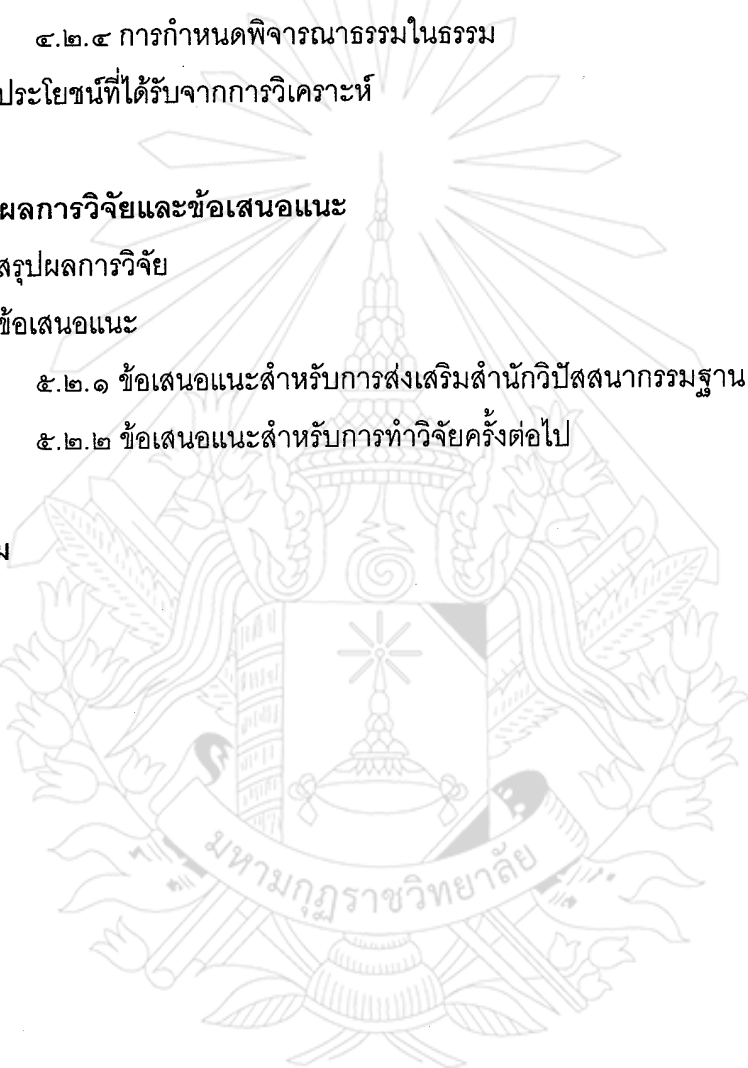
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย	๔
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ กรรณฐานและวิธีปฏิบัติจากสำนักต่างๆ	๖
๒.๑ กรรณฐานคืออะไร?	๖
๒.๒ ความสำคัญของกรรณฐาน	๑๓
๒.๓ วิปัสสนากรรมฐานของสำนักต่างๆ	๑๕
๒.๓.๑ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย	๑๕
๒.๓.๒ การอธิบายแนวคิดกรรณฐาน	๑๖
๒.๓.๓ ความเกี่ยวพันเป็นลำดับของการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๖
๒.๓.๔ เจตนาของผู้เข้าปฏิบัติ	๑๗
๒.๓.๕ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนา	๒๑
๒.๓.๖ หลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ	๒๑

๒.๓.๗ หลักการพิจารณาหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ	๒๕
๒.๓.๘ การสอบอารมณ์	๓๑
๒.๓.๙ ข้อจำกัดจุดอ่อนของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย	๓๑
๒.๓.๑๐ สำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	๓๔
๒.๓.๑๑ การอธิบายแนวคิดกรรมฐาน	๓๖
๒.๓.๑๒ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนา	๔๑
๒.๓.๑๓ การกำหนดอิริยาบถ	๔๔
๒.๓.๑๔ การสอบอารมณ์	๕๑
๒.๓.๑๕ การแก้ไขอารมณ์	๕๒
๒.๓.๑๖ ข้อจำกัดของสำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	๕๒

บทที่ ๓ แนวคิดวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร	๕๕
๓.๑ การอธิบายแนวคิดกรรมฐาน	๕๕
๓.๒ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๗
๓.๒.๑ วิธีการกำหนดพิจารณาภายในกายกาย	๕๗
๓.๒.๒ วิธีการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย	๕๙
๓.๒.๓ วิธีการกำหนดพิจารณาจิตในจิต	๖๐
๓.๒.๔ วิธีการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย	๖๑
๓.๓ การกำหนดพิจารณาภายในกาย	๖๕
๓.๓.๑ อานาปานบรรพ	๖๕
๓.๓.๒ อิริยาบถบรรพ	๖๗
๓.๓.๓ สัมปชัญญะบรรพ	๖๗
๓.๓.๔ ปฏิกุลมณสิการบรรพ	๖๘
๓.๓.๕ ธาตุมนสิการบรรพ	๖๘
๓.๓.๖ นวสีวิกิการบรรพ	๖๙

๓.๔ การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา	๗๒
๓.๕ การกำหนดพิจารณาจิตในจิต	๗๓
๓.๖ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม	๗๓
๓.๖.๑ นีวรณบรรพ	๗๔
๓.๖.๒ ชั้นธบรรพ	๗๕
๓.๖.๓ อายตนบรรพ	๗๕
๓.๖.๔ โภชนังคบรรพ	๗๖
๓.๖.๕ สัจจบรรพ	๗๗
๓.๗ การกำหนดพิจารณาอิริยาบถ	๗๘
๓.๗.๑ เรื่องเกิด-ดับ	๗๕
๓.๗.๒ การยืนภาวนา	๗๗
๓.๗.๓ การเดินจงกรม	๗๘
๓.๗.๔ การนั่งสมาธิ	๗๘
๓.๗.๕ การนอนภาวนา	๗๙
๓.๗.๖ การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ	๘๐
๓.๗.๗ การกำหนดพิจารณาด้านจิต	๘๐
๓.๗.๘ วิปัสสนาญาณ ๑๖	๘๑
๓.๘ การสอบอารมณ์	๘๓
๓.๙ การแก้ไขอารมณ์	๘๔
บทที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าและประโยชน์	๘๘
๔.๑ มหาสติปัฏฐานสูตร กับ สำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ	๘๘
๔.๑.๑ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย	๘๘
๔.๑.๒ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์	๑๐๙
๔.๒ มหาสติปัฏฐานสูตร กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค	๑๑๕

๔.๒.๑ การกำหนดพิจารณาภายในกาย	๑๓๔
๔.๒.๒ การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา	๑๕๐
๔.๒.๓ การกำหนดพิจารณาจิตในจิต	๑๕๑
๔.๒.๔ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม	๑๕๕
๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิเคราะห	๑๗๖
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๗๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๗๘
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๘๑
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการส่งเสริมสำนักวิจัยปัสสนากรรมฐาน	๑๘๑
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๘๒
บรรณานุกรม	๑๘๓
ประวัติผู้วิจัย	๑๘๔



สารบัญย่อ

ตำราที่ใช้ศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสำหรับเขียนวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้ พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐภาษาบาลีและภาษาไทยเป็นหนังสืออ้างอิง พร้อมทั้งคัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ ดังนั้น คำย่อที่ใช้อ้างอิงจึงเป็นชื่อภาษาบาลี ซึ่งเรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม	
ที.มหา.	ทีฆนิกาย มหาเวคค	สุตตันตปิฎก
ม.มู.	มชฺฉิมนิกาย มูลปณฺณาสก	สุตตันตปิฎก
ล้.ส.	ล้อยุตตนิคาย สคฺคาถวคค	สุตตันตปิฎก
ล้.สพ.	ล้อยุตตนิคาย สพายตนวคค	สุตตันตปิฎก
อง.ปญจก.	องคฺคตฺตรนิกาย ปญจกนิปต	สุตตันตปิฎก
ขุ.ธ.	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท	สุตตันตปิฎก
ขุ.ปฏ.	ขุทฺทกนิกาย ปฏิสมฺภิทามคค	สุตตันตปิฎก
วินย.มหา.	วินยปิฎก มหาเวคค	
ที.สมง.	ทีฆนิกายภูสฺสกถา สมงคฺควลลาสินี	
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคค	
มปท.	ไม่ปรากฏที่พิมพ์	
มปป.	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์	

การใช้เลขหมายย่อ

หมายเลขย่อของพระไตรปิฎก จะบอก เล่มที่/เลขข้อ/เลขหน้า :และคัมภีร์อื่นๆ บอกเล่มหน้า ตามลำดับ เช่น อง.ปญจก. ๒๑/๔๙/๖๖. หมายถึง พระสุตตันตปิฎก อังคตฺตรนิกาย ปญจกนิบาต เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๔๙ หน้าที่ ๖๖ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบันเป็นยุคแห่งโลกาภิวัตน์มีกระแสความเปลี่ยนแปลงที่ต้องแข่งขันกันมากเพื่อความอยู่รอด ในด้านหนึ่งโลกาภิวัตน์ ทำให้ข่าวสารจากทั่วโลกติดต่อกันได้อย่างรวดเร็ว แต่ในอีกด้านหนึ่งมีภัยที่แฝงมากับค่านิยมแห่งการบริโภคสิ่งใหม่ๆ เพราะเรายังเสพผลผลิตทางเทคโนโลยีใหม่ๆ มากขึ้นเท่าใด ก็ต้องสูญเสียสิ่งที่ดีงามในสังคมมากขึ้นเท่านั้น เช่น ค่านิยมแห่งความร่วมมือร่วมใจและการพึ่งพาอาศัยกัน เพื่อความสุขของคนในสังคม แต่กลับมีค่านิยมแห่งการแข่งขันกันเพื่อความเป็นหนึ่ง และการชิงดีชิงเด่นกันเข้ามาแทนที่ เพราะอาศัยมูลเหตุ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ซึ่งอาศัยอยู่ในจิตใจของแต่ละคนนั่นเอง

การพัฒนาวิทยาการใดๆ ก็แล้วแต่ จะเป็นทางโลกก็ดี ทางธรรมก็ดี ถ้าขาดการพัฒนา การรู้เท่าทันจิตใจ ของตนเองก่อนแล้ว ผลของการพัฒนา หรือผลของวิทยาการดังกล่าว ก็ย่อมเป็นปัญหาให้เราต้องแก้ไขอยู่เป็นนิตย์ เช่น ปัญหามลภาวะ หรือวิกฤติการณ์ทางศีลธรรม

จากการที่มนุษย์ในสังคมต้องแข่งขันกัน เพื่อความอยู่รอด แทบจะไม่มีเวลามาสังเกตความเป็นไปของตนเองเลย มนุษย์จึงเต็มไปด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อถึงขีดจำกัด ก็ต้องแสดงออกทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง เพื่อลดความกดดัน แต่ละคนมีวิธีการไม่เหมือนกัน เช่น การย้ายความสนใจไปสู่สิ่งใหม่ๆ ชั่วคราว คือ ฟังเพลงบ้าง เล่นกีฬาบ้าง ท่องเที่ยวบ้าง

นับตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ได้ทรงเห็นสรรพสัตว์ตกอยู่ในความทุกข์ เพื่อทรงต้องการพัฒนาสังคมมนุษย์ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ไม่ให้ตกไปในอำนาจของ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงได้ทรงวางหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับเป้าหมายและวิธีการ และเป็นทางเลือกที่ได้รับความสนใจมากในปัจจุบันนี้ สิ่งที่สำคัญ คือผู้สอน ต้องเข้าถึงธรรมที่ตนได้สอนเสียก่อน เพื่อเป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมของตนเอง ในปรมาตถประโยชน์ ซึ่งเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ได้แก่พระนิพพาน เป็นความสงบของจิตใจ สามารถลดละความเครียดในการดำรงชีวิตประจำวัน หาใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบไม่

วิธีการพัฒนาจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนานั้น แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ คัมภีร์ ๑ วิปัสสนาธุระ ๑ ทั้ง ๒ ประการนั้น สามารถเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของชีวิตได้

วิปัสสนาธุระ* ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง รูปและนาม ตามความเป็นจริง อันเป็นการนำไปสู่การละสังขโยชน์ ๑๐ ประการ ด้วยการกำหนดเห็น ความเกิด-ดับ ของนามรูป คัมภีร์ คือ หน้าที่ในการศึกษาพระปริยัติธรรมที่เกี่ยวกับ พระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม พร้อมทั้งอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์พิเศษอื่นๆ

คัมภีร์ต่างๆในทางพระพุทธศาสนามีอยู่เป็นจำนวนมากนั้น เป็นการขยายความ จากพระไตรปิฎก ตามความคิดเห็นของพระอรรถกถาจารย์ ฎีกาจารย์ อนุฎีกาจารย์ และเกจิอาจารย์เหล่านั้น แต่ละคัมภีร์ มีจุดเด่นในตัวเอง ในการนำเสนอแนวคิดทางธรรมะ เพื่อใช้วัดและตรวจสอบ การปฏิบัติธรรม และความเข้าใจในธรรมะ ตามจุดมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา

การศึกษาคัมภีร์อย่างมีวิจารณญาณเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์โดยตรงที่จะแบ่งเวลา เพื่อการศึกษาเรื่องราวของการพัฒนาจิตใจ ตามแบบที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ ในขณะที่ยังพอมีกัลยาณมิตรให้ไต่ถาม และหาความรู้ต่างๆตามคัมภีร์ด้วยการค้นคว้าวิชาความรู้ในทางพระพุทธศาสนาที่มีค่า ได้แก่ ความรู้ในพระอภิธรรมปิฎก (ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับจิต เจตสิก รูป และนิพพาน ไว้อย่างละเอียด) ส่วนการปฏิบัติที่มีค่ามาก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตราบใดพระสงฆ์ยังมีการศึกษา ยังมีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะยังไม่เสื่อมไปอย่างแน่นอน

จากแนวคิดดังกล่าวมานี้ งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย มุ่งจะวิเคราะห์ถึงประโยชน์ จากการศึกษา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องเป็นสำคัญ โดยศึกษาเปรียบเทียบถึงแนวคิดและวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธี

* ในอรรถกถาธรรมบท อธิบายวิปัสสนาเฉพาะตัวปัญญา โดยมีได้ระบุนถึงศีลและสมาธิไว้ในวิปัสสนาธุระ.

การเสนอแนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวคิดตามพระสูตรนั้น มีส่วนเหมือนหรือต่าง จากพระไตรปิฎก อันเป็นคัมภีร์ต้นแบบ พร้อมประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันยาวนานของผู้วิจัย

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มีให้เลือกศึกษาอยู่จำนวนมาก กรณีที่ต้องศึกษาใน คัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตร และควรศึกษาเพิ่มเติมอีก ๒ คัมภีร์นี้ คือ

พระอภิธัมมัตถสังคหะ* ให้ความรู้ในด้านสภาวะธรรม ตั้งแต่พื้นฐานที่เป็นองค์ประกอบของ ความคิดและพฤติกรรม ความเชื่อมโยงของการกระทำไปสู่ผลของการกระทำ เพื่อตอบคำถามที่ว่า ทำไมต้องปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น นับว่าเป็นกุญแจ อันสำคัญที่จะไขเข้าไปสู่โลกทัศน์ อันกว้างของรูปนาม ในทางพระพุทธศาสนาได้

วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์ที่ใช้ศึกษาวิธีปฏิบัติโดยตรง ในด้านศีล สมาธิ ปัญญา มีเนื้อหาสาระจำนวนมาก ผู้ศึกษาต้องมีความรู้ ในด้านสภาวะธรรมในระดับพื้นฐานมา หรือตามแนวอานาปานสติสูตร มาก่อน จึงจะเข้าใจความลึกซึ้งในการเรียงเรียงและตีความ ในเนื้อหาของท่านผู้รจนาได้อย่างถูกต้องด้วยตนเองอย่างไม่ยากนัก

เพื่อการวิเคราะห์กรณีดังกล่าวให้สมบูรณ์ ผู้วิจัยจะยกแนวคิดในการปฏิบัติธรรม ที่ปรากฏในพระอภิธัมมัตถสังคหะ วิสุทธิมรรค และการสอนการปฏิบัติในปัจจุบัน มาประกอบกับแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผู้วิจัยได้ผ่านการปฏิบัติมาเป็นเวลานาน เพื่อเป็นส่วนเสริมในการให้ข้อคิดเกี่ยวกับวิวัฒนาการของกรรมฐานที่ควรจะเป็น และเพื่อศึกษาวิธีการที่ต่างกันเช่นนี้ ในมุมมองที่กว้างขึ้น จะเป็นการปรับวิจารณ์ญาณของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นส่วนสำคัญ

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาลักษณะแนวคิด และวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบหลักการ และวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักกรรมฐานต่างๆ

* เป็นคัมภีร์ที่รวบรวมสภาวะธรรมในพระอภิธรรมปิฎก อันได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน มากล่าวไว้โดยย่อ

๑.๒.๓ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา และเสนอแนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องตามแนวในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิเคราะห์เปรียบเทียบแนวคิดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ในปัจจุบัน เฉพาะบางสำนักเท่านั้น

๑.๓.๑ ศึกษาข้อมูลตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก, อรรถกถาต่างๆ และคัมภีร์ต่างๆ เช่น คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ของพระอนุรุธาจารย์ และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทโธมโฆษาจารย์ เป็นต้น

๑.๓.๒ ศึกษาเน้นการวิจัยให้เห็นชัด ในหลักการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๓.๓ สรุปและนำเสนอข้อมูลที่ได้มา

๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการศึกษา “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร” ครั้งนี้ เป็นการศึกษานเชิงวิเคราะห์ วิจัย ในเชิงปฏิบัติที่ถูกต้องตลอดกระบวนการสอนและการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารตามสถานที่ต่างๆ

๑.๔.๑ ศึกษาจากหอสมุดแห่งชาติ, หอสมุดมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, หอสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, หอสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๑.๔.๒ ศึกษาจากเอกสาร และหนังสือที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๓ ศึกษาจากหนังสือพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย, พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี, อรรถกถาฉบับภาษาบาลี, ของฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

จากนั้น จะนำข้อมูลที่ได้มาตีความศึกษาเปรียบเทียบ ทำการวิเคราะห์ วิจัย ประกอบกับการปฏิบัติธรรมของผู้วิจัยที่ได้ปฏิบัติมา เพื่อที่จะได้ความกระจ่างชัดเจน ตามความมุ่งหมายที่ได้ตั้งใจไว้ โดยยึดหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๕.๑ ทำให้พุทธศาสนิกมมองเห็นความสำคัญของการศึกษาหลักสูตร จากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และมีกำลังใจที่จะนำไปปฏิบัติตนเอง เพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

๑.๕.๒ ทำให้ทราบข้อเสนอนะ แนวคิด และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันของชีวิต โดยการเรียนรู้เท่าทันธรรมชาติของรูปนามตามความเป็นจริง

๑.๕.๓ ทำให้เป็นประโยชน์กับนักวิปัสสนาจารย์ นักปฏิบัติวิปัสสนา และนักวิชาการ ในด้านพระพุทธศาสนาต่อไป



บทที่ ๒

กรรมฐานและวิธีปฏิบัติจากสำนักต่างๆ

๒.๑ กรรมฐานคืออะไร

กรรมฐาน* เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่ง หรือผู้พิจารณาอารมณ์ มีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการ ได้แก่ ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิษฐาน จึงหมายถึงการใช้ สติ สัมปชัญญะ (กำหนด) อารมณ์ที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ อย่างระมัดระวัง ไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่เสมอให้เชื่อมไป

หากกล่าวถึง คำว่า กรรมฐาน เราจะเข้าใจกันว่า กรรมฐาน คือ สมาธิหรือการนั่งหลับตาท่องคำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ต่างไปจากพฤติกรรมกรรให้ทาน การรักษาศีล แต่สำหรับความหมายที่มีมาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กรรมฐาน” ไว้ว่า “กมฺมเมว วิเสสชาติคฺมนสฺส จานฺนุติ กมฺมจฺานํ” แปลว่า “การงานนั่นเอง เป็นฐานะ แห่งการบรรลุคุณวิเศษ ชื่อว่า “กรรมฐาน”

เหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษนั้น มิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะนั่งหลับตาทวนาถกกล่าว แต่มีองค์ประกอบและรายละเอียดอีกมากมาย ดังนั้น ความหมายของกรรมฐานเท่าที่เราเข้าใจ จึงยังคลุมเครือและยังต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก

จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกระบบร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกระบบร่างกายและจิตอาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกลืน ซากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในระบบร่างกาย และจิตใจ ก็คือ

* ในบาลีใช้คำว่า กัมมฐาน

อิริยาบถต่างๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากรรมฐานได้

ตัวกรรมฐาน จัดเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่กำหนดขึ้นเพื่อประโยชน์ในการฝึกอบรมจิตใจ ส่วนโยคาวจรหรือผู้กำหนดอารมณ์ ต้องมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรในการรับรู้อารมณ์เป็นพิเศษที่กำหนดขึ้น การรับรู้อารมณ์ดังกล่าว เป็นการบริหารจิตใจให้มีความยืดหยุ่น ขณะกระทบกับสิ่งที่พอใจหรือไม่พอใจ ก็สามารถควบคุมจิตให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้เร็ว ไม่ดีใจหรือเสียใจจนเกินไป เป็นภาวะจิตที่ควรแก่การงานในการเผชิญปัญหาชีวิต เผชิญกับความจริงเฉพาะหน้า ตามความเป็นจริงดังกล่าวได้

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐาน จึงไม่ขึ้นกับกามคุณดังกล่าว แต่สามารถนำโลกธรรมและกามคุณมาเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้ มีจุดมุ่งหมายพื้นฐานคือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิด มุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย จักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียร (วริยวาท) ความเพียรในการปฏิบัตินี้ จึงตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรม (กมุตสัทธา) ในผลของกรรม (วิปากสัทธา) ความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน (กมุตสกุตาสัทธา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคตโพธิสัทธา) ดังนั้น "กรรม" จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิต ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยมีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี

การกระทำโดยทั่วไปมี ๓ ลักษณะ โดยแบ่งตามช่องทางที่แสดงออก คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล ส่วนมากอาศัยอารมณ์ทั้ง ๕ และมีโลกธรรม ๘ เป็นอารมณ์ และเป็นเหตุจูงใจให้มีการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น บุคคลมีเจตนาคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติของผู้อื่น (อกุศลมโนกรรม) ด้วยอำนาจความโลภ จึงแสดงพฤติกรรมของการแย่งชิงทรัพย์สมบัติของผู้อื่น หรือไม่ก็หิบบอบไปโดยไม่ได้รับอนุญาต (อกุศลกายกรรม) เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปธรรม จึงเป็นเหตุให้มีการกระทำต่าง ๆ ตามมา

ความหมายของกรรมฐาน

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงตรัสถึง “กรรมฐาน” ในหนังสือ สารานุกรมพระพุทธศาสนาไว้ว่า

กรรมฐาน คือ หมวดธรรมที่ใช้เป็นอุบายชำระจิตใจให้ปลอดจากนิวรณ์ เนื่องจากเป็น หมวดของอุบายธรรม กรรมฐานจึงประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ มากมาย มีประเภทและ จุดมุ่งหมายต่างกันตามประเภทของนิวรณ์ธรรม ผู้เจริญกรรมฐานต้องรู้จักเลือก ประเภทที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของตน เพื่อข่มจิตลงในสมัยที่จิตฟุ้งซ่าน เพื่อยกจิตขึ้นใน สมัยที่หตหู่และเพื่อระคองจิตไว้ในสมัยที่เป็นไปสมาสมาสมา ทำจิตให้ควรแก่การงาน กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ กรรมฐานที่เนื่องด้วยการบริกรรมซ้ำๆไม่เกี่ยวกับปัญญา จัด เป็นสมถกรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่เนื่องด้วยการฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็น แจ่มชัดสภาวะ ของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเป็นของตนเอง จัดเป็นวิปัสสนากรรมฐาน^๑

พระธรรมปิฎก ให้ความหมายว่า

กรรมฐาน (mental exercises, subject of meditation) แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หรือที่ที่ให้จิตทำงานหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการ ฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำ ไม่เที่ยวเตร่ลัดฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย กรรมฐานจึง เป็นอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก ๒ อย่าง ได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน (tranquillity meditation) เป็นการฝึกอบรมจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับ ต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถะหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน เป็นต้น

ส่วนการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ่มชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตาม สภาวะที่เป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ตาม ลำดับของญาณปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation)^๒

^๑ มหาสมณเจ้า สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐๖.

^๒ พระราชวรมณี (ประยูร ปรียุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พรินติง เฮาส์ จำกัด, ๒๕๒๕), หน้า ๓๐๖, ๔๕๐.

อุทัย สีนุสสารกล่าวว่า

กรรมฐาน คือ วิธีฝึกใจให้เป็นสมาธิมี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจได้แก่ กรรมฐานทั้ง ๔๐ และวิปัสณากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา โดยจำแนกอารมณ์ที่ใช้กำหนดไว้มากมาย เช่น ชันธ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ เป็นต้น^๓

พระศรีวิสุทธิกวี กล่าวไว้ว่า

กรรมฐาน คือ งานทางใจ บทบาทของกรรมฐานเปรียบเหมือนรั้วที่ใช้กันความคะนองของจิตใจที่มักคล้อยไปตามกิเลสต่างๆ ได้ง่าย กิจเบื้องต้นของการเจริญกรรมฐาน คือ การหาอาจารย์ ผู้มีความชำนาญในกรรมฐาน การเรียนบทกรรมฐาน หรือเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับตน ตลอดจนการเลือกสถานที่ที่มีความสงบพอจะเจริญกรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากองค์ประกอบดังกล่าวแล้วสิ่งสำคัญคือ ตัวผู้เจริญกรรมฐานเองจะต้องมีใจที่พร้อมจะบำเพ็ญ สามารถตัดความกังวล ความห่วงใยออกจากจิตใจชั่วคราว ซึ่งเป็นส่วนช่วยให้งานทางใจนี้สำเร็จลงได้^๔

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์มีความเห็นว่า

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานหรือการบำเพ็ญเพียรภาวนาในการทำ คือ สมาธิ ปัญญา ที่ยังไม่เคยเกิดให้เกิดขึ้น และที่เคยเกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น กรรมฐาน ได้แก่ สิ่งที่เป็นบาทฐาน เป็นอุปกรณ์แห่งการบำเพ็ญเพียรในภาวนาเพื่อการภาวนาสำเร็จได้ในส่วนของพระอภิธรรม กรรมฐานมีความสัมพันธ์กับสภาพธรรม ๒ อย่าง คือ อารมณ์ และภาวนาวีธี

อารมณ์ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ช่วยให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่นได้ คำสำคัญที่มักใช้กัน คือ กำหนด กรรมฐาน เพ่งกรรมฐาน พิจารณากรรมฐาน เป็นต้น

^๓ อุทัย สีนุสสาร, สารานุกรมไทย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๑๖),

ภาวนาวิธีที่ว่า กรรมฐาน หมายถึง วิธีการเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้อง จนกว่าจะสำเร็จ เล็งถึงการเลือกสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอกที่อำนวยให้เกิดความสำเร็จ งานทางใจนี้เป็นสำคัญ สิ่งแวดล้อมนั้น ได้แก่ อาจารย์ สถานที่ บทภาวนา ความพร้อมของจิตใจ และการอุทิศเวลาให้กับการฝึกใจ คำที่มักใช้กัน คือ บำเพ็ญกรรมฐาน เจริญกรรมฐาน เป็นต้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งกรรมฐานออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ สัมปัตตกกรรมฐาน และ ปาฏิหาริยกรรมฐาน

สัมปัตตกกรรมฐาน* คือ กรรมฐานที่จำปรารถนาให้กิจทั้งปวง ควรเจริญ ควรปรารถนาอยู่เนื่องๆ ในขณะที่กำลังทำกิจการงานงานอะไรอยู่ก็ตามเท่าที่ทำได้ ไม่จำกัดเวลา สถานที่ บุคคล ได้แก่ เมตตา มรณานุสสติ อสุภสังขญา เป็นต้น

ปาฏิหาริยกรรมฐาน* คือ กรรมฐานที่ต้องบริหารมีวิธีการเฉพาะ ควรทำติดต่อกันไปตลอดเวลาที่กำหนดไว้ วางกิจการงานประจำที่กำลังทำอยู่ มุ่งประพาศอย่างเคร่งครัด จนครบกำหนดเวลา หรือจนกว่าภาวนาจะสำเร็จ ได้แก่ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสมถและวิปัสสนา มีอารมณ์และภาวนาวิธีเฉพาะของตนที่ต้องศึกษาให้เข้าใจเสียก่อน^๕

^๕ ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์, *กรรมฐานประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร: พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑-๑๐.

* วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๑ หน้า ๑๒๒.

อุบาย ๒ ประเภท

๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำๆกัน และบังคับตนเองในลักษณะการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิตขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า ฝ่าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่การรับกระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาสให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใดๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิด นี่คือนิสสณกรรมฐานที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน^๕

เนื่องจากกรรมฐานเป็นกุศโลบายบางอย่างที่เกิดจากความตั้งใจสร้างแนวคิดขึ้น หรือไม่ก็เป็นการตั้งใจรับความรู้สึกโดยไม่ผ่านแนวคิด อารมณ์ที่จิตอิงอยู่จึงไม่เหมือนอารมณ์ทั่วไป ที่รับรู้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ภาพลักษณ์และความรู้สึกตัวเป็นผลมาจากความตั้งใจดังกล่าว และถูกจัดเป็นหมวดหมู่ของอารมณ์พิเศษที่มีหลักการ และวิธีการรับรู้เป็นการเฉพาะสำหรับกรรมฐานแต่ละประเภท เช่น แนวคิดของคำหรือภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นจากสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง หรือความรู้สึกตัวในนาม-รูปจากวิปัสสนากรรมฐานมีขันธ ๓ เป็นต้น อารมณ์พิเศษและวิธีการเฉพาะนี้ มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นมาได้โดยบังเอิญ หรือนึกคิดจะทำตามความนิยมที่สืบต่อกันมาก็ทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องการความเข้าใจในเหตุปัจจัยและหลักการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ ดังนั้น การเข้าหาอาจารย์ผู้มีความชำนาญในการใช้อุบายกรรมฐาน การรู้ถึงจรตอธยาอาศัยผู้เรียน การอยู่ในสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน มีการเรียนการสอน และการปฏิบัติควบคู่กันไป และการอุทิศเวลาบางส่วนเพื่อศึกษาและปฏิบัติจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญ ในการเจริญกรรมฐาน

^๕ ชิน วินายะ, โยคีกับวิปัสสนา, (มปท,มปป), หน้า ๒-๗.

๒.๒ ความสำคัญของกรรมฐาน

วิธีการต่างๆ ที่กำหนดขึ้นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการฝึกสังเกตความเป็นไปของจิต ในขณะที่ออกไปรับปัญจารมณ์ต่าง ๆ เป้าหมายการสังเกตอยู่ที่ความสามารถในการกำหนดรับรู้ให้เท่าทันกับความรู้สึกนึกคิดของตนเองก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมอะไรออกไปทางกาย วาจา หากเราเข้าใจช่วงต่อของกระบวนการของความรู้สึกนึกคิด จากความรู้สึกเก่า (วิปากวัฏ) ไปสู่ความรู้สึกใหม่ (กิเลสวัฏ) และความรู้สึกใหม่อีก (กรรมวัฏ) ว่าวิปากเป็นเพียงผลซึ่งมาจากอดีตกรรม ไม่มีใครเลือกรับแต่วิปากที่ดี หรือย้อนกลับไปเปลี่ยนกรรมในอดีตได้ ตัววิปากเองที่ไม่ดีและไม่ชั่ว รับผลแล้ว ก็ดับไป แต่การดับไปถูกตัวกิเลสปิดบังและปรุงแต่งให้ดูเหมือนยังมีอยู่ตลอดเวลา ด้วยวิธีการสืบทอดอารมณ์อย่างรวดเร็วไม่ขาดสาย ก็ด้วยความเป็นกลุ่มของอึดติดที่ยึดถือขึ้นมาเอง ความยึดถือและสำคัญผิดนี้แหละ คือ ส่วนของการปรุงแต่งเป็นกรรมใหม่ที่พยายามจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงสิ่งภายนอกให้เป็นไปตามความต้องการของตน วัฏสงสารแห่งกิเลสกรรมวิปาก อันเป็นปมปัญหาของชีวิตที่เคยทำไว้ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น แฝงอยู่ ณ จุดเชื่อมต่อระหว่างความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันนั่นเอง

พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับกระบวนการพัฒนาจิตใจในส่วนของความสงบ และส่วนของการใช้ปัญญาพิจารณาความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนพฤติกรรมของชีวิตอย่างแยกกายควบคู่กันไป ผู้ใดไม่เข้าใจหรือไม่ปฏิบัติตามกรรมฐาน ชื่อว่ายังไม่รู้จักพระพุทธศาสนา^๙ หากเข้าใจจุดมุ่งหมายและสามารถปฏิบัติตามกรรมฐานธรรมไปตามแบบที่พระพุทธองค์วางไว้จนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสพการณ์ทางศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงให้เกิดขึ้น มิใช่ศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการฟังตามกันมา แต่เป็นความศรัทธา ที่มั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักว่าส่วนใดเป็นคุณค่าสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนใดมิใช่คุณค่า และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณพระศาสนาด้วยความเคารพและกตัญญู

กรรมฐาน เป็นงานที่ทำให้จิตใจสูงขึ้น ประเสริฐยิ่งขึ้น อาศัยหลักการศึกษาร่วมแห่งศีลสมาธิ ปัญญา ในการแก้โรคร้ายทางใจ คือ กิเลส ๓ ชนิด หลักการแห่งศีลใช้แก้กิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกทางกาย วาจา กิเลสอย่างกลางอันมีนิวรณ์ธรรมใช้หลักของสมาธิ ส่วนกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัย ต้องอาศัยหลักแห่งวิปัสสนาหรือปัญญาใน

^๙ พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร วิฑูรณโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, อ่างแล้ว, หน้า ๒๑.

การรู้เท่าทัน การทำกรรมฐานจึงเป็นการทำความดีขั้นพิเศษให้แก้ไข ย่อมอำนวยผล
ชั้นดีพิเศษแก่ผู้ทำ^{๑๐}

เนื่องจากการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการทำกุศลขั้นพิเศษที่ซึ่งยังไม่ตัดความผูกพันยินดีในชาติ
ก่อน กุศลส่วนนั้นเรียกว่า วิภวคามินีกุศล (คือสมถกรรมฐาน) เป็นการทำกุศลขั้นพิเศษซึ่งเป็นกุศล
ที่ตัดความผูกพันยินดีในภพชาติก่อน ในพระพุทธศาสนา เรียกกุศลกรรมส่วนนั้นว่า วิภวคามิ
นีกุศล (คือวิปัสสนากรรมฐาน) การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายของกรรมฐานดังกล่าวอย่างถูกต้อง จำ
เป็นต้องศึกษา ถึงเหตุผลทั้งที่เป็นประโยชน์ และเป็นโทษ ในแง่มุมต่าง ๆ ของการมีชีวิตยอมรับ ใน
เหตุแห่งความเสื่อม และความเจริญ ดังกล่าวแล้ว เลือปฏิบัติตามทางแห่งความเจริญ คือ มรรค
พร้อมกับหลีกเลี่ยง ละ ลด และหยุด เหตุแห่งความเสื่อม คือ ตัณหาทั้งหลาย ความก้าวหน้ในการ
ปฏิบัติจึงจะเกิดขึ้นได้ การศึกษาพระปริยัติธรรมให้เข้าใจจึงมีความสำคัญอย่างมาก

พุทธศาสนิกชน ที่มีความประสงค์จะแสวงหาวิชา ในด้านพระพุทธศาสนาควรศึกษา
พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา จากท่านผู้รู้ที่มีวิพัสสนา โดยถูกต้องและสมบูรณ์ จึงจะ
ได้รับความรู้นั้นตามความประสงค์ ได้เหตุผลในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ถ้าหากว่า มี
แต่การชอบฟัง ในการเผยแพร่คำสอน ทางศาสนา โดยทำนอง ปาฐกถาบ้าง ธรรม
เทศนาบ้าง ธรรมสากัจฉาบ้างเช่นนี้แล้ว ความประสงค์ที่จะได้รับวิชาความรู้โดยถ่อง
แท้นั้นจะมีแก่ตนไม่ได้เลย เพียงแต่ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่องใส เป็นกุศลจิตเกิดขึ้น
ชั่วคราวหนึ่งๆ พร้อมกับ ความรู้เล็กน้อยเท่านั้น^{๑๑}

^{๑๐} พระอรรถการีเถระ (ปธ. ๙), “การอบรมจิตทางสมถวิปัสสนา”, ในคู่มือการบำเพ็ญ
กรรมฐาน, (มปท, มปป), หน้า ๖๙.

^{๑๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษา เจตสิกปรมัตต์, (กรุงเทพมหานคร:
นคร: อัมพลพิทยา, ๒๕๑๐), หน้า ๕๕.

๒.๓ วิปัสสนากรรมฐานของสำนักต่างๆ

เมื่อว่าถึงการปฏิบัติกรรมฐานแล้ว ทุกคนก็จะนึกถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ได้แยกว่าสำนัก หรือวัดใด สอนการปฏิบัติในแนวสมถกรรมฐาน หรือในแนววิปัสสนากรรมฐาน แต่เมื่อผู้ต้องการปฏิบัติ ไปปฏิบัติยังสำนักต่างๆนั้น ซึ่งมีจำนวนหนึ่งในเมืองไทย ในบรรดาสถาบันต่างๆ ก็สอนพากันสอนไปคนละแนว จนทำให้สับสน ไม่รู้ว่าสำนักใด ทำการสอนวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง ผู้วิจัย จึงได้มาพิจารณาดูแล้วว่า มีสำนัก หรือวัด ที่ประกาศว่าสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็มีจำนวนหนึ่ง การสอนก็มีความแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง แต่ในวิทยานิพนธ์นี้จะยกมาเป็นตัวอย่างเพียง ๒ สำนักเท่านั้น คือสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สำนักจำนวนหนึ่ง ก็จะแตกสาขาออกไปจาก ๒ สำนักนี้บ้าง มีการปรับปรุง แก้ไขเปลี่ยนแปลง ทำให้เป็นคำสอนประจำสำนัก หรือประจำวัด นั้นๆไป

๒.๓.๑ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย

สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ตั้งอยู่เลขที่ ๑๗๙ หมู่ ๖ ถนนเพชรเกษม ตำบลอ้อมน้อย อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เป็นส่วนหนึ่งของมูลนิธิ อภิธรรมมูลนิธิ

อภิธรรมมูลนิธิ ได้ก่อตั้งขึ้นโดยมีมูลเหตุจากฐานมาจากอาจารย์บุญมี เมธางกูร แต่เดิมนั้น ท่านเป็นกรรมการธรรมศึกษาของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เปิดบรรยายพระอภิธรรมขึ้น ณ ที่ทำการของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ และเชิญผู้ทรงคุณวุฒิอีกหลายท่าน อาทิ อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ คุณพระชาญบรรณกิจ มาเป็นผู้ร่วมบรรยายด้วย

เนื่องจากพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย มีงานอย่างอื่นมาก งานเผยแผ่พระอภิธรรมเป็นไปด้วยความไม่สะดวกหลายด้าน โดยเฉพาะสถานที่ที่ใช้ศึกษา ท่านจึงได้ร่วมกับกรรมการท่านอื่นก่อตั้งเป็นมูลนิธิขึ้นในปีพุทธศักราช ๒๕๐๐ ใช้ชื่อว่า อภิธรรมมูลนิธิ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะพระอภิธรรมปิฎก และเพื่อบำเพ็ญสาธารณกุศล ตั้งแต่บัดนั้น เป็นต้นมา งานเผยแผ่พระอภิธรรมก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับ ต้องย้ายสถานที่บรรยายธรรมไปอยู่หลายแห่ง มีผู้สนใจฟังการบรรยายจำนวนมาก แต่ก็ยังไม่มีสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับนักศึกษา ทั้งนี้สิ่งสำคัญของการศึกษาพระอภิธรรมให้เข้าใจถ่องแท้ นั้นจะต้องมีการปฏิบัติกรรมฐานควบคู่ไปด้วย ดังนั้น ประธานมูลนิธิในขณะนั้นคือ อาจารย์บุญมี เมธางกูร จึงร่วมกับกรรมการพระอภิธรรมมูลนิธิ โดยมี คุณสด สังขพิทักษ์ ได้มอบที่ดินบริเวณดังกล่าวประมาณ ๕ ไร่ เพื่อก่อสร้างเป็น "สำนักปฏิบัติวิปัสสนาอ้อมน้อย" ขึ้น มีอาจารย์ แนบ มหานีรานนท์ อาจารย์ บุญมี เมธางกูร และ

พระอาจารย์ สุนทร จิตกาโม เป็นผู้สอนกรรมฐานและสอบอารมณ์ในขณะนั้น การอบรมวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ได้แนวความคิดและวิธีการพื้นฐานมาจากอาจารย์ แนบ มหานิรานนท์

ขณะนี้พื้นที่ของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยขยายออกไปประมาณ ๒๐ ไร่ มีสิ่งก่อสร้างเป็นเรือนสำหรับผู้ปฏิบัติรวมไม่น้อยกว่า ๕๐ ห้อง แยกเป็นสัดส่วนกัน ประกอบด้วยเรือนปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสามเณร เรือนสำหรับผู้ปฏิบัติชาย เรือนสำหรับผู้ปฏิบัติหญิง ที่พักสำหรับพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานและสอบอารมณ์ ที่พักสำหรับผู้อำนวยความสะดวกด้านอาหารแก่ผู้ปฏิบัติ ศาลาที่ประชุมและบำเพ็ญศาสนกิจ ตลอดจนศาลาเอนกประสงค์สำหรับสอบอารมณ์ ปัจจุบันบริหารงานโดยคณะกรรมการ ของอภิธรรมมูลนิธิ มีพระอาจารย์อำนวยการ ฉันทโก เป็นผู้สอนกรรมฐานและสอบอารมณ์

๒.๓.๒ การอธิบายแนวคิดกรรมฐาน

แนวคิดเรื่องกรรมฐานเริ่มจากความเชื่อที่ว่า การเกิดนำมาซึ่งความทุกข์ของชีวิต แต่ด้วยความไม่รู้ว่าองค์ประกอบของชีวิต คือ รูป-นาม นั้น เกิดจากสัดส่วนการประชุมกันของเหตุ-ปัจจัยจำนวนหนึ่ง จึงยึดถือและสร้างตัวตนขึ้นปิดบังลักษณะรูป-นามของตนเอง วิปัสสนากรรมฐานจึงเกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ในการคลี่คลายความเป็นตัวตนดังกล่าวออก ตัวกรรมฐานคือรูป-นามนี้ จะได้รับการเพ่งพิจารณาแทนความรู้สึกมีตัวตนอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนลักษณะประจำตัวของรูป-นามเอง คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ที่แฝงอยู่ในทุกความคิดและพฤติกรรม มาปรากฏขึ้นแก่ผู้บำเพ็ญกรรมฐาน เป็นความเข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงว่าแท้ที่จริงแล้วไม่มีผู้คิด ไม่มีผู้แสดงพฤติกรรม มีแต่เหตุ-ปัจจัยของการคิดและเหตุ-ปัจจัยของการแสดงพฤติกรรมอิงอาศัยกันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ความเข้าใจเช่นนี้จัดอยู่ในสัมมาทิฐิ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติคลายจากความกำหนด คลายจากความปรารถนาในการเกิดทั้งโดยตรงและโดยปริยาย และหาวิธีการพ้นจากการเกิดโดยสิ้นเชิง

๒.๓.๓ ความเกี่ยวพันเป็นลำดับของการปฏิบัติวิปัสสนา

ในหนังสือความรู้ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กล่าวถึงแนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีความเกี่ยวพันกันเป็นลำดับ จากพื้นฐานความรู้ที่ร่วมของมนุษยชาติพัฒนาไปสู่ความรู้ลึกด้วยปัญญาขั้นสูงที่พาชีวิตให้พ้นทุกข์ได้ ลำดับความเกี่ยวพันทั้ง ๑๐ ประการนั้น ได้แก่

๑.ชีวิตมีเรื่องของความทุกข์อย่างเดียวนั้น นั่นคือการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ทุกชีวิตต่างมุ่งแสวงหาหนทางที่จะพ้นไปจากความทุกข์ใหญ่น้อยทั้งหลาย

๒.การที่จะให้ความทุกข์พ้นไปได้จริง ก็มีอยู่แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๓.การปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเท่านั้น จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

๔. ในวิปัสสนาต้องมีโยนิโสมนสิการ คือ การทำความรู้สึกให้ตรงต่อความจริงที่เกิดขึ้น โยนิโสมนสิการนี้จะก่อให้เกิดปัญญา พาสีวิตให้หลุดรอดได้

๕. โยนิโสมนสิการ จำต้องอาศัยความเข้าใจในเหตุผลของชีวิต คือ ความแตกต่างและการอิงอาศัยกันเกิดขึ้นของรูป-นาม

๖. ความเข้าใจในเหตุผลของชีวิตในแนวปัจจุอาการ ที่รู้ชีวิตเป็นเพียงการแสดงอาการเป็นไปที่เป็นเหตุเป็นผลโดยต่อเนื่องกัน หรือปัจจัยสมุปบาทเท่านั้น ความเข้าใจนี้จะก่อให้เกิดปัญญาเข้าถึงไตรลักษณ์ของรูป-นาม

๗. การเห็น รูป-นาม โดยความเป็นไตรลักษณ์เท่านั้น จึงจะพัฒนาปัญญาขั้นที่สูงขึ้นเป็นลำดับ

๘. ปัญญาขั้นสูงเท่านั้นที่จะมีกำลังส่งไปจนถึงปากฝั่งพระนิพพาน

๙. เมื่อถึงปากฝั่งพระนิพพาน กิเลสทั้งหลายจึงจะถูกทำลายเด็ดขาดได้

๑๐. เมื่อกิเลสถูกทำลายเด็ดขาดเท่านั้น จึงจะทำให้พ้นทุกข์ได้สิ้นเชิงตามที่ปรารถนาไว้

๒.๓.๔ เจตนาของผู้เข้าปฏิบัติ

การตั้งเจตนาที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ส่วนมากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ต่างไปจากแนวคิดกรรมฐาน ๑๐ ประการข้างต้น กล่าวคือ มีความเข้าใจว่า

๑. ต้องการบุญ กุศล เพราะมีผู้กล่าวกันต่อ ๆ มาว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกุศลอย่างยิ่งได้บุญมาก ซึ่งหากกุศลใดมาเปรียบเทียบไม่ได้

๒. ต้องการความสงบ คือ มีความเดือดร้อนทางครอบครัว หรือความวุ่นวายใจ จึงมีความคิดว่าเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจิตใจจะสงบ

๓. ผู้ที่เชื่อการพยากรณ์ ถูกทายทักว่าจะเคราะห์ร้ายเมื่อเวลานั้น เวลานี้ ก็เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะได้พ้นเคราะห์ร้ายที่ทํานายไว้

๔. เกิดโรคภัยไข้เจ็บซึ่งเป็นโรคที่ยากแก่การรักษา ก็ไปเข้าปฏิบัติ เพื่อที่จะได้อารมณ์ที่ดี ๆ เมื่อตายจะได้ไปสู่สุคติ

๕. ต้องการชื่อเสียง เมื่อเข้าปฏิบัติ บำเพ็ญตนเป็นคนเคร่งครัด แล้วทักท้วงเอาว่าได้พบธรรมวิเศษ เมื่อออกจากการปฏิบัติก็ตั้งตนเป็นอาจารย์สั่งสอน เพื่อลาภผลต่าง ๆ

๖. เมื่อเกิดความไม่สามัคคีภายในครอบครัว ก็จะไปเข้าปฏิบัติเพื่อประหวัดคนในครอบครัวสามัคคีประหวัดภรรยา บุตรประหวัดบิดามารดา เช่น หนีการแต่งงาน เป็นต้น

๗. บางครั้งชายหรือหญิงที่ผิดหวังจากความรัก คิดฟุ้งซ่านอยากฆ่าตัวตาย มีผู้แนะนำให้ปฏิบัติกรรมฐานก็เข้าปฏิบัติโดยไม่มีความรู้มาก่อน

๘. บางครั้งพลาดหวังจากอาชีพ ทำการค้าขาดทุน ประสบความล้มเหลวจากการทำงานที่ตั้งใจไว้ มีหนี้สินมากมายยากแก่การที่จะแก้ไข คิดจะฆ่าตัวตายให้พ้นทุกข์ มีผู้แนะนำให้เข้าปฏิบัติ จິงปฏิบัติเพื่อจะได้บรรเทาจากโศคร้าย

๙. บางท่านเข้าใจว่า เมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะเห็นนรก สวรรค์ หรือญาติที่ตายไปแล้วได้รับความลำบากหรือมีสุขอย่างไร ตลอดจนเห็นเลขเสี่ยงทายสามารถทำนายความเจ็บไข้หรือโชคชะตาต่าง ๆ เป็นต้น

เราต้องยอมรับก่อนว่า การแสดงเจตนาดังกล่าวข้างต้นเป็นเพียงเจตนาเบื้องต้นที่ต้องการหนีไปจากสิ่งที่ไม่พอใจหรือต้องการผลประโยชน์บางอย่าง มิได้เกิดจาก ความเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง และยังห่างไกลจากจุดประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนาอยู่มาก เปรียบเหมือนกับเราจะเดินทางไปทีหนึ่ง แต่ตั้งต้นผิดเสียแล้ว การถึงที่หมายคงไม่ประสบผลสำเร็จแน่ ครูผู้สอนจำเป็นต้องคอย ๆ ปรับเปลี่ยนเจตนาของผู้ปฏิบัติให้ตรงกับเหตุผลในการปฏิบัติมากขึ้น

ในทางที่ถูกต้องแล้วการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อให้พ้นจากทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ และ ตาย มีความสามารถให้เกิดปัญญาทำลายวิปลาสธรรม ๔ ประการ คือ

๑. สำคัญผิดในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
๒. สำคัญผิดในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
๓. สำคัญผิดในของที่ไม่ใช่ตนว่าเป็นตน
๔. สำคัญผิดในของที่ไม่งามว่างาม

และอีกประการหนึ่งเป็นการปฏิบัติ เพื่อพิจารณาความจริงตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คำว่า ความจริงนั้น หมายถึง สิ่งที่ไม่วิปริต หรือสิ่งที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง และไม่มีใครที่สามารถจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เป็นอยู่อย่างไรก็ต้องเป็นอยู่อย่างนั้นเสมอ ตั้งแต่โลกเกิดขึ้นจนโลกถูกทำลายไป เรียกว่า ความจริง หรือของจริง ธรรมชาติเหล่านั้น ได้แก่ ธรรมชาติของคน และสัตว์ ซึ่งต้องประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

๑. ตามีไว้สำหรับเห็นรูป และมีรูปสำหรับตาเห็น เป็นของคู่กัน
๒. หูสำหรับได้ยินเสียง และมีเสียงสำหรับการได้ยินทางหู
๓. จมูกสำหรับรู้กลิ่น และมีกลิ่นสำหรับรู้ด้วยจมูกคู่หนึ่ง
๔. มีลิ้นสำหรับรู้รส และมีรสสำหรับลิ้นรับรู้อีกคู่หนึ่ง



เลขที่บันทึก 469676
เลขที่ ๘๑๗/๒/๒๒ ศ.๑
๒/๔๖๗๐
วันที่ ๘ ก.ค. ๒๕๔๖

๕. มีกายสำหรับรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และความร้อน อ่อน แข็งมีไว้สำหรับให้กายถูกต้องเท่านั้น

๖. มีใจสำหรับนึกคิดและรู้สึกถึงเรื่องราวทั้งที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ความนึกคิดและความรู้สึกมีไว้สำหรับใจรู้เท่านั้น

ธรรมชาติอันเป็นของคู่กันทั้ง ๖ คู่ ถึงจะอยู่ในระดับสามัญสำนึกก็จริง แต่เรามักจะมองข้ามความสำคัญของลักษณะธรรมชาติเช่นนี้ไป และให้ความสำคัญกับเรื่องราวที่เกิดตามมาภายหลังการเห็น การได้ยิน ฯลฯ ธรรมชาติของการเห็น การได้ยิน อันเป็นความจริงผ่านไปแล้ว เหลือแต่เรื่องราวในความนึกคิด และสร้างความรู้สึกขึ้นหลอกตนเอง ที่สำคัญคือ การจับภาพลักษณะเหล่านั้นมาเป็นความจริงแทน ภาพลักษณะในความรู้สึกทุกวันนี้จึงมีอิทธิพลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของเราเป็นอย่างมาก หากไม่มีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้บอกและสอนให้แยกความจริงออกจากสิ่งสมมุติทั้งหลายให้เราเรียนรู้แล้ว เราจะไม่มีโอกาสรู้ได้เลย การที่จะรู้ ความจริงของธรรมชาติดังกล่าวก็โดยการพิสูจน์ตาม จนได้เหตุผลแล้วจึงยอมรับเท่านั้น

สำหรับการพิสูจน์ตามดังกล่าว สามารถทำได้ ๒ ระดับ คือ พิสูจน์โดยการเรียนรู้ถึงลักษณะของความจริง จากนั้นจึงนำลักษณะนั้นไปสังเกตที่ตนเองเป็นการพิสูจน์ความจริง ด้วยการปฏิบัติต่อข้อถามถึงประโยชน์ ของการเรียนรู้ปริยัติศาสนานั้น

พระอาจารย์อานวย ฉนฺทโก มีความเห็นว่า

การเรียนรู้เป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะถ้าเรียนอภิธรรมแล้วเป็นการเรียนความจริงในตัว เราเราจะรู้จักจิตใจของตนเองดี ขณะใดจิตใจมีความโลภเกิดขึ้น ขณะใดมีโทสะเกิดขึ้นก็จะรู้ หรืออย่างเรื่องลักษณะของรูป อธิบายว่าสิ่งที่ถูกเห็นได้ นั่นคือ สีต่าง ๆ ที่แสดงรูปพรรณสัณฐาน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล วัตถุเป็นเพียงสิ่งที่ฉาบทาไว้เป็นรูปจริง ๆ ไม่รู้อะไรเลย ตัววัตถุเองไม่รู้สักอะไร แต่เราคิดเลยไปเองต่างหาก เสีย กลิ่น รสอื่น ๆ ก็เช่นกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับชีวิตจริงแล้ว ก็ต้องยอมจำนนในเหตุผล เป็นข้อธรรมที่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยฟังมาก่อน ถ้าไม่มีการเรียนแล้ว จะไม่มีโอกาสรู้ได้เลย หรือถ้ารู้ก็รู้แบบผิด ๆ การเรียนสิ่งภายนอกอาจจะโกหกเราได้ แต่ที่เกิดขึ้นกับเราจริง ๆ ไม่ใช่การโกหก อย่างไรก็ตามการปฏิบัติจะได้เหตุผลที่หนักแน่นกว่า^{๑๒}

^{๑๒} อ่างใน มาลี อาณาภูล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตตสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ

ผู้ประสงค์จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ควรมีความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า

โดยหลักการแล้ว วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา และปัญญานี้จะต้องรู้หรือเห็นรูป-นามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเท่านั้น ถ้าปัญญารู้อย่างอื่นนอกจากที่กล่าวมานี้แล้ว เช่น เห็น พระพุทธเจ้า เห็นสวรรค์ เห็นนรก หรือเห็นอื่น ๆ อะไรก็ตาม การรู้เห็นเช่นนั้นไม่ชื่อว่า วิปัสสนา

เมื่อหลักการของวิปัสสนากล่าวว่าเป็นปัญญาที่เห็นสภาวะ รูป-นาม หรือขันธ ๕ เป็น ไตรลักษณ์แล้ว การเจริญวิปัสสนาจะต้องดูหรือจะต้องพิจารณาอะไรจึงจะเห็นไตรลักษณ์ ก็ต้องดู หรือต้องเพ่งรูป-นามเป็นอารมณ์ ถ้าดูอย่างอื่นก็จะไม่มีเหตุผลพอที่จะรู้หรือเห็นสภาวะของชีวิต ตามความเป็นจริง

ประโยชน์ของวิปัสสนามีอย่างไร ประโยชน์เบื้องต้น คือ ทำลายความเห็นผิดที่เห็นรูป-นามว่า งาม เทียง เป็นสุข เป็นตัวตน และประโยชน์ในที่สุดทำให้ถึงสันติสุขคือพระนิพพาน

ในการเจริญวิปัสสนานั้น อาศัยหลักการในมหาสติปัฏฐาน ๔ และมีธรรมอันเป็นอุปการะที่ ต้องเข้าร่วมประกอบกับวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ญาณ ๑๖ วิปัสสนาญาณ ๘ และวิสุทธิ ๗ เป็นต้น

การทำความเข้าใจในหัวข้อทั้ง ๔ ประการข้างต้น จึงเป็นบรรทัดฐานสำคัญสำหรับผู้เริ่ม ปฏิบัติที่จะให้ตรวจสอบแรงจูงใจของตนเองว่าดำเนินไปถูกทางหรือไม่

ผู้ปฏิบัติควรจะต้องรู้ ต้องเข้าใจในหลักการเหตุผลโดยแน่นอนเสียก่อน มิฉะนั้นอาจทำไป อย่างผิด ๆ เพราะไม่เข้าใจหรือหลงผิดได้ มีภาสิตโบราณว่า

นกการเวก	สำคัญที่เสียง
สตรี	สำคัญที่รูป
บุรุษ	สำคัญที่วิทยาคุณ
นักพรต	สำคัญที่อบรม
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา	สำคัญที่ความเข้าใจ

๒.๓.๕ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนา

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๑ อาจารย์บุญญมี เมธางกูร จัดให้มีสัมมนาการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นที่พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ผู้ร่วมสัมมนาที่สำคัญในครั้งนั้น คือ อาจารย์ แนบ มหานีรานนท์ พระอาจารย์สุนทร จิตกาโม พระอาจารย์ประสาธ สุขเถื่อน อาจารย์เต็ม สุวิกรม และ พระนิติเกษตรสุนทร ทั้งนี้เป็นการสนทนาถาม-ตอบเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาสงเคราะห์เข้ากับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มีพระอาจารย์สุนทร จิตกาโม กับ พระอาจารย์ประสาธ สุขเถื่อน เป็นผู้ถาม และอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ เป็นผู้ตอบ

ผลการสัมมนาถาม-ตอบในครั้งนั้น ทางพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยได้รวบรวมเป็นข้อสรุปเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ๑๕ ข้อ และถือเป็นการประยุกต์หลักสติปัญญาฐานเพื่อการปฏิบัติแนวทางหนึ่ง ซึ่งสำนักวิปัสสนาอันน้อยยได้ใช้หลักปฏิบัติดังกล่าวมาจนทุกวันนี้

๒.๓.๖ หลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ

๑. ผู้จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องศึกษาถึงภูมิของวิปัสสนาก่อน

ภูมิของวิปัสสนา กล่าวโดยย่อได้แก่ นามและรูป ๒ อย่าง เพราะนามและรูปนี้จะต้องเป็นวัตถุที่ถูกพิจารณา คือ ถูกเพ่ง นามและรูปนี้จะเป็นตัวกรรมฐานของวิปัสสนา จึงจำเป็นต้องเข้าใจลักษณะที่แตกต่างกันของนามและรูปให้ถูกต้อง

๒. กำหนดนาม-รูปในขณะปัจจุบันเสมอ

นาม-รูปที่ยกขึ้นสู่การพิจารณา หรือเป็นตัวกำหนดของวิปัสสนานั้น คือ นาม-รูปที่ปรากฏอยู่ที่ตัวเราเอง ต้องรู้สภาวะ คือ ความจริงที่ปรากฏอยู่ที่ตัวเอง แล้วกำหนดนาม-รูปในขณะปัจจุบันใช้คำว่าดูหรือกำหนดก็ได้

๓. ต้องรู้สึกตัวอยู่ว่าขณะนั้นกำหนดนามอะไร หรือกำหนดรูปอะไร

ผู้ปฏิบัติต้องมีนาม-รูปรองรับความรู้สึกอยู่เสมอ ความรู้สึกที่ปรากฏขณะเจริญกรรมฐาน จะต้องมึนามหรือรูปเป็นตัวถูกรู้ จะเป็นนามอะไร รูปอะไรก็ได้ ถ้าขณะใดมิได้กำหนดนามหรือรูปแม้จะมีสติรู้อยู่ กำหนดอยู่ ก็ตาม พึงทราบขณะนั้น จิตได้ตกลอกจากทางวิปัสสนา หรือมหาสติปัญญาฐานเสียแล้วต้องยกนามหรือรูปกลับขึ้นสู่ความรู้สึกใหม่ ต้องระลึกว่าการกำหนดตามหลักมหาสติปัญญาฐานแล้ว ต้องมึนาม-รูปเป็นอารมณ์อยู่เสมอ

๔. ห้ามมีความต้องการ

ขณะกำหนดหรือดูนาม-รูปอยู่ ผู้ปฏิบัติต้องระวังมิให้เกิดความรู้สึกต้องการ หรือมิให้เกิดความรู้สึกว่า กำหนดเพื่ออะไร เช่น ต้องการเห็นนาม-รูป หรือต้องการเห็นนาม-รูปเกิดดับ หรือต้องการให้เกิดวิปัสสนาญาณ เช่นนี้เป็นความรู้สึกที่ไม่ถูกต้อง

๕. ไม่ให้กำหนดรูปและนามไปพร้อมกัน

ขณะใดกำหนดรูปอยู่ ก็ต้องกำหนดเฉพาะรูป ขณะใดกำหนดหรือดูนามอยู่ ก็ต้องกำหนดเฉพาะนาม จะกำหนดนามและรูปพร้อมกัน ในขณะเดียวกันหรือในอารมณ์เดียวกันไม่ได้

๖. ไม่ควรใช้อริยาบถโดยไม่จำเป็น

ผู้ปฏิบัติไม่ควรใช้อริยาบถย่อย เช่น เคลื่อนไหว เขยียด คู้ ก้ม เงย เหลียวซ้าย-ขวา เป็นต้น หรืออริยาบถใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน โดยไม่จำเป็น จะเปลี่ยนอริยาบถก็ต่อเมื่อเกิดทุกข์ เช่น ปวดเมื่อย หรือมีเหตุจำเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น

๗. ถ้ามีความจำเป็นต้องเปลี่ยนหรือต้องใช้อริยาบถ ต้องรู้เหตุนั้นก่อนว่าเปลี่ยนเพราะเหตุอะไร

เหตุผลในการเปลี่ยนอริยาบถนี้มีความสำคัญมาก ผู้ปฏิบัติที่ต้องใช้หรือต้องเปลี่ยนอริยาบถย่อยหรือใหญ่ก็ตาม ให้รู้เหตุที่จำเป็นนั้นก่อน จึงค่อยเปลี่ยนหรือใช้อริยาบถนั้น ๆ

๘. อย่าทำอริยาบถให้ผิดปกติ

เราเคยนั่งอย่างไร เคยเดินอย่างไร เคยนอนอย่างไร เมื่อเข้ากรรมฐาน ก็นั่งอย่างนั้น ไม่ต้องเดินให้ผิดปกติ ไม่ต้องนั่งให้ผิดปกติ ส่วนมากผู้เข้ากรรมฐานมักเข้าใจว่าต้องนั่งขัดสมาธิก่อน แล้วจึงกำหนด สำหรับวิปัสสนาไม่จำเป็น นั่งอย่างไรก็ได้เปลี่ยนอริยาบถตามสะดวก นั่งอย่างไรทำอย่างไรก็ได้ตามปกติ แต่ขอให้รู้ที่อยู่ในท่านั้น คือ ในรูปนั้น ๆ เท่านั้น จะเป็นท่านั่งหรือท่านอนก็ตาม ขณะกำหนดท่านั่งหรือท่านอนจะต้องรู้สึกตัวด้วยสติสัมปชัญญะเสมอว่า กำลังกำหนดหรือดูรูปอะไรอยู่ ถ้ากำหนดท่านั่ง คือ ดูที่ที่นั่งก็ให้รู้สึกว่าขณะนี้กำลังดูรูปนั่ง ถ้ากำหนดท่านอน คือ ดูที่นอนก็ให้รู้สึกว่าขณะนี้กำลังดูรูปนอนอยู่ ทำนองเดียวกันในการดูรูปยืนหรือรูปเดินก็ตาม ต้องรู้สึกเสมอว่าขณะนี้กำลังดูรูปอะไร หรือกำลังดูนามอะไรอยู่

๙. ไม่ให้ประคองอริยาบถมากจนผิดปกติ

ผู้ปฏิบัติบางท่านขณะเดินก็พยายามประคองอริยาบถมาก ค่อย ๆ ยกเท้า ก้าวเท้าอย่างช้า ๆ คล้ายหุ่นยนต์ ขณะยกมือหรือใช้อริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่าประคองมากจนผิดปกติ ความระวังอริยาบถจนผิดปกติเช่นนี้เป็นการทำเพื่อความต้องการ ความต้องการจะแฝงอยู่ในความรู้สึกนั้น ความต้องการเป็นโลภะ เป็นกิเลส จึงสร้างท่าทางและอริยาบถที่ผิดธรรมชาติขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว ทั้งนี้แทนที่การปฏิบัตินี้จะไปเพื่อละกิเลสจะกลายเป็นการพอกพูนกิเลสที่แฝงอยู่ในการใช้อริยาบถต่าง ๆ ฉะนั้น ความรู้สึกเช่นนี้จึงไม่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติต้องคอยสังเกตเจตนาแฝงเร้นของตนเองอยู่เสมอ

๑๐. ขณะเข้ากรรมฐาน ห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น

หากไม่จำเป็นแล้ว ไม่ให้ทำงานใดทั้งสิ้น การพูด ถ้าไม่จำเป็นไม่ให้พูดคุยกันระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน การนั่ง นอน ยืน เดิน อ่านหนังสือ ก็ไม่ควรทำ ถ้าไม่มีเหตุให้ต้องทำ แม้กระทั่งการรับประทาน การดื่ม ในเวลาที่ไม่หิว ไม่กระหาย เป็นต้น

๑๑. ก่อนทำสิ่งใด ต้องรู้เหตุจำเป็นก่อน

ก่อนจะใช้อิริยาบถ หรือก่อนจะทำสิ่งใด เช่น กินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ หรือนั่ง นอน ยืน เดิน ต้องรู้ว่าทำไมเพราะมีความจำเป็น หรือมีเหตุให้ต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้สังเกต บางขณะอาจลุกขึ้นเดินโดยไม่ทราบเหตุผลที่ลุกขึ้นว่าจะลุกขึ้นไปเดินเพราะอะไร บางครั้งมีความตั้งใจจะเดินกรรมฐาน การตั้งใจเช่นนี้ ก็ไม่ถูกต้อง หรือบางครั้งกำลังเดินอยู่นึกอยากจะทำเล็กก็เล็ก อย่างนี้ก็ใช้ไม่ได้ เวลาจะเลิกจากการเดินก็ต้องรู้ว่าจำเป็นต้องเลิกจึงจะค่อยเลิก และจะต้องรู้เหตุของความจำเป็นด้วยว่า ที่ต้องเลิกนั้นเพราะเหตุใด เช่น เพราะเหตุรู้สึกเมื่อยล้า ความเมื่อยล้าบีบคั้นให้ต้องเลิกเดิน เป็นต้น ไม่ใช่เราอยากเลิก ความหมายของความจำเป็นนั้นค่อนข้างลึกซึ้ง และต้องใช้ไหวพริบในการพิจารณาพอสมควร จึงจะสามารถกันความต้องการและความไม่รู้ได้

สิ่งเหล่านี้ ถ้าไม่ระวังให้ดี ความต้องการที่จะทำย่อมแฝงอาศัยอยู่ในความรู้สึกนั้นได้ เมื่อกิเลสเข้าอาศัยแล้ว จิตของผู้นั้นก็จะเข้าไม่ถึงวิสุทธิได้ ในมหาสติปัฏฐาน พระบาลี กล่าวว่า อนิสฺสฺสิตฺตํ จ วิหริตี หมายถึงว่า ตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว (จึงจะเข้าถึงวิสุทธิได้)

๑๒. อย่าทำความรู้สึกที่ทำเพราะจะทำกรรมฐาน

เวลาจะเดิน จะนั่ง จะนอน จะยืน ไม่ให้รู้สึกว่าเดินกรรมฐาน จะนั่งกรรมฐาน หรือจะนอนกรรมฐาน ไม่ให้รู้สึกว่าทำเพราะจะทำกรรมฐาน ทั้งนี้เพราะความรู้สึกที่ว่าตนกำลังทำกรรมฐานนั้น จะสร้างท่าทางที่ผิดปกติไปจากธรรมชาติที่ตนเคยเป็นอยู่โดยไม่รู้ตัว อิริยาบถที่สร้างขึ้นไม่ใช่ของจริง แต่เกิดขึ้นจากอำนาจกิเลสความต้องการ เป็นพื้นฐานของการมีอัตตาทัดเทียมต่าง ๆ ตามมา

๑๓. อย่าทำความรู้สึก ในเวลาที่กำหนดว่า จะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ

อย่าทำความรู้สึกในขณะที่กำหนดนาม-รูปว่า จะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ เพื่อให้ได้สมาธิ หรือตั้งใจว่าจะกำหนดเพื่อให้จิตอยู่ตรงนี้ไม่ให้จิตเคลื่อนย้ายไปที่อื่น การมีความรู้สึกเช่นนี้ไม่ถูกต้อง หรือบางครั้งขณะตั้งจิตดูนาม-รูปมีความปรารถนาเพื่อให้เกิดปัญญา จะได้เห็นธรรม หรือดูเพื่อให้ธรรมเกิดขึ้นในระหว่างที่ดูนั้น หรือดูเพื่อต้องการให้ธรรมที่เราไม่ชอบนั้นหายไป อย่างนี้ก็ยังไม่ต้อง ผู้ปฏิบัติต้องไม่ให้ความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นในขณะที่ดูที่กำหนด

๑๔. เวลาทำกรรมฐาน ต้องทำใจ ให้เหมือนดูละคร อย่าไปร่วมเล่นละคร

เช่น บังคับ จะทำอย่างนั้น บังคับจะทำอย่างนี้ เป็นต้น เช่นนี้ใช้ไม่ได้สำหรับวิปัสสนา ต้องทำ
ความรู้สึกให้เหมือนกับเราดูละคร อย่างนี้จิตใจจะเข้าเป็นมัชฌิมา มิฉะนั้น จิตมักตกไปในอกิขณา
และโทมนัสเสมอ เมื่ออกิขณาและโทมนัสเกิดแล้ว ก็ยากที่ปัญญาจะเกิดได้

๑๕. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่าตั้งใจจนเกินกว่าเหตุ

เช่น ตั้งใจจะทำให้จิตสงบหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น

หลักการทั้ง ๑๕ ข้อ เป็นอุบายให้ผู้ปฏิบัติใหม่ทุกคนพึงระลึกถึงอยู่เสมอในขณะกำหนดว่า
ตนกำลังออกนอกหลักการ ข้อใดข้อหนึ่งหรือไม่ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในแง่มุมต่าง ๆ ให้ดี
ก่อน การปฏิบัติจึงจะได้ผล

ต่อคำถามที่ว่า เหตุใดจึงยอมรับหลักการทั้ง ๑๕ ข้อ มาปฏิบัติที่ตนเอง

พระอาจารย์วันทัน ธัมมรักขิตโต ให้ความเห็นว่า

เมื่อพิจารณาแล้ว ทั้ง ๑๕ ข้อเป็นการนำหลักการมาจากมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเอง
นำมาอธิบายอีกลักษณะหนึ่ง แม้จะมีได้บอกไว้ตรง ๆ แต่ผู้ที่สามารถรวบรวมข้อ
ปฏิบัติมาจัดลำดับจากง่ายไปจนยากขึ้นนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจหลักการใน
มหาสติปัฏฐานอย่างลึกซึ้งเคยประจักษ์แจ้งสภาวะธรรมชั้นละเอียดตามหลักฐานที่
กล่าวไว้ในพระสูตรมาแล้วด้วยตนเอง และต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความ
ชำนาญในการสังเกต เคยพบอุปสรรคของการปฏิบัติทั้งที่ตนเองเปรียบเทียบกับของ
บุคคลอื่น และเคยแก้ไขอุปสรรคลักษณะต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกันมาก่อน จึงจะสามารถ
ประมวลอุปสรรคทั้งหมดออกมาเป็นข้อต่าง ๆ ดังกล่าว อุปสรรคในที่นี้คือ ตัณหา
ทิฏฐิ มานะ ที่แสดงออกได้อย่างหลากหลายทั้งอย่างหยาบที่พอสังเกตได้ (ในข้อ
ต้นๆ) และอย่างละเอียดที่ไม่อาจสังเกตได้ (ในข้อท้าย ๆ)^{๑๑}

ท่าน* คิดว่าหลักการของอาจารย์แนบ มีเหตุผลรัดกุมเพียงพอ และตรงกับหลักฐานอยู่มาก
เช่น ในข้อที่ว่าผู้ปฏิบัติห้ามรู้สึกว่าคุณทำกรรมฐาน บางคนอาจจะสงสัยว่ามาปฏิบัติแล้ว ไม่ให้ทำ
กรรมฐานแล้วจะให้ทำอะไร แรก ๆ ท่านเองก็สงสัยเหมือนกัน ก็มีเหตุผลว่า ในวิสุทธิมรรคมีข้อ
ความตอนหนึ่งกล่าวว่า ถ้าคิดว่าตนเองเป็นผู้เจริญกรรมฐานแล้ว ความคิดนั้นนั่นแหละจะเป็นที่

^{๑๑} อังใน มาลี อาณาภูล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัจจิมกคหะ
กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราช
รังสฤษฎ์, อังแล้ว, หน้า ๑๕๖.

* พระอาจารย์วันทัน ธัมมรักขิตโต.

อาศัยของต้นหา เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องใช้พิจารณาขั้นละเอียดในการสังเกตจึงจะเข้าใจ จะนำไปสอนผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ได้ ในการแนะนำอบรมจึงควรบอกตามระดับความรู้ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติเป็นหลัก ยังไม่จำเป็นต้องบอกเหตุผลทั้งหมด

นางสุชินันท์ เมธรัตน์ สัมภาษณ์ ผู้อบรมกรรมฐานท่านหนึ่งให้ทัศนะว่า หลัก ๑๕ ข้อดังกล่าวเปรียบเหมือนอุบายบางอย่างในการเข้าถึงอุปสรรคทางความคิดเป็นการพูดกันข้อผิดพลาดไว้ก่อน การมีแบบแผนเป็นกรอบไว้ เหมือนช่างปั้นหม้อที่พยายามปั้น กลิ้ง ตกแต่ง ให้หม้อมีรูปลักษณะสวยงามตามแบบ กฎเกณฑ์ต่างๆก็มีส่วนช่วยตกแต่งผู้ปฏิบัติมิให้ออกนอกกลุ่มนอกทางเช่นกัน

๒.๓.๗ หลักการพิจารณาหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ

การเจริญวิปัสสนาที่จะกล่าวต่อไปนี้จะกล่าวเฉพาะ อิริยาบถบรรพกับสัมปชัญญะ บรรพในภยานุสัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยใช้หมวดทั้ง ๒ นี้เป็นหลักในการสอน โดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อ ของ อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ เพื่อสะดวกแก่ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผล ตามความจริงได้

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษาถึงภูมิวิปัสสนา จนมีความเข้าใจนามและรูปแล้ว ก็พึงกำหนดนามและรูปในอิริยาบถบรรพดังต่อไปนี้คือ

ในเวลาที่นั่งอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง เวลานอนก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนอน เวลาเดินก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปเดิน ขณะที่เดินอยู่ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปเดิน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวในอิริยาบถใหญ่ เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เช่นนี้อยู่เสมอ

การที่ให้มีความรู้สึกตัวเช่นนี้ ก็เพื่อแยกรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ออกจากกันด้วยการเปรียบเทียบให้รู้ว่า เป็นคนละส่วน เป็นคนละรูป ถ้ากำหนดเพียงรูปเฉย ๆ ไม่มียืน เดิน นั่ง หรือนอน กำกับอยู่ด้วย จะเห็นว่าเป็นรูปเดียวกันไปหมด โดยสำคัญว่ารูปนั่งก็คือรูปเดียวกับที่ไปยืนเดิน และเข้าใจว่า นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นอาการของรูป ส่วนตัวจริง ของรูปคือรูปเดียวกัน ความเข้าใจเช่นนี้จะไม่สามารถกระจายชนสัญญา ที่เห็นว่าเป็นกลุ่มก้อนของนาม-รูปให้แยกออกจากกันได้ ดังนั้น จึงต้อง มีความรู้สึกตัวโดยกำหนดให้รู้ว่าเป็นรูปอะไร หรือนามอะไรด้วยเสมอ

การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน รูปนั่ง คือ อาการหรือท่าทางที่ นั่ง รูปเดินก็คือ อาการหรือท่าทางที่เดินไป เป็นต้น ดังที่ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้ว่า ตั้งกายไว้แล้วด้วยอาการอย่างไร ๆ ก็ให้รู้ชัดในอาการของร่างกายที่ตั้งไว้แล้วอย่างนั้น ๆ กล่าวคือ นั่งก็รู้ชัดในอาการที่ นั่งนั้น ว่า เป็นรูปนั่ง เดินอยู่ ก็รู้ชัดในอาการหรือท่าทางที่เดินนั้นว่าเป็นรูปเดิน เป็นต้น

พระมหาแสง โชติปาโล แนะนำถึงวิธีการสังเกตเพิ่มเติมไว้ว่า

ความรู้สึกตัวว่านั่ง ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ อากาหรที่นั่ง กับรู้สึกตัวว่านั่ง ความรู้สึกตัวว่านั่ง เป็นสัมปชัญญะ จิตที่ไม่ตกไปจากอากาหรที่นั่ง-เป็นสมาธิที่เกื้อกูลให้ความรู้สึกตัวว่านั่งอยู่ได้ สมาธิที่ไม่ตกไปจากการรู้สึกนี้ จึงจะเป็นบาทฐานของวิปัสสนา เป็นการตามรู้ในอากาหรต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ ไม่ใช่ท่องเอาว่า นั่งเป็นรูป นั่งเป็นรูป การท่องซ้ำ ๆ เช่นนี้ กลายเป็นว่า รู้สึกที่ใจ ไม่ใช่ที่อากาหร^{๑๔}

ส่วนพระอาจารย์วันทั้น ธัมมรักขิตโต กล่าวเสริมว่า

การกำหนดให้กำหนดที่ทำทางอากาหรที่นั่งอยู่ ไม่ใช่นึกเอาว่า รูปนั่ง การนึกอยู่ที่ใจ การนึกกับอากาหรจริงจะเป็นคนละอย่างกัน คนละฐานกัน เมื่ออารมณ์อยู่ที่หนึ่ง แต่เราไปกำหนดอีกที่หนึ่ง เราจะรู้ ความจริงไม่ได้ เพราะความจริงอยู่ที่กาย (อากาหรนั่ง) แต่เราไปนึก (กำหนด) ที่ใจ คนละฐานกัน ก็จะไม่ได้รับความจริงตามสภาวะธรรมของอิริยาบถ (เป็นแต่สภาวะที่เราสร้างขึ้นแทน)^{๑๕}

อิริยาบถที่ นั่ง นอน ยืน เดิน นั้น ต้องเป็นไปตามธรรมดาที่เป็นปกติ คือ ก่อนจะมาเจริญวิปัสสนาเคยนั่งอย่างไร เคยนอนอย่างไร เคยยืน เคยเดินอย่างไร เมื่อมาเจริญวิปัสสนาก็นั่งนอน ยืน เดิน ในอากาหรอย่างเดียวกัน วิปัสสนานั้น มิใช่ให้รู้สิ่งที่ผิดปกติ แต่ให้รู้ธรรมชาติปกติที่เป็นปัจจุบันนั่นเองว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ ถ้าทำอากาหรให้ผิดปกติ เช่น ต้องนั่งเท่านั้น ต้องเดินเท่านั้นแล้ว ความผิดปกตินั้นเองจะปิดบังธรรมชาติของตนให้เห็นว่าบังคับได้ จิตจะเข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้

เมื่อนั่งหรือเดินไปสักครู่หนึ่ง ความปวดเมื่อยอันเป็นทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรูปที่กำลังนั่ง หรือรูปที่กำลังเดินนั้น โดยทำความรู้สึกตัว ว่ารูปนั่งเป็นทุกข์ หรือรูปเดินเป็นทุกข์ ขณะที่กำหนดต้องระวังอย่ามีความต้องการให้ทุกข์หายไป ถ้ามีความต้องการเข้าอาศัย การกำหนดนั้นจะใช้ไม่ได้ เพราะการเจริญมหาสติปัฏฐานนั้น เพื่อทำลายอภิชณาและโทมนัส การกำหนดโดยอยากให้ทุกข์

^{๑๔} อ้างใน มาลี อาณากุล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัตตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕๘.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน.

หายจะเป็นปัจจัยแก่อภิชฌา ถ้าทุกข์ไม่หายก็เป็นโถมันส์ ความอยากให้ทุกข์หายจึงไม่ชื่อว่าเจริญ
มหาสติปัฏฐาน

ขณะกำหนดอิริยาบถใดก็ตาม ต้องระวางการบังคับตนเองว่าต้องนั่งให้นานเท่านั้น ต้องเดิน
ให้นานเท่านั้น เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเช่นกัน การเจริญมหาสติปัฏฐานนั้น ห้ามการบังคับใด
ๆ ทั้งสิ้น ถ้าบังคับ การปฏิบัติก็เป็นอตตะ อตตะจะตามไปอยู่ในทุกอิริยาบถ ส่วนวิปัสสนาหรือมหา
สติปัฏฐานไม่มีการบังคับ ต้องแล้วแต่เหตุผลตามสมควร ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด ก็
เปลี่ยนไปตามเหตุผลนั้น ไม่ใช่อยากเปลี่ยนจึงเปลี่ยน ความจริงคือที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์เกิด
ขึ้น จึงทำให้ต้องเปลี่ยนการกำหนดว่าทุกข์เกิดขึ้นบีบคั้นก่อนจึงเปลี่ยน จึงจะได้ความรู้ที่ตรงกับ
ความเป็นจริง อิริยาบถเหล่านั้นก็จะไม่สามารถปิดบังทุกข์ได้

เมื่อตามกำหนดดูไปทุกอิริยาบถจนหมดแล้ว จะเห็นว่า รูปอิริยาบถทั้งเก่าและใหม่เป็นทุกข์
แต่จะต้องเห็นทุกข์เวทนาในรูปอิริยาบถเก่าก่อน เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรจำกัดเวลาว่า ต้องนั่ง หรือ
ต้องเดิน หรือต้องเดินนานกี่นาที หรือกี่ชั่วโมง เพราะความสำคัญอยู่ที่ต้องการจะรู้เหตุผล ถ้า
พยายามรู้เหตุผลนั้นแล้วก็อาจเปลี่ยนอิริยาบถภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ตามแต่เหตุผลที่จะต้อง
เปลี่ยน เมื่อสามารถกำหนดรู้เหตุผลได้บ่อย ๆ ปัญญาที่ย่อมจะรู้ความจริงได้เร็ว เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึง
ต้องเปลี่ยนและรู้ด้วยว่ารูปอะไรเป็นทุกข์ รูปนั่ง หรือรูปนอน หรือรูปยืน หรือรูปเดินเป็นทุกข์ เป็น
ความสำคัญมาก

เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์แล้ว ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าการเปลี่ยนอิริยาบถนั้น
เพื่ออะไร เหตุผลคือที่เปลี่ยนนั้นเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อให้มีความสุข ถ้ากำหนดไม่แยบคายก็จะเข้า
ใจว่าเปลี่ยนเพื่อให้มีความสุข ดังนั้น จึงต้องตามดูจนกระทั่งเห็นว่าไม่มีอิริยาบถใดเลยที่เป็นสุข
การรู้เช่นนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สาทถกปัญญา คือ รู้การที่ทำนั้นว่าเพื่อประโยชน์อะไร

เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลายเพื่อแก้ทุกข์ ก็เห็นว่าที่ที่ต้องแก้ไขหรือต้องเปลี่ยน
อิริยาบถใหม่ ไม่ใช่ความสุขเลย ที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์บังคับให้ต้องเปลี่ยน ถึงแม้ไม่อยากจะ
เปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยน ในการที่ต้องฝืนใจเปลี่ยนนี้เอง อิริยาบถใหม่จึงไม่เป็นที่อาศัยของตนหา
เพราะไม่เปลี่ยนไม่ได้ ถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยน ถ้าเห็นว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะถูกบังคับเช่นนี้
ความต้องการในอิริยาบถใหม่คือ ตัวตนหาและทิวฐิที่เคยต้องการอิริยาบถใหม่ก็จะเข้าอาศัยไม่ได้

เมื่อรู้เช่นนี้ การพิจารณาอิริยาบถ ย่อมทำลายวิปัสสนาธรรม ซึ่งเป็นตัวที่ปิดบังทุกข์ เมื่อสิ่งที่
ปิดบังทุกข์ถูกทำลายไปอย่างนี้ วิปัสสนาที่สำคัญว่าเป็นสุขก็จะหมดไปเมื่อความสำคัญว่า สุขถูก
ทำลายลงไปแล้ว ความรู้ว่าเป็นทุกข์ก็จะเข้ามาแทน การรู้เช่นนี้ เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็น

จริง ไม่ใช่วิปลาสไปเอง เพราะว่าทุกข์เป็นของจริง ทุกข์เป็นสัจธรรม นี่เป็นนัยของการกำหนดอิริยาบถ ทำลายสิ่งปิดบังทุกข์

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติควรทราบว่ อารมณ์ใดที่ผู้ปฏิบัติทำขึ้นอารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริงเมื่อสร้างขึ้นแล้วจะกำหนดให้รู้ความจริงจากอารมณ์ที่สร้างขึ้นนั้นไม่ได้ เพราะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาจากอำนาจของความต้องการซึ่งเป็นตัวกิเลส จะเป็นเครื่องปิดบังโดยตรง ทำให้ไม่สามารถที่จะได้ความจริงในอารมณ์นั้น อารมณ์ใดที่จะให้ความจริง ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเอง เช่น อิริยาบถต่าง ๆ นั้น แม้ว่าเราไม่ต้องการจะพลิกแต่ก็ต้องพลิก ต้องเปลี่ยนเพราะอะไร เพราะเมื่อทุกข์เกิดก็ต้องพลิกต้องเปลี่ยนไปเอง ไม่พลิก หรือไม่เปลี่ยนไม่ได้ และทุกข์นั้นไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะความต้องการของใครแต่เกิดขึ้นจากเหตุอันสมควร ฉะนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้เกิดขึ้นจากความต้องการ จึงเป็นอารมณ์ปัจจุบันเพราะไม่เป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา ทั้งหมดที่กล่าวคือเหตุผลที่อยู่ในหมวดอิริยาบถบรรพ

ส่วนในหมวดสัมปชัญญะบรรพ ได้แก่ การพิจารณาเวลารับประทานอาหาร ว่ารับประทานเพราะอะไร ไม่ใช่เพราะอยากรับประทาน หรืออยากอร่อย ต้องพิจารณาว่าเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้ จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร ก็เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยทำกิจ คือ การทำพระนิพพานให้แจ้ง หรือรับประทานเพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิวเท่านั้น

การอาบน้ำก็เช่นกัน ต้องพิจารณาให้รู้ว่เพื่อแก้ทุกข์ คือ ความไม่สบายกายเพราะเหงื่อไคล และสิ่งสกปรก เวลาที่จะใช้บาตรใช้จีวร ก็ต้องพิจารณาเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อความสวยงาม แต่ห่มเพื่อป้องกันหนาว หรือป้องกันสัตว์ที่จะมารบกวน เช่น เรือด ริน ยุง ฯลฯ เพราะถ้ามีสิ่งรบกวนดังกล่าว จะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น

เวลาถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ ก็ต้องพิจารณาว่า เพราะทุกข์เกิดขึ้นแล้ว และที่ต้องไปถ่ายอุจจาระหรือถ่ายปัสสาวะ ก็เพราะต้องแก้ทุกข์นั่นเอง

ส่วนอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ในสัมปชัญญะบรรพนั้น ก็อยู่ในอิริยาบถ ๔ แล้ว เช่น การกำหนดรูปร่าง เวลาจะพลิกตัวหรือยืนขึ้น ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยแล้ว ก็พลิกไม่ได้หรือลุกขึ้นยืนไม่ได้ ถ้ายืนอยู่แล้วและจะนั่ง ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยช่วยก็นั่งไม่ได้ อิริยาบถย่อยอยู่ในอิริยาบถใหญ่ ถ้ากำหนดอิริยาบถใหญ่ก่อนและอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว ก็รู้ถึงอิริยาบถย่อยด้วย

เมื่อพิจารณารูป-นามอย่างนี้จนมีความเข้าใจมากขึ้น ๆ เช่น ขณะนั่งก็รู้ว่เป็นรูปร่าง ไม่ใช่เรานั่ง และที่รู้ว่เป็นรูปร่าง คือ นามรู้ ไม่ใช่เรารู้ เป็นปัญญารู้ ทุกอย่างที่อยู่แล้วนั้นล้วนแต่เป็นนาม-รูป ไม่มีใครเป็นตัวตน หรือเป็น ผู้หญิงผู้ชายมาเป็นผู้นั่ง ผู้นอน ผู้ยืน ผู้เดิน และไม่มีใครคนใดคนหนึ่งมาเป็นผู้รู้ผู้เห็นอย่างนั้น การเห็นอย่างนี้ในวิปัสสนาเรียกว่า นาม-รูปปริเฉทญาณ ซึ่งเป็นญาณขั้นต้น เพราะได้เห็นความกระจัดกระจาย ออกไปเป็นนาม-รูปไปหมด ผู้ปฏิบัติ ต้องรู้ว่อย่างนี้

อัครวิปลาสน์ที่สำคัญว่า เรา จึงไม่อาศัยอยู่ในความรู้สึก ญาณ คือ ความรู้สึกอันเกิดจากปัญญาที่เข้าไปเห็นความจริงนี้ ในวิสุทธิ ๗ เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ คือ ความเห็นถูกต้องตรงกับความเป็นจริง โดยไม่เจือด้วยความเห็นผิด ที่เคยเข้าใจ หรือเคยสำคัญว่าเป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเรา หรือมีเรา เป็นต้น ความเห็นผิดในตัวตนจะไม่เกิดขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่เข้าถึงไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดนาม-รูปนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปอีก จึงจะเห็นไตรลักษณ์ อันมีความไม่เที่ยงได้

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงรวบรวมใจความพอสังเขปของอริยาบถบรรพและสัมปชัญญะ บรรพสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติใหม่เท่านั้น ยังมีการพิจารณาการสังเกตในแง่มุมต่าง ๆ อีกมากซึ่งขอคงกล่าวถึงในที่นี้



แสดงการกำหนดนาม-รูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยย่อ
(สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย)

อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ส่วนที่เป็นรูป	ส่วนที่เป็นนาม	ส่วนที่ต้องกำหนด	เหตุผลที่ต้องกำหนด
ทางตา	สีที่ดูเห็น	ความรู้สึกเห็น	นามเห็น	ความสำคัญผิดอยู่ที่การยึดนามเห็นว่าเป็นเราเห็น จึงต้องทำลายกิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้นว่าไม่ใช่เราเห็น แต่เป็นนามเห็น
ทางหู	เสียง	ความรู้สึกได้ยินเสียง	นามได้ยิน	ความสำคัญผิดอยู่ที่การยึดนามได้ยินว่าเป็นเราได้ยิน จึงต้องถอนความเข้าใจผิด ไม่ใช่เราได้ยิน แต่เป็นนามได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นต่าง ๆ (หอมเหม็น อุน...)	รู้กลิ่น	รูปหอม รูปเหม็น ...	ความหอม อยู่ที่รูป คือตัววัตถุ (ดอกไม้, น้ำหอม) แต่เราเข้าใจผิดว่าเราหอม จึงต้องถอนความเข้าใจผิด ไม่ใช่เราหอม แต่เป็นรูปหอม
ทางลิ้น	รสต่าง ๆ (เผ็ดเปรี้ยว ...)	รู้รส	รูปเผ็ด รูปเปรี้ยว...	ความเผ็ดอยู่ที่รูป คือเม็ดพริก แต่เราเข้าใจผิดว่าเราเผ็ด จึงต้องถอนความเข้าใจผิด ไม่ใช่เราเผ็ด แต่เป็นรูปเผ็ด
ทางกาย	ความเย็น ความร้อน อ่อนแข็ง ที่กระทบกาย รวมทั้งอริยาบถต่าง ๆ เดิน ยืน นั่ง นอน	รู้สึกเย็น ร้อน อ่อนแข็ง	รูปร้อน รูปเย็น... รูปเดิน รูปยืน รูปเดิน รูปนอน	ความเย็นความร้อนอยู่ที่รูป คือบรรยากาศภายนอก แต่เราเข้าใจผิดว่าเราเย็น จึงต้องกำหนดให้ถูกที่ไม่ใช่เราเย็น แต่เป็นรูปเย็น (เช่นลมพัด)
ทางใจ	อริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย ที่เกิดขึ้นเป็นรูป ทางใจ	รู้อริยาบถต่าง ๆ กับความนึกคิดที่ จะเปลี่ยน ตลอด จนความรู้สึกรัก โกรธ พึงชาน ปวด เมื่อย ...	นามรู้ นามฟัง นามปวด...	ไม่ใช่เรานั่ง เรานอน... เราคิด เราฟัง เราปวด... แต่เป็น รูปนั่ง รูปนอน... นามคิด, นามฟัง นามปวด...

๒.๓.๘ การสอบอารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติทดลองปฏิบัติตามกรรมฐานด้วยตนเองไปได้ระยะหนึ่งแล้ว ครูผู้สอนกรรมฐานจะเรียกผู้ปฏิบัติใหม่ทุกคนมาประชุมและซักถามถึงวิธีกำหนดอารมณ์ และวิธีพิจารณากรรมฐานของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ผู้ปฏิบัติต้องเล่าประสบการณ์ความรู้สึกในการสังเกตพฤติกรรมของตน และการใช้เหตุผลของตนเองขณะแสดงพฤติกรรมหรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามที่สังเกตได้จริง เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจในขณะนั้น ระหว่างครูผู้สอนและผู้ปฏิบัติ เรียกว่า การสอบอารมณ์

ความมุ่งหมายของการสอบอารมณ์ เพื่อครูผู้สอนใช้ตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ ถ้าผู้ปฏิบัติยังไม่เข้าใจหรือปฏิบัติยังไม่ถูกต้อง จะได้นำแนะวิธีการที่ถูกต้อง พร้อมทั้งย้ำถึงสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ดังนั้น ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง

๒.๓.๙ ข้อจำกัดของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย

สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ได้นำหลักการปฏิบัติมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ได้นำมาอธิบายไปอีกลักษณะหนึ่ง ตัวอย่างเช่น

หมวดอิริยาบถ

ในเวลานั่งอยู่ ก็ให้ความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง

ในเวลานอนอยู่ ก็ให้ความรู้สึกตัวว่าดูรูปนอน

ในเวลายืนอยู่ ก็ให้ความรู้สึกตัวว่าดูรูปยืน

ในเวลาเดินอยู่ ก็ให้ความรู้สึกตัวว่าดูรูปเดิน

หมวดสัมปชัญญะ

ในเวลารับประทานอาหาร ก็ให้พิจารณาเพื่อให้กายนี้ดำรงอยู่ได้

ในเวลาอาบน้ำ ก็ให้พิจารณาเพื่อให้แก่ทุกข์

ในเวลาใช้บาตรใช้จีวร ก็ให้พิจารณาเพื่อใช้แก่ทุกข์

ในเวลาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ให้พิจารณาเพื่อเพราะทุกข์เกิดขึ้น

ในเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้พิจารณาว่าถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยอิริยาบถใหญ่ก็มีไม่ได้

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ใหญ่ๆไว้ ๔ ประการ คือ

๑. หมวดการกำหนดพิจารณากาย โดยความเป็นไตรลักษณ์
๒. หมวดการกำหนดพิจารณาเวทนา โดยความเป็นไตรลักษณ์
๓. หมวดการกำหนดพิจารณาจิต โดยความเป็นไตรลักษณ์
๔. หมวดการกำหนดพิจารณาธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

หมวดการกำหนดพิจารณาภาย ได้แบ่งเป็นข้อย่อยๆอีก ๖ ข้อ ได้แก่

๑. ข้อว่าด้วยอาณาปาณะ
๒. ข้อว่าด้วยอิริยาบถ
๓. ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ
๔. ข้อว่าด้วยปฏิกุลมนสิการ
๕. ข้อว่าด้วยธาตุมนสิการ
๖. ข้อว่าด้วยปาชา ๙ ชนิด

การกำหนดพิจารณาในหมวดภายนี้ มหาสติปัฏฐาน ได้แบ่งภายออกเป็น ๒ ประการ คือ ภายนอก ๑ ภายใน ๑

ภายนอกภาย คือ ลมอัสสาสะปัสสาสะ เป็นต้น ของผู้อื่น^{๑๖}

ภายในภาย คือ ลมอัสสาสะปัสสาสะ เป็นต้น ของตน^{๑๗}

มหาสติปัฏฐานยังได้เน้นการพิจารณาภายในภาย คือการพิจารณาลมอัสสาสะปัสสาสะของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง เป็นต้น โดยการวางหลักการณ์พิจารณาไว้ ๖ หมวด มีหมวดว่าด้วยอาณาปาณะ...หมวดว่าด้วยปาชา ๙ ชนิด ดังพระพุทธพจน์ว่า “กาเย กายานุปัสสี”^{๑๘} กำหนดพิจารณาภายในภายอยู่เป็นประจำ ภายในภายนี้ เป็นรูป มีสภาวะของมันเอง คือมีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

สำนักอ้อมน้อย จะเน้นการกำหนดรูป ยืน เดิน นั่ง นอน มาก หมวดอื่นๆ หาได้กล่าวถึงไม่ และได้เน้นการกำหนดเฉพาะ รูป เท่านั้น ให้เน้นการเปลี่ยนแปลงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยการเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

หมวดการกำหนดพิจารณาเวทนา มหาสติปัฏฐาน ได้แบ่งเวทนาออกเป็น ๒ ประการ คือ เวทนานอกเวทนา ๑ เวทนาในเวทนา ๑

เวทนานอกเวทนา คือ เวทนาของผู้อื่น^{๑๙}

^{๑๖} ที.สุมจ. ๒/๓๗๔/๓๗๕.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน.

^{๑๘} ที.มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗. ม.ม. ๑๒/๑๓๒/๗๓.

^{๑๙} ที.สุมจ. ๒/๓๘๐/๓๕๐.

เวทนาในเวทนา คือ เวทนาของตน^{๒๐}

มหาสติปัฏฐาน ยังได้เน้นการพิจารณาเวทนาในเวทนา คือการพิจารณาทุกขเวทนาเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี^{๒๑}” กำหนดพิจารณา เวทนาในเวทนา อยู่เป็นประจำ เวทนาในเวทนานี้ เป็นนาม มีสภาวะของมันเอง คือมีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

สำนักอ้อมน้อย หาได้พูดถึงเรื่องเวทนาไม่ พูดแต่ว่าถ้าเกิดทุกขเวทนา ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เสีย ซึ่งผิดหลักเกณฑ์ของมหาสติปัฏฐาน

หมวดการกำหนดพิจารณาจิต มหาสติปัฏฐาน ได้แบ่ง จิต ออกเป็น ๒ ประการ คือ จิตนอกจิต ๑ จิตในจิต ๑

จิตนอกจิต คือ จิตของผู้อื่น^{๒๒}

จิตในจิต คือ จิตของตน^{๒๓}

มหาสติปัฏฐาน ยังได้เน้นการพิจารณาจิตในจิต คือพิจารณาจิตมีราคาเป็นต้น ของตนเอง บ้าง ของผู้อื่นบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า “จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี^{๒๔}” กำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เป็นประจำ จิตในจิตนี้ เป็นนาม มีสภาวะของมันเอง คือมีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

สำนักอ้อมน้อย หาได้พูดถึงเรื่องจิตไม่ ซึ่งจะทำให้หลักเกณฑ์ของมหาสติปัฏฐานขาดหายไป

หมวดการกำหนดพิจารณาธรรม มหาสติปัฏฐาน ได้แบ่ง ธรรม ออกเป็น ๒ ประการ คือ ธรรมนอกธรรม ๑ ธรรมในธรรม ๑

ธรรมนอกธรรม คือ ธรรมของผู้อื่น^{๒๕}

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๑} ที.มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗. ม.ญ. ๑๒/๑๓๒/๗๓.

^{๒๒} ที.สุมง. ๒/๓๘๑/๓๕๑.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๔} ที.มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗. ม.ญ. ๑๒/๑๓๒/๗๓.

^{๒๕} ที.สุมง. ๒/๓๕๖/๓๘๒.

ธรรมในธรรม คือ ธรรมของตน^{๒๖}

มหาสติปัฏฐาน ยังได้เน้นการพิจารณาธรรมใน คือธรรมทั้งหลายมีนิ वर्ณ ๕ เป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสึ^{๒๗}” กำหนดพิจารณาธรรมในธรรม อยู่เป็นประจำ ธรรมในนี้เป็นนาม มีสภาวะของมันเอง คือมีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

สำนักอ้อมน้อยหาได้พูดถึงเรื่องธรรมไม่ ซึ่งจะทำให้หลักเกณฑ์ของมหาสติปัฏฐานขาดหายไป

๒.๓.๑๐ สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

สำนักเรียนวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นสำนักเรียนใหญ่ มีการสอนพระพุทธศาสนาภาคภาษาไทย เริ่มตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นตรี - โท - เอก ส่วนภาษาบาลีนั้นมีตั้งแต่ชั้นบาลีไวยากรณ์ ๖ ภาค จนถึงเปรียญธรรม ๙ ประโยค

ในปธานพจน์เกี่ยวกับวิปัสสนาของสมเด็จพระพุทธมาจารย์ กล่าวไว้ว่า

“เมื่อครั้งสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) เป็นพระอาจารย์สอนการพระศาสนาอยู่ ณ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์นั้น เกิดกุศลทฤษฎีขึ้นว่า สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ เป็นสำนักเรียนที่ใหญ่และเจริญที่สุดในประเทศไทย แต่วัดมหาธาตุ และประเทศไทยก็ยังขาดภาคปฏิบัติและปฏิเวศศาสนาซึ่งยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร”

ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๔ ขณะดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม จึงได้ทดลองเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นภายในบริเวณพระอุโบสถวัดมหาธาตุ ฯ โดยอาราธนาพระอาจารย์สุข ปวโร (ท่านเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถระ) วัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นพระอาจารย์ทดลองสอนและนิมนต์พระมหาเปรียญและพระเถระชั้นเจ้าคณะ เจ้าอาวาสเข้าปฏิบัติ มีพระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ) วัดมหาธาตุ ฯ และพระครูสังวรสมาธิวัตร วัดเพลงวิปัสสนา ร่วมอยู่ด้วย ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ก็เข้าปฏิบัติไปพลางเป็นการทดลองสอบหาวิธีที่ ถูกต้องต่อไป

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ พระพิมลธรรมได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ปธ.๙ วัดมหาธาตุ ฯ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักศาสนนิเทศา แห่งนครร่างกุ้ง ประเทศพม่า ซึ่งมีท่านพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก พระมหาโชดกได้ไปศึกษาฝึกการปฏิบัติ

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๗} ที.มหา. ๑๐/๒๓๓/๒๕๓. ม.ญ. ๑๒/๑๓๒/๓๓.

วิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่าเป็นเวลา ๑ ปีเศษ จึงคิดจะกลับประเทศไทย ในครั้งนั้นพระพิมลธรรม (อาจ อาสภเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการศึกษาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาช่วยสอนการปฏิบัติในประเทศไทยด้วย ๒ รูป ทางสภาการศึกษาประเทศพม่ายินดีส่งท่าน ภัททันตะ อาสภเถระ กัมมัฏฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ กัมมัฏฐานาจริยะ เดินทางมาพร้อมกับพระมหาโชดก ญาณสิทธิ

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ พระพิมลธรรมประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแผนกหนึ่ง ใช้สถานที่ภายในบริเวณพระอุโบสถเป็นที่ปฏิบัติ เมื่อเปิดสำนักกรรมฐานขึ้นแล้วมีพระเถระานุเถระ พระภิกษุสามเณรสมัครเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จึงต้องกันห้องรอบระเบียงพระอุโบสถและภายในพระวิหารหลวงขึ้นจนจรดถึงกัน มีพระมหาโชดก ญาณสิทธิ กับพระอาจารย์ชาวพม่า ๒ ท่าน เป็นอาจารย์สอนประจำตั้งแต่บัดนั้นมา การปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญก้าวหน้าขยายสาขาออกไปสู่ต่างจังหวัดอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาแนวใหม่ในประเทศไทยเกิดขึ้นภายใต้การนำของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) ภายใต้การอุปถัมภ์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และพระอาจารย์ชาวพม่า ๒ ท่านดังกล่าว

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ขณะดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม) ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอคณะสังฆมนตรี เพื่อตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย ต่อมาจึงจัดตั้งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระขึ้นที่วัดมหาธาตุ ๙ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) เป็นผู้อำนวยการใหญ่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แต่งตั้งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองกลางวิปัสสนาธุระได้เจริญก้าวหน้าขยายออกไปทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เช่น ยุโรป และแผ่นดินใหญ่ เป็นต้น

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๔ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะสภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติตั้งสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียกว่า "สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ ทั้งปริยัติศาสนาและปฏิบัติศาสนา ซึ่งเป็นธุระในพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป^{๒๔}

^{๒๔} บุญมี เมธางกูร, สมมติต่างกับวิปัสสนาเป็นฟ้ากับดิน, (กรุงเทพมหานคร: ดวงดีกาพิมพ์, ๒๕๓๑), คำปรารภ.

ขณะนี้สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระวัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ อยู่ในความอุปถัมภ์ดูแลของพระสุเมธาธิบดี อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ รับผิดชอบงานฝ่ายการศึกษาและปฏิบัติธรรมเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ประจำสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ เปิดการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่รู้จักกันในนามของ “พองหนอ-ยุบหนอ”^{๒๙}

๒.๓.๑๑ การอธิบายแนวคิดกรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนามหาสติปัฏฐาน มุ่งการพิจารณาให้เห็นทุกขโทษของรูปและนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ความไม่จีรังยั่งยืนแปรปรวน เปลี่ยนสภาพ ทุกขัง ความทุกข์ดำรงทนทานอยู่ไม่ได้ อนัตตา ไม่มีแก่นสารเป็นตัวตนให้สมปรารถนา ว่างเปล่า ดับสูญ) ด้วยการอ้างอิงยึดหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนา สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนา สติกำหนดพิจารณาเวทนาทั้งหลายเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนา สติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนา สติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อกุศล และกลางๆเป็นอารมณ์

๑) ข้อควรรู้เบื้องต้น

คนเราทุกคนต่างมีสิ่งๆที่เรียกว่าพลังหรือสมรรถภาพอยู่ในตัวเอง หากแต่ตนเองไม่รู้หรือไม่เข้าใจวิธีการที่จะนำเอาพลังหรือสมรรถภาพส่วนนั้นออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือบางคนนำมาใช้ก็ใช้ได้แต่เพียงส่วนน้อย เช่น ในเวลาได้รับอันตรายหรือขณะไฟไหม้ บางคนสามารถยกของหนัก ๆ คนเดียวได้ บางคนสามารถปีนป่ายหลบหลีกภัยได้อย่างรวดเร็วว่องไวผิดปกติ ซึ่งตนเองก็แปลกใจที่สามารถทำได้เองโดยไม่คาดฝัน พลังเหล่านั้นมีซ่อนเร้นอยู่ในตัว เป็นสิ่งที่มองไม่เห็น ถ้าเราไม่นำพลังหรือสมรรถภาพส่วนนั้นออกมาใช้หรือไม่รู้วิธีการใช้ พลังหรือสมรรถภาพเหล่านั้นจะสลายหรือฟิการไป แต่ถ้ารู้วิธีการและนำมาใช้ก็จะสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ผู้ใช้อย่างมากมาย เช่น นักกีฬาชั้นนำทั้งหลาย

ในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมจิตก็เช่นกัน ถ้าได้เรียนรู้วิธีการและพยายามปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมนำพลังและสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ในทางธรรมมาใช้ เพื่อการบรรลุผลที่พึง

^{๒๙} สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ, ธรรมบรรณาการ ๓๙, (พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙).

ปรารถนาในอันดับสูงต่อไป กุศลธรรมที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงนำออกมาใช้เพื่อเผชิญกับความชั่วร้าย และเสริมสร้างคุณความดี คือ อินทรีย์ และพลัง^{๓๐}

กุศลธรรมที่เรียกว่าอินทรีย์และพลังนี้ เป็นเหมือนพลังและสมรรถภาพ ซึ่งมีอยู่ในตัวพร้อม หากสามารถกระตุ้นหรือเพาะให้งอกงาม และนำมาใช้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตนเองอย่างมากมาย คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่เปรียบเสมือนพระราชารหรือผู้ปกครองย่อมต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาและป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามมารุกรานเขตแดน อินทรีย์ก็เช่นกันย่อมเป็นใหญ่ในการป้องกัน อกุศลฝ่ายตรงข้ามกับกุศล มิให้เข้ามาสู่จิตใจ ส่วน พละ เป็นพลังที่เสริมให้อินทรีย์มีกำลังในการต่อต้านอกุศลได้อย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อเสียในระหว่าง อินทรีย์และพลังจึงมีลักษณะอย่างเดียวกัน ต่างแต่พยัญชนะและหน้าที่

อินทรีย์ ๕	พลัง ๕
๑. สัทธินทรีย์	๑. สัทธาพลัง
๒. วิริยอินทรีย์	๒. วิริยพลัง
๓. สตินทรีย์	๓. สติพลัง
๔. สมาธินทรีย์	๔. สมาธิพลัง
๕. ปัญญินทรีย์	๕. ปัญญาพลัง

สัทธา	ต่อต้านกำจัด	ค้นหา ความดีนรณอยากได้
วิริยะ	ต่อต้านกำจัด	โกสัชชะ ความเกียจคร้าน
สติ	ต่อต้านกำจัด	มูฐฐะสัจจะ ความหลงลืม
สมาธิ	ต่อต้านกำจัด	วิกเขปะ ความฟุ้งซ่าน
ปัญญา	ต่อต้านกำจัด	สัมโมหะ ความลุ่มหลง

โดยเหตุที่ธรรมทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดกับจิตใจ กุศลเป็นธรรมที่ต้อง กระตุ้นและเพาะให้เกิดภายในตน ส่วนอกุศลเป็นธรรมที่ต้องละภายในตน ขณะใดกำลังเจริญฝ่าย กุศลขณะนั้นอกุศลจะถูกละด้วย ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ และพลัง ๕ นี้ จะต้องพัฒนาไปโดยสม่ำเสมอสมดุลงัน มิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน เช่น มีศรัทธาเสมอกับปัญญาคู่หนึ่ง และ

^{๓๐} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาฐานสำหรับทุกคน, (พิมพ์ครั้งแรก, กรุงเทพมหานคร: มปท, ๒๕๑๘), หน้า ๑.

วิริยะเสมอกับสมาธิคู่หนึ่ง หากศรัทธามากกว่าปัญญา ก็จะเสื่อมงายไร้เหตุผล ถ้าใช่แต่ปัญญาหาเหตุผลเรื่อยไป ก็จะเป็นคนเชื่ออยากทำให้ขาดศรัทธา ถ้าความเพียรมากจะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ถ้าบำเพ็ญแต่สมาธิก็จะเขื่องซึ่มขาดความเพียร ส่วนสติเป็นธรรมที่ยิ่งเจริญมากยิ่งขึ้น เพราะเป็นธรรมที่ปรารถนาในกิจทั้งปวง

การปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีหรือไม่ขึ้นกับอุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ และคุณสมบัติของผู้เป็นอาจารย์เป็นส่วนสำคัญ

ปรธานียังคะ คือ องค์แห่งความเพียรของผู้ปฏิบัติ ๕ ประการ ที่ควรรู้คือ

๑. เป็นผู้ศรัทธาในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. เป็นผู้มิโรคภัยน้อย ไฟธาตุอยู่ในระดับปานกลาง เหมาะแก่การทำสมาธิเพียร

๓. ไม่เป็นคนโอ้อวด เปิดเผยตนเองตามเป็นจริงต่อผู้รู้

๔. พยายามทำความเพียรในการละอกุศลธรรมทั้งหลาย และในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย มีความเข้มแข็ง บากบั่นมันคง ไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญธรรมที่เป็นกุศล

๕. เป็นผู้ที่มีปัญญา รู้ความเกิดและความดับ รู้ความสิ้นทุกข์^{๑๑}

ส่วนองค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ ๕ ประการ ได้แก่

๑. เป็นพระภิกษุอยู่ในขั้นเถรภูมิ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป

๒. ได้เรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผ่านญาณปัญญาโดยบริบูรณ์แล้ว

๓. มีความรู้ทางปริยัติดีพอสมควร สามารถชี้แนะแบบแผนที่ถูกต้องตามพระพุทธพจน์ได้

๔. มีอินทรีย์สังวร

๕. สามารถเทศนาเรื่องวิปัสสนากรรมฐานให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้

๒) แนวคิดกรรมฐานของท่านมหาสีสยาตอ

หลักการพื้นฐานของมหาสติปัฏฐานตามแนวคิดของท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) คือ

ผู้ปฏิบัติจะต้องยึดเอาประสบการณ์ของตนเองเป็นหลักตั้งแต่เริ่มปฏิบัติไปทีเดียว ผู้ปฏิบัติควรเรียนรู้ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และควรเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเอง มิใช่เห็นจากการแนะนำชักจูงของผู้อื่น ดังนั้น จึงมีเฉพาะคำแนะนำง่าย ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำและสิ่งที่ห้ามกระทำในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติเท่านั้น มหาสติปัฏฐานเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การ

^{๑๑} อจ. ปญจก. ๒๒/๕๓/๖๕.

มันใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา มนุษย์ส่วนมากยังไม่รู้จักวิธีใช้เครื่องมือ คือ จิต และเคยชินต่อการพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น หรือไม่กี่พึ่งพาความเคยชินจนขาดการเอาใจใส่จิตใจตนเอง เครื่องมืออันวิเศษนี้จึงกลายเป็นเครื่องมือที่ไว้ใจไม่ได้ไปเสีย ดังนั้น หนทางไปสู่การเป็นนายตนเอง เริ่มจากงานที่เป็นพื้นฐานที่สุดของจิต คือ การใส่ใจนั่นเอง^{๓๒}

สำหรับสิ่งที่ต้องใส่ใจนั้น ท่านมหาศีลยาดอ แบ่งอารมณกรรมฐานที่ต้องใส่ใจเป็น ๒ อย่าง คือ อารมณหลัก และอารมณรอง

อารมณหลัก คือ การเคลื่อนไหวขึ้น-ลง (พอง-ยุบ) ของหน้าท้อง อันเป็นผลมาจากการหายใจ ความตั้งใจกำหนดมุ่งไปที่ความรู้สึกแผ่วเบาจากแรงกดดันอันเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวนั้น ควรเข้าใจว่าวิธีนี้ไม่ใช่การคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง แต่เป็นการกำหนดที่กระบวนการทางกายที่เกิดขึ้น โดยรู้ถึงการขึ้นและลง (พองและยุบ) อย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน รักษาความรู้มั่นไว้โดยมิให้ขาดตอนและไม่ตั้งเครียดเกินไป และถึงแม้การหายใจจะเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวที่หน้าท้อง แต่ไม่ถือว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) เพราะอารมณที่สติกำหนดมิได้กำหนดลมหายใจ แต่กำหนดที่อาการพองและยุบของหน้าท้องอันเกิดจากแรงกดดันขณะหายใจ เท่านั้น^{๓๓}

เมื่อใดก็ตาม ถ้าความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุดหายไปหรือไม่ชัดเจน ควรเปลี่ยนความสนใจไปอยู่ที่การสัมผัสและการนั่ง เรียกว่า อารมณรอง ความรู้ในการสัมผัสและการนั่งนี้เป็นความรู้สำรอกจากความรู้ ในการเคลื่อนไหวหน้าท้อง และถือเป็นอารมณขั้นรองอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ มุ่งความสนใจไปยังจุดต่าง ๆ ที่รู้สึกสัมผัสต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ความรู้สึกสัมผัสในท่านั่ง เช่น ความรู้สึกที่ก้น เข่า ขา ไหล่ ... โดยจบลงที่ความรู้ในท่านั่ง ควรกำหนดความรู้สึกที่ละส่วน โดยใช้ความยาวของอักษร ๒ พยางค์ เช่น ถูกหนอ (เข่าสัมผัส) ถูกหนอ (ขาสัมผัส) นั่งหนอ (รู้ในรูปร่าง) ในที่นี้ต้องเข้าใจว่าอารมณของมหาสติปัฏฐาน คือ ความรู้ (สึก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ ...

^{๓๒} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย ชาญ สุวรรณวิภักซ์, (พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร :เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๙๐.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๕.

อารมณ์สำรอง เช่น ถูกรบกวน นิ่งนอน เมื่อรู้สึกตัวว่าการเคลื่อนไหวของหน้าท้องสามารถกลับมารู้สึกได้ชัดเจนอีก ก็ควรกลับมากำหนดที่หน้าท้องเป็นอารมณ์หลักต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

หากเกิดความรู้สึกไม่สบายจากการนั่งนาน ๆ เช่น ปวดขา ชา เมื่อย และความไม่สบายดังกล่าวรบกวนการปฏิบัติ ก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถ (กำหนดที่ความตั้งใจและการเปลี่ยนท่า) อาจเป็นการเดินไปและกลับอย่างมีสติ (จงกรม) โดยกำหนดรู้ในอาการก้าวของแต่ละก้าว ๒ หรือ ๓ จังหวะ เช่น ยกหนอ ย่างหนอ เขี่ยบหนอ เป็นต้น นอกจากนี้ความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น การพลาดจากการกำหนดอย่างก้าว (ขณะเดินจงกรม) หรือการเผลอสติในการกำหนดระยะต่าง ๆ รวมทั้งการพลาดจากการกำหนดการเคลื่อนไหวหน้าท้อง ความเผลอสติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ควรนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดด้วย โดยตั้งความมุ่งหมายไว้ให้สามารถกำหนดความขาดตอนดังกล่าวได้โดยทันที แล้วกลับมากำหนดอารมณ์เดิมโดยเร็วที่สุด วิธีนี้ถือได้ว่าเป็นการวัดความเจริญของงานของความรู้สึกตัว เพิ่มขีดความสามารถในการ รู้สึกตัวได้ทันทั่วทั้งที่สติขาดไป และช่วยเพิ่มพลังให้กับการควบคุมตนเอง การตรวจสอบ และการระงับกิเลสได้ในทันทีที่เกิดขึ้นเช่นกัน

สำหรับเจตนารมณ์ในการแนะนำของท่านวิปัสสนาจารย์นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมในพม่าท่านหนึ่งกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติแบบนี้มิได้ประดิษฐ์ขึ้นโดยท่านวิปัสสนาจารย์ (อุ โสภณมหาเถระ) ไม่ใช่ท่านคิดขึ้นเองโดยพลการหรือด้วยความจงใจ แต่เนื่องจากกระบวนการทางกายที่วุ่นไม่หลุดรอดไปจากการกำหนด ของท่านนั่นเอง เมื่อท่านพบว่ากำหนดของยุบของท้องเป็นประโยชน์ จึงพัฒนาวิธีการดังกล่าวขึ้นมาแนะนำแก่ผู้อื่นด้วย ไม่ใช่สิ่งที่มีความลึกลับมหัศจรรย์อันใด

การปฏิบัติแบบนี้ มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ กล่าวคือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นกระบวนการอัตโนมัติ และเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องตั้งใจทำให้เกิดขึ้น มีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบ ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา

คุณประโยชน์ ๓ ประการนี้ ทำให้มั่นใจได้ว่า การพิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับ จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

๒.๓.๑๒ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนา

ดังได้กล่าวแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความ “ไม่เที่ยง”^{๓๔} เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่างคือ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนาม

การกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่าง ๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ การใช้อักษรเพียง ๒ พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก จากอุบายนี้อาจารย์ ภัททัน อาสภเถระ เขียนไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ป็นีกฎาถึงเหตุที่เลือกคำว่าหนอต่อท้าย ผสมเข้ามาในการกำหนดภาวนาขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เช่น พองหนอ ยุบหนอ เพราะคำว่า “หนอ” จัดว่าเป็นคำสุภาพ ไม่หยาบคาย หรือน่ารังเกียจ เหมือนคำอื่นบางคำ และนอกจากนี้สามารถใช้เป็นสื่อของการฝึกในใจให้ทันกับกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่หรือกำลังรู้อยู่

พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) เคยเทศน์อธิบายสรุปความคำว่าหนอที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังเข้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึงสักแต่ว่าเจ็บ ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถือมั่น

^{๓๔} ฐาปาทวารมณเฑสุ ปญญตฺติยา จ นิจฺจสุขตฺตตฺถกฺกตฺถญฺญา ย จ วิเสสณ นามรูป ภาเวณ วา อนิจฺจาทีอาการณ วา ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, วิเสสณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, ปญฺจกฺขนฺธสุ วิวิเชณ อนิจฺจาทีอาการณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนา. พระธรรมธีรราชฆานุมณี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค๒, (กรุงเทพฯ ฯ : อมรินทร์ พรินตติ้ง กิจฺพ, ๒๕๓๒), หน้า ๓๑๔-๓๑๕.

ไม่ใส่ใจความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญก้าวหน้า
ในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้^{๓๕}

พระครูประคุณสรกิจ กล่าวถึง ประโยชน์ของคำว่าหนอที่ต่อท้าย มื่ออยู่ ๘ ประการ คือ

๑. ทำให้เกิดสังเวชได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดสมาธิได้เร็ว
๓. เพิ่มกำลังของขณิกสมาธิ ให้แก่ กล้าได้ง่าย
๔. ให้รู้ปัจจุบันได้เร็ว
๕. สติที่เกิดขึ้นสามารถกำหนดรูปนามได้ชัด
๖. คั้นรูปนามให้ขาดระยะ
๗. ทำให้แยกรูปนามออกจากกันได้ง่าย
๘. ทำให้ไตรลักษณ์ปรากฏชัด^{๓๖}

เรื่องพอง - ยุบ

เป็นที่ทราบกันว่าการเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็น
อารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช่วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็น
ละเอียด ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้
สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูก
เป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนด นานเข้าจนลมละเอียดแล้ว
การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น
สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้

^{๓๕} วริยา ชินวรรโณ และคณะ, รายงานการวิจัย เรื่อง วิวัฒนาการการตีความคำ
สอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (คณะสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗), หน้า ๒๕๒.

^{๓๖} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามแนวของสำนัก-วิเวกอาศรม, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธ
ศาสนา), (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๔๖.

พูดรวม ๆ ว่าจิตรู้ ขณะที่รู้อาการนั้นมีธรรมอยู่ ๕ อย่าง คือ ปัญญา วิตก วิริยะ สติ สมาธิ ในมหาสติปัฏฐานยกมากล่าว ๓ อย่าง คือ สติ ปัญญา วิริยะ ที่เรากำหนดอยู่ได้ เพราะมีความเพียร (วิริยะ) เกิดขึ้น สติเป็นตัวรู้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร ส่วนปัญญาเป็นตัวตัดสินใจ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ว่าเป็นรูปหรือนาม ส่วนธรรมอีก ๒ อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึง แต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญาไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนออารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานพร้อมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาตม์ คิดว่าการปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอกับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้ากันได้

๒.๓.๑๓ การกำหนดอิริยาบถ

ในการกำหนดนั้นมีการเน้นอิริยาบถ เดิน นั่ง การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดต้นจิตมากกว่าอย่างอื่น ดังนี้คือ

๑) การเดินจงกรม

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

อิริยาบถเดินเป็นอาการเคลื่อนไหวทางกายอย่างหนึ่ง สามารถเป็นสื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่นได้เช่นกัน แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้น คือความตั้งใจในการเดินไปและกลับในจังหวะต่าง ๆ ตามระยะทางที่กำหนดไว้ เรียกว่า เดินจงกรม

วิปัสณาจารย์บางท่าน นำเอาระยะ หรือจังหวะ มาแบ่งเป็นขั้นตอน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี ๖ ระยะ เข้าใจว่าคงอนุโลมตามการแบ่งการก้าวครั้งหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน^{๕๐} เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ - เหยียบหนอ

^{๕๐} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, อ่างแล้ว, หน้า ๒๒.

จงกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ

จงกรม ๔ ระยะ

ยกชนหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ

จงกรม ๕ ระยะ

ยกชนหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

จงกรม ๖ ระยะ

ยกชนหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ - กดหนอ

ในการฝึกนั้นให้ฝึกไปที่ละชั้น มิใช่ว่าเดินทุกระยะตั้งแต่ ๑ ถึง ๖ ระยะในคราวเดียวกัน หากแต่เริ่มฝึกจาก ๑ ระยะก่อน คือ เดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ ไปตามวิธีเดินจงกรม จะก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ ตั้งสติกำหนดในใจตามไปพร้อมกับก้าวเท้าให้เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะยกเท้าซ้ายก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ช้า-ย่าง-หนอ พอเท้าเขยิบกับพื้นก็ลงคำว่า หนอพอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวา-ย่าง-หนอ ทำให้ทันกันเช่นนี้ทุกครั้งและทุกก้าว มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตาม หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้า เป็นต้น

เมื่อจงกรม จนสุดทางด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืนให้กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ ครั้ง จนหันตัวกลับเสร็จแล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไป เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ เมื่อกำหนดระยะที่ ๑ จนชำนาญแล้ว วันต่อไปจึงเปลี่ยนเป็นระบบ ๒-๓-๔-๕-๖ ตามลำดับ ทั้งนี้สติจะต้องเร็วขึ้นตามรายละเอียดของอาการปรากฏที่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของฝ่าเท้า การเดินจงกรมและกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถบรรพที่ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”^{๔๑} แปล “เมื่อเดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่าข้าพเจ้าเดินอยู่”

สติจะต้องตามกำหนดรู้ให้ทันที่พอดีกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทันกำหนด

^{๔๑} ที. มหา. ๑๐/๒๗๕/๓๒๗.

ครั้งเดียว แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

๒) การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมไปจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ให้เตรียมจิตอาสนะสำหรับนั่งไว้ เวลาจะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ... ภาวนาเรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อยให้นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง อาจจะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้^{๔๖}

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาว่า พองหนอ จิตที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกว่ากัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้ภาวนาว่า ยุบหนอ จิตที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง-ยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาเช่นนี้ประมาณ ๑๕-๓๐ นาที เท่ากับเวลาเดินจงกรม การนั่งกำหนดพอง-ยุบ จะแบ่งเป็นระยะเช่นกัน รวมแล้ว ๔ ระยะ คือ

นั่งกำหนด ๒ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ

นั่งกำหนด ๓ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ

นั่งกำหนด ๔ ระยะ

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ

คำ ถูกหนอ นี้ หมายถึง ให้ทำความรู้สึกไปที่บริเวณต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับพื้น รวม ๖ แห่ง คือ

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยซี่ ขววา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตาตุ่มข้างขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกต้อง (ถูกตาตุ่มข้างซ้าย)

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๖-๗.

ส่วนการนอนกำหนดก็มี ๔ ระยะเช่นกัน คือ พองนอน - ยุบนอน - นอนนอน - ถูกนอน ในการกำหนดถูกนอนนั้น ให้กำหนดส่วนของร่างกายที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น

ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บนอน ๆ หรือ ปวดนอน ๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปพิจารณาพองนอน-ยุบนอนใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดนอน ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองนอน-ยุบนอนต่อไป เช่น นึกถึงภูเขาทอง ก็ให้หยุดแค่นี้เท่านั้น อย่าเลยไปถึงภูเขาทอง พอรูปภูเขาทองผ่านเข้ามาทางความคิด (มโนทวาร) ให้กำหนด ฐึนอน ๆ เท่านั้น ไม่ให้พิจารณาต่อไป เพราะ วิปัสสนาให้รู้แล้วทั้ง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ แม้ดีใจเสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน คือ ดีใจนอน ๆ เสียใจนอน ๆ โกรธนอน ๆ ฐึนอน ๆ จนกว่าความโกรธนั้นจะหายไป เป็นต้น ส่วนการกำหนดอารมณ์ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปให้กำหนดว่า	เห็นนอน ๆ	ตั้งสติไว้ที่ตา
เวลาหูได้ยินเสียงให้กำหนดว่า	ได้ยินนอน ๆ	ตั้งสติไว้ที่หู
เวลาจมูกได้กลิ่นให้กำหนดว่า	กลิ่นนอน ๆ	ตั้งสติไว้ที่จมูก
เวลาลิ้นรู้รสให้กำหนดว่า	รสนอน ๆ	ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกนอน ๆ ตั้งสติไว้ตรงที่ถูก หลังจากกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พองนอน - ยุบนอน ต่อไป

๓) การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ

ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหาร ก็ควรรับประทานอาหารอย่างช้า ๆ กำหนดไปทุกระยะ เช่น ตักนอน (ช้อนตักอาหาร) ยกนอน (มือส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยวนอน (ขณะเคี้ยว) รสนนอน (เมื่อรสปรากฏ) ... หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลี้ยวซ้าย แลขวา คู่เข้า เขี่ยดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดให้ระวังก่อนจะพูดให้กำหนดรู้ว่าจะพูด อย่าพูดติดต่อกันนาน พูดสัก ๕-๖ คำ หรือ ๗-๘ คำ ให้หยุดตั้งสติ แล้วพูดต่อไป ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี

๔) การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น^{๔๓} เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า อยากลุก นอน ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า ลุกนอน ๆ ๆ (๓ ครั้ง) ขณะยืนกำหนดว่า ยืนนอน ๆ ๆ จะงอแขนเข้ามาให้ กำหนดว่า อยากคู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เมื่องอแขนแล้วกำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง) เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ทอดอวยและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดขั้นสูงต่อไป

การเดินจงกรม เป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนักไปทางวิริยะ ส่วนการนั่งกำหนดกรรมฐาน เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จะมีความเพียรประกอบ แต่ก็หนักไปทางสมาธิ อินทรีย์ทั้งสอง (วิริยะกับสมาธิ) ต้อง ปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลาเท่าใด เช่น ๑๕ นาที ๓๐ นาที ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากันกับการเดินจงกรม เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด ปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” ก็เกิดขึ้นด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริง มีพระพุทธพจน์กล่าวว่า “นตฺถิ ฌานํ อปฺนฺนุสฺส, นตฺถิ ปฺนฺนุภา อฌายิโน”^{๔๔} แปลว่า “การเพ่งไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีการเพ่ง”

เมื่อผู้ปฏิบัติพากเพียรกำหนด พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ หรือซ้ายย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ ด้วยใจสงบ มีขณิกสมาธิติดต่อกันอยู่ได้นาน ผู้ปฏิบัติจะจำแนกได้ว่า “พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป คือ วาโยโณภูมิจักรูป และการกำหนดรู้เป็นนาม คือ รู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เมื่อรวม ความรู้อาการ พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ซึ่งเป็นรูป กับ การกำหนด อาการซึ่งเป็นนาม เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ทั้งนี้เห็นแต่ฐิติขณะ คือ การตั้งอยู่ของนามและรูปเท่านั้น ไม่เห็นอุปปาทขณะ (ขณะเกิดขึ้น) และกங்கขณะ (ขณะดับลง) เป็นญาณขั้นต้น ซึ่งเป็นความรู้โดยการเห็นประจักษ์ ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติของตนเอง หากปฏิบัติต่อไปจนญาณนี้แก่กล้าขึ้น จะรู้ว่าในขณะที่หายใจเข้ามีแต่อาการพองของท้องเท่านั้น ในเวลาหายใจออกก็มีแต่อาการยุบของท้องเท่านั้น

^{๔๓} ธนิต อยุธยา, สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, อ่างแล้ว, หน้า ๕๗.

^{๔๔} พุ.ธ. ๒๕/๓๕/๖๕.

อาการพองกับใจที่รู้สึกเกิดพร้อมกัน แต่เป็นคนละส่วนกัน ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า อัตตา เป็นผู้สั่งหรือ บังการให้เป็นอย่างนั้น คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์ และนามซึ่งเป็นผู้รู้อารมณ์เท่านั้น การรู้อย่างนี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ จัดอยู่ใน ทิฏฐิวินิสุตติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า

ความเห็นนามและรูปตามที่เป็นจริง อันครอบงำเสียซึ่งสัตตัตถัญญา (คือสำคัญว่ามี สัตว์มีบุคคล) ได้แล้ว ตั้งอยู่ในอสมโมหภูมิ (คือภูมิของความไม่หลงมกมาย) ชื่อว่า ทิฏฐิวินิสุตติ และยังมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น นามรูปววัฏฐาน คือ การกำหนดนามรูป ก็ได้ เรียกว่า สังขารปริจเฉท คือ การกำหนดสังขารก็ได้^{๔๕}

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความพอกเพียรต่อไป ด้วยการกำหนดนาม และรูปโดยอาการ ๒ ขณะ คือ ขณะเกิดขึ้น (อุปาทขณะ) เมื่ออาการพองขึ้นของท้องก็รู้ และขณะตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) แห่งอาการพอง ขึ้นของท้องก็รู้ (แต่ไม่รู้ถึงภังคขณะ คือ อาการที่ท้องยุบลง) การรู้อย่างนี้เรียกว่าปัจจุยปริคคญาณ คือ รู้ปัจจุยของนามและรูป เช่น อาการพองเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองเป็นรูป การ กำหนดรู้เป็นนาม อาการพอง เป็นเหตุ รู้อาการพอง เป็นผล เมื่อจะคู้แขนหรือเหยียดออก การ กำหนดใจ จะคู้หรือเหยียดเป็นนามและเป็นเหตุ อาการคู้หรือเหยียด เป็นรูปและเป็นผล การ กำหนดรู้เหตุพร้อมทั้งผล หรือรู้ผลพร้อมทั้งเหตุนี้เรียกว่า สปัจจุยปริคคญาณ^{๔๖}

ทั้งนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจุยปริคคญาณนี้ ยังไม่นับเป็นวิปัสสนาญาณ แต่จะเป็นบาท เบื้องต้นที่จะให้เกิดสัมมสนญาณ อันเป็นเขตของวิปัสสนาญาณโดยแท้จริงต่อไป ผู้ปฏิบัติที่ สามารถรู้วารูปนามทั้งสองนั้นเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจุยซึ่งกันและกัน คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นาม เป็นผล บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลไม่ เช่นนี้ย่อมข้ามพ้นความสงสัย ในนามรูปได้ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุตติ แม้จะยังไม่เห็นไตรลักษณ์ในนามรูป แต่ความเห็นผิดว่ามี ตัวตนจะเบาบางลงมาก

^{๔๕} อ่างใน มาลี อานาฎล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมัตถ-สังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎี, อ่างแล้ว, หน้า ๑๘๔.

^{๔๖} ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, อ่างแล้ว, หน้า ๖๘-๖๙.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงอานิสงส์ของญาณนี้ไว้ว่า

อิมิณา ปน ณาณน สมนุภาคโต วิปัสสโก พุทธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโง
 นียตคฺติโก จุฬโสตาปนฺโน นาม โหติ^{๔๗} ฯ แปลว่า อันผู้เจริญวิปัสสนาประกอบแล้ว
 ด้วยญาณดังกล่าวนี้ เป็นผู้ได้รับความเบาใจแล้ว ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาแล้ว
 ชื่อว่า จุลโศดาบัน เป็นผู้มิตติ (คือ ภูมิที่ไปเที่ยงแท้) แน่นอน

พระธรรมपालเถระ ผู้แต่งคัมภีร์ปรมัตถมัญญสามหาฎีกา อธิบายข้อความเพิ่มเติมว่า
 ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึง (กัขาวิตรณวิสุทธิ) ญาณนี้แล้ว มิตติที่เที่ยงแท้ในชาติหน้าซึ่งต่อ
 จากชาตินี้จะไปสู่สุคติ สามารถปิดอบายภพเสียได้ แต่ในชาติที่ ๓ ต่อไปนั้นไม่แน่นอน
 จะปิดอบายภพได้อย่างแน่นอน คือ ชาติที่ ๒ เท่านั้น ถ้าต้องการปิดแน่นอนต้อง
 บำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป จนกระทั่งบรรลุ อริยมรรค
 อริยผล^{๔๘}

จากงานวิจัยส่วนภาคสนามเรื่องวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ในพระพุทธ
 ศาสนาฝ่ายเถรวาทไทย^{๔๙} มีความเห็นและตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การปฏิบัติสมาธิของสายวัดมหาธาตุ
 ฯ นี้ เป็นสายการปฏิบัติธรรมที่ผู้มาฝึกจะได้รับความรู้ทางอภิธรรมปิฎกด้วย เพราะการอธิบายการ
 ปฏิบัติ ตลอดจนปรากฏการณ์จากการปฏิบัติ ส่วนใหญ่อธิบายในภาษาของอภิธรรม ซึ่งทำให้มี
 หลักเกณฑ์น่าเชื่อถือ แต่ก็ยากแก่การเข้าใจของผู้ที่ไม่ได้มีความรู้ในอภิธรรมมาก่อน ยกเว้นว่าพระ
 อาจารย์ที่ทำการสอนจะมีลำดับขั้นตอน การอธิบายในเบื้องต้นไม่ให้เป็นภาษาอภิธรรมจนเกินไป
 แล้ว จะเป็นที่สนใจชวนให้ฝึกเป็นอย่างมาก

เท่าที่กล่าวมา ส่วนใหญ่เป็นการเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาในเบื้องต้นเท่านั้น เพราะเห็นว่าถ้า
 เบื้องต้นทำได้ถูกต้องเป็นสัมมาทิฐิแล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถศึกษาและปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปได้ไม่
 ยากนัก

^{๔๗} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๒๒๕.

^{๔๘} อ่างใน มาลี อาณาภูล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถ-
 สังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ
 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๕

^{๔๙} วรียา ชินวรรณ และคณะ, รายงานการวิจัยเรื่องวิวัฒนาการการตีความคำสอน-
 เรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, อ่างแล้ว, หน้า ๒๔๗.

๒.๓.๑๔ การสอบอารมณ์

เมื่อ ผู้ปฏิบัติได้ฝึกเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ได้นั่งสมาธิตามที่กำหนดไว้ และได้เจริญสติให้ทัน อารมณ์ปัจจุบัน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ติดตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติเล่าถึงผลการปฏิบัติที่ทำไปแล้วให้กันและกันฟัง เมื่อครูผู้ฝึกได้ทราบแล้วจะได้ชี้ สิ่งที่ควรแก้ไข หรือสิ่งที่ควรจะทำต่อไป

วิธีรายงานอารมณ์ (โดยย่อ)

เพื่อเป็นการทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่อไปนี้ สามารถกำหนด การเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทั้งวัน ที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่ จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดินได้หรือไม่

รักษาทวารทางตาได้หรือไม่

กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่

กำหนดเวทนาได้อย่างไร

กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไรจากการกำหนด

ให้รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเตาขึ้น รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้และปรากฏชัด พระอาจารย์จะช่วยเหลือได้ตรงจุด

การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญ ๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาที่แนะนำข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

การที่ผู้ปฏิบัติกล่าวว่า ตนได้เห็นพระพุทธรูปเจ้าพร้อมทั้งพระสาวกสถิตย์มันอยู่ในอายตนะนิพพาน หรือที่กล่าวว่าตนได้เห็น กายหยาบ กายละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม กายพระอริยบุคคล มีพระอรหันต์เป็นต้นก็ดี จึงเป็นเพียงนิมิตที่เกิดจากสมาธิ ด้วยการนึกไปโน้มนำไป เป็นเพียงอารมณ์ของสมถะ มิใช่อารมณ์ของวิปัสสนา เพราะในวิปัสสนาญาณตั้งแต่อุทกัพพะญาณอย่างแก่ จนถึงปัจจุเวกชนญาณ ไม่มีนิมิต มีแต่รูป-นามล้วน ๆ เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ มิใช่อารมณ์บัญญัติ จึงเป็นบทพิสูจน์ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ในวิปัสสนากรรมฐานมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ เรื่องของนิมิต เป็นเพียงผลระดับขั้นพื้นฐาน ของการเจริญทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้น หากไม่มนสิการให้ดีจะเกิดการชื่นชมหลงไหลหลงทาง เข้าใจว่าถึงเป้าหมายแล้ว แต่แท้ที่จริงยังห่างไกลนัก^{๕๐}

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕๑-๑๕๒.

๒.๓.๑๕ การแก้ไขอารมณ์

การประเมิณผลนั้นจะประเมิณตามวัตถุประสงค์ของพฤติกรรม เป็นการตรวจสอบสภาวะญาณ และเป็นการแก้ความเข้าใจผิดไปในตัว มีวิธีการคือ

ให้ผู้ปฏิบัติรายงานการทำกิจกรรมตามความเป็นจริง

สังเกตการณ์

การตรวจสอบตามวัตถุประสงค์

การสอบสวนทวนความ

ให้สอบถามปัญหาตามบทเรียน

ข้อดีของการปฏิบัติสายวัดมหาธาตุ ฯ นี้ ก็คือ พระอาจารย์และผู้ฝึกได้มีความใกล้ชิด และสามารถตอบทเรียน สอบอารมณ์ ทำให้มีความก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันในการฝึกแต่ละครั้ง พระอาจารย์จะนำในการฝึกหลายอิริยาบถ เช่น พาเดินจงกรม แล้วนำในการท่องคำภาวนาไปด้วย ทำให้ผู้ฝึกติดตามได้ไม่เบื่อง่าย^{๕๑}

๒.๓.๑๖ ข้อจำกัดของสำนักวิปัสสนาวิมุตตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

สำนักวิปัสสนาวิมุตตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้นำหลักการปฏิบัติมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ได้นำมาอธิบายไปอีกลักษณะหนึ่ง ตัวอย่างเช่น

๑) หมวดกำหนดพิจารณาอาการนั้นๆ การกำหนดพิจารณาอาการนั้นๆ เน้นการใช้คำบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น เพื่อให้เป็นขณิกสมาธิ โดยผสมเข้ามา ในขณะที่นั่งสมาธิและเดินจงกรมเสมอๆ ตัวอย่างเช่น พองหนอ ยุบหนอ ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ เป็นต้น แม้ในการสัมผัสกับอารมณ์ทางอายตนะก็เช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น เห็นหนอ เจ็บหนอ เป็นต้น ด้วยการแยกสิ่งที่เห็นออกเป็นรูป การรู้ในสิ่งที่เห็นเป็นนาม

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ไว้อย่างชัดเจน ไม่ให้มีการปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมาไม่ว่าด้วยเหตุใดๆก็ตาม เพราะว่าการปรุงแต่งอารมณ์ จะกลายเป็นอารมณ์ที่ใช้กับสมถกรรมฐานไปเสีย

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ของการกำหนดพิจารณาอาการนั้นๆ โดยไม่ต้องมีคำบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น แต่เน้นหลักใหญ่ๆ ๓ ประการ คือ เน้นการมีความเพียร ๑ เน้นอยู่กับความรู้สึก (คือสภาวะเกิด-ดับ) ๑ เน้นการมีสติ (อยู่ตลอดเวลา) ๑ ดังพระพุทธพจน์ว่า “อาตาปี

^{๕๑} วรียา ชินวรรณ และคณะ, รายงานการวิจัย เรื่อง วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, อ่างแล้ว, หน้า ๒๔๗.

สมปชาโน สติมา^{๕๒} โยคาวจร มีความเพียรอยู่เป็นประจำ มีความรู้สึกลอยอยู่เสมอ มีสติ (กำกับอยู่ตลอดเวลา) หลักเกณฑ์ ๓ ประการนี้ นับว่าเป็นหัวใจของมหาสติปัฏฐานเลขที่เดียว จะเห็นวามหาสติปัฏฐานจะเน้นเพียงการมีสติกำกับอยู่กับกิริยาการ ทุกๆที่ๆต้องการกำหนดพิจารณา

๒) หมวดกำหนดพิจารณาภายใน สำนักวัดมหาธาตุฯ เน้นอิริยาบถเดิน โดยการแบ่งเป็น ๖ ระยะ ในแต่ละระยะ ก็มีคำบริกรรมภาวนกำกับอยู่ตลอดเวลา เน้นการกำหนดรูป เป็นอารมณ์ ไตรลักษณ์ ตัวไปรู้เป็นนามและเน้นอิริยาบถนั่ง โดยการกำหนดอาการพอง-ยุบ ของหน้าท้อง โดยมีการบริกรรมภาวนาเป็นอารมณ์

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ของการกำหนดพิจารณาหมวดภายในไว้อย่างชัดเจน โดยการให้กำหนดพิจารณาภายในกาย คือลมอัสสาสะปัสสาสะของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง เป็นต้น ดังพระพุทธพจน์ว่า “กาเย กายานุปัสสี^{๕๓}” กำหนดพิจารณาภายในกาย อยู่เป็นประจำ ภายในกาย เป็นรูปธรรม มีสภาวะเกิด-ดับอยู่ในตัวของมันเอง ไม่ต้องใช้คำบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น ให้พิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์

๓) หมวดกำหนดพิจารณาเวทนา สำนักวัดมหาธาตุฯ เน้นเฉพาะทุกขเวทนาเท่านั้น เช่น อาการเจ็บ อาการปวด อาการเมื่อย อาการคัน เป็นต้น โดยการใช้สติไปกำกับอยู่ที่อาการนั้นๆ พร้อมกับคำบริกรรมภาวนาว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ เป็นต้น จนกว่าเวทนานั้นๆจะหายไป โดยการนำเอาอารมณ์ของสมถกรรมฐานมาใช้กำหนด ซึ่งผิดหลักเกณฑ์ของมหาสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักของการกำหนดพิจารณาหมวดเวทนาไว้อย่างชัดเจน โดยการให้กำหนดพิจารณา เวทนาในเวทนา คือทุกขเวทนาเป็นต้นของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ดังพระพุทธพจน์ว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี^{๕๔}” กำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา อยู่เป็นประจำ เวทนาในเวทนา เป็นนามธรรม มี ๓ ประการ (คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑) มีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องใช้คำบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น ให้พิจารณาว่ามันเป็นไตรลักษณ์

๔) หมวดกำหนดพิจารณาจิต สำนักวัดมหาธาตุฯ เน้นเฉพาะจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงกิจการต่างๆ ความดีใจ ความเสียใจ ความโกรธ โดยการใช้คำบริกรรมภาวนาว่า คิดหนอๆ ดีใจหนอๆ

^{๕๒} ที่.มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗. ม.ม. ๑๐/๑๓๒/๗๒.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน.

เสียใจหนอๆ โกรธหนอๆ จนกว่า จะหยุดคิด เป็นต้น เป็นการกำหนดจิตนอกเป็นอารมณ์ โดยการนำเอาอารมณ์

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ของการกำหนดพิจารณาจิตไว้อย่างชัดเจน โดยการให้กำหนดพิจารณาจิตในจิต คือจิตของตนบ้าง จิตของผู้อื่นบ้าง คือพิจารณาจิตมีรากะเป็นต้น ดังพระพุทธพจน์ว่า "จิตเต จิตตานุปัสสี"^{๕๕} กำหนดพิจารณาจิตในจิต อยู่เป็นประจำ จิตในจิต เป็นนามธรรม (คือ จิตมีรากะ จิตปราศจากรากะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ เป็นต้น) มีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องใช้คำบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

๕) หมวดกำหนดพิจารณาธรรม สำนักวัดมหาธาตุฯ หาได้มีการกล่าวถึงหมวดธรรมไม่

มหาสติปัฏฐาน ได้วางหลักเกณฑ์ของการกำหนดพิจารณาไว้อย่างชัดเจน โดยการกำหนดธรรมในธรรม คือธรรมของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง คือพิจารณาธรรมมีนิ वर्ณ ๕ เป็นต้น ดังพระพุทธพจน์ว่า "ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี"^{๕๖} กำหนดพิจารณาธรรมในธรรม อยู่เป็นประจำ ธรรมในธรรม เป็นนามธรรม (คือ หมวดนิ वर्ณ ๕ ๑ หมวดอายตนะ ๑๒ ๑ หมวดขันธ ๕ ๑ หมวดโพชฌงค์ ๗ ๑ หมวดอริยสัจ ๔ ๑) มีสภาวะเกิด-ดับ ไม่ต้องใช้คำบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น ให้พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน.

บทที่ ๓

แนวคิดวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อพ้นความโศก ความเศร้า
ครวญ เพื่อพ้นความทุกข์ความโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ (คือ ความสิ้นทุกข์)
เพื่อความแจ่มชัดพระนิพพาน (คือความเกิด-ดับ) มหาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นวิปัสสนาเท่านั้น และต้องมี
อารมณ์ทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ คือ มีการกำหนดพิจารณาภายในกายอยู่เป็นประจำเป็นอารมณ์ มีการ
กำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำเป็นอารมณ์ มีการกำหนดพิจารณาจิตในจิตอยู่เป็น
เป็นประจำเป็นอารมณ์ และมีการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำเป็นอารมณ์ สภาพะที่
เป็นอารมณ์ทั้ง ๔ อย่าง ที่กล่าวมานี้ ก็ล้วนเป็นรูปธรรมและนามธรรมทั้งสิ้น ไม่ควรยกเอารูปธรรม
หรือนามธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งของรูป หรือของนาม มาเป็นอารมณ์สำหรับกำหนดพิจารณา เนื่อง
จากผิดหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร^๑ ดังจะได้อธิบายต่อไป

๓.๑ การอธิบายแนวคิดกรรมฐาน

สำหรับสิ่งที่ต้องใส่ใจ ในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ไม่มีการการบริกรรมภาวนา แต่เน้นการ
พิจารณาอารมณ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เน้นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน แบ่งอารมณ์กรรมฐานที่ต้องใส่ใจเป็น ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง

อารมณ์หลัก มี ๔ ประการ คือ

๑. การกำหนดพิจารณาอารมณ์ของกายในกาย โดยความเป็นไตรลักษณ์
๒. การกำหนดพิจารณาอารมณ์ของเวทนาในเวทนา โดยความเป็นไตรลักษณ์
๓. การกำหนดพิจารณาอารมณ์ของจิตในจิต โดยความเป็นไตรลักษณ์
๔. การกำหนดพิจารณาอารมณ์ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

^๑ ทั.มทา. ๑๐/๒๗๒/๒๕๗. ม.ม. ๑๒/๑๓๑/๗๓.

อรรถนหลัก ๔ ประการนี้ โยคาวจร สามารถ กำหนดพิจารณาอรรถน จากอิริยาบถ
หลัก ๔ ประการ คือ

๑. การเดิน
๒. การยืน
๓. การนั่ง
๔. การนอน

อรรถนรองมีมากนับไม่ถ้วนแต่จะยกมาเพียง ๑๒ประการ คือ

๑. การกิน
๒. การดื่ม
๓. การอาบน้ำ
๔. การซักผ้า
๕. การถ่ายอุจจาระ
๖. การถ่ายปัสสาวะ
๗. การสัมผัสกับรูปารมณ
๘. การสัมผัสกับสัททารมณ
๙. การสัมผัสกับคันธารมณ
๑๐. การสัมผัสกับรสธารมณ
๑๑. การสัมผัสกับโณภูฐัพพารมณ
๑๒. การสัมผัสกับธัมมารมณ

อรรถนรอนั้น ก็เป็นอรรถนที่มีความสำคัญมากเช่นเดียวกับอรรถนหลัก เนื่องจากการ
ปฏิบัติกรรมฐานนั้น โยคาวจร ไม่สามารถจะกำหนดพิจารณาอรรถนอยู่ในอรรถนหลักอย่างเดียว
ได้ เนื่องจากโยคาวจรจำเป็นต้องมีการกิน การดื่ม การอาบน้ำ เป็นต้น

อรรถนรอน เหล่านี้ โยคาวจร จำต้องกำหนดพิจารณาด้วย เพราะการเจริญกรรมฐานนั้น จำ
เป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องทำให้มีอรรถนกรรมฐานติดต่อกันไป (สันตติ) กรรมฐานจึงจะเจริญก้าวหน้า
ข้างหน้า

หากเกิดความรู้สึกไม่สบายจากการนั่งนาน ๆ เช่น ปวดขา ซา เมื่อย และความไม่สบายดัง
กล่าวรบกวนการปฏิบัติ ก็ไม่ควรรีบเปลี่ยนอิริยาบถ ควรมีสติมั่นคง กำหนดพิจารณาอรรถน
กรรมฐาน จนกว่าอาการปวดขา ซา เมื่อย และความไม่สบายดังกล่าวจะหายไป ต่อจากนั้นจึงควร
เปลี่ยนไปเป็นอิริยาบถอื่น คือ ยืน เดิน เป็นต้น ต่อไป ความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น จากการยืน จาก
การกำหนดพิจารณาอย่างก้าว (ขณะเดินจงกรม) หรือการเผลอสติในการกำหนดพิจารณาระยะ

ต่าง ๆ ความเฉลียวสติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ควรนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดพิจารณาด้วย โดยตั้งความมุ่งหมายไว้ให้สามารถกำหนดพิจารณาความขาดตอนดังกล่าวได้โดยทันที แล้วกลับมากำหนดพิจารณาอารมณ์เดิมโดยเร็วที่สุด วิธีนี้ถือได้ว่าเป็นการวัดความเจริญขององคกามของความรู้สึกตัว เพิ่มขีดความสามารถในการรู้สึกตัวได้ทันท่วงทีที่สติขาดไป และช่วยเพิ่มพลังให้กับการควบคุมตนเอง การตรวจสอบ และการระงับกิเลสได้ในทันทีที่เกิดขึ้นเช่นกัน

๓.๒ การอธิบายวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระสูตรนี้มีหัวข้อย่อว่า นี่เป็นทางสายเดียว เพื่อความหมดจด ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโลกปริเทวะ เพื่อดับทุกข์โศกนาฏ เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน นี้คือ มหาสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. การกำหนดพิจารณาภายในกาย อยู่เป็นประจำ
๒. การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ
๓. การกำหนดพิจารณาจิตในจิต อยู่เป็นประจำ
๔. การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

๓.๒.๑ วิธีกำหนดพิจารณาภายในกาย

การกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ก็เอาสติไปไว้ที่ปลายจมูกก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย หรือของภายนอกกาย คือ ลมอัสสาสะปัสสาสะของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง

๑. การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ก็ใช้สติกำหนดพิจารณา การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย
๒. การก้าว การถอย การแลกรเหยียด การคู้เข้า การเหยียดออก การฉัน การตีม การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น ก็ใช้สติกำหนดพิจารณาในส่วนนั้นๆ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่ส่วนนั้นๆ ของภายในกาย
๓. อากาโร ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็ใช้สติกำหนดพิจารณาในส่วนนั้นๆ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย

๔. ธาตุ ๔ ในกายนี้ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ใช้สติกำหนดพิจารณาในส่วนนั้นๆ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย

๕. ซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า ๙ อย่าง คือ

๑.ตาย ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒.ที่ถูกฝูงกา ฝูงนกตะกรุมจิกกิน เป็นต้น

๓.เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔.เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕.เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖.เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศต่างๆ

๗.เป็นกระดูกมีสีเขียวเปรียบด้วยสังข์

๘.เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่เกินปีหนึ่งขึ้นไป

๙.เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

ถ้าประการดังกล่าวมานี้ ควรน้อมมาสู่ตัวเรา พิจารณาให้เกิดความสังเวชใจ แล้วก็มีสติกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง

จิตตวนุโณ ภิกขุ อธิบายภายในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า

กายานุปัสสนา คือการพิจารณาให้เห็นร่างกายว่า กายสักว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงแต่ร่างกายเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่น คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย โดยยกหัวข้อธรรมขึ้นสู่การพิจารณา ๖ หมวด คืออานาปานสติ ... นวสี วธิกา^๒

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงอธิบายภายในมหาสติปัฏฐานว่า

กาย เมื่อกลับมาพิจารณาอยู่ที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอริยาบถ คือมีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อริยาบถใดอริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอริยาบถนั่ง นอกจากนี้ยังมีอริยาบถย่อยๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหลียวมี

^๒ จิตตวนุโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, (พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๖๒, ๓๕.

การแลและมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั้งอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่นั้งโดยปกติ และย้งต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะระอาการทั้งภายในทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอบอบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ้นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม เมื่อธาตุทั้งหลายยังค้อมอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่า เมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ ไม่ซ้าก็จะขึ้นพอง และส่วนต่างๆก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุปนไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี่เป็นส่วนกาย^๓

๓.๒.๒ วิธีการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา หรือเวทนานอกเวทนา คือการพิจารณาเวทนาของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้างโดยความเป็นไตรลักษณ์

๑. สุขเวทนา ก็ต้องกำหนดพิจารณา ที่สุขเวทนา จะเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ในสุขเวทนานั้น

๒. ทุกขเวทนา ก็ต้องกำหนดพิจารณา ที่ทุกขเวทนา จะเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ในทุกขเวทนานั้น

๓. อุเบกขาเวทนา ก็ต้องกำหนดพิจารณา ที่อุเบกขาเวทนา จะเห็นสภาวะเกิด-ดับโดยความเป็นไตรลักษณ์ ในอุเบกขาเวทนานั้น

จิตวณฺเณ ภิกขุ อธิบายเวทนาในมหาติปิฏฐานไว้ว่า

เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาว่า เวทนาสักว่าเวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เวา

เขา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ๓ ประการ คือ ๑. สุขเวทนา การเสวย

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๗๙-๘๐.

อารมณ์ที่เป็นสุข ๒.ทุกข์เวทนา การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ๓.อทุกข์มสุขเวทนา การเสวยอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นกลางๆ^๔

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงอธิบายเวทนาในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า เวทนา หนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนาคือความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกาย ประสาทก็รับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นต้น^๕

๓.๒.๓ วิธีการกำหนดพิจารณาจิตในจิต

การกำหนดพิจารณาจิตในจิต หรือจิตนอกจิต คือการพิจารณาจิตมีรากะเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์

การกำหนดพิจารณาจิตในจิต หรือจิตนอกจิตนั้น เป็นการกำหนดพิจารณาสภาวะของจิต ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ ธรรมที่ประกอบกับจิต ตามที่กล่าวอยู่ในพระสูตรนี้ เป็นการประกอบกับจิตหรือเป็นการปรุงแต่งจิต ตัวอย่างเช่น ปรุงแต่งให้เป็น จิตมีรากะบ้าง ไม่มีรากะบ้าง มีโทสะบ้าง ไม่มีโทสะบ้าง มีโมหะบ้าง ไม่มีโมหะบ้าง ... จิตหลุดพ้นบ้าง จิตไม่หลุดพ้นบ้าง ตามมหาสติปัฏฐานทางพระพุทธศาสนาให้กำหนดพิจารณาสภาวะของจิตในจิตบ้าง หรือจิตนอกจิตบ้าง เมื่อกำหนดพิจารณาได้แล้ว อาการปรุงแต่งที่จะเกิดขึ้นกับจิตก็จะไม่มี เพราะขณะนั้นได้กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์อยู่

จิตวณฺโณ ภิกขุ อธิบายจิตในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า

จิตตานุปัสสนา การพิจารณาว่า จิตสักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตของตนตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆรวม ๘ คู่ คือ คู่ที่ ๑ พิจารณาจิตที่มีรากะ และไม่มีรากะ ... คู่ที่ ๘ พิจารณาจิตที่หลุดพ้นแล้วและจิตที่ยังไม่หลุดพ้น^๖

^๔ จิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, อ่างแล้ว, หน้า ๖๒, ๓๕-๓๖.

^๕ สมเด็จพระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐาน, อ่างแล้ว, หน้า ๘๐.

^๖ จิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, อ่างแล้ว, หน้า ๖๒, ๓๖.

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงอธิบายจิตในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า

จิต หนึ่ง เมื่อร่างกายยังคุ่มกันอยู่ ธาตุทั้งหลาย ยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุกๆคนก็มีอาการต่างๆ เป็นจิตใจที่มีระคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากรคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นต้น^๗

๓.๒.๔ วิธีการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือการพิจารณาธรรมทั้งหลายมี นีวรณ ๕ เป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์

นีวรณ ๕ ประการ คือ

๑.กามฉันทะ ๒.พยาบาท ๓.ถีนมิทธะ ๔.อุทธัจจกุกกุจจะ ๕.วิจิกิฉา

เราก็กำหนดพิจารณาเข้าไปในส่วนแห่งธรรมของแต่ละอย่าง ที่เกิดขึ้นกับจิต ของนีวรณ ๕ ประการ เราก็กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ด้วยการกำหนดพิจารณาจิตในจิต

อุปาทานชั้น ๕ คือ

๑.รูปอุปาทานชั้น ๒.เวทูปาทานชั้น ๓.สัญญาอุปาทานชั้น ๔.สังขารอุปาทานชั้น

๕.วิญญาณูปาทานชั้น

เราก็กำหนดพิจารณาเข้าไปในธรรมแต่ละอย่างของอุปาทานชั้น ๕ เราก็กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ด้วยการกำหนดจิตในจิต ในขณะที่กำหนดพิจารณาอยู่ อุปาทานก็เกิดขึ้นไม่ได้

อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ

ตา	คู่กับ	รูป	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น
หู	คู่กับ	เสียง	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น
จมูก	คู่กับ	กลิ่น	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น
ลิ้น	คู่กับ	รส	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น
กาย	คู่กับ	โผฏฐัพพะ	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น
ใจ	คู่กับ	ธรรมารมณ์	กระทบกันเกิดสังโยชน์ขึ้น

^๗ สมเด็จพระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การเจริญสมาธิแบบ สมถกรรมฐาน, อ่างแก้ว, หน้า ๘๑.

แนวมหาสติปัฏฐาน ให้มีสติกำหนดพิจารณาระหว่างสิ่งทั้งสองกระทบกัน ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสถานะของจักขุวิญญาณ เป็นต้น ซึ่งไปรับอารมณ์นั้นๆ ทางจักขุประสาท ซึ่งมีสถานะเกิด-ดับ ขณะกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น สังโยชน์ที่เกิดก็ไม่เกิด ที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด เป็นการละสังโยชน์ไปในตัว เพราะปัจจุบันกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ อยู่

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ ๗. อุpekขาสัมโพชฌงค์

เราก็กำหนดพิจารณาในธรรมแต่ละอย่างของโพชฌงค์ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสถานะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

อริยสัจ ๔ คือ

๑. ทุกข์
๒. สมุทัย
๓. นิโรธ
๔. มรรค

ทุกข์ เราก็กำหนดพิจารณาที่รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ย่อให้หายไปอีก รูปขันธ์ เป็น รูป เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ เป็น นาม = รูปและนาม อุปาทาน ซึ่งอาศัยอยู่กับนาม เคยยึดถือ เมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกัน เมื่อเรามีสติกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้าง ซึ่งมีสถานะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของธรรมแต่ละอย่างอยู่ อุปาทาน ที่จะเข้าไปยึดติดในขันธ์ ๕ ก็จะไม่เกิด จะเห็นแต่ความเป็นไตรลักษณ์ ชั่วขณะจิตของขณิกะสมาธิเท่านั้น

สมุทัย

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นสิ่งที่คู่กันกับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและ ธรรมารมณ์ ตามทวารนั้นๆตามลำดับ จากนั้น จิตที่มีหน้าที่ออกมารับรู้รูปารมณ์ เป็นต้น ทางจักขุประสาท เป็นต้น ตรงทวารนั้นๆ ที่เรียกว่า จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ขานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ และมโนวิญาณ จากนั้น การสัมผัสรูปารมณ์ เป็นต้น ทางจักขุประสาท เป็นต้น ที่เรียกว่า จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ขานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็จะมี การเสวยรูปารมณ์ เป็นต้น ที่เกิดขึ้นทางจักขุประสาท เป็นต้น ที่เรียกกันว่า จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ขานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา และมโนสัมผัสสชาเวทนา ก็เกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นความจำได้หมายรู้ในรูปารมณ์ เป็นต้น ที่เรียกว่า รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธรรมสัญญา ก็เกิด

ขึ้นตามลำดับ จากนั้นความจงใจในการแสวงหารูปารมณฺ์ เป็นต้น ที่เรียกว่า รูปสังฺขเจตนา สัทท-
 สังฺขเจตนา คันธสังฺขเจตนา รสสังฺขเจตนา โผฏฐัพพสังฺขเจตนา และธรรมสังฺขเจตนา ก็เกิดขึ้นตาม
 ลำดับ จากนั้นความอยากได้ในรูปารมณฺ์ เป็นต้น ที่เรียกว่า รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รส-
 ตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และธรรมตัณหา ก็เกิดขึ้นตามลำดับ จากนั้นความตริภในรูปารมณฺ์ เป็น
 ต้น ที่เรียกว่า รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก และธรรมวิตก ก็เกิดขึ้นตามลำดับ
 จากนั้นความตรองในรูปารมณฺ์ เป็นต้น ที่เรียกว่า รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์
 โผฏฐัพพวิจาร์ และธรรมวิจาร์ ก็เกิดขึ้นตามลำดับ

ธรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจ ในโลก ตัณหาเมื่อเกิดก็เกิดตรงนี้ เมื่อดำรงอยู่ที่
 ดำรงอยู่ตรงนี้ ตามมหาสติปิฎก ๔ ได้ชี้ให้เห็นธรรมแต่ละส่วนนั้นๆ ล้วนเป็นบ่อเกิดของทุกข์ทั้ง
 สิ้น

นิโรธ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ... รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โผฏฐัพพวิจาร์ ธรรมวิจาร์ ธรรม
 เหล่านี้ ล้วนเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจ ในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละก็ละได้ตรงนี้ เมื่อบุคคล จะดับก็
 ดับได้ตรงนี้ การที่จะดับความทุกข์ได้นั้น ก็ต้องมีสติกำหนดพิจารณาตรงจุดนั้นๆ จึงจะกำหนด
 พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นต้นเหตุของทุกข์ก็จะ
 ดับตรงนั้นๆ ตัวอย่างเช่น

มีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จักขุประสาท เป็นต้น เมื่อรูปารมณฺ์ เป็นต้น มากระทบ ก็จะกำหนด
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้าง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์
 ตรงจุดนั่นเอง ในขณะที่นั่นเอง เวทนาที่ดี สังฺขญาก็ดี สังฺขเจตนาที่ดี ตัณหาที่ดี วิตกที่ดี วิจาร์ที่ดี ใน
 รูปารมณฺ์ เป็นต้น ก็จะไม่เกิดเลย เพราะไม่มีเหตุคือความสืบต่อกัน (ไม่มีสันตติเป็นปัจจัย)

มรรค

มรรค ๘ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา-
 วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

สัมมาทิฎฐิ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมใน
 ธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า มีความเห็นถูกต้อง

สัมมาสังกัปปะ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรม
 ในธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า มีความดำริถูกต้อง

สัมมาวาจา คือ การกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมใน
 ธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า เจรจาชอบ เพราะขณะกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ ชื่อ
 ว่าเป็นการงดเว้นจากวจีทุจริต ๔ โดยสิ้นเชิง

สัมมาคันมัตตะ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่าการงานชอบ เพราะขณะกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ ชื่อว่าเป็นการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ โดยสิ้นเชิง

สัมมาอาชีวะ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่ามีชีวิตถูกต้อง เพราะขณะกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ ชื่อว่าเป็นการงดเว้นจากการใช้ชีวิตที่ผิดโดยสิ้นเชิง

สัมมาวายามะ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า ความเพียรชอบ เพราะขณะนั้นกำลังใช้ความเพียรเพื่อละกุศลอกุศล เพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์

สัมมาสติ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า มีการใช้สติถูกต้อง ด้วยการนำเอาสติไปกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

สัมมาสมาธิ คือ การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ชื่อว่า มีสมาธิตั้งมั่น เพราะมีการกำหนดพิจารณาอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ อย่างมั่นคง

ในพระสูตรนี้ยังได้บอกถึงอานิสงส์ของผู้ปฏิบัติจริงๆไว้ เพื่อสร้างความอุตสาหะให้แก่ผู้มุ่งความหลุดพ้นจากความทุกข์

จิตตมโน โภกขุ อธิบายธรรมในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า

ธัมมานุปัสสนา คือการพิจารณาว่า ธรรมสักว่าธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เวา เขา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม โดยให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ ๑. นิรวรณ ๕ ๒. ชันธ ๕ ๓. อายตนะ ๑๒ ๔. โพชฌงค์ ๗ ๕. อริยสัจ ๔^๘

สมเด็จพระญาณสังวร ทรงอธิบายธรรมในมหาสติปัฏฐานไว้ว่า

ธรรม หนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่างๆที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลางๆบ้าง เข้าหลักที่ว่า กุศลลา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุศลลา

^๘ ที.ม.หา. ๑๐/๓๐๐/๒๗๖-๒๗๗. ม.ม. ๑๒/๑๕๑/๑๘๗.

^๙ จิตตมโน โภกขุ, วิปัสสนาภาวนา, อ่างแล้ว, หน้า ๖๒, ๓๖.

ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพฺยาكاتา ธมฺมา ธรรมทั้งหลายเป็นอัพยาगत คือ เป็นกลางๆล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น^{๑๐}

๓.๓ การกำหนดพิจารณาภายในกาย

มหาสติปัฏฐานสูตร นับว่าเป็นสูตรที่มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการแบ่งสัดส่วนของการมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ที่ชัดเจน ไม่สับสน ง่ายต่อการปฏิบัติ ในการกำหนดพิจารณาฐานภายในกายนั้นได้แบ่งเป็นหมวดๆได้ ๖ หมวด เพื่อกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ๑. หมวดอานาปานสติ ๒. หมวดอิริยาบถ ๓. สัมปชัญญะ ๔. หมวดปฏิกลมนสิ-การ ๕. หมวดธาตุมนสิการ ๖. หมวดควนสี่วิถีกา ดังต่อไปนี้:-

๓.๓.๑ อานาปานบรรพ

การกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย คือลมอัสสาสะปัสสาสะของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุ แม้อยู่ป่าก็ดี โคนไม้ก็ดี เรือนว่างก็ดี ก็สามารถนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง มีสติกำหนดพิจารณาภายในกาย (อชฺมตตฺ) หรือภายนอกกาย (พหิทฺธา) ได้ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติ-ปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ... ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายใน ... พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือ ความดับในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับ ในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กาย (ภายในกาย) มีอยู่ ก็เพียงสักว่า ความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิฏฐิไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็น ภายในกายอยู่^{๑๑}

^{๑๐} สมเด็จพระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, การเจริญสมาธิแบบสมถกรรมฐาน, อ่างแล้ว, หน้า ๘๑.

^{๑๑} ที.มหา. ๑๐/๒๗๔/๒๕๗-๒๕๘. ม.ญ. ๑๒/๑๓๓/๗๓-๗๔.

จิตวณฺโณ ภิกขุ ได้สรุปอานาปานสติไว้ ๑๖ ชั้น คือ

๑. เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกยาว
 ๒. เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกสั้น
 ๓. กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก
 ๔. ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก
 ๕. กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก
 ๖. กำหนดรู้สุข หายใจเข้า-ออก
 ๗. กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า-ออก
 ๘. ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก
 ๙. กำหนดรู้จิต หายใจเข้า-ออก
 ๑๐. ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า-ออก
 ๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-ออก
 ๑๒. ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-ออก
 ๑๓. ตามเห็นอนิจจัง-ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-ออก
 ๑๔. ตามเห็นวิราคะ-ความจางคลาย (คลายติด) หายใจเข้า-ออก
 ๑๕. ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่มีเหลือ (ดับสนิท) หายใจเข้า-ออก
 ๑๖. ตามเห็นปฏินิสัคคะ-ความสลະคืน (ปล่อยวาง) หายใจเข้า-ออก
- และได้แบ่งอานาปานสติเข้าในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ
๑. ตั้งแต่ ๑ ถึงชั้นที่ ๔ ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นกายานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน
 ๒. ตั้งแต่ ๕ ถึงชั้นที่ ๘ ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน
 ๓. ตั้งแต่ชั้นที่ ๙ ถึงชั้นที่ ๑๒ ว่าด้วยการกำหนดจิต เป็นจิตตานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน
 ๔. ตั้งแต่ชั้นที่ ๑๓ ถึงชั้นที่ ๑๖ ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็นธัมมานุปัสสนา มหาสติปัฏฐาน^{๑๒}

^{๑๒} จิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

พุทธทาส ภิกขุ ให้ความเห็นในอานาปานสติไว้ว่า

จิตที่รับการฝึกฝนดีแล้ว ย่อมมีสภาวะตรงกันข้าม คือจะอยู่ในอำนาจและนำมาแต่ความสงบเย็นอย่างเดียวเป็นจิตที่ไม่กลับกลอก บริสุทธิ์ ขาวผ่อง นิ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงานทางฝ่ายจิต เหมือนลิงที่พร้อมแล้วเพื่อจะเดินรำทำเพลงต่อไป ในขั้นที่ฝึกให้อยู่ในอำนาจได้นี้ เรียกตามภาษาธรรมว่า สมาธิ หรือสมถกรรมฐาน ได้ผลในขั้นนี้คือความสงบ ความน่าดู ความเชื่อฟัง และความคล่องแคล่วต่อการฝึกในขั้นต่อไป ขั้นต่อไปจากนี้ก็คือการน้อมจิตที่ฝึกไว้เป็นอย่างดีแล้วนั้น ไปสู่การพิจารณาธรรมทั้งปวง เพื่อเกิดปัญญาขั้นวิเศษรู้แจ้งแทงตลอด โดยประการที่มันจะไม่จับขวยหรือยึดมั่นสิ่งใด อันจัดเป็นขั้นปัญญาหรือวิปัสณากรรมฐาน จนกว่าจะสำเร็จเป็นมรรคผล ถึงความสุขชนิดที่เป็นโลกุตตระ ไม่กลับคืนมาสู่ความต่ำหรือความพร่องอีกต่อไป ตลอดอนันตกาล^{๑๓}

๓.๓.๒ อิริยาบถบรรพ

การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คืออิริยาบถของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง นั้น ภิกษุ แม้เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ก็สามารถมีสติกำหนดพิจารณากายในกาย คือการกำหนดพิจารณาอิริยาบถเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็ รู้ชัดว่าเรานอน ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๔}

๓.๓.๓ สัมปชัญญะบรรพ

การกำหนดกายในกาย หรือกายนอกกาย คืออิริยาบถย่อยของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุ แม้ก้าวเท้าอยู่ ถอยเท้าอยู่ แลดูอยู่ เหลียวดูอยู่ คู่เข้าอยู่ เขี่ยดอกออกอยู่ ทรงผ้าสังฆาฏิ คุมบาตร และห่มจีวรอยู่ ฉันทอยู่ ตี๋มอยู่ เคี้ยวอยู่ ลิ้มอยู่ ถ่ายอุจจาระอยู่ ถ่ายปัสสาวะอยู่ ก็สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะของกายในกาย หรือกายนอกกาย คือกำหนดพิจารณาอิริยาบถย่อยมีการ

^{๑๓} พุทธทาส ภิกขุ, พุทธธรรม, (พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕-๔๖.

^{๑๔} ที.มหา. ๑๐/๒๗๕/๒๕๘-๒๕๙. ม.ม. ๑๒/๑๓๔/๗๔.

ก้าวเท้า ถอยเท้าเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้่อวัยวะเข้า และเหยียด ออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ... แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณา เห็นภายในกายอยู่^{๑๕}

๓.๓.๔ ปฏิภูมมนสิการบรรพ

การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือความปฏิภูมของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุสามารถกำหนดพิจารณาได้ทั่วทั้งร่างกาย คือตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปจนถึงปลายผม หรือตั้งแต่ปลายผมลงมาจนถึงพื้นเท้า ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาที่ส่วนนั้นๆ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของกายในกาย หรือกายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณาร่างกายทั่วไปเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นภายในนี้ แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของ ไม่สะอาดมีประการต่างๆ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่^{๑๖}

๓.๓.๕ ธาตุมนสิการบรรพ

การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือธาตุ ๔ ประการ ของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุสามารถกำหนดพิจารณาส่วนที่ปรากฏชัด ๔ ประการ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นส่วนประกอบของร่างกายนี้ ต้องการกำหนดพิจารณาส่วนใด ก็มีสติกำหนดพิจารณาส่วนนั้นๆ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะกายในกาย ซึ่งอาศัยอยู่กับส่วนนั้นๆเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

^{๑๕} ที.มหา. ๑๐/๒๓๖/๒๕๕. ม.ม. ๑๒/๑๓๕/๗๔.

^{๑๖} ที.มหา. ๑๐/๒๓๗/๒๕๕-๒๖๐. ม.ม. ๑๒/๑๓๖/๗๕.

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๗}

๓.๓.๖ นวสีวธิกายบรรพ

การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือการน้อมศพมาสู่กายตนบ้าง กายผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพที่ตายแล้วหนึ่งวันบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ซึ่งมีอาการต่างๆกัน แล้วน้อมเข้ามาสู่ร่างกายของตนเองว่าร่างกายของเราก็เป็นเช่นนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณาเห็นศพที่ตายแล้วหนึ่งวันบ้างเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๑) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มี สีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด ... อย่างนี้แล ภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๘}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย นั้น ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพที่ผู้คนกจิกกินอยู่บ้าง พวกสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หรือสัตว์เล็กๆกัดกินอยู่บ้าง ก็น้อมศพเหล่านั้นเข้ามาสู่ตนเองว่าร่างกายเรานี้ คือรูปธรรมนี้ก็เป็นอย่างนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือกำหนดพิจารณาศพที่ผู้คนกจิกกินอยู่บ้าง เป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์

ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๒) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกุ่มจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิก กินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง ... เธออย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๙}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดกายในกาย หรือกายนอกกาย นั้น ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นร่างกระดูกที่ยังมีเลือดเนื้อ ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ก็น้อมมาสู่ร่างกายของเราว่าร่างกายของเราก็เป็น

^{๑๗} ที.มหา. ๑๐/๒๗๘/๒๖๐. ม.ม. ๑๒/๑๓๗/๗๕.

^{๑๘} ที.มหา. ๑๐/๒๗๕/๒๖๑. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๗๖.

^{๑๙} ที.มหา. ๑๐/๒๘๐/๒๖๑. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๗๖.

เช่นนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณาร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๓) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาทนกายในกายอยู่^{๒๐}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย นั้น ภิกษุ แม้อยู่ที่ป่าช้า พึงเห็น ร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเลือดอยู่ ยังมีเส้นเอ็นอยู่ ก็น้อมมาสู่ร่างกายของเราว่า แม้ร่างกายของเราก็เป็นเช่นนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะของกายในกาย หรือกายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณาร่างกระดูกที่ปราศจากเนื้อเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๔) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาทนกายในกายอยู่^{๒๑}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย นั้น ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพ ที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเลือดเนื้อ แต่ยังมีเส้นเอ็นอยู่ แล้วน้อมเข้ามาสู่ร่างกายตนเองว่า ร่างกายของเรานี้ ก็เป็นเช่นนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณากายในกาย หรือกายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณาร่างกระดูกปราศจากเนื้อและเลือดแล้วเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๕) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาทนกายในกายอยู่^{๒๒}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณากายในกายหรือกายนอกกาย ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็น เรี่ยราย ไปในที่ศตต่างๆ พึงน้อมเข้ามาสู่ร่างกายของเรา

^{๒๐} ที.มหา. ๑๐/๒๘๑/๒๖๑. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๖๖.

^{๒๑} ที.มหา. ๑๐/๒๘๒/๒๖๑. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๖๖.

^{๒๒} ที.มหา. ๑๐/๒๘๓/๒๖๑. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๖๖.

เองว่า แม้ร่างกายของเราก็คงเป็นเช่นนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณากระดูกปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้วเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๖) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปใน ทิศใหญ่ทิศน้อย ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่^{๒๓}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย นั้น ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพ ที่เป็นกระดูกสีขาวเปรี๊ยะดั่งสีสังข์ ก็พึงน้อมเข้ามาสู่ร่างกายตนเองว่า แม้กายของเรานี้ก็เป็นอย่างนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย คือกำหนดพิจารณากระดูกมีสีขาวเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๗) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาว เปรี๊ยะดั่งสีสังข์ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่^{๒๔}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็น ศพ ที่เป็นกระดูกเรียงรายอยู่ เกินปี ก็น้อมเข้ามาสู่ตนเองว่า แม้ร่างกายนี้ก็เป็นอย่างนี้ แล้วมีสติกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย คือการกำหนดพิจารณากระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไปเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๘) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่^{๒๕}

อีกประการหนึ่ง การกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย ภิกษุ แม้อยู่ในป่าช้า พึงเห็นศพ ที่เป็นกระดูกๆ ที่เป็นจุนแล้ว ก็น้อมเข้ามาสู่กายเราว่า แม้ร่างกายของเราก็เป็นอย่างนี้

^{๒๓} ที.มหา. ๑๐/๒๘๔/๒๖๒. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๗๖.

^{๒๔} ที.มหา. ๑๐/๒๘๕/๒๖๒. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๗๖.

^{๒๕} ที.มหา. ๑๐/๒๘๖/๒๖๒. ม.ม. ๑๒/๑๓๘/๗๖.

แล้วมีสติกำหนดพิจารณาภายในกาย หรือภายนอกกาย คือกระดูกผู้เป็นจุดแล้วเป็นต้น ซึ่งอาจเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๙) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า คือ เป็นกระดูกผู้ เป็นจุดแล้ว ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น ภายในกายอยู่^{๒๖}

๓.๔ การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา

การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา (อชุตตต) หรือเวทนานอกเวทนา (พหิทธา) คือ เวทนาของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น ในบรรดาเวทนา ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ภิกษุผู้เจริญมหาสติปัฏฐานนั้น ควรทราบว่ เวทนานั้นเกิดได้ทุกทวาร จะเป็นทางทวารกาย เช่น เวลานั้นก็ดี เวลายืนก็ดี เวลาเดินก็ดี เวลานอนก็ดี เวลาสัมผัสกับรูปารมณ์ก็ดี เวลาสัมผัสกับสัททารมณ์ก็ดี เวลาสัมผัสกับคันธารมณ์ก็ดี เวลาสัมผัสกับรสารมณ์ก็ดี เวลาสัมผัสกับโณรัฐพารมณ์ก็ดี เวลาสัมผัสกับธรรมารมณ์ก็ดี จากอิริยาบถย่อยต่างๆก็ดี เป็นต้น ก็ล้วนเป็นป้อเกิดแห่งเวทนาทั้งสิ้น ภิกษุควรมีสติกำหนดพิจารณาที่เวทนานั้นๆ แล้วจะกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หรือเวทนานอกเวทนา คือเวทนาของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีสภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือ เสวยทุกขเวทนา ก็ รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือ เสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่^{๒๗}

^{๒๖} ที.มหา. ๑๐/๒๘๗/๒๖๒. ม.ญ. ๑๒/๑๓๘/๓๖.

^{๒๗} ที.มหา. ๑๐/๒๘๘/๒๖๓-๒๖๔. ม.ญ. ๑๒/๑๓๙/๓๗.

๓.๕ การกำหนดพิจารณาจิตในจิต

การกำหนดพิจารณาจิตในจิต (อชุตตต) หรือจิตนอกจิต (พหิทฺธา) คือจิตของตนบ้าง จิตของผู้อื่นบ้างนั้น ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร เมื่อต้องการกำหนดพิจารณาสภาวะของจิตในจิต หรือจิตนอกจิต ก็ควรมีสติกำหนดพิจารณาที่หทัยวัตถุ ซึ่งอยู่ที่ราวมด้านซ้าย ไม่ต้องคำนึงว่า ขณะนั้นจิตของเราจะประกอบด้วยกิเลสตัวใด มีสติกำหนดพิจารณาไว้ตรงนั้น อย่างมั่นคง ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของจิตในจิตหรือจิตนอกจิต คือการกำหนดพิจารณาเห็นจิตมีราคะเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง มีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิต ปราศจากโมหะ ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๒๘}

๓.๖ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานนี้ เป็นการกำหนดพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นนามธรรมล้วนๆ คือการกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลายมีนิเวรณ ๕ เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับจิตของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ มี ๕ หมวด คือ

๑. หมวดนิเวรณ ๕
๒. หมวดอายตนะ ๑๒
๓. หมวดขันธ ๕
๔. หมวดโพชฌงค์ ๗
๕. หมวดอริยสัจ ๔

^{๒๘} ที.มหา. ๑๐/๒๘๕/๒๖๔. ม.มู. ๑๒/๑๔๐/๗๘.

๓.๖.๑ นีวรณบรรพ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม (อชุตตต) หรือธรรมนอกธรรม (พหิทธา) คือนีวรณของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ภิกษุเมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งทีประสบปัญหามากที่สุด คือเรื่องเกี่ยวกับนีวรณ ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ
๒. พยาบาทะ ความคิดร้ายผู้อื่น
๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ซึมเซา
๔. อุทธัจจกุกกุจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ธรรม ๕ ประการนี้ เกิดขึ้น ภายในจิตของเรา ตลอดเวลา เมื่อเราปฏิบัติกรรมฐานอยู่ เราจะเห็นชัดเจน การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม นั้น ควรจะมีสติกำหนดพิจารณา กามฉันทะเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง กับผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไร เล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนีวรณ ๕ ภิกษุพิจารณา เห็นธรรมในธรรมคือนีวรณ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันท มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อ กามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ของเรา อนึ่ง กามฉันทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วย กามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนีวรณ ๕ อยู่^{๒๙}

^{๒๙} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๒๖๕-๒๖๖. ม.ม. ๑๒/๑๔๑/๗๘.

๓.๖.๒ ชั้นอุปสรรพ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือชั้นของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้าง นั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ภิกษุ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือเรื่องของอุปาทานชั้น ๕ ประการ คือ

๑. รูปอุปาทานชั้น ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือรูป
๒. เวทูปาทานชั้น ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือเวทนา
๓. สัญญาอุปาทานชั้น ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือสัญญา
๔. สังขารอุปาทานชั้น ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือสังขาร
๕. วิญญาณอุปาทานชั้น ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานคือวิญญาณ

ชั้น ๕ ประการเหล่านี้ เป็นบ่อเกิดของความยึดมั่น อุปาทาน ๕ ประการเหล่านี้ เกิดขึ้นกับจิต เราจะเห็นชัดเจน การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม นั้น ควรมีส่วนกำหนดพิจารณาความยึดมั่นถือมั่นเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานชั้น ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ อย่างไรก็ตาม ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้สัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้วิญญาณ ... อย่างนี้แล ภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ อยู่^{๓๐} ฯ

๓.๖.๓ อายตนบรรพ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คืออายตนะของตนบ้าง ของผู้อื่นบ้างนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ภิกษุ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน ซึ่งมีอยู่อย่างละ ๖ คือ

๑. รูปารมณ์ คู่กับ จักขุปลาท
๒. สัททารมณ์ คู่กับ โสตรปลาท
๓. คันธารมณ์ คู่กับ ฆานปลาท
๔. รสอารมณ์ คู่กับ ชิวหาปลาท
๕. โผฏฐัพพารมณ์ คู่กับ กายปลาท

^{๓๐} ที.มหา. ๑๐/๒๕๑/๒๖๖. ม.ม. ๑๒/๑๔๒/๘๐.

๖. ธรรมารมณฺ์ คู่กับ ใจ

การกำหนดพิจารณาเรื่องอายตนะนี้ เป็นบ่อเกิดของกิเลสที่เข้ามาสัมผัสทางทวารนั้นๆ เรา จะเห็นชัดเจน การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมหรือธรรมนอกธรรมนั้น ควรมึสติกำหนดพิจารณา ที่จักขุประสาทเป็นต้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดัง พุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและ ภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะ ภายในและภายนอก ๖ อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ หนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการ ใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด ประการนั้นด้วย ... อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน และภายนอก ๖ อยู่^{๓๑}

๓.๖.๔ โภชณังคบรรพ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือโภชณังคธรรมของตนบ้าง ของ ผู้อื่นบ้างนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ภิกษุ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่ง ที่เป็นปัญหาที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมหรือธรรมนอกธรรมได้ ซึ่งมี ๗ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้
๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือการสอดส่องเลือกเห็นธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความอิมใจ
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบใจ
๖. สมานิสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งมั่นแห่งจิต
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเฉย

ธรรมคือโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เราจะเห็นชัดเจน การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือ ธรรมนอกธรรม นั้น ควรมึสติกำหนดพิจารณาองค์แห่งสติสัมโพชฌงค์เป็นต้น ที่มีสภาวะเกิด-ดับ

^{๓๑} ที.มหา. ๑๐/๒๕๒/๒๖๖-๒๖๘. ม.ม. ๑๒/๑๔๓/๘๐-๘๑.

ซึ่งเกิดขึ้นกับจิตตนเองบ้าง จิตของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติ-
ปัฏฐานสูตรว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ ๗ ภิกษุ
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติ
สัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติ สัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของ
เรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มี
อยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติ สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการ
ใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ... อย่างนี้แล ภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ
โพชฌงค์ ๗ อยู่^{๓๒}

๓.๖.๕ สัจจบรรพ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือสัจจธรรมของตนบ้าง ของผู้อื่น
บ้างนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ภิกษุเมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็น
ปัญหามากที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม ได้ การกำหนด
พิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม นั้น ควรมีสติกำหนดพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับ
อุปาทานเกี่ยวกับอริยสัจเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหา-
สติปัฏฐานสูตรว่า

(๑) ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ อยู่
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อม
รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ฯ ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชรา ก็ เป็นทุกข์ แม้ภรรยา
ก็เป็นทุกข์ แม้โศกะ ปรีทนะทุกข์โทมนัสอุปายาส ก็เป็น ทุกข์ แม้ความประจวบกับสิ่งไม่
เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัดพรากจากสิ่ง ที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรตนาสิ่งใดไม่ได้
แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้นนี้ ทั้ง ๕ เป็นทุกข์^{๓๓}

^{๓๒} ที่.มหา. ๑๐/๒๕๓/๒๖๘-๒๖๙. ม.ญ. ๑๒/๑๔๔/๘๑.

^{๓๓} ที่.มหา. ๑๐/๒๕๔/๒๖๙. ม.ญ. ๑๒/๑๔๕/๘๒.

อนึ่ง การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ภิกษุ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมได้ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมหรือธรรมนอกธรรมนั้น ควรจะมีสติ กำหนดพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากอุปานเกี่ยวกับทุกข์อริยสัจมีชาติ ชรา เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง กับผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่ธรรมเหล่านี้ คือ

๑. ชาติ ความเกิด
๒. ชรา ความแก่
๓. มรณะ ความตาย
๔. โสกะ ความเศร้าโศก
๕. ปริเทวะ ความคร่ำคราญ
๖. ทุกขะ ความลำบากทางกาย
๗. โทมนัสสะ ความทุกข์ทางใจ
๘. อุปายาสะ ความคับแค้นใจ

การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม ภิกษุเมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมได้ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ควรจะมีสติ กำหนดพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากอุปานเกี่ยวกับทุกข์อริยสัจมีชาติ ชรา เป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง กับผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ ซึ่งจะเป็นตัวกำจัดความทุกข์ได้อย่างแท้จริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๒) ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด เกิด จำเพาะ ความปรากฏแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ใน หมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ฯ ... ก็ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ฯ ... ความปรารถนา ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีเป็นไฉน อุปาทานขันธ คือรูป เวทนา

สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ๗ ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ^{๓๔}

อนึ่งการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ภิกษุเมื่อปฏิบัติกรรมฐาน
โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือการไม่สามารถกำหนดพิจารณาธรรมใน
ธรรม หรือธรรมนอกธรรมได้ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ควรมีสติ
กำหนดพิจารณาความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากอุปาทานเกี่ยวกับทุกข์อริยสัจมีกามตัณหาเป็นต้น ซึ่งเกิด
ขึ้นกับจิตของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง เป็นการกำจัดปอเกิดของความทุกข์ ที่มีความเพลิดเพลิน
ยินดีในการเกิดอีก คือตัณหา ๓ ประการ ได้แก่ กามตัณหา ๑ ภวตัณหา ๑ วิภวตัณหา ๑ โดยความ
เป็นไตรลักษณ์

อนึ่ง การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ภิกษุ เมื่อศึกษาเรื่อง
ตัณหา ตามพระสูตรนี้ ก็จะทราบถึงการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ ของตัณหาเป็นอย่างดี เราก็สามารถจะ
ถอนรากถอนโคนของตัณหาได้ทุกขณะ ที่เรามีการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอก
ธรรม เช่น สิ่งที่เป็นที่รัก ที่เจริญใจ ในโลก โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ...

รูปวิचार สัททวิचार คันธวิचार รสวิचार โผฏฐัพพวิचार และธัมมวิचार ที่เป็นที่รักที่เจริญ
ใจในโลก

เรื่องของตัณหานี้ เป็นเรื่องใหญ่ เรามาศึกษาบัญญัติ ให้เข้าใจกันก่อน แล้วจะได้เข้าใจวิธี
การปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ดังต่อไปนี้

รูปารมณฺ์ มากะทบ จักขุปลาท ต่อจากนั้น จักขุวิญญาณ มารับรู้ รูปารมณฺ์ ที่ จักขุ
ปลาท ...

ธรรมารมณฺ์ มากะทบ ใจ ต่อจากนั้น มโนวิญญาณ มารับรู้ ธรรมารมณฺ์ ที่ใจ

โยคาวจร ผู้ต้องการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม เพื่อจะกำจัด
ตัณหา ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ควรมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ จักขุปลาท
โสตปลาท ฆานปลาท ชิวหาปลาท กายปลาท หรือ ใจ ซึ่งเป็นที่มากะทบของอารมณฺ์ คือ รูป เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธรรมารมณฺ์ โดยไม่ต้องไปบริกรรมภาวนา โยคาวจร จะกำหนดเห็นสภาวะ
ธรรม คือธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม ซึ่งกำลังเกิดขึ้นอยู่ตรงนั้น กำลังตั้งอยู่ตรงนั้น และกำลัง
ดับอยู่ตรงนั้น ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยการกำหนดพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์

^{๓๔} ที.มหา. ๑๐/๒๕๕/๒๖๕-๒๗๑. ม.ญ. ๑๒/๑๔๖/๘๒-๘๔.

หากแม้ว่า โยคาวจร ไม่ปฏิบัติเช่นนั้น ผลจากการกระทบของ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์ ก็จะก่อให้เกิดการเสวยอารมณ์ที่เกิดจากการกระทบ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ต่อจากนั้น ก็จะมีการจำได้ หมายถึง ว่าเป็น รูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโผฏฐัพพะ หรือ เป็นธรรมารมณ์ ต่อจากนั้น ความจงใจ ความแสวงหาอารมณ์ ก็เกิดขึ้นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์ ต่อจากนั้น ความอยากได้ในอารมณ์ก็เกิดขึ้นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์ ต่อจากนั้น ความตรึกในอารมณ์ก็เกิดขึ้นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์ ต่อจากนั้น การพิจารณาอารมณ์ก็เกิดขึ้นใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือ ธรรมารมณ์ ด้วยเหตุนี้แล โยคาวจร ควรจะมีสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม ตั้งแต่แรก เพื่อให้เห็นความเกิด ความตั้งอยู่ แห่งธรรมทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

(๓) ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตณหานี้มัน เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหา นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ ... รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โผฏฐัพพวิจาร์ ธัมมวิจาร์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัยอริยสัจ^{๓๕}

อนึ่ง การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ภิกษุ เมื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องของตณหาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามสมควรแล้ว ที่นี้เราจะมาศึกษาการละ การดับ ของตณหา โดยการพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ให้ชัดเจนขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ดังนี้คือ

รูปารมณ์ มาสู่ จักขุประสาท จากนั้น จักขุวิญญาณ มารับ รูปารมณ์ ที่ จักขุประสาท ละตรงนี้ ดับตรงนี้ ...

ธรรมารมณ์ มาสู่ใจ จากนั้น มโนวิญญาณ มารับ ธรรมารมณ์ ที่ ใจ ละตรงนี้ ดับตรงนี้

โยคาวจร ผู้หวังจะกำจัดตณหาให้สิ้นซาก ควรจะมีสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือ ธรรมนอกธรรม ซึ่งเกิดขึ้นของตนเอง เพื่อละ เพื่อดับ อารมณ์อะไรๆ ซึ่งเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจ ในโลก ด้วยสภาวะของธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม คือการกำหนดพิจารณาเห็นความดับๆตรง ทวารนั้นๆ ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

^{๓๕} ที.มทา. ๑๐/๒๕๗/๒๗๒-๒๗๓. ม.ม. ๑๒/๑๔๗/๘๔-๘๕.

(๔) ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสังข์เป็นไฉน ความสำรอก และความดับโดยไม่มี เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มี อาลัย ในตณหานั้น ก็ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ได้เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคล จะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้ ... รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันถวิจาร์ รสวิจาร์ โภกวิจาร์ ฌัมมวิจาร์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อ จะดับ ย่อมดับในที่นี้ฯ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสังข์^{๓๖}

อนึ่ง การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ภิกษุ เมื่อปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความดับทุกข์ สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด คือไม่รู้จะปฏิบัติตน ตามองค์มรรค ๘ ประการ อย่างไร จะกำหนดพิจารณาอย่างไร จึงจะเข้าหลักการ ๓ ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

มหาสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นศีล สมาธิ ปัญญา ได้เช่นกัน คือ

ศีล ก็คือการสำรวมอยู่ใน การกำหนดพิจารณาภายในกาย การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา การกำหนดพิจารณาจิตในจิต หรือการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในขณะที่กำหนดพิจารณาอยู่นั้น จะเรียกว่า อริยศีลก็ได้ เพราะอริยศีลนี้จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

สมาธิ ก็คือขณะกำหนดพิจารณาเห็น ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่นั้น ก็จัดเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ เป็นขณะๆ ซึ่งเป็นขณิกสมาธิ จะเรียกว่า อริยสมาธิก็ได้ เพราะอริยสมาธินี้จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

ปัญญา ก็คือขณะกำหนดพิจารณาเห็น ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่นั้น ก็จัดเป็นปัญญา เพราะขณะนั้นกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ ของสภาวะนามธรรม จักขุในธรรมก็เกิดขึ้น เป็นปัญญาที่ทราบตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่รู้ถึงความดับทุกข์ได้แท้จริงนั้น คือมหาสติปัฏฐาน ๔ จะเรียกว่า อริยปัญญา ก็ได้ เพราะอริยปัญญานี้จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้

หลักการที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบรรลुเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแล้ว คือมรรคมีองค์ ๘ สามารถสงเคราะห์ตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังนี้ คือ

^{๓๖} ที.มหา. ๑๐/๒๕๘/๒๗๓-๒๗๔. ม.ม. ๑๒/๑๔๘/๘๕-๘๖.

๓ ข้อนี้ จัดเป็นศีล คือ

๑. สัมมาวาจา มีสติกำหนดพิจารณาคำพูดแต่ละคำ เราก็จะเห็นสภาวะของการพูดชอบ ซึ่งมีสภาวะ เกิด-ดับ ในขณะที่ชากรรไกรขยับคำพูดแต่ละคำอยู่ โดยความเป็นไตรลักษณ์

๒. สัมมากัมมันโต มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ในสิ่งที่เราทำอยู่ เช่น เดินจงกรม ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ฝ่าเท้า ยกมือ ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ฝ่ามือ พูดก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ชากรรไกร ฟังเสียงก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่หู เราก็จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของความเกิด-ดับ อยู่ตรงนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์

๓. สัมมาอาชีโว มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ในสิ่งที่ตนจำนงหวัง เช่น ขณะบริโภคอาหารก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ลิ้น ก็กำหนดพิจารณาเห็น ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ หรือมองให้ลึกเข้าไป คำว่า "อาชีโว" นี้ เราหมายถึงจิตก็ได้ ความจริง จิตนี้จะปฏิจจกันอยู่ได้ก็ต้องอาศัยอารมณ์ทั้ง ๖ เป็นเครื่องเลี้ยงชีพ ถ้าขาดอารมณ์ ๖ แล้ว จิตก็ไม่สามารถจะดำรงอยู่ได้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ จึงได้ค้นพบเหตุของมัน เมื่อเรากำจัดเหตุของมันได้ ผลก็จะดับไป ด้วยการพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่น

รูปารมณ์ มากกระทบ ตา ก็มีสติกำหนดพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ก็ จะเห็น ความเกิด-ดับ ตรงนั้น ...

ธรรมารมณ์ มากกระทบ ใจ ก็มีสติกำหนดพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ก็ จะเห็น ความเกิด-ดับ ตรงนั้น

การมีสติกำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ ของสภาวะธรรมซึ่งอาศัยรูปกายอยู่นั้น

นับว่ามีการเลี้ยงชีวิตชอบ เพราะสามารถนำจิตใจให้ออกไปจากวัฏสงสาร

๓ ข้อนี้ จัดเป็นสมาธิ คือ

๔. สัมมาวาจาโย มีความเพียรพยายามในการกำหนดพิจารณา ภายในกาย คือลม อัสสาสะปัสสาสะของตน (กายตน) เวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน (เวทนาตน) จิตในจิต คือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตของตน (จิตตน) ธรรมในธรรม คือธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตน (ธรรมของตน) ซึ่งมีความเกิดดับให้เป็นสันตติ ติดต่อกันไม่เกียจคร้าน เพื่อความหมัดจดแห่งจิตโดยเร็ว โดยความเป็นไตรลักษณ์

๕. สัมมาสติ มีความระลึกรู้ชอบ มีความระลึกอยู่ในธรรม ๔ ประการ คือ การพิจารณา กำหนดภายในกายอยู่เป็นประจำ การพิจารณากำหนดเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ การพิจารณากำหนดจิตในจิตอยู่เป็นประจำ และการพิจารณากำหนดธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ นี่เท่านั้น จึงนับว่ามีสติตั้งไว้อย่างถูกต้อง โดยความเป็นไตรลักษณ์

๓.๗ การกำหนดพิจารณาอิริยาบถ

ดังได้กล่าวแล้วว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ๖ อย่าง คือ ชันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ ซึ่งทั้งหมด ย่อลงเหลือรูปนาม

การกำหนดพิจารณาอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ

๑. การกำหนดพิจารณาอิริยาบถยืน
๒. การกำหนดพิจารณาอิริยาบถเดิน
๓. การกำหนดพิจารณาอิริยาบถนั่ง
๔. การกำหนดพิจารณาอิริยาบถนอน

ตามหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ไม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาใดๆทั้งสิ้น แต่ต้องมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์อยู่ในหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. การมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ของกายในกายอยู่เป็นประจำ
๒. การมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ของเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ
๓. การมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ของจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
๔. การมีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ของธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ

ในการกำหนดพิจารณาอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานนั้น ไม่ว่าจะโยคาวจรจะอยู่ในอิริยาบถใดก็สามารถกำหนดพิจารณาอารมณ์นี้ได้ ตัวอย่างเช่น

ในขณะที่ยืน ก็สามารถกำหนดพิจารณา อารมณ์ของกายในกายได้ อารมณ์ของเวทนาในเวทนาได้ อารมณ์ของจิตในจิตได้ อารมณ์ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้

ในขณะที่เดิน ก็สามารถกำหนดพิจารณา อารมณ์ของกายในกายได้ อารมณ์ของเวทนาในเวทนาได้ อารมณ์ของจิตในจิตได้ อารมณ์ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้

ในขณะที่นั่ง ก็สามารถกำหนดพิจารณา อารมณ์ของกายในกายได้ อารมณ์ของเวทนาในเวทนาได้ อารมณ์ของจิตในจิตได้ อารมณ์ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้

ในขณะที่นอน ก็สามารถกำหนดพิจารณา อารมณ์ของกายในกายได้ อารมณ์ของเวทนาในเวทนาได้ อารมณ์ของจิตในจิตได้ อารมณ์ของธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น จุดประสงค์ก็เพื่อการพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปธรรมและนามธรรม มีสภาวะที่เกิด-ดับ ที่ติดต่อกันไม่ขาดสาย トラบเท่าที่รูปและนามยังไม่แยกจากกัน โดยความเป็นไตรลักษณ์

ประโยชน์ของ การเจริญวิปัสสนาที่ไม่ใช้การบริกรรมภาวนามี ๘ ประการ คือ

๑. ทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงของรูปธรรมและนามธรรม คือรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์
๒. ทำให้ทราบถึงชนิดสมรติที่มีคุณอนันต์ คือความเกิด-ดับ ที่สามารถประหารกิเลสได้
๓. ทำให้เพิ่มพลังขององค์มรรคได้ทุกขณะ คือความสามารถในการรวบรวมองค์มรรคให้ถึงความเป็นหนึ่ง (คือสามัคคีมรรค)
๔. ทำให้สังโยชน์กิเลสเบาบางไปอย่างรวดเร็ว คือสามารถประหารสังโยชน์ได้ทุกขณะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์
๕. ทำให้สติกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมได้ชัดเจน คือสามารถการกำหนดพิจารณาสภาวะรูปนาม ซึ่งเป็นมีความเป็นไตรลักษณ์ ออกจากกันได้อย่างถูกต้อง
๖. ทำให้สามารถแยกรูปธรรมและนามธรรมออกจากกันได้ชัดเจน คือสามารถแยกรูปนามของตนเอง หรือของผู้อื่นได้
๗. ทำให้สามารถรู้ระบบการทำงานของอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก คือสามารถเข้าใจการทำงานวิญญาน ๖ ที่ไปรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖
๘. ทำให้เข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ เรื่องความเกิด-ดับ ของรูปธรรมและนามธรรมได้ถูกต้อง คือสามารถเข้าใจความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป ของรูปนาม หรือเรียกง่าย ๆ คือความเกิด-ดับ ด้วยตนเอง*
- ๓.๗.๑ เรื่องเกิด-ดับ

เป็นที่ทราบกันว่าการเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ก็คือ การกำหนดพิจารณารูปธรรมนามธรรม ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดพิจารณารูปธรรมนามธรรมเสียแล้ว ก็หาวิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดพิจารณารูป ในอิริยาบถใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้ กำหนดพิจารณารูปในอิริยาบถน้อย ได้แก่ รูปนามก้าว รูปนามถอย รูปนามเหลี้ยวซ้าย

* มติผู้วิจัย.

รูปนามเหลี่ยมขวา รูปนามคู่เข้า รูปนามเหยียดออก รูปนามทรงผ้าสังฆาฏี อุ้มบาตร และห่มจีวร รูปนามฉัน รูปนามเคี้ยว รูปนามลิ้ม รูปนามถ่ายอุจจาระ รูปนามถ่ายปัสสาวะ รูปนามทำความรู้ตัวในขณะเดิน ขณะยืน ขณะนั่ง ขณะนอน ขณะหลับ ขณะตื่น ขณะพูด ขณะนิ่ง ขณะเห็น ขณะฟัง ขณะดม ขณะลิ้ม ขณะถูกต้องสัมผัส ขณะรับอารมณ์ทางใจ เป็นต้น การกำหนดพิจารณาเหล่านี้โยคาวจร ควรหาความชำนาญในการกำหนดพิจารณา เพื่อให้การปฏิบัติธรรม มีอารมณ์ที่ตนกำหนดพิจารณาติดต่อกันไปไม่ขาดสาย (สันตติ) ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเข้ามาแทรกในระหว่างได้

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เกิดจากลมหายใจก็ดี การสัมผัสกับลมตามร่างกายก็ดี เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณภูมิจักรูป (รูปที่ถูกลมกระทบ) ก็จะมีสภาวะของปรมาณูที่เรียกว่า กายวิญญูณ ไปรับทราบการถูกต้องอยู่เสมอ ถ้าเรามีสติกำหนดพิจารณา ก็จะพิจารณาเห็นสภาวะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา เพราะผลของการกำหนดเห็น อวิชชา จะถูกละไป อวิชชา จะเกิดขึ้นกำจัดกิเลสในตัวของมันเอง ดังพระบาลีในสังยุตตนิกายว่า

โณสุทฺทพฺเพ อนิจฺจุโต ชานโต ปสฺสุโต อวิชฺชา ปหิยฺยติ วิชฺชา อฺปฺปชฺชติ^{๓๘} แปลว่า เมื่อโยคาวจรบุคคล กำหนดรู้อยู่ กำหนดเห็นอยู่ ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายที่ตนสัมผัส โดยความไม่เที่ยง อวิชชา (ความไม่รู้ คือโมหะ) จะถูกละไป วิชชา (ความรู้ คือปัญญา) จะเกิดขึ้น

การกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ที่บริเวณหน้าท้อง เมื่อเวลาท้องพอง-ท้องยุบ เพราะลมหายใจเข้าหรือออก เป็นปัจจัย ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่หน้าท้องจะกำหนดเห็นสภาวะของกายวิญญูณ ซึ่งไปรับอารมณ์ทางกายทวาร ก็จะกำหนดพิจารณาเห็น สภาวะของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ตรงหน้าท้องนั้น หรือกำหนดพิจารณาเห็นภายในกายเกิด-ดับ อยู่ตรงนั้น ไม่ว่าจะในขณะท้องพองหรือยุบ ในขณะท้องพองหรือท้องยุบ ซึ่งเป็นอาการของรูปธรรมเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังท่านมหาสีลยาตอแสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถาว่า

^{๓๘} ส.สพ. ๑๘/๕๖/๓๗.

อด วา ปน นิลินฺนุสฺส โยคิโน อุทเร อสุสาสปสุสาสปจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโผฏฺฐพฺพฐปี
 อุณฺณมนโณมนนากาเรน นีรฺนตฺรํ ปากฺกํ โหติ ตมฺปิ อุปนฺนุสฺสาย อุณฺณมฺติ โอนมฺติ
 อุณฺณมฺติ โอนมฺตีติ อาทินา สลฺลกุเขตฺตพฺพ^{๓๙}
 โยคิบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ควรกำหนด ด้วยการทำในใจเป็นต้นว่า รูปธรรมที่วายเป็นธาตุถูก
 ต้อง ซึ่งกำลังเป็นไปอยู่ที่ห้อง เพราะการหายใจเข้าและการหายใจออกเป็นปัจจัย ย่อม
 ปราภฏ ต่อเนื่องกัน ด้วยอาการพองและยุบ เพราะอาศัยลมหายใจเข้าและหายใจออก
 แม้นั้น ห้องจึงพอง-ยุบ พอง-ยุบ

๓.๗.๒ การย่นภาวนา

ในอริยาบถย่นนั้น ก็นับว่าเป็นอริยาบถที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าอริยาบถเดิน หรือนั่ง หรือนอน
 โยคาวจร ไม่ควรไปเน้นเฉพาะอริยาบถเดิน หรือนั่ง ให้มากกว่าอริยาบถย่น เนื่องจากอริยาบถย่น ก็
 สามารถกำหนดพิจารณาอารมณ์วิปัสสนาได้ดีเช่นเดียวกัน

ในขณะที่ย่น โยคาวจร ควรจะมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ฝ่าเท้าซ้ายหรือขวา โดยไม่ต้องบริกรรม
 ภาวนาใดๆทั้งสิ้น เมื่อมีความเพียรสมบูรณ์ มีความรู้สึกตัวกำหนดพิจารณาอยู่อย่างสมบูรณ์ มีสติ
 ตั้งมั่นคง ก็สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรมของกายวิญญาณ ที่ไปรับอารมณ์ทางกาย
 ทวาร ที่ฝ่าเท้า ซึ่งสัมผัสกับพื้นได้อย่างชัดเจน คือการกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย คืออริยาบถ
 ย่นของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ มีสภาวะของ ความไม่เที่ยง ความ
 เป็นทุกข์ ความเป็นสภาวะว่างเปล่า ไม่ใช่สภาวะที่มีตัวตน หรือเป็นสภาวะของความเกิดขึ้น ของ
 ความตั้งอยู่ ของความดับไป ในที่สุด หรือเป็นสภาวะของความเกิด-ความดับ เช่นนี้ ตลอดไป ถ้า
 โยคาวจร ไม่ให้สติตกไปจากฐาน คือสถานที่ที่ตนมีสติกำหนดพิจารณาอยู่ คือที่ฝ่าเท้า ซึ่งมีความ
 สภาวะเกิด-ดับ ต่อเนื่องกันเป็นสันตติติดต่อกันไป ประดุจลูกโซ่ ที่ไม่ขาดจากกัน อันยาวนานหา
 ประมาณมิได้

เมื่อโยคาวจร กำหนดพิจารณาได้ติดต่อกันดี อารมณ์ที่เป็นสภาวะเกิด-ดับ ก็จะปรากฏชัด
 มาก สภาวะเกิด-ดับ ก็สามารถนำพาโยคาวจร ผู้ปฏิบัตินั้น ให้กำหนดไปถึงจุดกำเนิดใหญ่ได้
 เพราะเมื่อว่ากันแล้ว ด้วยการอุปมาของการกำหนดพิจารณาภายในกาย ก็คือการได้รู้จักกับบ่าว

^{๓๙} ข้างใน มาลี อาณาภูล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิ
 ธัมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อม
 น้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๑๕๓๕), หน้า ๑๗๘.

เมื่อรู้จักกับป่าวได้ดีแล้ว ป่าวนั้นก็พาผู้ปฏิบัติให้ไปรู้จักกับนาย คือจิต ในที่สุด เมื่อโยคาวจรสามารถรู้จักนายคือจิตแล้ว ก็ควรกำหนดพิจารณาจิตไปเลย เพราะการกำหนดสภาวะของจิตในจิตนั้น มันมีสภาวะปรากฏชัดมากกว่า ถึงแม้โยคาวจร จะอยู่ในอิริยาบถยืน

๓.๗.๓ การเดินจงกรม

โยคาวจร มีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ฝ่าเท้าซ้าย ไม่ต้องบริกรรมภาวนา และมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ฝ่าเท้าขวา คือการเดินจงกรมของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง ไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อโยคาวจรมีสติสมบูรณ์ มีความเพียรเต็มที่อยู่กับการกำหนดพิจารณาที่จุดนั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ สภาวะของรูปธรรม คือกายในกาย คือการเดินจงกรมของตน และก็จะปรากฏชัดเจนให้โยคาวจร นำมาเป็นอารมณ์ เพื่อกำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ไม่ต้องไปปรุงแต่งอารมณ์ขึ้นมาด้วยการบริกรรมภาวนา ออกมาทางวาจา หรือทางใจ ซึ่งไม่ใช่เป็นหลักเกณฑ์อารมณ์ของวิปัสสนา และการบริกรรมภาวนานั้น เมื่อโยคาวจรบริกรรมภาวนาไปนานๆ เข้า ก็จะทำให้เหนื่อยมากๆ ไม่เหมือนกับการกำหนดพิจารณาสภาวะที่มันเกิดขึ้นเองจากธรรมชาติของรูปธรรม ซึ่งมีการเกิด-ดับ อยู่แล้วในตัวของมันเอง

การเดินจงกรมและกำหนดพิจารณารู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติตามหลักมหาสติ-ปฏิฐานในหมวดอิริยาบถบรรพชาที่ว่า “คฺจฺจนฺโต วา คฺจฺจามิตฺติ ปชานาติ” แปลว่า “ เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่”

สติจะต้องตามกำหนดรู้ให้ทันพอดีกับอิริยาบถ อย่าให้ช้าหรือเร็วเกินไป ขณะที่เดินถ้ามีสิ่งใดมากระทบทวารต่าง ๆ หรือเกิดเวทนาคิดเกิดธรรมใด ๆ ขึ้นมาให้มีสติตามกำหนดรู้ให้ทัน ด้วยการตั้งสติให้มั่นที่ฝ่าเท้า แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเริ่มจากเดินจงกลมทุกครั้ง ๆ ละประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนที่จะนั่งสมาธิ

๓.๗.๔ การนั่งสมาธิ

โยคาวจร มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่หน้าท้อง ในขณะที่ท้องพอง หรือท้องยุบ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น จะกำหนดเห็นกายในกาย คืออิริยาบถนั่งของตนเอง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ หรือในขณะที่ก้นทั้ง ๒ สัมผัสอยู่กับพื้น ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาใดๆทั้งสิ้น จะกำหนดเห็นเวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน หรือกายในกาย คือลมอัสสาสะปัสสาสะของตนเอง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์

ในขณะที่นั่งกำหนดพิจารณาอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดพิจารณาบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คัน ไม่ต้องบริกรรมภาวนา มีแต่เพียงสติกำหนดอยู่ตรงนั้น สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น พิจารณาสภาวะของ

เวทนาในเวทนาปรากฏชัดเจนและติดต่อกัน จนกว่าทุกขเวทนานั้น ก็จะหายไป ดับไป เมื่อเวทนานั้นหายไปแล้วให้กลับไปกำหนดพิจารณาที่พอง-ยุบใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ในขณะที่สติได้หลุดไปจากฐานที่ตนกำหนดพิจารณา จงพยายามมีความรู้ตัวตั้งสติให้มั่นอยู่กับฐานที่ตนกำหนด มีสติกำหนดอยู่กับกายในกาย คืออิริยาบถนั่งของตน ที่หน้าท้องพอง-ยุบ ความคิดต่างๆ ก็จะดับไปเอง ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ ที่กำหนดพิจารณาเห็นความเกิด-ดับ เพราะผลของวิปัสสนาเมื่อรู้แล้ว ต้องสละ ทั้ง วาง มิใช่ว่ารู้แล้วจำไว้ ยึดไว้ ถือไว้ แม้อึดใจ เสียใจ โกรธ ก็ให้กำหนดเช่นเดียวกัน ส่วนการกำหนดพิจารณาอารมณ์ ทางทวารอื่น ๆ มีวิธีการดังนี้

เวลาตาเห็นรูปไม่ให้เกิดภวังคจิต แต่ให้มีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ตา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

เวลากายถูกความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ไม่ให้เกิดภวังคจิต แต่ให้มีสติกำหนดพิจารณาไว้ตรงที่ถูกต้อง โดยความเป็นไตรลักษณ์

หลังจากการกำหนดพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบทางทวารต่างๆ โยคาวจร จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรมของรูปธรรมๆ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ชัดเจนข้างต้นแล้ว ให้กลับไปกำหนดพิจารณาอารมณ์หลัก คือ พอง - ยุบ ต่อไป

๓.๗.๕ การนอนภาวนา

การกำหนดพิจารณาอิริยาบถนอน จะกำหนดพิจารณาเป็น ๔ ระยะ ก็ได้ คือ

ระยะที่ ๑ เอาสติกำหนดพิจารณาไว้ที่หน้าท้อง ในขณะที่ท้องพอง ไม่ต้องบริกรรมภาวนา มีเพียงสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ตรงหน้าท้องนั้น ก็จะมีอารมณ์ปรากฏชัดให้กำหนดพิจารณาเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์

ระยะที่ ๒ เอาสติกำหนดพิจารณาไว้ที่หน้าท้อง ในขณะที่ท้องยุบ ไม่ต้องบริกรรมภาวนา มีเพียงสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ตรงหน้าท้องนั้น ก็จะมีอารมณ์ปรากฏชัดให้กำหนดพิจารณาเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์

ระยะที่ ๓ เอาสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ทั่วร่างกาย จัดระเบียบร่างกายให้ดี ด้วยมีสติไม่ต้องบริกรรมภาวนา กำหนดพิจารณาอยู่ทุกระยะ ของการจัดระเบียบของร่างกาย ในขณะที่นอนอย่างมีสติ ก็จะมีอารมณ์ปรากฏชัดให้กำหนดพิจารณาเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์

ระยะที่ ๔ เอาสติกำหนดพิจารณาไว้ ในส่วนของร่างกายได้สัมผัสกับพื้นที่นอน เช่น ศีรษะ ต้นแขน ตะโพก ขา เป็นต้น ไม่ต้องบริกรรมภาวนา มีเพียงสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ตรงส่วนนั้นๆ ก็จะมีอารมณ์ปรากฏชัดให้กำหนดพิจารณาเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์

การกำหนดพิจารณาอริยาบถนอนนี้ เป็นการกำหนดพิจารณาภายในกาย คืออริยาบถนอนของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง เมื่อโยคาวจร มีความเพียรสมบูรณ์ มีการกำหนดพิจารณาความรู้สึกตัวสมบูรณ์ มีสติสมบูรณ์ สภาวะธรรมของภายในกาย ก็จะปรากฏชัดเจน และติดต่อกันอย่างต่อเนื่องกันไป เป็นสันตติ เหมือนกับลูกโซ่ อันยาวสุดลูกหูลูกตาเลยทีเดียว หลังจากนั้น โยคาวจร ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตได้อย่างชัดเจน เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตได้อย่างชัดเจนแล้ว ก็ควรกำหนดพิจารณาจิตในจิต นั้นแหละเป็นอารมณ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เพราะมีสภาวะเกิด-ดับ ปรากฏชัดกว่า

๓.๗.๖ การผลัดเปลี่ยนอริยาบถ

ในอริยาบถอื่น ๆ ก็ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ตลอดเวลา เช่น เวลารับประทานอาหารก็ควรรับประทานอย่างช้า ๆ กำหนดพิจารณาไปทุกระยะ เช่น ตัก (ช้อนตักอาหาร) ยก (มือส่งอาหารเข้าปาก) เคี้ยว (ขณะเคี้ยว) ลิ้มรส (เมื่อรสปรากฏ) ... หรือเวลาขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ อาบน้ำชำระร่างกาย เหลียวซ้าย แลขวา คู้เข้า เขยียดออก ก้ม เงย ก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาเสมอ มิให้ขาดระยะเช่นกัน เวลาพูดก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ขากรรไกร พูดสัก ๕-๖ คำ หรือ ๗-๘ คำ กำหนดภายในกาย คือการตัก การยกอาหารเป็นต้น ให้ได้ ให้พูดช้า ๆ เป็นการดี โดยความเป็นไตรลักษณ์

๓.๗.๗ การกำหนดพิจารณาต้นจิต

ต้นจิต คือ ความอยากที่จะปรับเปลี่ยนอริยาบถหลัก หรืออริยาบถย่อย นั้นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับการนั่ง และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาในส่วนของอริยาบถที่จะลุกขึ้น ให้กำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย ของส่วนนั้นๆ ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดพิจารณาไปตามอาการและอริยาบถ โดยมีสติกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ไปพร้อมกัน ขณะยืนเรียบร้อยแล้ว ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่ฝ่าเท้า จะงอแขนเข้ามาก็ให้มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ตรงส่วนนั้นๆ ของอริยาบถนั้นๆ เมื่องอแขนเสร็จแล้ว ก็กำหนดพิจารณาที่ฝ่าเท้า เป็นต้น ผู้ปฏิบัติใหม่ส่วนมากมักจะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอริยาบถไปโดยมิได้กำหนดพิจารณาไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลังบ้าง บางครั้งกำหนดพิจารณาสับสนไปบ้าง ทั้งนี้หากไม่ทอดทิ้งและพากเพียรในการฝึกหัดต้นจิตนี้อย่างสม่ำเสมอ สติจะค่อย ๆ มั่นคงขึ้นเป็นพื้นฐานแก่การกำหนดพิจารณาขั้นสูงต่อไป

กายยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นอิริยาบถหลัก ที่ทุกคนจะต้องปรับเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ตามกาลอันสมควร เพราะทุกคนไม่สามารถจะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งได้ตลอดไป โยคาวจร ก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ไม่ว่าโยคาวจร จะดำรงอยู่ในอิริยาบถใดๆ ก็ควรมีสติกำหนดพิจารณาเห็น กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม ตลอดเวลา (เว้นเวลาหลับ) ด้วยความเชื่อมั่น ด้วยความเพียร ด้วยสติตั้งมั่น แล้วปัญญาก็จะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเอง

๓.๗.๘ วิปัสสนาญาณ ๑๖

ญาณ แปลว่า ความรู้ แต่ญาณในที่นี้ สามารถทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เป็นญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนามี ๑๖ ประการ ดังนี้ คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่กำหนดรู้นามรูป
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่กำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ ญาณที่เห็นนามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์ หรือญาณที่เห็นพระไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพยานวิปัสสนาญาณ (อุทยัพพญาณ) ญาณที่เห็นความเกิดและความดับของนามรูป
๕. กังคานุวิปัสสนาญาณ ญาณที่เห็นความดับของนามรูป
๖. ภยตูปัญฐานญาณ ญาณที่เห็นนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว
๗. อาทีนวานุวิปัสสนาญาณ (อาทีนวญาณ) ญาณที่เห็นนามรูปเป็นโทษ
๘. นิพพิทานุวิปัสสนาญาณ (นิพพิทาญาณ) ญาณที่เห็นด้วยความเบื่อหน่ายในการครองนามรูป
๙. มุญฺหิจิตฺกัมยตาญาณ ญาณที่อยากพ้นไปจากการครองนามรูป
๑๐. ปฏิสังขานุวิปัสสนาญาณ (ปฏิสังขญาณ) ญาณที่พิจารณาหาทางเพื่อให้พ้นไปจากการครองนามรูป
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ญาณที่พิจารณานามรูปด้วยความวางเฉย
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) ญาณอันคล้อยต่อการหยั่งรู้อริยสัจ คือ ญาณที่รู้อารมณ์ของนามรูปเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนจะได้บรรลุมรรคผล
๑๓. โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร คือ ญาณที่เป็นหัวข้อแห่งการข้ามจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล
๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค คือ ญาณที่เข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้น
๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล คือ ญาณที่เข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลสมบูรณ์ในขั้นนั้นๆ

๑๖.ปัจจุเวกชนญาณ ญาณที่พิจารณาทบทวน คือญาณที่สำรวจดูมรรคผล กิเลสที่ละได้ แล้ว กิเลสที่ยังเหลืออยู่และนิพพาน ในการปฏิบัติของตน เว้นไว้แต่พระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่^{๔๐}

วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ประการนี้ เป็นเครื่องมือสำหรับตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนา ของผู้ปฏิบัติเอง โดยไม่อาศัยผู้ใดเลย ได้เป็นอย่างดี ในการตรวจสอบนั้น สามารถแบ่งการตรวจสอบได้ เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. ระดับพระโสดาบันบุคคล คือการตรวจสอบเริ่มจากการปฏิบัติ ตั้งแต่ นามรูปปริจเจทญาณ จนกระทั่งถึง ปัจจุเวกชนญาณ
๒. ระดับพระสกทาคามีบุคคล* คือการตรวจสอบเริ่มจากการปฏิบัติ ตั้งแต่ นามรูปปริจเจทญาณ จนกระทั่งถึง ปัจจุเวกชนญาณ
๓. ระดับพระอนาคามีบุคคล* คือการตรวจสอบเริ่มจากการปฏิบัติ ตั้งแต่ นามรูปปริจเจทญาณ จนกระทั่งถึง ปัจจุเวกชนญาณ
๔. ระดับพระอรหันตบุคคล* คือการตรวจสอบเริ่มจากการปฏิบัติ ตั้งแต่ นามรูปปริจเจทญาณ จนกระทั่งถึง ปัจจุเวกชนญาณ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ๔ ระยะ และที่แตกต่างกันตรงที่การประหารกิเลสสังโยชน์แต่ละระยะไม่เหมือนกัน คือ

๑. ระยะโสดาปัตติมรรค ประหารสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส
๒. ระยะสกทาคามีมรรค ทำให้สังโยชน์อีก ๒ คือ กามราคะ ปฏิฆะ เบบางลง
๓. ระยะอนาคามีมรรค ประหารสังโยชน์ได้อีก ๒ คือ กามราคะ ปฏิฆะ
๔. ระยะอรหันตมรรค ประหารสังโยชน์ได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

^{๔๐} จิตตวนโณ ภิกขุ, แบบไหว้พระสวดมนต์และหลักธรรมในการเจริญวิปัสสนา, หน้า ๑๒๒

-๑๒๔-

* การปฏิบัติวิปัสสนาตามนัยมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุโสดาบันแล้ว เมื่อต้องการจะปฏิบัติให้ได้อรหิมรรคขั้นสูงต่อไปก็ต้องเริ่มปฏิบัติกันใหม่ เพื่อให้องค์มรรค ๘ รวมตัวกันเป็นอรหิมรรคอีกครั้งจนเป็นสมุจเฉทประหาร เช่นเดียวกับที่โสดาบันนัยก่อน ด้วยเหตุนี้ พระอรหิบุคคล ๑ จำพวก คือพระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ จึงต้องเริ่มใช้การพิจารณาจากนามรูปปริจเจทญาณ จนกระทั่งถึงปัจจุเวกชนญาณ ทุกครั้ง.

ใน ๔ หน้านี้ โยคาวจร เมื่อปฏิบัติจนได้ระยะที่ ๑ แล้วก็สมควรหยุดการปฏิบัติ ควรปฏิบัติระยะที่ ๒ ต่อไป เมื่อได้ระยะที่ ๒ แล้ว ก็ไม่ควรหยุดการปฏิบัติ ควรปฏิบัติระยะที่ ๓ ต่อไป เมื่อได้ระยะที่ ๓ แล้ว ก็ไม่ควรหยุดการปฏิบัติ ควรปฏิบัติระยะที่ ๔ ต่อไป เมื่อได้ระยะที่ ๔ แล้ว ก็ไม่ต้องปฏิบัติอีกต่อไปแล้ว เพราะสังโยชนิกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว การประพุดิพรหมจรรย์ ในทางพระพุทธศาสนาได้จบสิ้นหมดแล้ว มหาสติปัฏฐาน ๔ ได้จบลงแล้ว

๓.๘ การสอบอารมณ์

การสอบเพื่อให้สงอารมณ์ นั้น เมื่อผู้ปฏิบัติฝึก ยืนสมาธิ เดินจงกรม นั่งภาวนาและนอนภาวนา ได้ระยะหนึ่งแล้ว จนได้พิจารณาอารมณ์โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้ตามสมควรแล้ว มีสติกำหนดพิจารณาอารมณ์ได้ทันปัจจุบัน มีสติผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจาก ยืน เดิน นั่ง หรือนอน อาจารย์ผู้อบรมวิปัสสนากรรมฐาน ก็ควรติดตามผลที่เกิดขึ้น คอยแนะนำ คอยให้กำลังใจ แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นการทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ควรจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่อไปนี้ คือ

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยได้ทั้งวันอย่างต่อเนื่องได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของอาการ พอง-ยุบ ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของทางทวารทั้ง ๕ มีตาเป็นต้น ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของทางมโนทวาร ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของเวทนาในเวทนา ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของจิตในจิต ได้หรือไม่

สามารถมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของธรรมในธรรม ได้หรือไม่

ให้รายงานประสพการณ์ของการปฏิบัติตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเดาขึ้น รายงาน
 อารมณ์เท่าที่จำได้ และปรากฏชัด

การรายงานอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นที่สำคัญๆเท่านั้น

๓.๙ การแก้ไขอารมณ์

การแก้ไขอารมณ์นั้น เมื่อมีการสอบถามอารมณ์แล้ว ก็จะมีการแนะนำ แก้ไขอารมณ์ แก่ผู้
 ปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ให้พยายามฝึกการมีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ของกายในกาย ของแต่ละจุด โดย
 ความเป็นไตรลักษณ์ ให้ปรากฏให้ได้ชัดเจนเสียก่อน ตัวอย่างเช่น

การคู้แขนขวาเข้า ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่ามือขวา พอประมาณ

การคู้แขนขวาออก ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่ามือขวา พอประมาณ

การคู้แขนซ้ายเข้า ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่ามือซ้าย พอประมาณ

การคู้แขนซ้ายออก ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่ามือซ้าย พอประมาณ

การคู้เท้าขวาเข้า ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าขวา พอประมาณ

การคู้เท้าขวาขวาออก ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าขวา พอประมาณ

การคู้เท้าซ้ายเข้า ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับรูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าซ้าย พอประมาณ

การคู้เท้าซ้ายออก ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าซ้าย พอประมาณ

เมื่อยืนอยู่ กายเอียงไปทางขวา ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับรูปนาม โดยความ
 เป็นไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าขวา พอประมาณ

เมื่อยืนอยู่ ภายเอียงไปทางซ้าย ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดย
ความเป็นไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าซ้าย พอประมาณ

เมื่อยืนอยู่ ภายเอียงไปทางด้านหน้า ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับรูปนาม โดย
ความเป็นไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าขวาหรือซ้าย พอประมาณ

เมื่อยืนอยู่ ภายเอียงไปทางด้านหลัง ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม โดย
ความเป็นไตรลักษณ์ ที่ฝ่าเท้าขวาหรือซ้าย พอประมาณ

การเหลียวขวาก็ดี การเหลียวซ้ายก็ดี ก็มีสติกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม
โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่คอ พอประมาณ

การกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ รูปนาม ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ที่อิริยาบถย่อยนี้ เมื่อโยคาวจร กำหนดพิจารณาไปนานๆ อาจเกิดทุกขเวทนาได้ ก็ไม่
ควรท้อทอย ควรมีสติกำหนดดูสภาวะเกิด-ดับ ของเวทนาในเวทนานั้น เมื่อโยคาวจร มีสติกำหนด
พิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ของกายในกาย ในส่วนของอิริยาบถใดๆ ได้ชัดเจนแล้ว ก็เปลี่ยนไปกำหนด
พิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ในอิริยาบถอื่นๆต่อไป เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จุดใดๆบ่อยๆ ก็จะมี
ความชำนาญขึ้นมาเอง

การนั่งกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ของอาการ พอง-ยุบ ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง
โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในบางครั้ง อาจเกิดอาการ ของดินมีหระเข้ามาแทรก อาจทำให้ขาดสติ
กำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ไม่ได้ หรือกำหนดได้ไม่ชัดเจน ก็ควรตั้งกายให้ตรงๆ มีสติอยู่เฉพา
หน้า ในจุดที่ตนกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ให้มั่นคง หรือเมื่อกำหนดพิจารณาไป เกิดเห็น
นิมิตต่างๆ ก็ไม่ควรไปติดมัน ไม่ควรไปสนใจมัน ไม่ควรไปใส่ใจมัน เพราะมันไม่ใช่อารมณ์ของ
วิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนาไม่ใช่การกำหนดนิมิต อารมณ์วิปัสสนาต้องกำหนดเห็น สภาวะเกิด-
ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของรูปธรรมหรือนามธรรมเท่านั้น แล้วควรมีสติกำหนดพิจารณา
สภาวะเกิด-ดับ อยู่ที่ฐานพอง-ยุบ เท่านั้น

การกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ของอารมณ์ทางทวารทั้ง ๕ ของตนเองบ้าง ของผู้อื่น
บ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น ก็มีความสำคัญมาก เช่น เมื่อโยคาวจร กำหนดพิจารณา สภาวะ
เกิด-ดับ ของอารมณ์ทางตา ในขณะที่เมื่อ รูปารมณ์ มากกระทบ ตา (จักขุปสาท) ก็ต้องมีสติกำหนด
พิจารณา สภาวะเกิด-ดับ อยู่ที่ตา เท่านั้น ไม่ควรเปลี่ยนไปกำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ ในทาง
ทวารอื่นๆ ถึงแม้ ทางทวารอื่นๆ จะมีอารมณ์เข้ามากระทบ ควรฝึกฝนกำหนดพิจารณา จับ สภาวะ
เกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางตาให้ได้ ส่วนทางทวารอื่นๆ ก็ควรทำการกำหนดพิจารณา
เช่นนี้

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ในอารมณ์ ทางมโนทวาร ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น โยคาวจร ควรทราบเสมอว่ามโนทวารนี้ จะมีอารมณ์เกิดขึ้นได้เสมอ แม้จะปิด ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เนื่องจาก มันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความนึก ความคิด โยคาวจร ควรฝึกกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของจิตในจิต โดยความเป็นไตรลักษณ์ให้ได้ เพื่อตัดกระแสอารมณ์ ของความนึกคิดต่างๆ

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ในอารมณ์ ทางกายในกาย ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น โยคาวจร ควรฝึกฝนกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของกายในกาย ให้ได้ชัดเจน โดยเฉพาะ ในขณะการเดินจงกรม ควรใช้ความเพียรให้มาก กำหนดสภาวะเกิด-ดับ ของกายในกายให้ได้ ถึงแม้ จะใช้เวลาครั้งละ ๒-๓ ชั่วโมง

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ในอารมณ์ ทางเวทนาในเวทนา ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น โยคาวจร ควรฝึกกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของมันให้ได้ เนื่องจากการกำหนดสภาวะเกิด-ดับ ของเวทนาในเวทนานี้ เป็นการกำหนดได้ยาก เพราะ โยคาวจร เมื่อนั่งนานๆแล้ว โดยเฉพาะพอเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาแล้ว ก็ทนไม่ค่อยได้ มักจะหาทางเปลี่ยนแปลงอิริยาบถโดยทันที ไม่สามารถทนต่อทุกขเวทนาได้ ซึ่งมันก็เป็นเพียงเวทนาใน (คือ เวทนาของตนเอง) เท่านั้น เพื่อกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ ของเวทนาในเวทนา ให้ชัดเจน โยคาวจร ควรมีสติที่มั่นคง กำหนดพิจารณาอยู่ตรงเวทนาในเวทนานั้นแหละ ด้วยความอดทน ก็จะสามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ ของเวทนาในเวทนาได้ เมื่อกำหนดพิจารณาได้สัก ครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไป ก็คงไม่ยากนัก

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ในอารมณ์ ทางจิตในจิต ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น โยคาวจร ควรฝึกฝนกำหนดพิจารณา ในขณะ นั่ง หรือ ยืน หรือ นอน ให้มาก ในขณะ เดินจงกรม ก็กำหนดได้ แต่ต้องมีสติสมบูรณ์จริงๆ ในขณะนอน ไม่ควรใช้กำหนดพิจารณา สภาวะเกิด-ดับ เนื่องจาก ถีนมิทธะ จะครอบงำได้ง่าย ควรกำหนดในช่วงเวลาอันสั้นๆ หรือในขณะที่กำลังจะนอนจะดีกว่า

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ในอารมณ์ ทางธรรมในธรรม ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ นั้น โยคาวจร ควรฝึกฝนกำหนดพิจารณา เช่นเดียวกันกับ การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ทางจิตในจิต เนื่องจากธรรมารมณ์นั้น เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นผลของอารมณ์ ที่เกิดขึ้นมาจากอารมณ์ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่สัมผัสกับอารมณ์ เป็น เรื่องการตรึก การคิด ในเรื่องของธรรมารมณ์ แต่โยคาวจร ผู้เจริญวิปัสสนา ต้องกำหนดพิจารณาให้เห็นสภาวะเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตของตนเองให้ได้ ก็คือการกำหนด

พิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของจิตในจิตนั่นเอง เมื่อว่ากันตามความเป็นจริงแล้ว การกำหนด
พิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของกายในกาย หรือการกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของเวทนาใน
เวทนา หรือการกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของจิตในจิต หรือการกำหนดพิจารณาสภาวะ
เกิด-ดับ ของธรรมในธรรม เมื่อพูดถึงเรื่องสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ของมันแล้ว ก็มี
สภาวะเกิด-ดับ เป็นอันเดียวกัน คือสภาวะเกิด-ดับ นั่นเอง



บทที่ ๔

วิเคราะห์คุณค่าและประโยชน์

๔.๑ มหาสติปัฏฐานสูตร กับ สำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ

เมื่อว่าถึงการปฏิบัติกรรมฐานแล้ว ทุกคนก็จะนึกถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยไม่ได้แยกว่าสำนัก หรือวัดใด สอนการปฏิบัติในแนวสมถกรรมฐาน หรือในแนววิปัสสนากรรมฐาน แต่เมื่อผู้ต้องการปฏิบัติ ไปปฏิบัติยังสำนักต่าง ๆ นั้น ซึ่งมีจำนวนหนึ่งในเมืองไทย ในบรรดาสถาบันต่างๆ ก็สอนพากันสอนไปคนละแนว จนทำให้สับสน ไม่รู้ว่าสำนักใด ทำการสอนวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง ผู้วิจัย จึงได้มาพิจารณาดูแล้วว่ามีสำนัก หรือวัด ที่ประกาศว่าสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็มีจำนวนหนึ่ง การสอนก็มีความแตกต่างกันไปบ้าง เหมือนกันบ้าง แต่ในวิทยานิพนธ์นี้จะยกมาเป็นตัวอย่างเพียง ๒ สำนักเท่านั้น คือสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สำนักจำนวนหนึ่ง ก็จะแตกสาขาออกไปจาก ๒ สำนักนี้บ้าง มีการปรับปรุง แก้ไขเปลี่ยนแปลง ทำให้เป็นคำสอนประจำสำนัก หรือประจำวัด นั้นๆ ไปบ้าง ผู้วิจัย จะนำเอา ๒ สำนักนี้ มาวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่างมหาสติปัฏฐานสูตร ต่อไป

๔.๑.๑ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย

ในโครงสร้างของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ได้เน้นการปฏิบัติอย่างเดียว เนื้อหาไม่มากไป ด้วยอารมณ์ เป็น เนื้อหาที่กล่าวถึงเงื่อนไข และวิธีการกำหนดพิจารณา ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ที่ตั้งของการกำหนดพิจารณา เหตุผลของสภาวะธรรม และเงื่อนไขที่ต้องกำหนดพิจารณา แต่ละขั้นตอนได้ให้ข้อกำหนดไว้ ๔ ลักษณะ รวมเป็น ๑๒ ขั้นตอน คือ

๑) ที่ตั้งของการกำหนดพิจารณา มี ๔ คือ

๑. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย
๒. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของเวทนาในเวทนา
๓. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของจิตในจิต
๔. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของธรรมในธรรม

๒) เหตุผลของสภาวะธรรม มี ๔ คือ

๑. มีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ ไม่มีผู้ใดปรุงแต่งขึ้น
๒. มีสภาวะธรรมเป็นไตรลักษณ์
๓. มีสภาวะเกิด-ดับ
๔. มีความหมัดจดอยู่ในตัวของมันเอง

๓) เงื่อนไขของการกำหนดพิจารณา มี ๔ คือ

๑. ต้องการให้สติอยู่กับปัจจุบันอารมณ์
๒. ต้องการความหมัดจดจากกิเลส
๓. ไม่เกิดผลเป็นอภิขณาและโทมนัส
๔. มีความสงบสุขอย่างแท้จริง

ขั้นตอนเหล่านี้ เป็นกิจเบื้องต้นของการพัฒนาศักยภาพของสติ ให้อยู่กับหลักการของมหาสติปัญญาสูตร ซึ่งเป็นการเน้นสติให้อยู่กับกาย ยาว ๑ วา กว้าง ๑ ศอก หน้า ๑ คืบ นี่เท่านั้น เป็นการสร้างคุณค่าของสติให้อยู่กับอารมณ์ ซึ่งเป็นสภาวะเกิด-ดับ ของรูปธรรมหรือนามธรรมเท่านั้น มุ่งแต่ความหมัดจดของกิเลสอย่างเดียว

การปฏิบัติธรรมของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ได้แนวคิดมาจากอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ ซึ่งมีการประยุกต์หลักการกำหนด ๙ ขั้นตอน ซึ่งได้แนวคิดมาจากมหาสติปัญญาสูตร คือ ที่ตั้งของการสังเกต เหตุผลของสภาวะธรรม และเงื่อนไขที่ต้องสังเกตในแต่ละขั้นตอนให้สังเกต ๓ ลักษณะรวมเป็น ๙ ขั้นตอน คือ

๑) ที่ตั้งของการสังเกต มี ๓ ตอน คือ

๑. สังเกตรูปนามที่เป็นไปภายในตนเอง เช่น อิริยาบถ ความรู้สึก ความคิด ...
๒. สังเกตรูปนามที่เป็นไปภายนอกตน เช่น อิริยาบถ ความรู้สึก ความคิด ภาวะจิตผู้อื่น
๓. เปรียบเทียบพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด ทั้งของตนเองและผู้อื่นว่า เหมือนหรือต่างกันอย่างไรร

๒) เหตุผลของสภาวะธรรมมี ๓ ตอน คือ

๑. สังเกตไปที่สาเหตุที่ทำให้ตนมีพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นเกิดขึ้น
๒. สังเกตถึงสาเหตุที่ทำให้พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้นหมดไป สลายไป
๓. เชื่อมโยง ทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้น และสิ่งที่ทำให้สลายไปว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างไร

๓) เงื่อนไขของการสังเกตมี ๓ ตอน คือ

๑. การรู้ถึงตำแหน่งที่ตั้งและเหตุผลข้างต้นนั้น เป็นเพียงความรู้ล้วน ๆ ที่เกิดเฉพาะหน้า ณ ขณะปัจจุบัน
๒. ไม่มีอคติและทัศนคติส่วนตัวเข้าร่วมในการรู้ (ไม่อาศัยตณหาและทวิฏฐิเกิดขึ้น)
๓. ไม่เกิดผลเป็นอภิขมา (พอใจ) หรือโทมนัส (ไม่พอใจ) จากการรู้ (ไม่ให้ตณหาและทวิฏฐิอาศัยเช่นกัน)

จากนั้นก็นำเอาหลักการสังเกต ๙ ขั้นตอนนี้ มาเป็นหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ โดยแบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ให้ทำ และส่วนที่ห้ามทำ

สิ่งที่ให้ทำ ได้แก่ ให้เรียนลักษณะของนามและรูปว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร การรู้ นั้น ให้รู้ในขณะปัจจุบัน ใช้สติสังเกตว่าเป็นรูปอะไร นามอะไร ให้ดูทีละอย่าง ให้ดูอิริยาบถใหญ่ก่อน ให้รู้อาการโดยรวมทั่วร่างกาย ให้รู้เหตุจำเป็นของการเปลี่ยนอิริยาบถ และทำให้ใจให้เหมือนตุลละคร เป็นต้น

สำหรับสิ่งที่ห้ามทำ ได้แก่ ห้ามมีความต้องการเห็นรูป-นาม หรือห้ามการได้ญาณปัญญา ห้ามกำหนดรูป-นาม พร้อมกัน ห้ามรู้สึกว่าตนกำลังทำกรรมฐาน ห้ามตั้งใจทำมากเกินไป ห้ามทำอิริยาบถจนผิดธรรมชาติของตน เป็นต้น เหตุที่ห้ามทำ เพราะตณหาจะอาศัยความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น มีข้อสังเกต คือ ผู้ปฏิบัติมักจะทำในสิ่งที่ห้ามทำโดยไม่รู้ตัว และลืมทำในสิ่งที่ให้ทำ หลักการ ๑๕ ข้อ จึงตั้งขึ้นเพื่อเตือนสติ และกันข้อผิดพลาดไว้ก่อน

จากหลักการ ๑๕ ประการดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติแนวนี้มีข้อห้าม ข้อบังคับมากเกินไป ไม่เป็นไปตามอารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องมาศึกษาหลักบัญญัติ ๑๕ ประการ ของผู้ก่อตั้งสำนักก่อน ซึ่งจะต้องใช้เวลามาก

จากการศึกษาการเจริญวิปัสสนาแนวนี้ จะเห็นได้ว่ามีการกล่าวเฉพาะสัมปชัญญะบรรพ ที่เกี่ยวกับอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เท่านั้น ยกมา กล่าวประยุกต์กับแนวทางการปฏิบัติที่ตนก่อตั้งขึ้นมา การกล่าวยกเอาเฉพาะสัมปชัญญะบรรพ เฉพาะในอิริยาบถ ๔ มากกล่าว ว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร

สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ใช้หลักการนี้ให้ผู้ปฏิบัติศึกษาถึงภูมิวิปัสสนา ด้วยความ "รู้สึกตัวว่า" เป็นความเกิดขึ้นจาก ความนึกเอา คิดเอา เป็นการสร้างสถานการณ์ขึ้นมา จากรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน โดยการให้มีสติกำหนดอยู่กับความคิด ความนึก ของตนเอง เปลี่ยนไปตามอิริยาบถทั้ง ๔ เพื่อให้เห็นสภาพของอิริยาบถทั้ง ๔ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ช่วงระหว่างอิริยาบถหนึ่งไปยังอีกอิริยาบถหนึ่ง แล้วพิจารณาให้เกิดปัญญาวิปัสสนาขึ้นมา ตัวอย่างเช่น

การกำหนดพิจารณาที่ทำทางอาการที่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ นับว่าเป็นการกำหนด
พิจารณาแต่รูป

วิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติกำหนดพิจารณาสภาวะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่
เหยียดอยู่ในท่าทางอาการที่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ต้องกำหนดพิจารณารูปธรรมหรือนามธรรม
ความเป็นไตรลักษณ์เท่านั้น ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กำหนดกายในกายอยู่เป็นประจำ ... กำหนดเวทนาในเวทนาอยู่
เป็นประจำ ... กำหนดจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ... กำหนดธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโมหนัสในโลกได้^๑

วิปัสสนากรรมฐาน ในการกำหนดพิจารณาเห็นทุกขเวทนานั้นไม่ใช่ให้กำหนดรูปที่ กำลังนั่ง
นั่งนอน กำลังยืน หรือกำลังเดิน โดยทำความรู้สึกตัวว่า “เป็นทุกข์” ตัวอย่างเช่น

เมื่อนั่ง เมื่อนอน เมื่อยืน เมื่อเดิน ไปสักครูหนึ่ง อาการปวดเมื่อยอันเป็นทุกขเวทนานี้ก็เกิดขึ้น
นึกกำหนดรูปที่กำลังนั่งนั้น โดยทำความรู้สึกตัวว่า รูปนั่งเป็นทุกข์

การกำหนดทำความรู้สึกตัวเช่นนี้ จะไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของทุกขเวทนา
เวทนาของตนได้ เนื่องจากการเจริญวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานนั้น ต้องอาศัยการกำหนด
พิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ท่านได้แบ่งเวทนาไว้เป็น ๒ ประเภท คือ ๑. เวทนานอก ๒
ทนาใน

๑) เวทนานอก มี ๕ ประเภท คือ

๑. สุขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ที่รู้สึกสบายกายของผู้อื่น
๒. ทุกขเวทนา ความเสวยอารมณ์ ที่รู้สึกไม่สบายกายของผู้อื่น
๓. โสมนัสสเวทนา ความเสวยอารมณ์ ที่รู้สึกสบายใจของผู้อื่น
๔. โทมนัสสเวทนา ความเสวยอารมณ์ ที่รู้สึกไม่สบายใจของผู้อื่น
๕. อุเบกขาเวทนา ความเสวยอารมณ์ ที่รู้สึกเฉยๆของผู้อื่น

^๑ ที.มทา. ๑๐/๒๔๓/๒๕๖.

๒) เวทนาในมี ๕ ประเภท คือ

๑. สภาวะความเกิด-ดับ ที่เกิดอยู่กับ สุขเวทนาของตนเอง
๒. สภาวะความเกิด-ดับ ที่เกิดอยู่กับ ทุกขเวทนาของตนเอง
๓. สภาวะความเกิด-ดับ ที่เกิดอยู่กับ โสมนัสสเวทนาของตนเอง
๔. สภาวะความเกิด-ดับ ที่เกิดอยู่กับ โทมนัสสเวทนาของตนเอง
๕. สภาวะความเกิด-ดับ ที่เกิดอยู่กับ อุเบกขาเวทนาของตนเอง

เวทนาออก เป็นเวทนาที่เกิดขึ้น เนื่องจาก ความสัมผัสกับอารมณ์ ที่มีมากระทบกับร่างกาย ของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น

ถ้าอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกสบายกาย ก็เป็น สุขเวทนา

ถ้าอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกไม่สบายกาย ก็เป็น ทุกขเวทนา

ถ้าอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกสบายใจ ก็เป็น โสมนัสสเวทนา

ถ้าอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ก็เป็น โทมนัสสเวทนา

ถ้าอารมณ์นั้น ทำให้รู้สึกเฉยๆ ก็เป็น อุเบกขาเวทนา

การตามกำหนดพิจารณาความรู้สึกที่เกิดจากรูปที่กำลังนั่ง หรือรูปที่กำลังเดินนั้น โดยทำ ความรู้สึกตัวว่า รูปนั่งเป็นทุกข์ หรือรูปเดินเป็นทุกข์ จึงไม่เป็นวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากการกำหนดความรู้สึกรูปเช่นนี้ ไม่เกิดปัญญาเป็นเครื่องพิจารณา จึงเป็นบ่อเกิดของกิเลส ต่างๆ จะเข้าไปแทรกในระหว่างได้ง่าย ว่ากันง่าย ๆ การกำหนดเช่นนี้ ไม่สามารถปราบহারสังโยชนิกิเลส ได้เลย เป็นได้แต่เพียงระดับสมาธิ

การกำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของภายในกาย คือลมอัสสาสะปัสสาสะที่เกิดจาก อิริยาบถของตน ของรูปที่กำลังนั่ง หรือรูปที่กำลังเดิน หรือรูปที่กำลังยืน หรือรูปที่กำลังนอน โดยมี สติอยู่กับการกำหนดพิจารณาเวทนานั้นๆ ตัวอย่างเช่น

ถ้าเวลานั้น อารมณ์เป็น สุขเวทนา ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่สุขเวทนานั้น ก็จะกำหนด พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของเวทนาในเวทนา ...

ถ้าเวลานั้น อารมณ์เป็น อุเบกขาเวทนา ก็มีสติกำหนดพิจารณาอยู่ที่อุเบกขาเวทนานั้น ก็ จะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของเวทนาในเวทนา

การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนานี้ เป็นวิปัสสนาตามแนวในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นการ กำหนดพิจารณาสภาวะของรูปธรรมหรือนามธรรมเป็นอารมณ์ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ เป็นขณิกสมาธิ เป็นอารมณ์ที่ละเอียด อารมณ์เกิด-ดับเร็ว เป็นไปอย่างต่อเนื่องกัน ไม่มีระหว่างชั้นกลาง กิเลส ต่างๆไม่สามารถเข้ามาแทรกได้ สามารถปราบহারสังโยชนิกิเลสได้อย่างแท้จริง

การกำหนดทำความรู้สึกเวทนานั้น จะเห็นว่า รูปอิริยาบถทั้งเก่าและใหม่ เป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง เฉยๆบ้าง ขึ้นอยู่กับการรู้สึกในการเสวยอารมณ์ที่เป็นเวทนา การที่รู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลายเพื่อแก้ทุกข์ เพราะทุกข์บังคับ ให้ต้องเปลี่ยน ตัวอย่างเช่น

เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถนั่ง ซึ่งกำลังมีทุกขเวทนา เพื่อแก้ทุกขเวทนาเป็นอิริยาบถ ยืน ยังเป็นที่เกิดของตัณหาและทิฏฐิ ...

เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถนอน ซึ่งกำลังมีทุกขเวทนา เพื่อแก้ทุกขเวทนาเป็นอิริยาบถยืน ยังเป็นที่เกิดของตัณหาและทิฏฐิ

การกำหนดเวทนาเช่นนี้ เป็นเหมือนการตามดูความรู้สึกของอาการเคลื่อนไหว ของรูปธรรมที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามอิริยาบถ นั่งบ้าง เดินบ้าง ยืนบ้าง นอนบ้าง ระยะเวลาของอิริยาบถที่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ก็ไม่เท่ากัน เรียกได้ว่า ความเกิด-ดับ ของรูปอิริยาบถ ทั้งของเก่าและของใหม่ ไม่เท่ากัน นานบ้าง เร็วบ้าง ขึ้นอยู่กับการกำหนดของผู้ปฏิบัติเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ การทำความรู้สึกตัวถึงเวทนาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือทุกขเวทนา (เพราะมันปรากฏชัด) ว่า รูปนั่งเป็นทุกข์ รูปเดินเป็นทุกข์ รูปยืนเป็นทุกข์ รูปนอนเป็นทุกข์ ก็จะมีระยะเวลาของอิริยาบถไม่เท่ากัน ช้าบ้าง เร็วบ้าง ในระยะความห่างของอิริยาบถนี้ ทุกขเวทนา อาจจะเกิดอยู่นานจึงจะดับ ในขณะที่เดียวกัน อภิชฌา และโทมนัส มันก็จะนอนเนื่องอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถทำอะไรมันได้ พอทุกข์เวทนาดับลง ก็ดับ เพราะการกำหนดให้ดับ ของผู้ปฏิบัติเอง การกำหนดเห็นความรู้สึกดับเช่นนี้ ไม่สามารถละตัณหาและทิฏฐิได้ เพราะมันไม่ได้กำหนดพิจารณาสภาวะที่แท้จริง ของเวทนาในเวทนา ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ ของมันเองอยู่ทุกขณะจิต ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของเวทนาในเวทนา นี้ได้ สภาวะของความเกิด-ดับ นี้แหละ สามารถที่จะตัดตัณหาและทิฏฐิได้ ด้วยตัวของมัน การปฏิบัติวิปัสสนานั้น ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง หลังที่ได้กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะ โดยความเป็นไตรลักษณ์เท่านั้น

ในการกำหนดสัมปชัญญะบรรพ ควรใช้การพิจารณาอารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับอิริยาบถย่อยนั้นๆ ด้วยหวังเพื่อแก้ทุกข์ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ตัวอย่างเช่น

การรับประทานอาหาร ควรพิจารณาว่าเพื่อให้กายดำรงอยู่ ด้วยการมีสติอยู่ที่สภาวะเกิด-ดับ ของอิริยาบถย่อยของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในการรับประทานอาหาร

การอาบน้ำ ควรพิจารณาว่าความไม่สบายกายเพราะเหงื่อไคลและสิ่งสกปรก ด้วยการมีสติ อยู่ที่สภาวะเกิด-ดับ ของอิริยาบถย่อยของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในการอาบน้ำ

การใช้บาตร ใช้จีวร ควรพิจารณาว่าเพื่อแก้ทุกข์ หรือพิจารณาเพื่อป้องกันหนาว หรือ ป้องกันสัตว์ที่จะมารบกวน เช่น เลือด ริน ขุง เป็นต้น ควรมียศที่อยู่สภาวะเกิด-ดับ ของ อริยาบถย่อยของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในการจับบาตรจับจีวร

การถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ควรพิจารณาว่าเพราะทุกข์เกิดขึ้นแล้ว ที่ต้องถ่ายอุจจาระ หรือถ่ายปัสสาวะ ก็เพราะต้องแก้ทุกข์นั่นเอง ควรมียศที่อยู่สภาวะเกิด-ดับ ของอริยาบถย่อย ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในการถ่ายอุจจาระหรือถ่ายปัสสาวะ หรือมีสติกำหนด พิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ในขณะการถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะออกมา

ส่วนอริยาบถย่อยอื่นๆ ในสัมปชัญญะบรรพนั้น ก็อยู่ในอริยาบถ นั่ง ยืน เดิน และ นอน ซึ่งมี รายละเอียดอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น

เวลานั่ง ควรกำหนดพิจารณารูปนั่ง ควรมียศกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของกายใน กาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เวลาจะเปลี่ยนอริยาบถนั่ง เป็นยืน เป็นเดิน หรือเป็นนอน ควรพิจารณาว่าการกำหนดพิจารณารูปนั่ง รูปยืน รูปเดิน หรือรูปนอน ได้ ชัดเจนแล้ว ก็จะสามารถพิจารณาได้ว่า การกำหนดพิจารณารูปคู้ รูปเหยียด รูปก้ม รูปเงย เป็นต้นได้เอง ควรมียศ กำหนดพิจารณาสภาวะความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ที่ อริยาบถย่อยนั้นๆ

เวลาขึ้น ควรกำหนดพิจารณารูปขึ้น ควรมียศกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของกายใน กาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เวลาจะเปลี่ยนอริยาบถขึ้น เป็นนั่ง เป็นเดิน หรือเป็นนอน ควรพิจารณาว่าการกำหนดพิจารณารูปขึ้น รูปนั่ง รูปเดิน หรือรูปนอน ได้ ชัดเจนแล้ว ก็จะสามารถพิจารณาได้ว่า การกำหนดพิจารณารูปคู้ รูปเหยียด รูปก้ม รูปเงย เป็นต้นได้เอง ควรมียศ กำหนดพิจารณาสภาวะความเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็น ไตรลักษณ์ อยู่ที่อริยาบถย่อยนั้นๆ

ควรกำหนดพิจารณารูปเดิน ควรมียศกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เวลาจะเปลี่ยนอริยาบถเดิน เป็นยืน เป็นนั่ง หรือ เป็นนอน ควรพิจารณาว่าการกำหนดพิจารณารูปเดิน รูปนั่ง รูปยืน หรือรูปนอน ได้ชัดเจน แล้ว ก็จะสามารถพิจารณาได้ว่า การกำหนดพิจารณารูปคู้ รูปเหยียด รูปก้ม รูปเงย เป็นต้น ได้เอง ควรมียศ กำหนดพิจารณาสภาวะความเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ที่อริยาบถย่อยนั้นๆ

ควรกำหนดพิจารณารูปนอน ควรมึสติกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม เวลาจะเปลี่ยนอิริยาบถนอน เป็นนั่ง เป็นยืน หรือเป็นเดิน ควรพิจารณาว่าการกำหนดพิจารณารูปนอน รูปนั่ง รูปยืน หรือรูปเดิน ได้ชัดเจน แล้ว ก็จะสามารถพิจารณาได้ว่า การกำหนดพิจารณารูปคู้ รูปเหยียด รูปก้ม รูปเงย เป็นต้น ได้เอง ควรมึสติ กำหนดสภาวะความเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ที่อิริยาบถย่อยนั้นๆ

เมื่อกำหนดเห็นสภาวะของนามรูป ตามอิริยาบถอย่างนี้ จนมีความเข้าใจมากขึ้นๆ ตัวอย่าง
เช่น

ขณะนั่ง ก็มีสติกำหนดพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม ไม่มีรูปนั่ง และไม่ใช่เรานั่ง มีแต่สติกำหนดพิจารณาอยู่กับสภาวะเกิด-ดับ ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งอาศัยรูปนั่งอยู่ ทุกอย่างล้วนเป็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรม ไม่มีใครเป็นตัวตน หรือเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มาเป็นผู้อยู่ในรูปนั่ง และไม่มีใครคนใดคนหนึ่ง มาเป็นผู้รู้ ผู้เห็น อย่างนั้น การเห็นอย่างนี้ ในวิปัสสนาเรียกว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันทำให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขาร คือรูปและนาม เสียได้ การฝึกอบรมปัญญา ทำให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะ ของนามรูป ตามที่มันเป็นของมันเอง ...

ขณะนอน ก็มีสติกำหนดพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม ไม่มีรูปนอน และไม่ใช่เรานอน มีแต่สติกำหนดพิจารณาอยู่กับสภาวะเกิด-ดับ ของตนเองบ้าง ของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งอาศัยรูปนอนอยู่ ทุกอย่างล้วนเป็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรม ไม่มีใครเป็นตัวตน หรือเป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มาเป็นผู้อยู่ในรูปนอน และไม่มีใครคนใดคนหนึ่ง มาเป็นผู้รู้ ผู้เห็น อย่างนั้น การเห็นอย่างนี้ ในวิปัสสนาเรียกว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันทำให้ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขาร คือรูปและนาม เสียได้ การฝึกอบรมปัญญา ทำให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของรูปนาม ตามที่มันเป็นของมันเอง

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงการวิเคราะห์ห้ใจความพอสังเขปของสัมปชัญญะบรรพ ในอิริยาบถ ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใหม่เท่านั้น ยังมีการกำหนดพิจารณาในแง่มุมต่างๆ อีกจำนวนมาก ซึ่งผู้วิจัย จะไม่นำมากล่าวในที่นี้

แสดงการวิเคราะห์เปรียบเทียบการกำหนด นาม-รูป ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ของมหา-
สติปัฏฐาน กับ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย ทางอารมณ์ ๖ โดยย่อ
มหาสติปัฏฐาน

อารมณ์ ที่เกิด ขึ้น	ส่วนที่ เป็นรูป	ส่วนที่ เป็นนาม	ส่วนที่ ต้องกำหนด	เหตุผลที่ต้องกำหนด
ตา	รูปารมณ์	จักขุวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างรูปารมณ์กับจักขุ ปสาท ที่เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ ของปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไปไม่รู้จบ
หู	สัททารมณ์	โสตวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างสัททารมณ์กับโสต ปสาท ที่เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ ของปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไปไม่รู้จบ
จมูก	คันธารมณ์	ฆานวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างคันธารมณ์กับฆาน ปสาท ที่เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ ของปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไปไม่รู้จบ
ลิ้น	รสารมณ์	ชิวหาวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างรสารมณ์กับชิวหา ปสาท ที่เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ ของปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไปไม่รู้จบ
กาย	โณรูปัพพารมณ์	กายวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างโณรูปัพพารมณ์กับ กายปสาท ที่เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำ ให้องค์ของปัจจุสมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไป ไม่รู้จบ
ใจ	ธรรมารมณ์	มโนวิญญาณ	สภาวะเกิด-ดับ ของรูปนาม	เพื่อตัดความสับสนระหว่างธรรมารมณ์กับใจ ที่ เกิดสัมผัสกันขึ้น ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ของปัจจุ สมุปบาทเกิดขึ้นสืบเนื่องกันไปไม่รู้จบ

สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย

อารมณ์ ที่นึกขึ้น	ส่วนที่ เป็นรูป	ส่วนที่ เป็นนาม	ส่วนที่ ต้องกำหนด	เหตุผลที่ต้องกำหนด
ทางตา	สิ่งที่ถูกเห็น	ความรู้สึกเห็น	นามเห็น	ความสำคัญผิดอยู่ที่การยึด นาม เห็น ว่าเป็น เราเห็น จึงต้องทำลาย กิเลสตรงที่เข้าใจผิดในสภาวะนั้น ว่าไม่ใช่เราเห็น แต่เป็นนามเห็น
ทางหู	เสียง	ความรู้สึกได้ยินเสียง	นามได้ยิน	ความสำคัญผิดอยู่ที่การยึด นามได้ ยิน ว่าเป็น เราได้ยิน จึงต้องถอน ความเข้าใจผิด ไม่ใช่เราได้ยิน แต่ เป็นนามได้ยิน
ทางจมูก	กลิ่นต่าง ๆ (หอม เหม็น อุน ...)	รู้กลิ่น	รูปหอม รูปเหม็น ...	ความหอม อยู่ที่รูป คือตัววัตถุ (ดอกไม้, น้ำหอม) แต่เราเข้าใจผิด ว่าเราหอม จึงต้องถอนความเข้าใจ ผิด ไม่ใช่เราหอม แต่เป็นรูปหอม
ทางลิ้น	รสต่าง ๆ (เผ็ดเปรี้ยว ...)	รู้รส	รูปเผ็ด รูปเปรี้ยว...	ความเผ็ดอยู่ที่รูป คือเม็ดพริก แต่ เราเข้าใจผิดว่าเราเผ็ด จึงต้องถอน ความเข้าใจผิด ไม่ใช่เราเผ็ด แต่เป็น รูปเผ็ด
ทางกาย	ความเย็น ความร้อน อ่อนแข็ง ที่กระทบกาย รวมทั้งอริยาบถต่าง ๆ เดิน ยืน นั่ง นอน	รู้สึกเย็น ร้อน อ่อนแข็ง	รูปร้อน รูปเย็น... รูปเดิน รูปยืน รูปเดิน รูปนอน	ความเย็นความร้อนอยู่ที่รูป คือ บรรยากาศภายนอก แต่เราเข้าใจ ผิดว่าเราเย็น จึงต้องกำหนดให้ถูก ที่ไม่ใช่เราเย็น แต่เป็นรูปเย็น (เช่น ลมพัด)
ทางใจ	อริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย ที่เกิดขึ้นเป็นรูป ทางใจ	รู้อริยาบถต่าง ๆ กับ ความนึกคิดที่จะ เปลี่ยน ตลอดจน ความรู้สึกรัก โกรธ ฟุ้งซ่าน ปวด เมื่อย ...	นามรู้ นามฟุ้ง นามปวด...	ไม่ใช่เรานั่ง เรานอน... เราคิด เราฟุ้ง เราปวด... แต่เป็น รูปนั่ง รูปนอน... นามคิด, นามฟุ้ง นามปวด...

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบ และได้ทรงปฏิบัติจนได้สำเร็จ เป็นพระอรหันต์องค์แรกในโลก แล้วได้ทรงวางหลักการสอนไว้ในครั้งพุทธกาล ที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า "มหาสติปัฏฐาน ๔" ซึ่งได้ถ่ายทอดสืบกันมาจนถึงปัจจุบัน เป็นการเน้นสติ ให้กำหนดนามธรรม ๔ ประการ คือ

๑. กายใน
๒. เวทนาใน
๓. จิตใน
๔. ธรรมใน

การอยู่กับอริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน และอริยาบถย่อย คือ การก้ม การเงย การเหลียวซ้าย-ขวา การเหยียดมือซ้าย-ขวา การเหยียดเท้าซ้าย-ขวา เป็นต้น

จะเห็นว่าวิธีการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐาน ๔ มีระบบการกำหนดพิจารณาอารมณ์ ที่ละเอียดมาก เพราะว่าการอารมณ์นั้น เป็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรมล้วนๆ ซึ่งต่างจากการกำหนดรูปธรรม ของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย จะไม่มีหลักสำคัญ ๔ ประการ คือ

๑. กายใน
๒. เวทนาใน
๓. จิตใน
๔. ธรรมใน

สำนักอ้อมน้อยจะบอกแต่เพียงว่า "สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ใช้ชีวิตตามปกติที่เคยเป็นอยู่ แต่เพิ่มความรู้สึกตัวเข้ามา ไม่บังคับท่าทาง ไม่กำหนดระยะเวลา" ซึ่งอาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติใหม่ รู้สึกเลื่อนลอยว่าควรทำอย่างไรก่อน ส่วนอารมณ์ที่ใช้กำหนดพิจารณาของมหาสติปัฏฐาน ก็ใช้สภาวะเกิด-ดับ ของรูปธรรมนามธรรม ซึ่งไม่ได้บัญญัติขึ้น เป็นสภาวะที่มีอยู่ ตามธรรมชาติแล้ว ทำให้ผู้ปฏิบัติใหม่เข้าใจได้ง่ายกว่าการกำหนดความรู้สึกของรูปธรรม ถ้าจะเจริญวิปัสสนาต่อไป จะต้องใช้การกำหนดอารมณ์ ตามระบบของมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ การกำหนดพิจารณาอารมณ์นี้ อาจจะเป็นสิ่งที่ยากมาก สำหรับสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของหลักในมหาสติปัฏฐาน ที่นำไปปฏิบัติ ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ

๔.๑.๒ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ในโครงสร้างของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ได้เน้นการปฏิบัติโดยใช้สติอย่างเดียว เนื้อหาไม่กว้างขวางมากไปด้วยด้วยอารมณ์ ไม่มากไปด้วยองค์ธรรม ในแต่ละหมวด ไม่ประกอบด้วย องค์ธรรมจำนวนมาก เริ่มตั้งแต่อย่างหยาบ ที่ทุกแห่งของร่างกายสามารถกำหนดพิจารณาได้ เช่น ลมหายใจ อากาโรห-ยุบ อิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย อายตนะ เป็นต้น จนถึงลักษณะอย่างละเอียดที่กำหนดพิจารณาได้ยาก เช่น การรับปัญจารมณ์ และธรรมารมณ์ ของจิต ที่สำคัญต้องกำหนดพิจารณาอุปธรรมนามธรรมล้วนๆ เช่น ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม เป็นเนื้อหาที่กล่าวถึงเงื่อนไข และวิธีการกำหนดพิจารณา ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ที่ตั้งของการกำหนดพิจารณา เหตุผลของสภาวะธรรม และเงื่อนไขที่ต้องกำหนดพิจารณา แต่ละขั้นตอนได้ให้ข้อกำหนดไว้ ๔ ลักษณะ รวมเป็น ๑๒ ขั้นตอน คือ

๑) ที่ตั้งของการกำหนดพิจารณา มี ๔ คือ

๑. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายในกาย
๒. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของเวทนาในเวทนา
๓. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับ ของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของจิตในจิต
๔. กำหนดพิจารณาสภาวะเกิด-ดับของตนเอง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของธรรมในธรรม

๒) เหตุผลของสภาวะธรรม มี ๔ คือ

๑. มีปรากฏอยู่ตามธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งขึ้น
๒. มีสภาวะธรรมเป็นไตรลักษณ์
๓. มีสภาวะเกิด-ดับ
๔. มีความหมัดจดอยู่ในตัวของมันเอง

๓) เงื่อนไขของการกำหนดพิจารณา มี ๔ คือ

๑. ต้องการให้สติอยู่กับปัจจุบันอารมณ์
๒. ต้องการความหมัดจดจากกิเลส
๓. ไม่เกิดผลเป็นอภิขมาและโหมนัส
๔. มีความสงบสุขอย่างแท้จริง

จากขั้นตอนเหล่านี้ เป็นกิจเบื้องต้นของการพัฒนาศักยภาพของสติ ให้อยู่กับหลักการของมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการเน้นสติให้อยู่กับกาย ซึ่งยาว ๑ วา กว้าง ๑ ศอก หนา ๑ คืบ นี้

เดินอยู่ ก็กำหนดพิจารณารู้ว่าเรากำลังเดินอยู่ คือมีสติกำกับอยู่กับการเดิน ตลอดเวลา ไม่ให้ขาดสติไปจากการเดิน พุดง่ายๆก็คือมีสติอยู่กับกายในกาย คืออิริยาบถเดินของตนเอง ในขณะที่เดินนั้นๆ

สติจะต้องตามกำหนดพิจารณารู้ให้ทันปัจจุบันอารมณ์ของการเดินจงกรม การเดิน ก็อย่าให้ช้าเกินไป หรือ อย่าให้เร็วเกินไป ควรเดินให้พอดี สภาพะธรรมก็จะปรากฏชัด เมื่อมีสติสมบูรณ์ดีแล้ว แม้เมื่อผู้ปฏิบัติจะวิ่งอยู่ ก็สามารถกำหนดพิจารณาสภาพะธรรมเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกายได้ชัด

๒. การนั่งสมาธิต่อจากการเดินจงกรมมีหลักการนั่งสมาธิ ๔ ระยะเวลา ให้นั่งสมาธิอย่างน้อย ๓๐ นาทีถึง ๑ ชั่วโมง เช่นกัน

การนั่งสมาธิ แบบนี้ คือการนั่งบริกรรมภาวนาว่าพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ นี้ ไม่ต่างอะไรกับการเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา เนื่องจากมีคำบริกรรมทางวาจา หรือทางใจ อยู่ตลอดเวลา ไม่ต่างอะไรกับการเจริญสมถกรรมฐาน ที่บริกรรมว่า “พุทโธ” หรือ “สัมมาอรหัง” การนั่งสมาธิอย่างนี้ ก็ยังนับว่าเป็นการกำหนดรูปธรรม หรือ รูปขันธ์ ถึงแม้จะกล่าวอยู่เสมอๆว่าตัวที่ไปรู้อาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก เป็นนามธรรม หรือนามขันธ์ แต่การกำหนดไม่ได้กำหนดนามธรรม ในอิริยาบถนั่งเป็นอารมณ์ เนื่องจากไม่มีการเน้นใช้เป็นอารมณ์ เมื่อว่ากันตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ก็หามีการสอนแบบนี้ไม่ มีแต่บอกว่าให้กำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม หรือกายในกาย การเจริญมหาสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีความยุ่งยากอะไรเลย ไม่ต้องมีการบริกรรมภาวนา ไม่ต้องเหนื่อยกับคำบริกรรมภาวนา มีแต่การเน้นสติกำหนดพิจารณาอยู่กับสภาวะรูปธรรมนามธรรมเกิด-ดับ เท่านั้น ที่เราสามารถรู้สึกได้ ด้วยการมีสติเป็นเครื่องกำหนดพิจารณา มาเป็นอารมณ์

๓. การเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบันหรืออิริยาบถปัจจุบัน ทำได้ไม่จำกัด

การมีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์ปัจจุบัน คือ กายกับใจ หรือรูปกับนาม อย่าให้ใจหนีออกไปรู้เรื่องนอกตัว การกำหนดพิจารณาให้กำหนดพิจารณาอย่างน้อย ๓ ครั้ง ทำซ้ำๆอย่างมีจังหวะ ใจที่นึกกับอาการที่เกิดขึ้นต้องทันกันพอดีให้รู้สึกเป็นส่วนๆ เช่น ที่ท้อง (เวลาหายใจ) ที่เท้าซ้าย เท้าขวา (เวลาเดิน) หรือที่ก้น (เวลานั่ง)

การใช้สติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์ปัจจุบัน ตามมหาสติปัฏฐาน ๔ สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ไม่จำกัดเวลา ไม่จำกัดอิริยาบถหลัก ไม่จำกัดอิริยาบถย่อย ไม่จำกัดสถานที่ แม้ในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ แต่งตัว ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การมองรูปารมณ์ การฟังสังขารอารมณ์ การดมคันธอารมณ์ การลิ้มรสอารมณ์ การสัมผัสผัสสัณฐานอารมณ์ การคิดธรรมารมณ์ เหล่านี้เป็นต้น สามารถใช้สติกำกับอยู่ได้ทั้งสิ้น มหาสติปัฏฐานเกิดได้ทุกเวลา ไม่จำกัดสถานที่ และเกิดได้ทุกๆขณะจิต ถ้าผู้ปฏิบัติอยู่ด้วยความไม่ประมาท

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

การกำหนดการนอนนี้ ตามมหาสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สามารถกำหนดได้ ทั้งร่างกาย โดยการนำสติไปกำหนดพิจารณาในที่นั้นๆ เช่น ที่ท้องพอง ที่ท้องยุบ ที่ส่วนต่างๆของร่างกาย ที่สัมผัสกับที่นอน เช่น ศีรษะ สะโพก ขา เป็นต้น หรือ จะวางสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ส่วนใดๆของร่างกายที่ไม่สัมผัสกับที่นอน ก็สามารถกำหนดพิจารณาได้ เพียงแต่มีสติไว้ ณ ที่นั้นๆ ก็จะได้เห็น กายในกาย ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในที่นั้นๆ หรือต้องการจะกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือธรรมในธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ก็สามารถกำหนดได้

การยืนภาวนา สำนักวิปัสสนาวิมลมหาธาตุฯ ไม่ค่อยจะให้ความสำคัญมากนัก จึงไม่มีการแบ่งเป็นระยะๆ เหมือนการเดิน การนั่ง และการนอน แต่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ จะให้ความสำคัญในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอน

การยืนภาวนา ตามมหาสติปัฏฐาน สามารถนำสติไปกำหนดพิจารณาไว้ที่ฝ่าเท้า ก็จะกำหนดเห็นสภาวะรูปธรรมนามธรรมเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่ตรงนั้น หรือ เมื่อถูกเวทนาเกิดขึ้นขณะยืน ที่ฝ่าเท้า ก็มีสติพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่ที่ฝ่าเท้า นั้น ก็จะกำหนดเวทนาในเวทนา ที่ตรงนั้น หรือต้องการจะกำหนดพิจารณาจิตในจิต ก็สามารถนำสติไปกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ไว้ที่หทัยวัตตุนั้น ก็สามารถกำหนดเห็นสภาวะธรรมของจิตในจิต ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ หรือ ต้องการจะกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม ก็สามารถนำสติไปกำหนดพิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ไว้ที่หทัยวัตตุนั้น ก็สามารถกำหนดเห็นธรรมในธรรม ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ

ในขณะ ที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าเวทนา อย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น ไข้ปล่อยพอง-ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดบริเวณที่เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น พร้อมกับภาวนาว่า เจ็บหนอ ๆ หรือ ปวดหนอ ๆ สุดแต่เวทนาใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอใหม่ จนกว่าจะครบกำหนดเวลา

ในขณะนั่งอยู่ ตามมหาสติปัฏฐาน ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เป็นต้น ก็ไข้ปล่อยการกำหนดพิจารณาสติที่กั้น หรือเรียกว่าที่กายในกาย หรือที่จิตในจิต หรือที่ธรรมในธรรม จะกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ต่อไปได้ หรือจะกำหนดกายในกายก็ได้ หรือ จะกำหนดจิตในจิตก็ได้ หรือจะกำหนดธรรมในธรรมก็ได้

ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงรายได้ หรือคิดถึงกิจการงานที่ค้างอยู่ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป เช่น นึกถึงภูเขาทอง ก็ให้หยุด

เวลาตักอาหาร ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่อิริยาบถย่อยของมือของตนเอง ก็จะกำหนด **พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เวลายกอาหาร ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่อิริยาบถย่อยของมือของตนเอง ก็จะ **กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เคี้ยวอาหาร ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ขากรรไกรของตนเอง ก็จะกำหนดพิจารณาเห็น **สภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เวลาลืมรสอาหาร ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ชีวหาปสาทของตนเอง ก็จะกำหนด **พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของลิ้นในลิ้น

เวลาถ่ายอุจจาระ ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ทวารหนักของตนเอง ก็จะกำหนดเห็น **สภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เวลาถ่ายปัสสาวะ ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ทวารเบาของตนเอง ก็จะกำหนด **พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เวลาอาบน้ำ ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่อิริยาบถส่วนนั้นๆของตนเอง ก็จะกำหนด **พิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เวลาพูด ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ขากรรไกรของตนเอง ก็จะกำหนดพิจารณาเห็น **สภาวะเกิด-ดับ** โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของกายในกาย

เมกำหนดคณจิต

คณจิต คือ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากนอน เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับ **เคลื่อนไหวและอิริยาบถต่าง ๆ** ของร่างกาย เพื่อฝึกหัดให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น^๒ **ขณะนั่งอยู่** ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนให้กำหนดว่า **อยากลุก ๆ ๆ (๓ ครั้ง)** ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้า ๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดย **คิดไปพร้อมกันว่า ลุกหนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง)** ขณะยืนกำหนดว่า **ยืนหนอ ๆ ๆ** จะขอแขนเข้ามาให้ **ขวา** **อยากคู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง)** เมื่อขอแขนแล้ว กำหนดว่า **คู้หนอ ๆ ๆ (๓ ครั้ง)** เป็นต้น ผู้ **ไขว่ส่วนมากมัก**จะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลัง

^๒ ฐิติ อนุโพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, (พิมพ์ครั้งแรก, กรุงเทพมหานคร:

เนื่องจากวิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์ที่กล่าวถึงรายละเอียดในเชิงของการปฏิบัติกรรมฐานโดยตรง โดยอธิบายว่าเมื่อปฏิบัติไปแล้วจะถึงความบริสุทธิ์เป็นช่วง ๆ ไป ตั้งแต่ระดับพื้นฐานทั้งของศีล สมาธิ และปัญญา ว่าแต่ละส่วนมีหน้าที่ในการเกื้อกูลกันอย่างไร จนกว่าจะบรรลุมรรคผลในที่สุด มิใช่เพียงแค่การระลึกความรู้สึกตัวด้วยสติเหมือนอย่างในมหาสติปัฏฐาน แต่มีการตัดสินใจสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากสติด้วยวิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ ทั้งนี้เป็นการจัดลำดับปัญญาตามคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่นในหมวดของปฏิสัมภิทามรรคอธิบายอุปมาอุปไมยโดยใช้สูตรนั้นบ้าง สูตรนี้บ้าง

คำว่า วิสุทธิ ในที่นี้ พระพุทธโฆสะหมายเอาพระนิพพานเท่านั้น พระนิพพานเป็นธรรมอันปราศจากมลทินทั้งปวง และมีความบริสุทธิ์แท้จริง วิสุทธิมรรคจึงหมายถึงทางสู่ความบริสุทธิ์ หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุ (พระนิพพาน) ทางหรืออุบายที่ว่านี้ พระพุทธองค์ ทรงแสดงไว้หลายนัยด้วยกัน ตัวอย่างเช่น

ในที่บางแห่ง พระองค์ทรงแสดงถึงธรรมที่หมดจด เนื่องเพราะกรรม เป็นต้น ตัวอย่างเช่น สัตว์ทั้งหลาย หมดจดได้ด้วยธรรม ๕ ประการนี้ คือ กรรม วิชา ธรรม ศีล และอุคฺม-จิวิต ไม่ใช่ด้วยโคตรหรือด้วยทรัพย์^๑

บางแห่ง พระองค์ทรงแสดงถึงธรรมที่บริสุทธิ์เนื่องเพราะศีล เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ภิกษุสมบุรณ์ด้วยศีล มีจิตตั้งมั่นดีแล้ว มีปัญญา มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว มีตนอันสงบไปแล้วในกาลทุกเมื่อ ย่อมข้ามโอชะอันยากที่จะข้ามได้^๒

บางครั้ง พระองค์ทรงแสดงธรรมที่บริสุทธิ์ได้เนื่องเพราะฉานและปัญญา ตัวอย่างเช่น ฉานย่อมไม่มีแต่ผู้หาปัญญามีได้ ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฉาน ฉานและปัญญามีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแลอยู่ใกล้พระนิพพาน^๓

บางครั้ง พระองค์ก็ทรงแสดง ถึงความบริสุทธิ์มีได้ด้วยวิปัสสนาอย่างเดียว ตัวอย่างเช่น เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นเขาย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นคือ ทางแห่งวิสุทธิ^๔

^๑ ส. ส. ๑๕/๑๔๗/๔๖.

^๒ ส. ส. ๑๕/๒๖๑/๗๔.

^๓ พ. ๖. ๒๕/๓๕/๖๕.

^๔ พ. ๖. ๒๕/๓๐/๕๑.

และบางครั้ง พระองค์ก็ทรงแสดง ถึงความบริสุทธิ์มิได้เนื่องด้วยมหาสติปัฏฐาน ตัวอย่างเช่น ภิกษุทั้งหลาย ทางที่ไปอันเอนนี้ย่อมเป็นไปพร้อม เพื่อวิสุทธิแห่งสัตว์ทั้งหลาย ... เพื่อ ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน นี้คืออะไร คือมหาสติปัฏฐาน* ๔^๗

เนื่องจากธรรมที่ให้ถึงความบริสุทธิ์ มีลักษณะการอธิบายได้อย่างหลากหลายทั้งต่างสถานที่ ต่างบุคคล ต่างสถานการณ ดั่งนั้น ทางหรืออุบายจึงมีต่างระดับกัน เพราะภูมิธรรมของบุคคลและ จิตตวิสัยอาศัยความชอบไม่เหมือนกัน อุบายหรือทางต่างระดับนี้ แต่ละระดับมีขีดความสามารถไป ถึงจุดหมายไม่เท่ากัน ระดับต่ำเป็นพื้นฐานไปสู่ระดับสูง เมื่อใช้เส้นทางระดับต่ำจนสุดทางที่ระยะ หนึ่งแล้ว จำเป็นต้องผ่านจุดเชื่อมทาง เพื่อไปใช้เส้นทางอีกระดับที่สูงกว่าไปได้ไกลกว่าแทน จึงจะ ถึงจุดหมายได้ เช่น การบริจาทาน รักษาศีล เป็นการเตรียมพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ เพราะ ทานและศีลเป็นที่มาของโภคทรัพย์ เวลาว่าง และสุขภาพดี เหตุที่มีความเชื่อมั่นและเรียนรู้ง่ายก็ ด้วยอำนาจของสมาธิ ส่วนการสร้างความเห็นถูกในการดำรงชีวิตต่ออย่างมีเหตุผลเป็นอนุภาพของ ปัญญา เป็นต้น พฤติกรรมต่างระดับของศีล สมาธิ และปัญญาจึงมีขีดความสามารถในหน้าที่ต่าง กัน แต่เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ความสมบูรณ์ไม่อาจเกิดจากการเจริญเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จากการไม่ขัดสนในโภคทรัพย์ ทำให้มีเวลาสำหรับการศึกษาค้นหาความจริง ทานและศีล*๔ จึง เป็นทางเชื่อมโยงไปสู่ความมีปัญญา แต่มิได้เป็นเหตุให้เกิดปัญญาโดยตรง เป็นต้น

เมื่อยังมีทางอยู่อีกเป็นจำนวนมาก และระยะทางก็ไม่เท่ากัน จุดเชื่อมทางจึงมีความสำคัญ อยู่ต่อการขยายขีดความสามารถในการเดินทางได้ไกลกว่า ชุมทางสุดท้ายที่เชื่อมทางร่วมต่างระดับ อื่นๆ จนเหลือทางเอกทางเดียวก่อนถึงจุดหมาย ก็คือ มหาสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาโดยตรง ดั่งนั้น มหาสติปัฏฐาน ๔ จึงเปรียบเป็นทางเชื่อมสำคัญทาง เดียวที่นำไปสู่ทางเอกสุดท้าย ทางเอกนั้นคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะวิปัสสนา กรรมฐานมีจุดหมายปลายทางแน่นอน คือ ทางเพื่อความบริสุทธิ์ (วิสุทธิมรรค) เท่านั้น เมื่อถึงที่

^๗ ที. มห. ๑๐/๒๗๓/๓๒๕.

*คำว่า “สติปัฏฐานสูตร” กับ “มหาสติปัฏฐานสูตร” นั้น ชื่อสูตรอาจจะแตกต่างกัน แต่ เนื้อหาสาระภายในจะเหมือนกัน

**จิตตวณฺโณ ภิกษุ ให้มิตว่าศีลเป็นเหตุไกล ส่วนสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา คั่งข้อ ความในมหาปรินิพพานสูตรว่า “สมาธิที่ศีลหนุนแล้วย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิ หนุนแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลาย โดยชอบที่ เดียว”.

หมายถึงความบริสุทธิ์แล้ว เป็นการสิ้นสุดการเดินทางท่องเที่ยวไปในวัฏฏะสงสาร กล่าวอีกนัยหนึ่ง วิปัสสนากรรมฐาน มีมหาสติปัญญาเป็นทั้งเหตุทั้งผล และมีวิสุทธิมรรคเป็นเหตุให้เข้าไปหาผล ทนทางแห่งความบริสุทธิ์มิได้เกิดขึ้น เพียงเพราะความเชื่อ หรือการอ่อนน้อม แต่เกิดขึ้นด้วยการ **พิศุจน์**หรือด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น

ศีล สมาธิ ปัญญา : หลักการและความสัมพันธ์

ศีล ปติฏฐาย นโร สปลญโย

จิตต์ ปญญญจ ภาวย

อาตาปี นิปโก ภิกขุ

โส อิม วิชฎเย ชฎี

ภิกษุผู้เป็นคนฉลาด มีความเพียร มีปัญญาบริหารตน ตั้งอยู่ในศีลแล้ว อบรมจิตและ

ปัญญาอยู่ นั้น พึงดวงชฎีนี้ได้^๘

จากพระคาถาพยากรณ์ที่เป็นบทตั้งของวิสุทธิมรรคกล่าวถึงการตั้งอยู่ในศีลด้วยบทว่า

ศีล ปติฏฐาย

ภิกษุผู้ทำศีลให้บริบูรณ์ชื่อว่า ผู้ตั้งอยู่ในศีล

นโร สปลญโย

คนผู้มีปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่มีมาพร้อม กับปฏิสนธิ

จิตต์ ปญญญจ ภาวย

การทำสมาธิ และวิปัสสนาให้เจริญอยู่ ทรงแสดงถึงสมาธิด้วยหัวข้อว่าจิต ส่วน วิปัสสนาทรงแสดงโดยชื่อว่า ปัญญา

อาตาปี

ผู้มีความเพียร เป็นเหตุเผากิเลสให้เร่าร้อน

นิปโก

ปัญญาอีกชนิดหนึ่ง ทรงแสดงถึงปาริหาริก ปัญญา

ภิกขุ

ผู้ใดเห็นภัยในสังสารวัฏ เหตุนั้น ผู้นั้น ชื่อ ว่า ภิกษุ

ในบทท้าย คือ โส อิม วิชฎเย ชฎี เป็นการสรุปสภาวะธรรมข้างต้นว่า

ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ คือ ด้วยศีล ด้วยสมาธิ (หรือจิต) ด้วยปัญญา ๓ ประการ (สชาติปัญญา, วิปัสสนาปัญญา และปาริหาริกปัญญา) และด้วยความเพียร

^๘ พระพุทธโฆษาจารย์, พระวิสุทธิมรรค (บาลี) ภาค ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒), หน้า ๑.

^๙ พระพุทธโฆษาจารย์, พระวิสุทธิมรรค (ไทย) ภาค ๑ ตอน๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓), หน้า ๑.

เผากิเลสนี้ เมื่อเย็นอยู่บนแผ่นดินคือศีลแล้ว ยกศีลตรา คือ วิปัสสนาปัญญา ที่ลึบด้วย ศีลาคือสมาธิ อยู่ในมือคือปารินาริกปัญญา ที่มีกำลังวิริยะ พึงต่าง ตัด ทำลาย ซึ่งชัฏ คือ ตัณหา อันตกอยู่ในสันดานของตนทั้งหมดได้ เปรียบเหมือนบุรุษยืนบนแผ่นดิน ยก ศีลตราที่ลึบดีแล้ว ดาวกอไผ่ใหญ่จะนั่น^{๑๐}

ก็ในขณะที่แห่งมรรค ภิกษุนี้ชื่อว่า กำลังดวงชัฏนั้นอยู่ ในขณะที่แห่งผลชื่อว่าดวงชัฏ เสริจแล้ว ย่อมเป็นอัครทักษิณของ (มนุษย์) โลก กับทั้งเทวโลก ทั้งหลาย^{๑๑}

การเจริญไตรสิกขาในที่นี้ ทรงหมายเอา ศีล สมาธิ และวิปัสสนาปัญญา ที่กำลังเกิด พร้อมในอารมณ์อันเดียวกัน*เท่านั้น มิใช่เจริญไปคนละขณะ เพราะ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดในอารมณ์ต่างกัน จะไม่สามารถเป็นบาทฐานแก่กันได้เลย ศีลมี ลักษณะเหมือนกับพื้นที่ สมาธิเหมือนกับผู้คอยประคองให้มีความมั่นคง ส่วนปัญญา มีหน้าที่พิสูจน์ดูความจริง

ถ้าจะมีแต่เฉพาะศีล โดยที่ไม่ต้องมีสมาธิและปัญญาร่วมด้วยก็อาจมีได้ เช่น พระ ภิกษุที่บวชกันอยู่ทุกวันนี้ ถ้าท่านไม่ได้ทำสมาธิหรือวิปัสสนาแต่อย่างใด ก็จะมีเฉพาะ ศีลเท่านั้น ไม่มีสติกับปัญญาเกิดร่วมด้วย บางครั้งมีศีลและสมาธิ แต่ไม่มีปัญญาใน ขณะนั้นก็อาจมีได้เช่นกัน เช่น ภิกษุที่กำลังทำสมาธิเพ่งกลิ่นต่าง ๆ เป็นต้น ขณะนั้นมี ศีลมีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ แต่ไม่มีปัญญาร่วม เพราะไม่ได้มีการพิจารณาความ เปลี่ยนแปลงของรูปนาม เป็นเพียงการข่มจิตให้นิ่งด้วยอารมณ์ภายนอกอย่างใดอย่าง หนึ่งเท่านั้น

แต่ถ้าผู้ใดกำลังเจริญวิปัสสนาปัญญาอย่างถูกต้องแล้ว จะต้องศีลและสมาธิอยู่ใน ที่นั้นด้วยเสมอ การทำลายกิเลสในส่วนลึกให้หมดไป จำเป็นต้องมีพร้อมทั้ง ศีล-สมาธิ-ปัญญา โดยศีลมีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกทางกาย วาจา เป็น ต้น สมาธิมีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างกลาง ได้แก่ ความคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ ส่วนปัญญา มีหน้าที่ทำลายกิเลสอย่างละเอียด คืออนุสัยต่าง ๆ แม้ในอนุสัย ๒ อย่าง (อา-

^{๑๐} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๑ ตอน ๑ หน้า ๗-๘.

^{๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๑ ตอน ๑ หน้า ๘.

*ไตรสิกขาสมาธิสามารถเกิดได้ ในขณะที่การเจริญมหาสติปัญญา ในช่วงเวลาที่องค์มรรคทั้ง ๘ รวมตัวกันเป็นหนึ่งที่เราเรียกว่ามัคคสมังคี ต่อจากนั้นก็จะเป็นสมุจเฉตประหาร.

รัสมณานุสสัย และสันตทานานุสสัย) นั้น วิปัสสนาปัญญา จะละได้ก็เพียงอารัสมณานุสสัย เท่านั้น อำนาจวิปัสสนาปัญญาสามารถละความรัก ความชัง ที่เกิดจากการเห็นได้ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดีและไม่ดีได้ ส่วนสันตทานานุสสัยนั้น เป็นอนุสสัยที่ลึกและมั่นคงกว่า ต้องอาศัยมรรคจิตที่เป็นอภัตตมรรคเท่านั้น จึงจะละสันตทานานุสสัยได้เด็ดขาด^{๑๒}

ศีล สมาธิ และปัญญา แม้จะเกิดในขณะจิตเดียวหรือรับอารมณ์เดียวกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน เป็นคนละส่วนกัน ทั้งนี้ก็เพื่ออุดหนุนกัน เจริญเป็นทางแห่งวิสุทธิเพื่อการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา อานุภาพแห่งความบริสุทธิ์ของศีล สมาธิ ปัญญา จะมีขีดจำกัดเฉพาะตัว ในวิสุทธิมรรค กล่าวถึงองค์คุณของศีล สมาธิ ปัญญา และขีดจำกัดใน การอุดหนุนกันแยกเป็น ๙ ประการ ได้แก่

๑. ลีลา ๓
๒. ศาสนามีความงาม ๓
๓. อุปนิสัยแห่งคุณวิเศษ มีความเป็นผู้ได้วิชา ๓ เป็นต้น
๔. การเว้นที่สุดโต่ง ๒ อย่าง และการเสพข้อปฏิบัติสายกลาง
๕. อุบายที่เป็นเครื่องพ้นจากคติมีอบาย
๖. การละกิเลสด้วยอาการ ๓
๗. ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลส มีวิตกกัมมะ
๘. การชำระสังกิเลส ๓
๙. เหตุแห่งความเป็นพระอริยบุคคล มีพระโสดาบัน

ในวิสุทธิมรรค กล่าวถึงปัญญา ๓ อย่าง คือปัญญาที่หนึ่งเป็นปัญญาที่มีมาพร้อมกับปฏิสนธิ ปัญญาที่สองเป็นวิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่สามเป็นปัญญาที่นำในการบริหารกิจกรรมทุก ๆ อย่าง สำหรับปัญญาที่หนึ่งที่มีมาพร้อมกับปฏิสนธิ หมายถึง ปัญญาเจตสิกที่ประกอบมาพร้อมกับวิปากจิตไตรเหตุ* ที่ทำหน้าที่เกิด ผู้ที่เกิดมาด้วยจิตดวงนี้เรียกว่า ติเหตุบุคคล หรือคนไตรเหตุ

^{๑๒} พระมหาแสวง โชติปาโล, การสัมมนาวิปัสสนา ครั้งที่ ๔, ในงานเปิดเรียนพระปริยัติธรรมประจำปี วัดศรีประวัติ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๗๙.

* วิปากจิตไตรเหตุ หมายถึง จิตที่ปฏิสนธิมาพร้อมด้วยกุศลเหตุทั้ง ๓ คือ อโลภะเหตุ อโทสะเหตุ และอโมหะเหตุ (ปัญญา) มีทั้งหมด ๑๓ ดวง คือ มหาวิปากญาณสัมปยุตจิต ๔ ดวง และมหัคคตวิปากจิต ๙ ดวง บุคคลผู้ปฏิสนธิด้วยจิตทั้ง ๑๓ ดวงนี้ ชื่อว่า ติเหตุบุคคล.

ส่วนวิปัสสนาปัญญาหมายถึงปัญญาที่สามารถละกิเลสอย่างละเอียดออกจากจิตได้ นับตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นไป จนถึงโคตรภูญาณเป็นที่สุด สำหรับ ปัญญาที่สามชื่อว่าปาริหาริก ปัญญานั้น พระธรรมปาละมหาเถระ* ขยายความปัญญาชนิดนี้ไว้ในคัมภีร์มหาฎีกาว่า

ปัญญาที่ได้นามว่า ปาริหาริกา ก็เพราะประกอบแล้วในการนำไปโดยรอบคอบ ซึ่ง พระกรรมฐานปัญญาใดที่กำหนดนำเอากิจทุกอย่าง มีการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น ด้วยอำนาจของสัมปชัญญะมีสาเหตุกสัมปชัญญะ เป็นต้น ปัญญานั้นชื่อว่า สรรพกิจ ปาริหาริกาปัญญา

อีกอย่างหนึ่ง การเริ่มต้นด้วยการเรียน การถาม และการเจริญ คือ วิถีใส่ใจในพระ กรรมฐานนั้น ต้องมีปัญญาที่นำกิจทุกอย่างไปโดยรอบคอบ เช่น ความเป็นผู้มีปกติทำ ไปด้วยความเคารพ โดยติดต่อโดยความเป็นสัปปายะ ความเป็นคนฉลาดในนิมิต โดย ความเป็นผู้สนใจในความสิ้นทุกข์ โดยไม่ย่อท้อเสียในระหว่าง โดยความเพียรให้ถึง ความสม่ำเสมอ ประจบความเพียรให้เสมอภาคกัน ปัญญาเช่นนี้ชื่อว่า “สรรพกิจ ปริณายิกาปัญญา”^{๑๔}

ดังนั้น จะเห็นว่าคนทุกคนอาจจะสร้างนิสัยในการเจริญวิปัสสนาได้ แต่มีใช้ทุกคนที่สามารถ เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณปัญญา จะมีบุคคลเพียงบางกลุ่มเท่านั้นที่สามารถเจริญวิปัสสนาให้เกิด ญาณปัญญาได้ บุคคลดังกล่าวได้แก่ ผู้ที่เกิดมาพร้อมด้วยไตรเหตุ นอกจากนี้ยังต้องเคยอบรมเคย ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาจนได้เหตุผลมาก่อนแล้วเท่านั้น การสั่งสมปัญญา ความรู้ และความเข้าใจในเหตุผล เป็นงานต่อเนื่องที่อาจทำสำเร็จภายในภพชาติเดียว ความคิดที่ควรสร้างสรรคขึ้นใน แต่ละภพชาติ คือ ความคิดที่ไม่ประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา ที่จะหันไปจาก ความทุกข์หรือความวุ่นเวียนของการเกิด แก่ ตาย นั่นเอง

หมวดปัญญานิเทศเป็นหมวดที่ขยายใจความสำคัญในปริจเฉทที่ ๙ ของอภิธรรมมัตถสังคหะ ให้กว้างขวางขึ้น ทั้งนี้จำเป็นต้องเข้าใจสภาวะธรรมพื้นฐานของปรมัตถธรรมทั้ง ๔ ที่กล่าวไว้ ใน อภิธรรมมัตถสังคหะตั้งแต่ปริจเฉทที่ ๑ ถึงปริจเฉทที่ ๘ มาก่อนด้วยเช่นกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงความรู้

^{๑๓} อังใน มาลี อาณาภูล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิถีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ).บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๑๕๓๕), หน้า ๑๓๐.

* ผู้แต่งคัมภีร์ปรมัตถมัณฑุสามหาฎีกา.

ก่อนการปฏิบัติ^{๑๕} อันเป็นเงื่อนไขสำคัญ ใช้ตรวจสอบการปฏิบัติว่าเป็นไปตามบรรทัดฐานหรือไม่ นอกจากนี้จะกล่าวถึงความสัมพันธ์ของญาณ ๑๖ และวิสุทธิ ๗ ตามลำดับต่อไป

๑) ความรู้ก่อนการปฏิบัติ ๖ ประการ

๑. เรื่องอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปบาท ๑๒ เมื่อยังวิปัสสนาภูมิ ๖ ลงแล้วก็ได้แก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เป็นตัวกรรมฐานที่จะนำไปใช้ในการพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษารูป-นามให้เข้าใจเสียก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติเพราะถ้าไม่เข้าใจแล้ว เมื่อรูปหรือนามอะไรปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดไม่ถูก

๒. เรื่องปัจจุบัน คำว่าปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ ปัจจุบันธรรม กับปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันธรรม คือ ปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งหลายของสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต เช่น รูป เสียง กลิ่น รส ความร้อน-เย็น ความอ่อน-แข็ง กลางวัน-กลางคืน คลื่นแม่เหล็ก คลื่นไฟฟ้า ที่มีอยู่ในบรรยากาศทั่วทุกมุมของโลก ความรู้สึก รัก -เกลียด ดีใจ - เสียใจ เจ็บปวด - กลัวตาย การเกิด การตาย ที่มีอยู่ในความเป็นอยู่ของสัตว์ทุกชนิด เช่น ยุง มีอยู่ทั่วไปเป็นปัจจุบันธรรม แต่เมื่อใดที่ยุงมากัดเราทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บ ยุงตัวนั้น และความรู้สึกเจ็บ จัดว่าเป็น ปัจจุบันอารมณ์

ดังนั้น ปัจจุบันอารมณ์จึงหมายถึง รูป-นามที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันปัจจุบันธรรมที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นได้เป็นอารมณ์ได้ อารมณ์นั้นก็ชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์เสมอ เช่น เวลานั้นอยู่อาการท่าทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบันธรรมด้วย และผู้ปฏิบัติก็กำหนดดูในขณะที่รูปนั้นปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั้นก็เป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วยดังนี้ เป็นต้น

ประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือ ทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความไม่ยินดี) การเจริญมหาสติปัฏฐานนั้น จุดประสงค์สำคัญก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส เพียงแต่ความเพียรอย่างเดียว หรือสติอย่างเดียว หรือปัญญาอย่างเดียว ไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือให้เกิดวิปัสสนาได้ เพราะเหตุว่าไม่มีปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจึงต้องอาศัยอารมณ์ด้วย เพราะอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

^{๑๕} บุญมี เมธางกูร และ วรณสิทธิ์ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถ-
สังคหะ ปริจเฉทที่ ๓, (พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๙-

อารมณ์ปัจจุบันนั้นได้มาอย่างไร ก็ได้มาจากอินทรีย์สังวร เช่น สังวรในเวลาเห็นก็สักแต่ว่า เห็น เมื่อเวลาได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น ถ้ามีปัจจุบันอารมณ์แล้วอภิขมาและโทมนัสจะเกิดขึ้น ไม่ได้ขณะนั้น

ผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบัน และเคยมีประสบการณ์ตรงในอารมณ์ปัจจุบัน แล้วจึงรู้ว่า กาลใด สถานที่ใดควรแก่การเจริญวิปัสสนา เพราะปัจจุบันธรรมนั้นมีอยู่ตลอดเวลา แต่กาลละเทศะที่ควรแก่การจะถือเอาปัจจุบันธรรมมาเป็นอารมณ์ปัจจุบันได้นั้น อาจจะไม่เหมาะสมในบางเวลาและบางสถานที่ ผู้ไม่เข้าใจก็อาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ เช่น ขณะฟังพระเทศน์ ไม่ใช่กาลที่ควรเจริญวิปัสสนา เพราะถ้ากำหนดการได้ยินว่าเป็นนามแล้ว ก็จะไม่รู้เรื่องที่เทศน์ และสถานที่ในการเจริญวิปัสสนาก็ควรพิจารณาว่าต้องเป็นสถานที่ที่ไม่เป็นปัจจัยแก่กิเลส พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญป่า โคนไม้ เรือนว่างว่างเปล่า เป็นต้น ว่าเป็นสถานที่อันสงบและเงียบสงบ เหมาะแก่การทำสมาธิเพียรที่เกื้อกูลผู้ปฏิบัติให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้สะดวก

๓. เรื่องสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวของผู้ปฏิบัติในขณะที่กำหนดรูป-นาม ความรู้สึกตัวนี้มีหลักอยู่ว่า ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไร คือ มีตัวกรรมฐานกับตัวผู้เจริญกรรมฐานหรือเจริญวิปัสสนา ตัวกรรมฐาน ได้แก่ มหาสติปัฏฐาน ๔ หรือรูปนามเป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เพ่งหรือโยคาวจร ได้แก่ อาตาปี สัมปชาโน สติมา คือ มีตัวถูกเพ่ง กับตัวเพ่ง เท่านั้น

ความรู้สึกตัวในการกำหนดรูปนาม มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเจริญวิปัสสนา โดยมากมักเป็นการนึกคิด แล้วเข้าใจว่าความคิดนึกนั้นเป็นความรู้สึกตัว ถ้าความรู้สึกตัวมีมากเพียงใด ก็ได้ปัจจุบันอารมณ์มากเพียงนั้น เป็นความสำคัญของวิปัสสนาว่า เวลากำหนดหรือเวลาดูรูป-นามนั้น จะต้องรู้สึกตัวอยู่ว่าดูรูปอะไร ดูนามอะไร ถ้าดูรูปไปเฉย ๆ หรือดูนามไปเฉย ๆ ก็ไม่เป็นการถูกต้อง เช่น ดูรูปนั่ง ต้องให้ได้ความรู้สึกตัวด้วยว่าดูรูปนั่ง บางทีดูรูปนั่งอยู่ แต่สักครู่เดียวสมาธิก็เข้าหรือไม่ก็คิดฟุ้งซ่าน พอสมาธิเข้าแล้วความรู้สึกตัวว่านั่งก็หมดไป เป็นต้น ก็ต้องกลับมาทำความรู้สึกตัวใหม่ ต้องมีความเพียรพยายามยกจิตให้เข้าสู่ในทางของวิปัสสนาเช่นนี้เสมอ ๆ เพื่อขจัดกิเลสความเข้าใจผิดว่าเรานั่งออกไป

๔. การกำหนดอารมณ์ ตามหลักปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานนั้น ให้กำหนดที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น การเห็นหรือการได้ยิน เป็นนามธรรมเกิดขึ้น จะต้องกำหนดว่าเป็นนาม คือ กำหนดที่นามเห็นหรือที่นามได้ยินนั้น ๆ หรือเวลานั่ง เวลานอน เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปธรรมก็กำหนดรูปนั่งหรือรูปนอนนั้น ๆ กล่าวคือ ต้องมีนามอะไร รูปอะไร ร่วมไปในอารมณ์ปัจจุบันนั้นด้วยเสมอ โดยมากในการสอนวิปัสสนานั้นกล่าวถึงการสังเกตรูป-นามจริง แต่เวลาปฏิบัติไม่ได้มีรูปอะไร นามอะไร ที่จะต้องกำหนดในเวลานั้นไปใช้ด้วย และบางทีก็ไม่ได้รู้ด้วยว่าจะต้องกำหนดอย่างไร และเวลาใด

เวลาที่กำหนดขึ้นปริยัติที่เรียนรู้มากับการปฏิบัติ ต้องเข้าไปด้วยกัน คือ ปริยัติกล่าวถึงการกำหนดอะไร กำหนดอย่างไร เมื่อเวลาปฏิบัติก็ต้องนำเอาปริยัติที่เรียนมาแล้วไปใช้ให้ถูกต้องตามแห่ง ในขณะที่กำหนดด้วย

๕. เหตุผลในการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติควรจะได้เหตุผลว่าเพราะเหตุใดจึงต้องปฏิบัติหรือกำหนดเช่นนั้น เช่น ขณะกำหนดอิริยาบถว่ารูปนั่ง เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่นั่ง ก็ไม่สามารถกำหนดอิริยาบถได้ เพราะความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนกว่ารูปนั่งในขณะนั้น และเป็นนามธรรมก็กำหนดนามฟุ้ง การที่ให้พิจารณาความฟุ้งซ่านว่าเป็นนามฟุ้งซ่านนั้น เพื่อประโยชน์อะไร มีเหตุผลอย่างไรนั้น ความสำคัญอยู่ที่การใช้เหตุผล อยู่ที่ความเข้าใจ มิใช่อยู่ที่การกำหนด เหตุผลนั้นสำคัญมากที่จะตัดสินได้ว่าการปฏิบัตินั้นผิดหรือถูก มิใช่กำหนดความฟุ้งว่าเป็นนามฟุ้ง เพราะอาจารย์สั่ง แล้วทำตามไป หรือกำหนดเพื่อให้ฟุ้งหาย เช่นนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูก

๖. การสังเกต ความสังเกตมีความสำคัญในการเจริญวิปัสสนา เมื่อสังเกตจะรู้ว่าการกำหนดนั้นตกไปจากอารมณ์รูปนามหรือไม่ ถ้าไม่มีความสังเกตแล้ว เมื่อจิตตกจากอารมณ์ไปใส่ใจสมาธิ รูป-นามก็ตกไปด้วย จึงควรจะรู้ว่าเมื่อสมาธิเกินแล้ว ความรู้สึกตัวจะไม่อยู่ที่ปัจจุบัน คือ จิตจะนิ่งไปโดยไม่รู้ตัว สมานินั้นทำให้จิตนิ่งและหยุดจากการกำหนด แต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าตนเองยังดูรูปนั่งอยู่ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความสังเกตในเวลานั้นว่าทำถูกต้องหรือไม่ เมื่อรู้ว่าไม่ถูกต้องควรกลับมาทำความเข้าใจความรู้สึกตัวให้ถูกในอารมณ์ปัจจุบันใหม่

ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ เรื่องความหมายของปัจจุบันอารมณ์และสติสัมปชัญญะ ตลอดจนวิธีการกำหนดอารมณ์และเหตุผลในการกำหนด ความเข้าใจทั้งหมดนี้รวมอยู่ในหัวข้อการสังเกตทั้งสิ้น หลักการสังเกต คือ การเฝ้าดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เกิดเพราะเหตุใด ในเวลาต่อมาสิ่งเหล่านั้นยังมีอยู่จริงหรือไม่ เปรียบเหมือนกับการดูละคร ตัวละครคือรูปและนาม แต่ละรูปแต่ละนามจะมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างไร เพียงแต่ตั้งใจดูก็จะรู้ถึงความสัมพันธ์ของ รูปและนามเหล่านั้น โดยผู้สังเกตหรือผู้ดูที่ดีจะไม่ไปจัดแจงหรือบงการตัวละครว่าต้องแสดงอย่างนั้น อย่าแสดงอย่างนี้หรือเข้าไปร่วมเล่นละครด้วย

ในสังยุตตนิกาย อุปมาเกี่ยวกับการสังเกตไว้ว่า เปรียบเหมือนกับพ่อครัวปรุงอาหารถวายพระราชินี พ่อครัวต้องคอยสังเกตหรือสำเนียงในอาหารที่จะบำรุงพระราชินีว่า อาหารอย่างไรรสอย่างไร เป็นที่โปรดปรานของพระราชินี หากทำถูกพระทัย พ่อครัวย่อมจะได้รับรางวัล เช่นเดียวกับการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องมีความสังเกตว่า ตนทำถูกหรือไม่ ถ้าทำได้ถูกต้องตามเงื่อนไขย่อมได้รับรางวัลเป็นผล คือ วิปัสสนาปัญญา

๒) แนวคิดสำคัญเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ญาณ ๑๖ คือ ความรู้สึกด้วยปัญญาที่ได้มาจากการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญมหาสติปัฏฐาน

ระดับของปัญญาแบ่งเป็นลำดับขั้น ดังนี้^{๑๖}

๑. **นาม-รูปปริจเฉทญาณ** คือ ปัญญารู้ว่านามและรูปเป็นคนละส่วน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน
๒. **ปัจจยปริกษญาณ** คือ ปัญญา รู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดนาม-รูป
๓. **อนิมิตตญาณ** คือ ปัญญา รู้ความไม่เที่ยงของนาม-รูป
๔. **อุทยัพถญาณ** คือ ปัญญา รู้ความเกิดขึ้นและดับไปของนาม-รูป
๕. **ภังคาฎปิณฑญาณ** คือ ปัญญา รู้ความดับไปของนาม-รูป
๖. **ภคตูปัฏฐานญาณ** คือ ปัญญา รู้ว่านาม-รูปปรากฏเป็นภัยที่น่ากลัว
๗. **ชาตินวญาณ** คือ ปัญญา รู้โทษของนาม-รูป
๘. **นิพพิทาญาณ** คือ ปัญญา รู้สึกเบื่อหน่ายนาม-รูป
๙. **มุนุจิกัมมยตาญาณ** คือ ปัญญา รู้สึกอยากพ้นจากนาม-รูป
๑๐. **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** คือ ปัญญา รู้ธรรมอันเป็นเครื่องพ้นจากนาม-รูป
๑๑. **สังขารุเปกขาญาณ** คือ ปัญญา รู้การทำลายความยินดี ยินร้าย ในนาม-รูป แล้ววางเฉย

ได้

๑๒. **อนุโลมญาณ** คือ ปัญญา รู้ธรรมที่จะอนุโลมให้เห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔
๑๓. **โคตรภูญาณ** คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกีย์
๑๔. **มัคคญาณ** คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ
๑๕. **ผลญาณ** คือ ปัญญา รู้นิพพานเป็นอารมณ์ แต่จิตเป็นโลกุตตระ
๑๖. **ปัจจเวกขณะญาณ** คือปัญญา รู้มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลือ

ดังได้กล่าวแล้วว่า วิปัสสนามีมหาสติปัฏฐานเป็นเหตุ มีวิสุทธิหรือมีวิมุตติคือความหมดจดหรือความหลุดพ้นเป็นผล นอกจากนั้นแล้ววิปัสสนาที่เกิดก่อนๆ ก็เป็นเหตุของวิปัสสนาที่เกิดหลังๆ วิปัสสนาบางอย่างเป็นได้แต่เหตุอย่างเดียว บางอย่างเป็นได้แต่ผลอย่างเดียว สำหรับที่เป็นเหตุอย่างเดียวกัน ก็ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ เพราะไม่มีวิปัสสนาญาณอื่นที่นอกเหนือไปจากตนจะเป็นเหตุให้ อาจจะมีปัญญาอื่นเป็นปัจจัยให้ได้ ก็เฉพาะสุดมยปัญญาและจินตมยปัญญาเท่านั้น สำหรับโคตรภูญาณก็เป็นได้เฉพาะผลของอนุโลมญาณเพียงอย่างเดียวเท่านั้น จิตดวงนี้เองไม่อาจเป็นเหตุของวิปัสสนาอื่นอีก เพราะหลังจากจิตดวงนี้ไม่มีวิปัสสนาญาณอื่นเกิดได้อีกแล้ว เมื่อ

^{๑๖} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ หน้า ๒๐๕.

จิตดวงนี้ ดับลง ก็เกิดมรรคญาณ คือ พระโสดาปัตติมรรค ซึ่งเป็นโลกุตตรมรรค และโลกุ-
ตตรมรรคนั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณ ส่วนวิปัสสนาในระหว่างคือตั้งแต่ปัจฉยปริคคญาณเป็นต้นไป
จนถึง อนุโลมญาณ เป็นได้ทั้งเหตุและผล^{๑๗}

วิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ หรือความหมดจดจากกิเลส ที่เป็นไปทางกาย ทางจิต และทาง
ปัญญา คือ หมดจดจากกิเลส ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด

วิสุทธิมี ๗ ชั้น ได้แก่ ศีลวิสุทธิ, จิตตวิสุทธิ, ทิฏฐิวิสุทธิ, กังขาวิตรณวิสุทธิ, มัคคามัคคญาณ
วิธานวิสุทธิ, ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ, ญาณทัสสนะวิสุทธิ ในวิสุทธิทั้ง ๗ ที่จัดเป็นปัญญา-
วิสุทธิมี ๕ ระดับ คือ ตั้งแต่ทิฏฐิวิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนะวิสุทธิ

ในแต่ละวิสุทธิ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน จะเจริญเพียงอย่างเดียวหรือจะข้ามขั้นกันไม่ได้ ต้อง
เจริญอย่างต่อเนื่องกัน และไม่อาจเกิดขึ้นเองโดยลำพัง กล่าวคือ ศีลวิสุทธิ ต้องเป็นปัจจัยแก่จิตตวิ-
สุทธิ และจิตตวิสุทธิก็เป็นปัจจัยแก่ปัญญาวิสุทธิ การที่จะเป็นวิสุทธิหรือไม่เป็นวิสุทธินั้นขึ้นอยู่กับ
การโยนิโสมนสิการ

๑) ศีลวิสุทธิ หมายถึง ศีลเพื่อละกิเลส มิใช่ศีลเพื่อกิเลส ศีลแต่ละข้อล้วนมาจากอำนาจจิต
ใจ ไม่ใช่มาจากร่างกายหรือจากอำนาจภายนอก ศีลมีทั้งที่บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่บริสุทธิ์ คือ
ศีลที่รักษา เพราะต้องการบุญ อยากร่ำรวยทรัพย์สิน ประารถนาไปเกิดอีกในที่ดี ๆ เป็นต้น ส่วนศีล
ที่เป็นวิสุทธินั้น ต้องเป็นศีลที่ถือเพื่อปรารถนาพระนิพพานเท่านั้น กล่าวให้ถี่ถ้วนไปก็มี ๔ อย่าง คือ
การมีสติสำรวมอยู่ในการกำหนดกายในกาย ๑ การมีสติสำรวมอยู่ในการกำหนดเวทนาในเวทนา
๑ การมีสติสำรวมอยู่ในการกำหนดจิตในจิต ๑ การมีสติสำรวมอยู่ในการกำหนดธรรมในธรรม ๑
แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงศีลที่รู้จักดี คือศีลที่จัดเป็นศีลวิสุทธิมี ๔ อย่าง คือ ปาติโมกข์สังวรศีล, อินทริย
สังวรศีล, อาชีวะปาริสุทธิศีล และ ปัจฉยสันนิสิตศีล^{๑๘}

ปาติโมกข์สังวรศีล เป็นความบริสุทธิ์ในการประพฤติตามธรรมวินัยที่พระพุทธองค์บัญญัติ
ไว้ พระภิกษุที่มาบวชในพระพุทธศาสนาไม่บวชเพื่อลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แต่บวชเพื่อประพฤติ
พรหมจรรย์ให้พ้นจากทุกข์ พ้นจากสังสารวัฏของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เท่านั้น ปาฏิโมกข์สังวรศีล

^{๑๗} พระมหาแสวง โชติปาโล, การสัมมนาวิปัสสนา ครั้งที่ ๔. ในงานเปิดเรียนพระ
ปริยัติธรรมประจำปี วัดศรีประเวศ, อ่างแล้ว, หน้า ๗๓.

^{๑๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

นี้จะบรรลุก็ได้ก็ด้วยกำลังของศรัทธาที่จะพันทุกข์จริง ๆ จึงจะรักษาได้ เป็นศีลของพระภิกษุโดย
 ครบ ส่วนฆราวาสจะใช้เพียงศีล ๕ หรืออุโบสถศีลเท่านั้น

อินทรีย์สังวรศีล คือ ความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง ๖ ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
 จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้อง ใจรู้ธรรมารมณ์ โดยการสำรวมไม่ให้อกิขณาและโทมนัสเข้า
 ธาตุนั้นได้ **กิลเลส** คือ ความรัก ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำไม่ได้ อินทรีย์สังวรนี้จะบรรลุก็ได้ก็
 ด้วยกำลังของสติ

อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ ความบริสุทธิ์ ในการเลี้ยงชีพ สิ่งใดที่ไม่ถูกต้องด้วยพระธรรมวินัย
 จะไม่ทำล่วงเด็ดขาด ถึงแม้ชีวิตต้องตกต่ำหรือตายไปก็ยอม แต่ไม่ยอมผิดศีล โดยส่วนมากแล้ว
 คนบางคนจะผิดศีลเพราะเห็นแก่ลาภ เห็นแก่ยศ เห็นแก่ญาติ และเห็นแก่ชีวิต แต่อาชีวะปาริสุทธิศีล
 นี้จะไม่ยอมผิดเลย แม้เพราะลาภ ยศ หรือญาติ หรือเพราะชีวิต เพราะชีวิตเป็นไปเพื่อทุกข์ จึงรักษา
 พระธรรมวินัยดีกว่า เพราะพระธรรมวินัยช่วยสงเคราะห์แก่สัตว์โลกให้ถึงความพ้นทุกข์ อาชีวะปาริ-
 สุทธิศีลนี้จะบรรลุได้ ก็ด้วยกำลังของวิริยะ

ปัจจัยสันนิสิตศีล คือ ความบริสุทธิ์ในการรับปัจจัย ขณะที่พระภิกษุจะรับปัจจัย ๔ ต้อง
 พิจารณาเสียก่อนว่า ควรแก่สมณะหรือไม่ ถ้าไม่ควรก็ไม่รับ การใช้เครื่องนุ่งห่มก็เช่นกันต้อง
 พิจารณาก่อนว่า นุ่งห่มเพื่ออะไร มิใช่เพื่อความสวยงาม แต่เพื่อกันความหนาว ความร้อน แมลง
 ต่าง ๆ เป็นต้น อันเป็นเหตุไม่สะดวกแก่การเจริญสมณะธรรม ปัจจัยสันนิสิตศีลจะบรรลุได้ก็ด้วย
 กำลังของปัญญา

๒) **จิตตวิสุทธิ** หมายถึง จิตที่มีความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส จิตตวิสุทธิว่าโดยอรรถ ได้แก่
สมาธิวิสุทธิ จิตตวิสุทธิหรือสมาธิวิสุทธิ ต้องเป็นไปเพื่ออันสงฆ์ที่เป็นปัจจัยแก่การพ้นทุกข์
สมาธิบังจันท์หรือปาริสุทธิ ถ้าทำสมาธิเพื่อจะได้มีความสุข ต้องการให้จิตสงบ ความเข้าใจเช่นนี้
สมาธิบังจันท์ไม่บรรลุ เพราะเป็นเพียงความสงบที่ข่มไว้ด้วยอำนาจของสมาธิ (สมถกรรมฐาน) เป็น
สมาธิบังจันท์ไม่ประหารกิเลสได้ จึงไม่สามารถพ้นจากความทุกข์ได้

หน้าที่ของสมาธิ ในมหาสติปัฏฐานนั้น คือ การทำลายอกิขณาและโทมนัส หรือทำลายความ
 อึดอั้นร้ายที่อยู่ในจิตใจ ซึ่งศีลไม่สามารถทำลายความรู้สึกนึกคิดได้ ศีลเพียงแต่กันไม่ให้
 แผลงออกทางกาย ทางวาจาเท่านั้น นิวรณ์ธรรมเกิดขึ้นในระดับจิตใจขณะที่คิดนึกถึงเรื่องราวที่
 เป็นอดีตหรืออนาคต ถ้าขณะใดจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันแล้ว นิวรณ์จะเกิดไม่ได้เลย

^{๑๕} พ. ปฏิ. ๓๑/๕๓๓/๔๓๑.

สมาธิ มีอยู่ ๓ ชั้น^{๒๐} คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธิเป็นได้ทั่วไปในอารมณ์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ขณะย้ายอารมณ์ไปตามทวารทั้ง ๖ ด้วยเหตุใดก็ตาม ขณิกสมาธิจะติดตามไปด้วยเสมอ ขณิกสมาธิดังกล่าวนี้จึงเป็นปัจจัยหรือเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา เพราะการเปลี่ยนอารมณ์ที่เป็นไปตามเหตุผล นั้นเอง ที่เป็นเหตุให้เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์และของจิตได้ ถ้าหากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์แล้ว ยากที่จะเข้าใจถึงสภาวะของความเกิด ความดับ ของจิตได้

ความเกิดของจิตในอารมณ์หนึ่ง ๆ นั้น รวดเร็วมากจนไม่ทันเห็นความดับ ของจิตได้ จึงคิดว่าอารมณ์มีอยู่ ดังนั้น สมาธิที่แน่วแน่จึงไม่เป็นบาทแก่วิปัสสนา และไม่เป็นเหตุให้ความเกิดขึ้นและความดับไปของจิตและอารมณ์ ความสามารถในการรู้ทุกขโมกข์ในจิตหรือในอารมณ์นั้น ไม่อาจรู้ได้ด้วยสมาธิ แต่จะรู้ได้ด้วยปัญญา จิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์ของมหาสติปัฏฐาน จึงเป็นบาทให้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ได้ ผู้บำเพ็ญเพียรจะโดยสมณะก็ดี หรือวิปัสสนากัณโถก็ดี สิ่งสำคัญอยู่ที่อารมณ์ที่ใช้ในการพิจารณา จึงต้องศึกษาเรื่องอารมณ์ว่าอารมณ์อย่างไร จึงจะเป็นปัจจัยแก่วิปัสสนา และอารมณ์อย่างไรเป็นปัจจัยแก่สมณะ

สมาธิ ที่เป็นจิตตวิสุทธิ จะต้องเป็นไปในอารมณ์ของมหาสติปัฏฐาน เพราะทำลายกิเลสคือ อภิชฌาและโทมนัส ถ้าสมาธิไม่มีมหาสติปัฏฐานเป็นอารมณ์แล้ว จะทำให้เกิดความสงบ มีความสุข มีความพอใจในความสงบหรือความสุขนั้น ความพอใจเป็นกิเลสอย่างหนึ่งอาศัยสมาธิเกิดขึ้น สมาธิเช่นนี้จึงไม่สามารถทำลายอารมณ์วิปัสสนาได้

สำหรับการเจริญวิปัสสนาของผู้ที่ได้ฌานแล้ว มีวิธีทำอย่างไร^{๒๑} ที่เรามักได้ยินกันว่า ยกองค์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา นั้นหมายความว่า ในองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ผู้ที่ได้ฌานมักจะติดในสุข และเพลิดเพลินในสุข ความสุขนี้เกิดจากปิติเป็นเหตุ ฉะนั้น การยกองค์ฌานจึงอาศัยการเพ่งปิติซึ่งเป็นองค์ฌานและเป็นนามธรรมนั่นเอง ธรรมชาติของปิตินั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะมีการเพ่งหรือไม่มีการเพ่งก็ตาม สภาวะของจิตก็มีการเกิดดับ แม้จิตที่เป็นสมาธิก็มีการเกิดดับ ปิติซึ่งอาศัยจิตที่ได้ฌานแล้วยังเกิดดับรวดเร็วมาก ปิตินั้นแหละจะแสดงความเกิดดับให้ปรากฏแก่ผู้เพ่งพิจารณา เมื่อเห็นว่าปิตีมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว จิตก็จะดำเนินไปใน

^{๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๒ หน้า ๒๕.

^{๒๑} อัญญาสาธินี (ไทย) เล่ม ๑ หน้า ๓๕๕.

อารมณ์ของวิปัสสนาด้วยอำนาจของการเพ่งลักษณะของปิติ (ไม่ใช่เพ่งอารมณ์บัญญัติ) วิปัสสนาก็จับในอารมณ์นั้นไม่ได้

ดังนั้น ถ้าผานใดที่เพ่งลักษณะ หรือสมาธิใดที่พิจารณาลักษณะที่กำลังเปลี่ยนแปลง (ลักษณะรูปนิชฌาน) สมาธินั้นชื่อว่าเป็นบาทของวิปัสสนา และเรียกลักษณะนั้นว่า จิตตวิสุทธิ ส่วนสมาธิใดที่เพ่งอารมณ์บัญญัติ (อารมณ์รูปนิชฌาน) ไม่เพ่งลักษณะ ไม่จัดว่าเป็นจิตตวิสุทธิ

๓) ทัฏฐวิสุทธิ หมายถึง ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูปปัจเจกญาณ การเห็นเช่นนี้เป็นภาวณาปัญญา ถ้าเพียงแต่คาดคะเนคิดนึก (สุตามยปัญญา) หรือการวิพากษ์วิจารณ์ (จินตามยปัญญา) จะเข้าถึงวิสุทธิไม่ได้เลย ทัฏฐวิสุทธิเป็นผลซึ่งเกิดจากการทำเหตุได้ถูกต้อง จึงควรศึกษาถึงเงื่อนไขการกำหนดนาม-รูปอันเป็นตัวกรรมฐานที่จะพิจารณาอย่างไร จะโยนิโสมนสิการอย่างไร จึงจะถูกต้อง ถ้าทำเหตุถูกต้องตามควรแก่ผลแล้ว ผลนั้นก็จะเกิดขึ้นได้ การพิจารณานามรูปจะถูกต้อง ก็เนื่องมาจากการศึกษาปริยัติมาอย่างถูกต้องตามปัญญาบารมีของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ จึงจะผ่านอุปสรรค คือ ตัณหา มานะ ทัฏฐิ ที่เป็นศัตรูสำคัญที่กีดขวางมิให้พบเหตุหรือทำเหตุที่ถูกได้

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นปัญญาที่ต่อเนื่องมาจากทัฏฐวิสุทธิ มีความเชื่ออย่างแน่นอนแล้วว่า ในอดีตมีการเวียนว่ายตายเกิดมาแล้ว และในอนาคตก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอีก ถ้ายังทำเหตุของการเกิดอยู่ ผู้ปฏิบัติจะหมดความสงสัยในเรื่องภพชาติทั้งชาติที่แล้วมา ชาตินี้ หรือชาติหน้า จากทัฏฐวิสุทธิที่เกิดด้วยนาม-รูปปัจเจกญาณที่รู้เพียงความแตกต่างของนามและรูป แต่ไม่รู้ว่านามและรูปเหล่านั้นมาจากไหน ในกังขาวิตรณวิสุทธิจะหมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูป จนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็จรรู้ว่านาม-รูปเหล่านั้น เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย (ปัจจัยปริคคญาณ) คือ รูปอันใดเกิดขึ้น (อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด (เพราะมีจิตเป็นตัวรู้และสังขาร) นามอันใดเกิดขึ้น (ความคิด ความรู้สึก ชอบ หรือชัง) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการดลบันดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินใจได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุปัจจัย* ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุปัจจัย และความสันตทัตถิ์ที่มีอยู่ก็กำลังสร้างเหตุเพื่อการเกิดในชาติหน้าอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ชาติ

* เหตุปัจจัยนี้ หมายถึงกรรมที่ตนก่อไว้ในอดีตเป็นปัจจัย เนื่องจากยังมีกิเลสอยู่ จึงเป็นเหตุให้ได้รับวิปาก คือผลของการกระทำ.

หน้าจึงมีเหตุปัจจัยที่กำลังรอส่งผลเช่นกัน แม้คนอื่นหรือสัตว์อื่นก็ไม่พ้นไปจากเหตุปัจจัยเช่นนี้เหมือนกัน

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่รู้โดยถูกต้องแน่นอนแล้วว่า วิธีการใดใช่ทาง หรือวิธีการใดไม่ใช่ทางที่จะดำเนินไปสู่การดับภพชาติของตน หรือพระนิพพาน ความรู้ ความเข้าใจที่สามารถตัดสินวิธีการต่าง ๆ ได้นี้ ชื่อว่าปัญญานั้นบริสุทธิ์แล้ว จากความเข้าใจผิดด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ เมื่อกำจัดความเข้าใจผิดได้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ นับตั้งแต่ อุทัยพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริงเป็นต้นไป ปัญญาในอุทัยพพญาณเป็นปัญญาอันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง แต่อาจจะยังไม่สมบูรณ์พอที่จะรู้เท่าทันในอารมณ์ของกิเลส คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีโอกาสเป็นต้นที่เกิดจากกำลังของสมาธิ ถ้าอารมณ์ของสมาธิมีมากกว่าก็จะดึงจิตให้ตกจากอารมณ์วิปัสสนา ทำให้เห็นแสงสว่างหรือรู้สึกสงบเยือกเย็น เป็นต้น ทำให้เข้าใจผิดว่าตนเองเข้าถึงธรรมที่ไม่มีกิเลสแล้ว ตนเข้าถึงนิพพานแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา อาจ จะเข้าอาศัยได้ ความรู้สึกนี้เป็นข้าศึกแก่อารมณ์วิปัสสนาที่ถือว่าไม่ใช่เรา เหตุนี้ความรู้สึกเป็นตัวเราจึงเป็นกิเลสของวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองตกไปจากวิสุทธิ และมักทำให้หลงทาง ถ้ารู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น จะด้วยการศึกษา หรือครูอาจารย์บอกเหตุผลให้ก็ตาม ความรู้สึกในอารมณ์ที่ถูกของอุทัยพพญาณจึงจะเกิดขึ้น ความรู้สึกที่ถูกต้องจะกันจิตมิให้ตกไปในอารมณ์ที่ผิดอีก ความเข้าใจนี้เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ หรือจะว่ากันให้ชัดๆแล้ว ในข้อนี้ผู้ที่รู้ชัดได้อย่างถูกต้องก็คือผู้ที่ได้พระโสดาบันบุคคลแล้ว เพราะท่านจะทราบดีว่าทางไหนถูกทางไหนไม่ถูก

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว ทางในที่นี้หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาแลทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ อารมณ์ของวิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในนาม-รูป เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรกญาณ วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทัยพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลสจนถึงโคตรกญาณ* จัดเข้าอยู่ในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ดังนั้น วิสุทธิขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่าง ๆ รวม ๑๐ ญาณ ได้แก่ อุทัยพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลส ภังคญาณ

* ญาณนี้ในที่นี้พูดถึงญาณ ๕ ก็จริง แต่ก็ต้องผ่าน โคตรกญาณก่อน จึงข้ามรรคญาณและผลญาณ.

ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ
อนุโลมญาณ และโคตรกฏญาณ

อานิสงส์ที่จัดอยู่ในวิสุทธิข้อนี้ โดยเฉพาะผู้ที่ผ่านวิปัสสนาปัญญาชั้นกัมภคญาณหรือกังกานู
ปัสสนาญาณแล้ว จะได้รับอานิสง ๘ ประการ คือ

๑. ละความใคร่ในภพต่าง ๆ เพราะรู้แล้วว่าไม่ใช่ความสุข
๒. ละความใคร่ในชีวิต เพราะเห็นแล้วว่าชีวิตเป็นไปเพื่อทุกข์และการแก้ไขเท่านั้น
๓. หมั่นประกอบความเพียร เพื่อจะได้พ้นจากทุกข์
๔. เลี้ยงชีพด้วยความบริสุทธิ์ ถูกต้องตามพระธรรมวินัย
๕. ไม่ชวนชวายเป็นทางที่ผิด ให้ผิดไปจากพระธรรมวินัย
๖. มีความกล้าหาญ ไม่ยอมมิดศีล ไม่เกรงกลัวต่อสิ่งที่จะทำให้เสียศีลธรรม
๗. มีขันติอดทน ไม่เป็นไปกับกิเลสของคนอื่น เป็นคนสอนง่าย เลี้ยงง่าย ไม่ดี้อัน
๘. อดกลั้นต่อความยินดีในร้ายไม่ตอบสนองกิเลสของตนเองในอารมณ์ต่างๆ โดยผิดทาง

คุณธรรมทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นอานิสงส์อันเนื่องมาจากปัญญา ของผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงกังกานู-
ปัสสนาญาณดังกล่าว อาศัยคุณธรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยให้บรรลุถึงธรรมที่ดับทุกข์ ถ้าผู้ใดยังไม่ได้
รับอานิสงส์นี้แล้วก็ยากจะดำเนินถึงพระนิพพานได้ อานิสงดังกล่าวมิใช่เกิดจากทาน หรือจากศีล
หรือจากสมาธิ แต่จะต้องได้มาจากเหตุโดยตรง คือ จากวิปัสสนาเท่านั้น

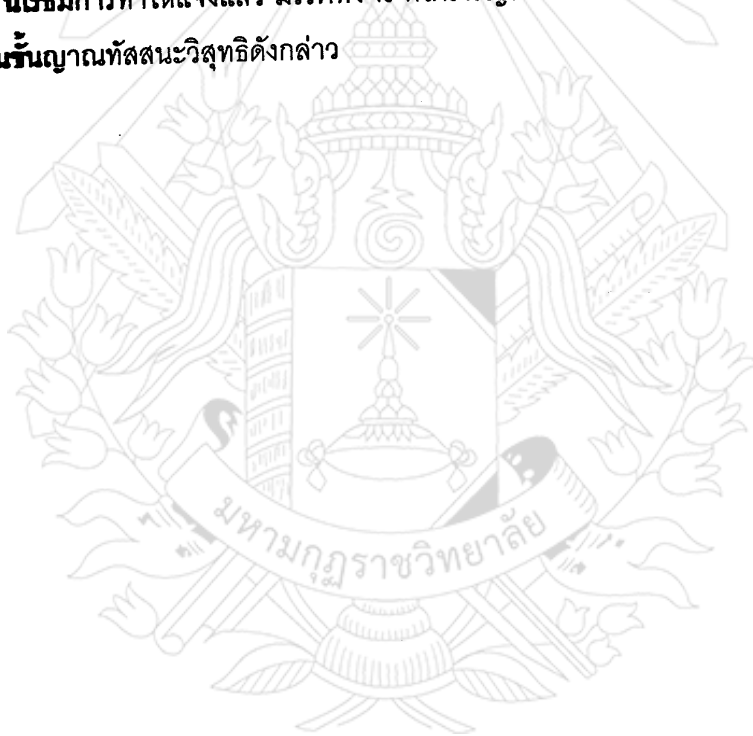
จะเห็นว่า วิปัสสนาญาณแต่ละลักษณะทำให้เกิดวิสุทธิได้ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ก็เพราะญาณ
ปัญญาแต่ละข้อมีอำนาจไม่เท่ากันนั่นเอง วิปัสสนา บางข้อก็มีอำนาจให้เกิดวิสุทธิได้เต็มข้อ เช่น
นาม-รูปปริจเฉทญาณ ทำให้เกิดทิฐิวินิวิสุทธิเต็ม ปัจจัยปริคคญาณ ทำให้เกิดกังขาวิตรณวิสุทธิ อุท-
ถัพพญาณที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสจัดอยู่ในขั้นมัคคคญาณทัสสนวิสุทธิ ถ้าปราศจากวิปัสสนูป-
กิเลสจะจัดอยู่ในขั้นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นต้น แต่วิปัสสนาบางข้อต้องรวมกันหลายข้อจึง
จะสามารถทำให้เกิดวิสุทธิได้เพียงข้อเดียว เช่น อุทถัพพญาณ จนถึงโคตรกฏญาณ* รวม ๑๐
ญาณ ทำให้เกิดปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเพียงข้อเดียว

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ คือปัญญาในมัคคคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาชั้นสูง
สุดของการเจริญวิปัสสนาหรือเจริญมหาสติปัฏฐาน จนเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ครบถ้วน ตั้งแต่วิสุทธิที่
๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้น รู้อริยสัจเพียง ๒ สัจ คือ รู้ทุกข์กับสมุทัย ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลก-

* โคตรกฏญาณ ไม่ต้องปฏิบัติจริง เพราะถึงแม้ญาณนี้จะเป็นชวนจิต แต่มันก็อยู่ในการ
ปฏิบัติที่ต่อเนื่องกันไป ญาณนี้จึงจะเกิดขึ้นได้.

คตวิสุทธิ เพราะฐานแจ้งอริยสัจครบทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับไปจะมีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗ คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นมีพระพุทธประสงค์เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายเข้าถึงปัญญาที่ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิเท่านั้น และธรรมทั้งหลายในคำสอนก็ลงเคราะห์อยู่ในอริยสัจทั้งหมด

คุณสมบัติของสมาธิธรรมนั้น จะปรากฏได้ก็ด้วยการพิสูจน์ หรือด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น คุณสมบัติของสมาธิธรรมที่ปรากฏนั่นเองจะเป็นผู้รับรองสมาธิธรรมนั้น หาใช่มีสัตว์ มีบุคคลมาเป็นผู้รับรองไม่ การที่จะบรรลุอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ได้ จึงต้องมีการศึกษา มีการปฏิบัติไปตามลำดับ คือ ต้องประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจ ๓ ชั้น คือ สัจญาณ ได้แก่ ปริยัติ ซึ่งจะต้องรู้ด้วยการศึกษา การฟัง กิจญาณ ได้แก่ การปฏิบัติ คือ ต้องมีการกำหนดรู้ทุกขด้วยตนเอง เมื่อทุกขได้กำหนดรู้แล้ว สติสมาธิจะแล้ว นิโรธมีการทำให้แจ้งแล้ว มรรคทั้ง ๘ ก็ได้เจริญแล้ว เช่นนี้เรียกว่า กตญาณ ได้แก่ ปฏิหาร จิตอยู่ในฐานะญาณทัสสนะวิสุทธิดังกล่าว



ตารางเปรียบเทียบวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค

หมวด	มหาสติปัฏฐานสูตร	คัมภีร์วิสุทธิมรรค
กาย	แบ่งการกำหนดพิจารณาอารมณ์เป็น ๖ หมวด คือ หมวดอานาปานะ ๑ หมวดอิริยาบถ ๑ หมวดสัมปชัญญะ ๑ หมวดปฏิภูล ๑ หมวดธาตุมนสิการ ๑ หมวดนวสีวีกา ๑ เน้นการกำหนด รูปธรรมและนามธรรม มีการพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์	แบ่งการกำหนดอารมณ์เป็น ๖ หมวด คือ หมวดอานาปานะ ๑ หมวดอิริยาบถ ๑ หมวดสัมปชัญญะ ๑ หมวดปฏิภูลมนสิการ ๑ หมวดธาตุมนสิการ ๑ หมวดนวสีวีกา ๑ เน้นจิตสงบ ด้วยการบริกรรม ด้วยการพิจารณารูปธรรม เน้นเฉพาะรูปธรรม
เวทนา	แบ่งการกำหนดพิจารณาอารมณ์เป็น ๓ ประเภท คือ ประเภทที่เสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอุเบกขา ๑ ประเภทที่ เสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอุเบกขา ที่เจือด้วยอารมณ์ ๑ ประเภทที่เสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอุเบกขา ที่ไม่ เจือด้วยอารมณ์ ๑ เน้นการกำหนดนามธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์	แบ่งการกำหนดอารมณ์เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ เน้นเวทนาใน (คือเวทนาของตน) เวทนาอก (คือเวทนาของผู้อื่น) เน้นการกำหนด นามธรรม
จิต	แบ่งการกำหนดพิจารณาอารมณ์เป็น ๑๖ ประเภท คือ จิตมีราคะ ๑ จิตปราศจากราคะ ๑ จิตมีโทสะ ๑ จิตปราศจากโทสะ ๑ จิตมีโมหะ ๑ จิตปราศจากโมหะ ๑ จิตหตฺถุ ๑ จิตฟุ้งซ่าน ๑ จิตเป็นมหัคคตะ ๑ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ๑ จิตที่มีสภาวะยิ่ง ๑ จิตที่ไม่มีสภาวะยิ่ง ๑ จิตที่เป็นสมาธิ ๑ จิตที่ไม่เป็นสมาธิ ๑ จิตที่หลุดพ้น ๑ จิตที่ไม่หลุดพ้น ๑ เน้นการกำหนดนามธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์	ไม่มีการอธิบายการกำหนดจิตให้โดยตรง แต่ มีการเน้นอธิบายรูปธรรมเพื่อกำหนดเน้นนามธรรม คือเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ จนปรากฏเป็นจิตใส เหมือนน้ำ
ธรรม	แบ่งการกำหนดพิจารณาอารมณ์ เป็น ๕ หมวด คือ หมวดนิวรรณ์ ๕ ๑ หมวดขันธ ๕ ๑ หมวดอายตนะ ๑๒ ๑ หมวดโพชฌงค์ ๗ ๑ อริยสัจ ๔ ๑ เน้นการกำหนดนามธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์	เน้นการข่มนิวรรณ์เพื่อเน้นการได้ฌาน เน้น การพิจารณาธรรมารมณ์ คือหมวดขันธ ๕ หมวดอายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เน้นกำหนดนามธรรม

๔.๒.๑ การกำหนดพิจารณาภายในกาย

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้วิเคราะห์ไว้ ๖ ข้อ ซึ่งในแต่ละข้อมีการกำหนดพิจารณาไม่เหมือนกัน คือ

๑. อานาปานบรรพ เป็นเรื่องกำหนดพิจารณาภายในกายทางลมหายใจเข้าออก ด้วยการมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่ปลายจมูก ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย คือลมหายใจเข้า-ออก ของตนเองบ้าง หรือภายนอกกาย คือลมหายใจของผู้อื่นบ้าง ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติก็จะมีสติพิจารณาอยู่กับอารมณ์เกิด-ดับ นั้น เป็นขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ ดังที่ได้อ้างแล้วในหน้า ๖๕

ส่วนวิสุทธิมรรค ได้เน้นสติไว้กับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยถึงความเห็นอุปจารสมาธิ สมาธิจวนเจียน และอัปนาสมาธิ สมาธิแน่น การเน้นสติ เช่นนี้ เป็นการให้สติอยู่กับอารมณ์ คือลมหายใจเข้า-ออก เท่านั้น ซึ่งเป็นรูปธรรม มีอาการยาว-สั้น เป็นต้น ไม่สามารถกำหนดสภาวะเกิด-ดับ ของนามธรรมได้ ดังพระโบราณจารย์ทั้งหลาย กล่าวไว้ว่า

คนผู้ฝึกลูกโค ฟิงผูก (มัน) ไว้ที่หลัก ให้มัน จันโต พระโยคาวจร ในพระศาสนานี้ก็ฟิงผูกจิตของตน ไว้ที่อารมณ์ (คือลมเข้า-ออก) ให้มันด้วยสติ จันนั้นเกิด^{๒๒}

๒. อิริยาบถบรรพ เป็นการเน้นสติพิจารณาอยู่กับภายในกาย คืออิริยาบถของตนบ้าง ภายนอกกาย คืออิริยาบถของผู้อื่นบ้าง ในอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน ตามที่ร่างกายอยู่ในอิริยาบถนั้นๆ ก็กำหนดพิจารณาเห็นภายในกาย คืออิริยาบถของตนเอง หรือภายนอกกาย คืออิริยาบถของผู้อื่น ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ที่อยู่ในอิริยาบถนั้นๆ เป็นการเน้นสติให้อยู่กับความรู้สึก คือความเกิด-ดับ (อารมณ์) ของภายในกาย หรือภายนอกกาย เท่านั้น ดังได้อ้างแล้วในหน้า ๖๗

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นการพิจารณาขอยอาการของรูป ๖ แห่ง แล้วพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ คือ การก้าว การถอย การแล การเหลียว การคู้ การเหยียด โดยทำไว้ในใจว่า

รูปในตอนก้าว ก็ดับไปในตอนก้าวนั่นเอง ไม่ถึงตอนถอย รูปในตอนถอย ก็ดับไปในตอนถอยนั่นเอง ไม่ถึงตอนแล รูปในตอนแล ก็ดับไปในตอนแลนั่นเอง ไม่ถึงตอน

^{๒๒} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๕๑.

เหลี่ยม รูปในตอนเหลี่ยม ก็ดับไปในเหลี่ยมนั่นเอง ไม่ถึงตอนคู้ รูปในตอนคู้ ก็ดับไปในตอนคู้นั่นเอง ไม่ถึงตอนเหยียด^{๒๓}

และพิจารณาชอยก้าวเท้า ๑ เป็น ๖ ส่วน (แบ่งท่าเดิน ๖ ส่วน) คือ ยก ย่าง ย้าย หย่อนเหยียบ ยัน แล้วพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ ดังบาลีในวิสุทธิธรรมรควา

ยา จ อุทธระณ ปวตฺตา ธาตุโย ยานิ จ ตพฺปาทายรูปานิ สพุเพ เต ธมฺมา อติหรณํ
อปฺปตฺวา เอตฺถเว นิรุชฺฌนฺติ ตสฺมา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา ตถา อติหรณํ ปวตฺตา
วิตฺติหรณํ วิตฺติหรณํ ปวตฺตา โวสุสฺซุขํ โวสุสฺซุขเน ปวตฺตา สนฺนิฏฺเฐปนํ สนฺนิฏฺเฐปนเน
ปวตฺตา สนฺนิรุมฺภณํ อปฺปตฺวา เอตฺถเว นิรุชฺฌนฺติ^{๒๔}

ธาตุทั้งหลายในส่วนยก ก็ดับไปในส่วนยกนี้เอง ไม่ถึงส่วนย่าง ธาตุทั้งหลายในส่วนย่าง ก็ดับไปในส่วนย่างนี้เอง ไม่ถึงส่วนย้าย ธาตุทั้งหลายในส่วนย้าย ก็ดับไปในส่วนย้ายนี้เอง ไม่ถึงส่วนหย่อน ธาตุทั้งหลายในส่วนหย่อน ก็ดับไปในส่วนหย่อนนี้เอง ไม่ถึงส่วนเหยียบ ธาตุทั้งหลายในส่วนเหยียบ ก็ดับไปในส่วนเหยียบนี้เอง ไม่ถึงส่วนยัน^{๒๕}

จะเห็นได้ว่าไม่มีการเน้นกำหนดนามธรรมเลย มีแต่พิจารณาถึงรูปธรรมเท่านั้น จึงมีจุดประสงค์ของมหาสติปัฏฐาน

๓. สัมปชัญญะบรรพ เป็นการเน้นสติพิจารณาภายในกาย คืออริยาบถย่อยของตนเอง บ้าง กายนอกกาย คืออริยาบถของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ในอริยาบถย่อย คือ การก้าวเท้า การถอยหลัง การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การทรงผ้าสังฆาฏิการใช้บาตร และการใช้จิวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและการถ่ายปัสสาวะ เมื่อเดิน เมื่อยืน เมื่อนั่ง เมื่อหลับ เมื่อตื่น เมื่อพูด เมื่อนิ่ง ก็มีสติกำหนดพิจารณาความรู้สึกของภายในกาย หรือภายนอกกาย คือการก้าวเท้า การถอยหลัง เป็นต้น เน้นสติที่อยู่กับสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ จิต ก็จะไม่ยึดมั่นอะไรเลย ในโลกคือรูปและนาม ดังได้อ้างแล้วในหน้า ๖๘

^{๒๓} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอนจบ หน้า ๘๑.

^{๒๔} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๒๕๑-๒๕๒.

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอนจบ หน้า ๘๒.

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นการพิจารณาขอยอาการของรูป ๖ แห่ง แล้วพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ คือ การก้าว การถอย การแล การเหลียว การคู้ การเหยียด โดยทำไว้ในใจว่า

รูปในตอนก้าว ก็ดับไปในตอนก้าวนั่นเอง ไม่ถึงตอนถอย รูปในตอนถอย ก็ดับไปในตอนถอยนั่นเอง ไม่ถึงตอนแล รูปในตอนแล ก็ดับไปในตอนแลนั่นเอง ไม่ถึงตอนเหลียว รูปในตอนเหลียว ก็ดับไปในตอนเหลียวนั่นเอง ไม่ถึงตอนคู้ รูปในตอนคู้ ก็ดับไปในตอนคู้นั่นเอง ไม่ถึงตอนเหยียด^{๒๖}

และพิจารณาขอยก้าวเท้า ๑ เป็น ๖ ส่วน (แบ่งท่าเดิน ๖ ส่วน) คือ ยก ย่าง ย้าย หย่อน เหยียบ ยัน แล้วพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ว่า

ธาตุทั้งหลายในส่วนยก ก็ดับไปในส่วนยกนี้เอง ไม่ถึงส่วนย่าง ธาตุทั้งหลายในส่วนย่าง ก็ดับไปในส่วนย่างนี้เอง ไม่ถึงส่วนย้าย ธาตุทั้งหลายในส่วนย้าย ก็ดับไปในส่วนย้ายนี้เอง ไม่ถึงส่วนหย่อน ธาตุทั้งหลายในส่วนหย่อน ก็ดับไปในส่วนหย่อนนี้เอง ไม่ถึงส่วนเหยียบ ธาตุทั้งหลายในส่วนเหยียบ ก็ดับไปในส่วนเหยียบนี้เอง ไม่ถึงส่วนยัน^{๒๗}

แม้ในวิสุทธิมรรคที่ว่าด้วยอานาปานสติ ก็ได้เน้นถึงความเป็นสมถภาวนาด้วยการเติมคำว่า "สมาธิ" ไว้หลังอานาปานสติว่า

อิทานิ ยนุตฺ ภาควตา อยมฺปิ โข ภิกฺขเว อานาปานสุตฺติสมาธิ ภาวิตํ พหุลิกิตฺตํ สนฺโต เจว ปณีโต ๑ อเสจนโก ๑ สุขโข ๑ วิหาโร อุปฺปนฺนุปฺปนฺเน ๑ ปาปกเอกุสฺเส ฐมฺเม จานโส อนฺตรธาเปติ วุสฺสเมตฺติ เหวํ ปสฺสิตฺวา กถํ ภาวิตํ ๑ ภิกฺขเว อานาปานสุตฺติสมาธิ^{๒๘}

แปลว่า อานาปานสติสมาธินั้นใด ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญไว้อย่างนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อานาปานสติสมาธินี้แล บุคคลทำให้มี ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นธรรมละเมียดแท้ด้วย ประณีตแท้ด้วย เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็น

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๑.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๒.

^{๒๘} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๒ หน้า ๕๒-๕๓.

สุขด้วย ยังธรรมอันเป็นบาปอกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้หายลับ ระวังไปโดยพลัน ด้วย^{๒๙}

นี่เป็นการเน้น เพื่อทำอารมณ์ต่างๆที่เป็นบาปอกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้สงบเท่านั้น มีแต่การเน้นให้เห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของรูปธรรมเท่านั้น ด้วยการพิจารณาเอา หาได้เน้นการกำหนดสภาวะของนามธรรม (คือภายในกาย) ไม่

๔. ปฏิภูมมนสิการบรรพ เป็นการเน้นสติพิจารณากายในกาย คือกายของตนเองบ้าง กายนอกกาย คือกายของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งยาวประมาณ ๑ วา กว้างประมาณ ๑ ศอก หนาประมาณ ๑ คืบ ซึ่งประกอบขึ้นจากอาการ ๓๒ มี ผม ขน ... ไซข้อ มุตร ทุกส่วนของอาการ ๓๒ นั้น กายในกาย คือส่วนของร่างกายที่สามารถเห็นได้ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ของตนเอง รวมทั้งที่ภายในคือส่วนของร่างกาย ที่ไม่สามารถเห็นได้ เช่น เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไซข้อ มุตร ... ส่วนของร่างกายภายในเหล่านี้ แต่การกำหนดพิจารณาวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานนี้ ต้องกำหนดพิจารณา สภาวะของกายในกาย คือกายของตนเองบ้าง กายนอกกาย คือกายของผู้อื่น ที่มีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา แล้ว ขณะนั้นจิตก็จะไม่ยึดติดในสิ่งใดๆในรูป-นาม ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๖๘

ส่วนในวิสุทธิมรรค บรรพนี้ได้เน้นเพียงการบริกรรมภาวนาในใจว่า ปฏิภูม ปฏิภูม เช่น ผมดำ ก็มนสิการว่า มันทดำ ผมขาวก็มนสิการว่า มันทขาว ผมมีสีเจือปน ก็มนสิการโดยสีที่เด่นกว่า เป็นต้น

เมื่อพระโยคาวจร กำหนดโกฏฐาสทั้งหลาย มีผมเป็นอาทิ ก็มนสิการว่าปฏิภูมๆ พิจารณาดูกายนี้อยู่ว่า "อติ อิมสมิ กายะ ... ผมทั้งหลาย มีอยู่ในกายนี้ เป็นอาทิ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น ย่อมปรากฏดังว่าไม่ก่อนไม่หลัง อุปมาเหมือน เมื่อนุชชาติ มองดูพวงมาลาที่ร้อยดอกไม้ ๓๒ สี ไว้ ด้วยด้ายเส้นเดียวกัน ดอกไม้ทั้งปวง ย่อมจะปรากฏ ดังว่าไม่ก่อนไม่หลังกันนั้น เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวไว้ในตอนว่าด้วยมนสิการโกศลว่า "ก็เมื่อพระอาทิกัมมิกะ มนสิการ (โดยอนุโลมเริ่ม) ว่า เกสา มนสิการ ก็ดำเนินไปจนสุดจุดโกฏฐาสปลาย คือ มุตต์ นี้ทีเดียว" ดังนี้ ก็ถ้าว่าพระโยคาวจรนั้น จะนำ (ปฏิภูม) มนสิการออกไปนอกตัวบ้างไซ้ ครั้งโกฐาสทั้งปวงปรากฏชัดอย่างนั้นแล้ว ที่นี้ สัตว์ทั้งหลายมีมนุษย์และดิรัจฉาน เป็นต้น ที่เดินไปมาอยู่ ก็จะละอาการของสัตว์ปรากฏ

^{๒๙} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๘๔.

แก่เธอโดยเป็นกองโกฏฐาสไปหมด อาหารมีน้ำและข้าวเป็นต้น ที่สัตว์เหล่านั้น คลื่นกินลงไปแล้ว ก็ปรากฏดูจของที่เขาใส่ลงไปในกองโกฏฐาส^{๓๐} (ไปสิ้น) จะเห็นได้ว่าวิสุทธิธรรมรงค์ได้เน้นแต่การบริกรรมภาวนา และการพิจารณาให้เกิดความเป็นปฏิถัมภ์เท่านั้น ของรูปธรรม ยากที่จะพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์

๕.ธาตุมนสิการบรรพนี้ เป็นการเน้นสติพิจารณาภายในกาย คือกายของตนเองบ้าง กายนอกกาย คือกายของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ถึงแม้จะประกอบขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม แต่มันก็เป็นกาย ซึ่งเป็นที่กำหนดพิจารณาของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยการมีสติพิจารณาอยู่กับความเกิด-ดับของภายในกาย คือกายของตน กายนอกกาย คือกายของผู้อื่น โดยความเป็นไตรลักษณ์ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะไม่ถูกตัดทอนและทวิภูริอาศัยอยู่ และจะไม่ยึดติดอะไรในโลกเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๖๙

ส่วนในวิสุทธิธรรมรงค์ เป็นการเน้นการพิจารณา ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม จนทำให้เกิดความรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป จากส่วนหนึ่งแปรไปเป็นอีกส่วนหนึ่ง จริงอยู่ จตุธาตุววัฏฐานนั้น มาโดยสังเขปในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเป็นธรรมสำหรับผู้เจริญธาตุกรรมฐานที่มีปัญญากล้า ดังนี้ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย โคฆาตก์ผู้ชำนาญ หรือลูกมือโคฆาตก์ ฆ่าโคแล้ว (ฆ่าแหละ) แบ่ง (เนื้อ) ออกเป็นส่วนๆ แล้วฟิงนัง (ขาย) อยู่ที่ทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทก็ดี ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้น พิจารณาดูกายนี้แหละ ที่มันตั้งอยู่ที่ไหน ที่เธอตั่งไว้ทำอะไร (ก็ตาม) โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๓๑}

ความแห่งสูตรนั้นว่า

โคฆาตก์ผู้ฉลาด หรือลูกมือของเขาเอง ที่เขาจ้างด้วยข้าวและค่าจ้าง ฆ่าโคแล้ว ฆ่าแหละทำให้เป็นส่วนๆ ฟิงนัง (ขาย) อยู่ที่ทางใหญ่สี่แพร่ง กล่าวคือที่ตรงกลางทางใหญ่ อัน (แล่น) ไปสู่ทิศทั้งสี่ ฉันท ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณาดูกายที่ชื่อว่าตั้งอยู่ที่ไหน เพราะตั้งอยู่ด้วยอาการแห่งอิริยาบถ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าตั้งไว้ทำอะไร

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๐-๘๑.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน ภาค ๒ ตอน ๒ หน้า ๑๗.

เพราะมันตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างไรมันแล โดยธาตุอย่างนี้ว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุ
น้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๓๒}

ส่วนในมหาหัตถิปทุปมสูตร มาอย่างพิสดารโดยเป็นธรรมสำหรับผู้เจริญธาตุกรรมฐานที่มี
ไขผู้มีปัญญากล้าหนัก ดังนี้ว่า

ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุดินภายในเป็นอย่างไร? สิ่งใดมีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็น
ของแห้งแข็งหยาบไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือผมทั้งหลาย
ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย ฟันทั้งหลาย ... อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
อื่นอีกที่มีอยู่ในตนอาศัยตนอยู่ เป็นของแห้งแข็งหยาบไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของ
ตน) ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้เรียกว่าธาตุดินภายใน^{๓๓}

และว่า

ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุน้ำภายในเป็นอย่างไร? สิ่งใดมีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็น
ของเหลวอาบเอิบไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือ น้ำดี ... น้ำ
มูตร หรือแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นอีกที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของเหลวอาบเอิบไป ซึ่ง
บุคคลยึดถือ (เป็นของตน) ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้เรียกว่าธาตุน้ำ^{๓๔}

และว่า

ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุไฟภายในเป็นอย่างไร? สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็น
ของร้อนเผาไหม้ไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือสิ่งที่เหต
อบอุ่น (แห่งกาย) ๑ เป็นเหตุขรุขระไหม (แห่งกาย) ๑ เป็นเหตุกระวนกระวาย (แห่ง
กาย) ๑ เป็นเครื่องย่อยไปดีแห่งของที่ กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม เข้าไป ๑ หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
อื่นอีกที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของร้อนเผาไหม้ไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน)
ดูกรอาวุโสทั้งหลายนี้เรียกว่าธาตุไฟภายใน^{๓๕}

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๘.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๘.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐.

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐.

และว่า

ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุลมภายในเป็นอย่างไร? สิ่งใดมีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของกระพือพัดไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือลมชั้นเบื้องสูง ลมลงเบื้องต่ำ ลมอยู่ในท้อง ลมอยู่ในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจออกหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นอีกที่มีอยู่ในตนอาศัยตนอยู่ เป็นของกระพือพัดไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้ธาตุลมภายใน^{๓๖}

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิธรรมรคได้เน้นแต่การพิจารณาให้เกิดความเป็นธาตุเท่านั้น ของรูปธรรมหาได้เน้นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปธรรมไม่

แม้ในวิสุทธิธรรมรคที่ว่าด้วยอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ซึ่งยกมาจากคัมภีร์มัชฌิมนิกายอุปัฏฐกาสกัถ์ว่า

(จตุกกะที่ ๑)

- | | |
|--|--|
| (๑) เรอหายใจออกยาวอยู่
หรือหายใจเข้ายาวอยู่ | ก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว
ก็รู้ว่า เราหายใจเข้ายาว |
| (๒) เรอหายใจออกสั้นอยู่
หรือหายใจเข้าสั้นอยู่ | ก็รู้ว่า เราหายใจออกสั้น
ก็รู้ว่า เราหายใจเข้าสั้น |
| (๓) เรอสำเนียงว่า
สำเนียง | เราจักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมดหายใจ
ออก
ว่าเราจักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด
หายใจเข้า |
| (๔) สำเนียงว่า
สำเนียงว่า | เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจ
ออก
เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า |

(จตุกกะที่ ๒)

- | | |
|------------------------------|---|
| (๕) สำเนียงว่า
สำเนียงว่า | เราจักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งปีติหายใจออก
เราจักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งปีติหายใจเข้า |
| (๖) สำเนียงกอยู่ | ว่าเราจักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุขหายใจออก |

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๐.

สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุขหายใจเข้า
(๗) สำเนียงกอยู่	ว่าเราจักเป็นผู้รู้ชัดจิตสังขารหายใจ ออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า
(๘) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า
(๙) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้า
(๑๐) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้ยังจิตให้มันเที่ยงยิ่งหายใจ ออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้ยังจิตให้มันเที่ยงยิ่งหายใจ เข้า
(๑๑) สำเนียงกว่า	เราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า
(๑๒) สำเนียงกว่า	เราจักเปลื้องจิตหายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า
(๑๓) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
(๑๔) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลาย ไปหายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความคลาย ไปหายใจเข้า
(๑๕) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

(จตุกกะที่ ๓)

(จตุกกะที่ ๔)

สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
(๑๖) สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละทิ้ง หายใจออก
สำเนียงกว่า	เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละทิ้ง หายใจเข้า ^{๓๗}

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นนั้น ในจตุกกะที่ ๑ เป็นการมีสติอยู่กับอารมณ์ของลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการกำหนดรูปธรรมเท่านั้น ในจตุกกะที่ ๒ เป็นการมีสติอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตและอารมณ์ที่สงบระงับได้ ซึ่งว่ากันแล้วก็ยังเป็นเพียงการตามดูธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งเป็นนามธรรม ในจตุกกะที่ ๓ เป็นการมีสติอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับความนึกคิดของจิตเท่านั้น ในจตุกกะที่ ๔ เป็นการมีสติอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะการพิจารณาให้เป็นสภาวะของไตรลักษณ์ เพื่อหวังในการปล่อยวางของอุปาทาน

๖. นวสีวธิกาบรพ มี ๙ ข้อ คือ

ข้อ ๑) บรพนี้ เป็นการอุปมาเน้นกายที่เป็นดังซากศพ ที่ถูกเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่ตายแล้วประมาณ ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ขึ้นพองบ้าง มีสีเขียวน่าเกลียดบ้าง มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียดบ้าง เมื่อทราบถึงกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติพิจารณากายในกาย คือกายของตนเองบ้าง กายนอกกาย คือกายของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีอยู่ ปรากฏอยู่ในทุกสรรพสัตว์ ที่ยังมีชีวิตอยู่ จะมีสภาวะของมัน ที่สามารถรู้สึกได้ด้วยการมีสติไว้กำหนดพิจารณาได้ สภาวะของกายในกายนอกนั้น มีแต่ความบริสุทธิ์ ปราศจากการปรุงแต่งของตัณหาและทิฏฐิ มีแต่ความว่างเปล่าเท่านั้น จึงเป็นเหตุให้จิตไม่สามารถยึดอะไรได้เลย นอกจากอารมณ์ ของความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ของกายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณากายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ภายในบ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณากายนอกกาย คือกายของผู้อื่น อยู่เป็นประจำ ภายนอกบ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณากายในกายทั้งกายนอกกาย คือกายของตนและกายของผู้อื่น อยู่เป็นประจำ ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

^{๓๗} วิสุทธิ.(ไทย) ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๘๕-๘๖.

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด ของกายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ
บ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความดับ ของกายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ
บ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของกายในกายคือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๖๙

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดพิจารณาให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน

ซากศพที่ตายแล้ว ๒ วัน

ซากศพที่ตายแล้ว ๓ วัน

ซากศพที่ขึ้นพอง

ซากศพที่มีสีเขียวน่าเกลียด

ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

แล้วนำมาบริกรรมว่า อุตฺฐมาตกํ ปฏิภูณฺติ, อุตฺฐมาตกํ ปฏิภูณฺติ หรือ วินีลกํ ปฏิภูณฺติ, วินีลกํ ปฏิภูณฺติ หรือ วิปฺพพทกํ ปฏิภูณฺติ, วิปฺพพทกํ ปฏิภูณฺติ ทำสติให้มันดีแล้วนึกหน่วงไป เธอผู้ทำอย่างนั้นอยู่แล้วว
เล้าๆ ฟุ้งจดจำและกำหนดไว้ให้แม่น ด้วยเธอผู้ยินดี นิ่งก็ดี ในที่ไม่ไกลนักไม่ใกล้นัก แต่ซากศพ
ฟังลืมตาแลดู ถือเอานิमितให้ได้ บริกรรมไป ลืมตาแลดู หลับตานึกหน่วงไป ๑๐๐ หน ๑,๐๐๐
หน เมื่อผู้ปฏิบัติทำอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป อุดคคหนิมิต ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดู
ประกอบวิสุทธิมรรคแปล ฉบับมหาหมกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๒)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและการ
พิจารณา ในสิ่งนั้นๆด้วยการยึดก่อน แล้วพิจารณาในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป ตัวอย่างเช่น

อชฺฌตฺตํ อภินิวิสิตฺวา อชฺฌตฺตา วุฏฺฐาติ ยีต (คือเริ่มตั้งวิปัสสนา) ใน (สังขารทั้งหลาย)
ภายในแล้ว ออกจาก (สังขารทั้งหลาย) ในภายใน

อชฺฌตฺตํ อภินิวิสิตฺวา พหิทฺธา วุฏฺฐาติ ยีต ในภายใน แล้วออกจาก ในภายนอก

พหิทฺธา อภินิวิสิตฺวา พหิทฺธา วุฏฺฐาติ ยีต ในภายนอก แล้วออกจาก ในภายใน

รูเป อภินิวิสิตฺวา รูปา วุฏฺฐาติ ยีต ในรูป แล้วออก จากรูป

รูเป อภินิวิสิตฺวา อรูปา วุฏฺฐาติ ยีต ในรูป แล้วออกจาก อรูป (คือนาม)

อรูเป อภินิวิสิตฺวา อรูปา วุฏฺฐาติ ยีต ในอรูป แล้วออก จากอรูป

อรุเป อภินิวิสิตวา รุปา วุฏฐาติ ยีต ในอรุเป แล้วออก จากรูป
 เอกุปฺพาเรน ปณฺจหิ ขนฺเธหิ วุฏฐาติ ออก จากขันธทั้ง ๕ พร้อมกันทีเดียว
 อนิจฺจโต อภินิวิสิตวา อนิจฺจโต วุฏฐาติ ยีต โดยความไม่เที่ยง แล้วออก โดยความไม่เที่ยง
 อนิจฺจโต อภินิวิสิตวา ทุกฺขโต อนตฺตโต วุฏฐาติ ยีต โดยความไม่เที่ยงแล้วออก โดยความ
 เป็นทุกฺข โดยความเป็นอนัตตา

ทุกฺขโต อภินิวิสิตวา ทุกฺขโต อนิจฺจโต อนตฺตโต วุฏฐาติ ยีต โดยความเป็นทุกฺข แล้วออก
 โดยความเป็นทุกฺข โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นอนัตตา

อนตฺตโต อภินิวิสิตวา อนตฺตโต อนิจฺจโต ทุกฺขโต วุฏฐาติ ยีต โดยความเป็นอนัตตา
 แล้วออก โดยความเป็นอนัตตา โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกฺข^{๓๘}

ข้อ ๒) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกายที่เป็นดังซากศพ ที่ถูกฝูงนก จิกกินอยู่บ้าง ที่ถูกสุนัขกัด
 กินอยู่บ้าง ที่ถูกหมูสัตว์เล็กๆกัดกินอยู่บ้าง เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย
 ของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับภายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
 ไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ที่อยู่ภายใน
 บ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
 ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๖๘

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

- ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า
- ซากศพที่ถูกฝูงกาจิกกินอยู่
- ซากศพที่ถูกฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่
- ซากศพที่ถูกฝูงแร้งจิกกินอยู่
- ซากศพที่ถูกฝูงสุนัขบ้านกัดกินอยู่
- ซากศพที่ถูกฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่
- ซากศพที่ถูกฝูงสัตว์เล็กๆต่างๆกัดกินอยู่

^{๓๘} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอนจบ หน้า. ๑๘๐-๑๘๑.

แล้วนำมาบริกรรมว่า วิชชายิตกัม ปฏิภูณัง, วิชชายิตกัม ปฏิภูณัง ทำสติให้มั่นคง แล้วนึกห่วงไป เธอผู้ทำอย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรค แปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๓)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรค ไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและการพิจารณา ในสิ่งนั้นๆ ด้วยการยึดก่อน แล้วพิจารณาในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๓) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก ยังมีเนื้อมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับกาย คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณากายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ที่อยู่ภายในบ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๐

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะภายนอกนำมากำหนดให้เป็นไปว่า

- ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า
- ซากศพที่เป็นโครงร่างกระดูก
- ซากศพที่มีเนื้อและเลือด
- ซากศพที่มีเส้นเอ็นรัดอยู่

แล้วนำมาบริกรรมว่า อญฺฐิกัม ปฏิภูณัง, อญฺฐิกัม ปฏิภูณัง ทำสติให้มั่นคง แล้วนึกห่วงไป เธอผู้ทำอย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรค แปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและพิจารณา ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๔) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเส้นเอ็นมัดอยู่ เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลง ไปตามเหตุปัจจัยของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับภายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ที่อยู่ในภายใน
บ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๐

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่เป็นโครงร่างกระดูก

ซากศพที่ไม่มีเนื้อแต่ยังเปื้อนด้วยเลือด

ซากศพที่มีเส้นเอ็นรัดอยู่

แล้วนำมาบริกรรมว่า อฏฐิกิ ปฏิกูลิ, อฏฐิกิ ปฏิกูลิ ทำสติให้มันดี แล้วนึกหน่วงไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรคแปล ฉบับ
มหาหมกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆ ไป

ข้อ ๕) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก
ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดอยู่ เมื่อทราบถึงภายนอก ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตาม
เหตุปัจจัยของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับภายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ภายในบ้าง

...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้างดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๐

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะภายนอก นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่เป็นโครงร่างกระดูก

ซากศพที่ปราศจากเนื้อและเลือด

ซากศพที่มีเส้นเอ็นรัดอยู่

แล้วนำมาปริกรรมว่า อฏฐิกัม ปฏิกุลล์, อฏฐิกัม ปฏิกุลล์ ทำสติให้มันดี แล้วนี่กหนดวงไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิธรรมรคแปล ฉบับ
มหามกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิธรรมรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการปริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๖) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกจำนวนมาก
ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดอยู่แล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลง
ไปตามเหตุปัจจัยของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับกายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ของกายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณากายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ที่อยู่ภายใน
บ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความดับ ของกายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ
บ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๑

ส่วนวิสุทธิธรรมรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกที่ปราศจากเส้นเอ็นรัดอยู่

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกที่กระจัดกระจายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย

แล้วนำมาปริกรรมว่า อฏฐิกัม ปฏิกุลล์, อฏฐิกัม ปฏิกุลล์ ทำสติให้มันดี แล้วนี่กหนดวงไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิธรรมรคแปล ฉบับ
มหามกุฏราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิธรรมรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการปริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๗) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกจำนวนมาก มีสี
ขาว เปรียบด้วยสีสังข์ เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับกายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ของกายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ภายในบ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ
บ้าง

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๑

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกายนำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกสีขาวมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นเหมือนสีสังข์

แล้วนำมาบริกรรมว่า อญฺฐิโก ปฏิกูลํ, อญฺฐิโก ปฏิกูลํ ทำสติให้มั่นคง แล้วนึกหนองไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรคแปล ฉบับ
มหาหมฏฐาวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๘) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกายที่เป็นดังศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกจำนวนมาก เป็น
กองๆ เกินปีหนึ่งขึ้นไป เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ของมัน

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับภายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตนอยู่เป็นประจำ ที่อยู่ภายใน
บ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๑

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกองกระดูกมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกองกระดูก เกินปีหนึ่งขึ้นไป

แต่นำมาบริกรรมว่า อญฺฐิโก ปฏิกูลํ, อญฺฐิโก ปฏิกูลํ ทำสติให้มันดี แล้วนี่กหนดไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรคแปล ฉบับ
มหาหมฏฐาราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

ข้อ ๙) บรรพนี้ เป็นอุปมาเน้นกาย ที่เป็นดังซากศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกจำนวนมาก
เป็นกระดูกยุ่น่า เป็นกระดูกที่กลายเป็นจุนแล้ว เมื่อทราบถึงกาย ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ
ปัจจัยของมันดังนี้แล้ว

ต่อจากนั้น ก็เป็นการเน้นสติ ให้อยู่กับภายใน คือกายของตนอีกส่วนหนึ่ง ... โดยความเป็น
ไตรลักษณ์ ของภายใน คือ

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็นประจำ ที่อยู่ภายใน
บ้าง ...

การมีสติด้วยการกำหนดพิจารณาความเกิด-ดับ ของภายในกาย คือกายของตน อยู่เป็น
ประจำบ้าง ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๒

ส่วนวิสุทธิมรรค มีการเน้นเฉพาะกาย นำมากำหนดให้เป็นไปว่า

ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกมากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกยุ่น่ามากมาย

ซากศพที่กลายเป็นกระดูกที่เกิดเป็นจุนแล้ว

แต่นำมาบริกรรมว่า อญฺฐิโก ปฏิกูลํ, อญฺฐิโก ปฏิกูลํ ทำสติให้มันดี แล้วนี่กหนดไป เธอผู้ทำ
อย่างนั้นอยู่แล้วๆเล่าๆ ... ก็จะเป็นสิ่งที่เธอถือเอาได้เป็นอย่างดี (ดูประกอบวิสุทธิมรรคแปล ฉบับ
มหาหมฏฐาราชวิทยาลัย ภาค ๑ ตอน ๒ หน้า ๒๑๐-๒๓๗)

จะเห็นได้ว่าวิสุทธิมรรคไม่ได้เน้นวิปัสสนากรรมฐานเลย แต่เน้นการบริกรรมและพิจารณา
ในสิ่งนั้นๆ แล้วออกจากสิ่งนั้นๆไป

๔.๒.๒ การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา

มหากคปิฎกสูตร ได้วิเคราะห์เวทนาไว้ ๓ ประเภท คือ
ประเภทที่ ๑ มี ๓ คือ

๑. สุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข
๒. ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นทุกข์
๓. อทุกขมสุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข (อุเบกขาเวทนา)

ประเภทที่ ๒ มี ๓ คือ

๑. สามีสา สุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข ที่เจือด้วยอารมณ์
๒. สามีสา ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นทุกข์ ที่เจือด้วยอารมณ์
๓. สามีสา อทุกขมสุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เจือด้วยอารมณ์

ประเภทที่ ๓ มี ๓ คือ

๑. นิรามิสสา สุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข ที่ไม่เจือด้วยอารมณ์
๒. นิรามิสสา ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ ที่เป็นทุกข์ ที่ไม่เจือด้วยอารมณ์
๓. นิรามิสสา อทุกขมสุขา เวทนา การเสวยอารมณ์ ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่ไม่เจือด้วยอารมณ์

เวทนาทั้ง ๓ ประเภทนี้ เป็นเวทนาสำหรับการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา คือเวทนา
ของตนเอง เวทนานอกเวทนา คือเวทนาของผู้อื่น ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เป็น
อารมณ์สำหรับการกำหนดพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน ตัวอย่างเช่น

ขณะเสวยสุขเวทนา ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่สุขเวทนา นั้น จะกำหนดพิจารณาเห็น เวทนา
ในเวทนา หรือเวทนานอกเวทนา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอารมณ์ ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอารมณ์
นั้น จะกำหนดพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนา โดยความเป็นไตรลักษณ์

การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา ดังกล่าวนี สามารถกำหนดพิจารณาได้ ๖ ประการ คือ

๑. กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน ใดๆอย่างหนึ่ง อยู่เป็นประจำ
ภายในบ้าง
๒. กำหนดพิจารณาเห็นเวทนานอกเวทนา คือเวทนาของผู้อื่น ใดๆอย่างหนึ่ง อยู่เป็น
ประจำ ภายนอกบ้าง
๓. กำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งเวทนานอกเวทนา คือเวทนาของตน และเวทนา
ของผู้อื่น ใดๆอย่างหนึ่ง อยู่เป็นประจำ ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
๔. กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด เวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน ใดๆอย่าง
หนึ่ง อยู่เป็นประจำบ้าง

๕. กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความดับ เวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน อย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่เป็นประจำบ้าง

๖. กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ เวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน อย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่เป็นประจำบ้าง

การกำหนดพิจารณาเวทนา เป็นการเน้นสติอยู่กับความรู้สึกของเวทนาในเวทนา คือเวทนาของตนบ้าง เวทนานอกเวทนา คือเวทนาของผู้อื่นบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ เพื่อไม่ให้จิตถูกคึดหาและทิวฏฐิอาศัยอยู่ และเพื่อไม่ให้จิตไปยึดติดในรูปและนาม ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๒

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า เวทนาในเวทนา คือเวทนาของตน ส่วนเวทนานอก คือเวทนาของผู้อื่น^{๑๕} ในที่นี้เน้นการพิจารณาเปรียบเทียบเวทนาหยาบกับเวทนาละเอียด ด้วยอาการต่างๆ ตามสภาวะของมัน ตัวอย่างเช่น

ทุกข์เวทนา หยาบกว่าเวทนา ๒ นอกนี้ (สุขเวทนากับอทุกข์ขมสุขเวทนา) เพราะไม่อัศจรรย์ (ไม่มีร่องรอย) เพราะเป็นไปกับความเผยตัว เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความหวาดกลัวและเพราะข่มเอา

เวทนา ๒ นอกนี้ (สุขเวทนากับอทุกข์ขมสุขเวทนา) ก็ละเอียดกว่าทุกข์เวทนา เพราะเป็นที่ยินดี เพราะละเอียด เพราะประณีต เพราะน่าชอบใจ และเพราะเป็นกลางๆตามที่ควรกัน

สุขเวทนาและทุกข์เวทนา หยาบกว่าอทุกข์ขมสุขเวทนา เพราะเป็นไปกับความเผยตัว เพราะทำความไหวตัวและเพราะความปรากฏ

อทุกข์ขมสุขเวทนา ละเอียดกว่าสุขเวทนาและทุกข์เวทนา เป็นต้น

๔.๒.๓ การกำหนดพิจารณาจิตในจิต

มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ได้ยกจิตมาไว้กำหนดพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน ๑๖ ประเภท คือ

๑. จิตที่มีสภาวะธรรมเป็นราคะ
๒. จิตที่ปราศจากสภาวะธรรมเป็นราคะ
๓. จิตที่มีสภาวะธรรมเป็นโทสะ
๔. จิตที่ปราศจากสภาวะธรรมเป็นโทสะ
๕. จิตที่มีสภาวะธรรมเป็นโมหะ
๖. จิตที่ปราศจากสภาวะธรรมเป็นโมหะ
๗. จิตที่มีสภาวะธรรมหตฺหุ
๘. จิตที่มีสภาวะธรรมพฺงฺชาน

^{๑๕} วิสุทธิ. ภาค ๑ ตอน ๑ หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

การกำหนดรูปโดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดนามไป นามยังไม่ปรากฏ เพราะเป็นธรรม
ละเอียดไซ้ เธอก็อย่าเพิ่งทอดธุระเสีย ฟังลูปคล่า ทำในใจกำหนดแยกแยะดูรูปนั้น
แหละไว้รำไปเกิดด้วยว่ารูป (ปรากฏ) เป็นสิ่งที่สะอาดหมดจดดี ไม่มีอะไรคาบเกี่ยว
โดยประการใดๆ นามธรรมทั้งหลาย จิตมีรูปธรรมนั้นเป็นอารมณ์ ก็ย่อมปรากฏขึ้นเอง
โดยประการนั้นๆ เหมือนอย่างว่า เมื่อบุรุษตาดี มองดูเงาหน้าในแว่นที่มัว เขาไม่
ปรากฏ เขาหาคิดว่าเขาไม่ปรากฏแล้วทั้งแว่นเสียไม่ แต่ทว่าเขาขีดแว่นนั้นบ่อยๆ เข้า
ครั้นแว่นใสแล้ว เงาหน้าของเขาก็ปรากฏเองฉันใด อธิงเหมือน คนผู้ต้องการน้ำมัน เท
แป้งา (คืองาปน) ลงในรางแล้วพรมด้วยน้ำ (เย็น) เมื่อน้ำมัน ยังไม่ออก ด้วยเพียงแต่
บีบทีหนึ่ง สองที เขาก็ไม่ทิ้งแป้งาเสีย แต่เขาพรมมันด้วยน้ำร้อนแล้วขยำบีบไปแล้วๆ
เล่าๆ เมื่อเขาทำไปอย่างนั้น น้ำมันงาแม้อย่างไร ก็ย่อมออกฉันใด หรือหนึ่งเหมือน
คนผู้ต้องการจะทำน้ำให้ใส ถือเม็ดตุ่มกา หย่อนมือลงข้างในหม้อน้ำ เมื่อน้ำยังไม่ใส
ด้วยเพียงแต่ถูทีหนึ่ง สองที เขาก็ไม่ทิ้งเม็ดตุ่มกาเสีย แต่เขา ถูมันเข้ารำไป เมื่อเขาทำ
อย่างนั้นไป ตมบางๆ (คือตะกอน) ย่อมจะตก น้ำย่อมจะใสสะอาดฉันใด ภิกษุนั้นก็ฉัน
นั้นเหมือนกัน ไม่ฟังทอดธุระเสีย ลูปคล่าทำในใจกำหนดแยกแยะรูปนั้นแหละบ่อยๆ
เข้าเกิดด้วยว่ารูป (ปรากฏ) เป็นสิ่งที่สะอาดหมดจดดี ไม่มีอะไรคาบเกี่ยวโดยประการ
ใดๆ กิเลสทั้งหลาย ที่เป็นข้าศึกแก่ญาณกำหนดนามธรรมนั้น ย่อมจะซบไป จิตย่อม
จะใสเหมือนน้ำ (ใส) อยู่บนตม นามธรรมทั้งหลายอันมีรูปธรรมนั้นเป็นอารมณ์ ก็ย่อม
จะปรากฏเองโดยประการนั้นๆ^{๔๐}

อนึ่ง นามธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้มีการกำหนดรูปที่หมดจดดี (ไม่มีอะไรเจือปน
คาบเกี่ยว) โดยอาการ ๓ คือ

๑. โดยอำนาจผัสสะบ้าง
๒. โดยอำนาจเวทนาบ้าง
๓. โดยอำนาจวิญญานบ้าง

อำนาจผัสสะ คือ เมื่อพระโยคาวจร กำหนดธาตุทั้งหลายโดยนัยว่า “ปฐวีธาตุ มีความเข้ม
แข็งเป็นลักษณะ” ดังนี้เป็นต้นอยู่ นามธรรมที่ตกลงมาเฉพาะหน้าที่แรก ชื่อว่า ผัสสะ ย่อมปรากฏ
แต่กับเวทนาอันสัมปยุตกับผัสสะนั้น ชื่อเวทนาขันธ ก็ปรากฏ สัญญาอันสัมปยุตกับผัสสะนั้น ชื่อ
สัญญาขันธ ก็ปรากฏ เจตนาพร้อมกับผัสสะชื่อสังขารขันธก็ปรากฏ จิตชื่อวิญญานขันธก็ปรากฏ

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน ภาค ๓ ตอนจบ หน้า ๕-๑๐.

โดยนัยเดียวกันนั้น เมื่อพระโยคาวจรกำหนดธาตุทั้งหลาย (อย่างพิศดาร) โดยนัยว่า “ปฐวีธาตุ ในผมมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ ... ปฐวีธาตุในลมหายใจเข้าออก มีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ” ดังนี้ เป็นต้นอยู่ นามธรรมที่ตกลงมาเฉพาะหน้าที่แรก ชื่อว่า ผัสสะ ย่อมปรากฏ (แต่นั้น) เวทนาอันสัมปยุตกับผัสสะนั้น ชื่อเวทนาชั้น ก็ปรากฏ สัญญาอันสัมปยุตกับผัสสะนั้น ชื่อสัญญาชั้น ก็ปรากฏ เจตนาาร่วมกับผัสสะชื่อสังขารชั้นก็ปรากฏ จิตชื่อวิญญาณชั้นก็ปรากฏ

อำนาจเวทนา คือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดธาตุทั้งหลายโดยนัยว่า “ปฐวีธาตุมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ” ดังนี้ เป็นต้นอยู่ เวทนาอันเสวยรสแห่งสภาวะ คือความแข็งแกร่งนั้น ชื่อเวทนาชั้น ปรากฏ (ก่อนเพื่อน แล้ว) สัญญาอันสัมปยุตกับเวทนานั้น ชื่อสัญญาชั้น ก็ปรากฏ ผัสสะและเจตนาอันสัมปยุตกับเวทนานั้น ชื่อสังขารชั้น ก็ปรากฏ จิตอันสัมปยุตกับเวทนานั้น ชื่อวิญญาณชั้น ก็ปรากฏ โดยนัยเดียวกันนั้น เมื่อพระโยคาวจรกำหนดธาตุทั้งหลาย (อย่างพิศดาร) โดยนัยว่า “ปฐวีธาตุในผมมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ ... ปฐวีธาตุในลมหายใจเข้าออกมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ” ดังนี้ เป็นต้นอยู่ เวทนาอันเสวยรสแห่งสภาวะคือความแข็งแกร่งนั้น ชื่อเวทนาชั้น ย่อมปรากฏ (ก่อน แล้ว) สัญญาอันสัมปยุตกับเวทนานั้น ชื่อสัญญาชั้น ก็ปรากฏ ผัสสะและเจตนาอันสัมปยุตกับเวทนานั้น ชื่อสังขารชั้น ก็ปรากฏ

อำนาจวิญญาณ คือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดธาตุทั้งหลายโดยนัยว่า “ปฐวีธาตุมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ” ดังนี้ เป็นต้นอยู่ วิญญาณอันรู้แจ้งเฉพาะอารมณ์ (นั้น) ชื่อวิญญาณชั้น ปรากฏ (ก่อน แล้ว) เวทนาอันสัมปยุตกับวิญญาณนั้น ชื่อเวทนาชั้น ก็ปรากฏ สัญญาอันสัมปยุตกับวิญญาณนั้น ชื่อสัญญาชั้น ก็ปรากฏ ผัสสะและเจตนา ชื่อสังขารชั้น ก็ปรากฏ โดยนัยเดียวกันนั้น เมื่อพระโยคาวจร กำหนดธาตุทั้งหลาย (อย่างพิศดาร) โดยนัยว่า “ปฐวีธาตุในผม มีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ ... ปฐวีธาตุในลมหายใจเข้าออกมีความแข็งแกร่งเป็นลักษณะ” ดังนี้ เป็นต้นอยู่ วิญญาณอันรู้แจ้งเฉพาะซึ่งอารมณ์ (นั้น) ชื่อวิญญาณชั้น ก็ปรากฏ สัญญาอันสัมปยุตกับวิญญาณนั้น ชื่อสัญญาชั้น ก็ปรากฏ ผัสสะและเจตนาอันสัมปยุตกับวิญญาณนั้น ชื่อสังขารชั้น ก็ปรากฏ

จากอธิบายนี้ จะเห็นได้ว่าในวิสุทธิมรรคนั้น ไม่มีการอธิบายเกี่ยวกับจิตไว้โดยตรง แต่มีการเน้นอธิบายรูปธรรม เพื่อกำหนดเห็นนามธรรม คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น เมื่อกำหนดรูปธรรมจนกระทั่งปรากฏเป็นสิ่งที่สะอาดหมดจดดี ไม่มีอะไรคาบเกี่ยวโดยประการใดๆ ก็เลยทั้งหลายที่เป็นข้าศึกแก่ญาณกำหนดนามธรรมนั้น ย่อมจะเข้าไป จิตย่อมจะใสเหมือนน้ำ (ใส) อยู่บนตม วิธีปฏิบัติเช่นนี้ จึงเป็นการปฏิบัติที่ทำให้จิตสงบชั่วคราวเท่านั้น

เป็นการรบกวนกิเลสไว้ ไม่ให้กิเลสฟุ้งกระจาย ไม่เหมือนการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร เป็น การกวนกิเลสให้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แล้วก็กำจัดมันออกไปทีละน้อยๆจนกว่าจะหมดไป

๔.๒.๔ การกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม

มหาสติปัฏฐานสูตร ได้วิเคราะห์ธรรมไว้เป็นข้อๆ ๕ คือ

- | | |
|---------------|---------------------------|
| ๑. นีวรณบรรพ | ข้อว่าด้วยเรื่องนิวรณ ๕ |
| ๒. รัตนบรรพ | ข้อว่าด้วยเรื่องรัตน ๕ |
| ๓. ฮายตนบรรพ | ข้อว่าด้วยเรื่องอายตนะ ๑๒ |
| ๔. โทณังคบรรพ | ข้อว่าด้วยเรื่องโทณังค ๗ |
| ๕. สัจจบรรพ | ข้อว่าด้วยเรื่องอริยสัจ ๔ |

ในบรรพทั้ง ๕ ประการนั้นล้วนแล้วเป็นการเน้นให้กำหนดพิจารณาเห็นธรรม คือธรรมใน ธรรม คือธรรมของตนบ้าง ธรรมนอกธรรม คือธรรมของผู้อื่นบ้าง ของแต่ละบรรพ เพื่อต้องการแยก และให้เห็นชัด ระหว่างธรรมของผู้อื่น (ธรรมนอก) กับธรรมของตน (ธรรมใน) ออกจากกันแล้วจะได้ กำหนดพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง เนื่องจากการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้น ต้องเน้นสติให้อยู่กับอารมณ์ของ กาย ๑ เวทนา ๑ จิต ๑ ธรรม ๑ เพราะสภาวะของอารมณ์ เหล่านี้ มีสภาวะเหมือนกัน คือ สภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังที่ได้อธิบาย มาแล้วตามลำดับ ต่อไปนี้จะได้อธิบาย การกำหนดธรรม จากหัวข้อหลัก ๕ ประการ คือ

๑. นีวรณบรรพ

ข้อว่าด้วยนิวรณนี้ เป็นการเน้นธรรมอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ ณ ภายในของเรา มีอยู่
๒. กามฉันทะ ณ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๓. พยาบาท ณ ภายในของเรา มีอยู่
๔. พยาบาท กามฉันทะ ณ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๕. ถีนมิทธะ ณ ภายในของเรา มีอยู่
๖. ถีนมิทธะ ณ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๗. อุทธัจจกุกกุจจะ ณ ภายในของเรา มีอยู่
๘. อุทธัจจกุกกุจจะ ณ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๙. วิจิกิจฉา ณ ภายในของเรา มีอยู่
๑๐. วิจิกิจฉา ณ ภายในของเรา ไม่มีอยู่

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้ว ทั้ง ๑๐ ประการนี้ ก็เป็นเพียงธรรมเท่านั้น การกำหนดพิจารณาให้เห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตนเอง หรือธรรม

นอกรธรรม คือธรรมของผู้อื่น ต้องมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จิต โดยความเป็นไตรลักษณ์ เนื่องจาก **ธรรมารมณ์** จะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้คือ

ขณะที่กามฉันทะ เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิตนั้น ก็จะกำหนดพิจารณา เห็น **ธรรมในธรรม** หรือธรรมนอกรธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะที่วิจิกิจฉายังไม่เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิตนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็น **ธรรมในธรรม** หรือธรรมนอกรธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดพิจารณาเห็นธรรม ของนิรวณธรรม & ประการนี้ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดย **ความเป็นไตรลักษณ์** เช่นเดียวกันกับจิต ขณะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ ก็สามารถ **กำจัดนิรวณธรรม** ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ **กำลังมีสติอยู่กับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน** คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง **ภายในบ้าง**

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมนอกรธรรม คือธรรมของผู้อื่น อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง **ภายนอกบ้าง**

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งธรรมนอกรธรรม คือธรรมของตน และธรรมของผู้อื่น **อยู่เป็นประจำ** อย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ **อย่างใดอย่างหนึ่ง บ้าง**

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ **อย่างใดอย่างหนึ่ง บ้าง**

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็น **ประจำอย่างใดอย่างหนึ่ง บ้าง**

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมนั้น มีอยู่ ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติ อยู่กับ **ธรรมของตนบ้าง ธรรมของผู้อื่นบ้าง** จิตจึงจะไม่ถูกตัดหาและทวิฏฐิอาศัยอยู่ และจิตจะไม่ยึด **ถืออะไรๆ** ในรูปและนาม อิกเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๔

แปล ในนิวรรณ์ทั้งหลาย วิจิกิจฉานิวรรณ์ เป็นธรรมอันปฐมญาณ พึงกำจัด นิวรรณ์ ๓ คือ กามฉันทะ พยาบาท กุกกุจจะ อันตติยญาณ พึงกำจัด ถีนมิทระ และอุทฺธัจจะ อันจตุตถญาณ พึงกำจัด^{๔๔}

จากการที่ได้วิเคราะห์มาจะเห็นได้ว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้เน้นการปฏิบัติเพื่อให้ได้ฌานเท่านั้น ไม่สามารถเข้าวิปัสสนากรรมฐานได้เลย

๒. ชั้นบรรพ

ข้อว่าด้วยชั้นนี้ เป็นการเน้นธรรม ด้วยการกำหนดพิจารณา ด้วยอาการ ๑๕ ประการ คือ

๑. รูปชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๒. ความเกิด ของรูปชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๓. ความดับ ของรูปชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๔. เวทนาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๕. ความเกิด ของเวทนาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๖. ความดับ ของเวทนาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๗. สัญญาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๘. ความเกิด ของสัญญาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๙. ความดับ ของสัญญาชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๐. สังขารชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๑. ความเกิด ของสังขารชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๒. ความดับ ของสังขารชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๓. วิญญาณชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๔. ความเกิด ของวิญญาณชั้นนี้ เป็นอย่างไร
๑๕. ความดับ ของวิญญาณชั้นนี้ เป็นอย่างไร

ธรรมทั้ง ๑๕ ประการ สามารถเกิด ขึ้นได้กับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้ว ทั้ง ๑๕ ประการนี้ ก็เป็นเพียงธรรม การกำหนดพิจารณาให้เห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตนเอง ธรรมนอกธรรม คือธรรมของผู้อื่น นั้น ต้องมีสติกำหนดไว้ที่จิต โดยความเป็นไตรลักษณ์ เนื่องจากธรรมารมณ์จะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้คือ

^{๔๓} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๓๓๘.

^{๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอนจบ หน้า ๒๓๘.

ระบัพิจารณาอุปขันธ์ ที่เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิตนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ระบัพิจารณาความดับของวิญญูณขันธ์ ที่เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิตนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดพิจารณาเห็นธรรมของธรรม ๑๕ ประการนี้ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ เช่นเดียวกันกับจิตในจิต ระบัพกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๑๕ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติพิจารณาอยู่กับธรรมวิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวไม่บัง ...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น มีอยู่ ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ธรรมนั้น จิตจึงจะไม่ถูกต้อนหาและทิวฏฐิอาศัยอยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรในรูปและนาม อีกเลย ดังที่อ้างแล้วใน ๗๕

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวเกี่ยวกับการพิจารณาอุปาทานขันธ์แล้วยกพุทธพจน์มาสนับสนุนว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นอย่างไร? ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปทุกอย่าง ทั้งที่เป็นอดีตอนาคตและปัจจุบัน เป็นไปภายใน เป็นไปภายนอก หยาบ ละเอียด เลว ปรณีต หรือ รูปใด อยู่ในที่ไกล หรือในที่ใกล้ก็ตาม เป็นไปกับอาสวะ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน นี้เรียกว่า รูปอุปาทานขันธ์ ... เหล่านี้เรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕^{๕๕}

เนื่องจากขันธ์ ๕ นั้น เป็นที่เกิดของอาสวะ และเป็นที่ตั้งของอาสวะ คือกิเลสที่หมักหมมยึดครองอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปย้อมจิต เมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ มี ๓ อย่าง คือ ๑.กามาสวะ อาสวะคือกาม ๒.ภวาสวะ อาสวะคือภพ ๓.อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา

เนื่องจากทุกขธรรมทั้งหลายมีชาติเป็นต้น ซึ่งเป็ยอุปาทานขันธ์ ทั้งห้านี้แหละ โดยประการต่างๆอยู่ ดังไฟเบียดเชื้อ ดังเครื่องประหารเบียดเป้า ดังแมลงทั้งหลายมีเหลือบและยุง เป็นต้นเบียดโค ดังคนเกี่ยวข้าวทั้งหลายเบียดนา ดังพวกโจรปล้นบ้าน เบียดหมู่บ้าน ก็เกิดที่อุปาทาน

^{๕๕} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

ชั้นทั้งหลาย นี้เอง เหมือนหญ้าและไม้เถา เป็นต้น เกิดที่พื้นดิน เหมือนดอกผลและหน่อ เกิดที่
ต้นไม้อันทั้งหลาย ฉะนั้น ดังพุทธภาษัตในวิสุทธิมรรคว่า

ชาติปฏิปฏิบัติ กุศล	ยี่ วุตตมิมิ ตาทินา
อวุตต ยญจ ต สพพ	วินา เอเต น วิชชติ
ยสุมา ตสุมา อุปาทานกุ-	ชนธา สงฺเขปโต อิเม
ทุกฺขาติ วุตตา ทุกฺขนต-	เทสเกน มฺहेสิณา ^{๔๖}

แปล ทุกข์ตั้งแต่ชาติ ทุกข์อันใด ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงตาทิคุณ ตรัสไว้ในทุกนิเทศ
นี้ก็ดี ทุกข์ทั้งปวงนั้น เว้นอุปาทานชั้นนั้นเสีย ก็หาไม่ เหตุใด เพราะเหตุนั้น
อุปาทานชั้นทั้งหลายนี้ พระมหาฤษีเจ้า ผู้ทรงชี้ที่สุดทุกข์ จึงตรัสว่าเป็นทุกข์^{๔๗}

จากการวิเคราะห์มานี้ จะเห็นได้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้สอนแต่การพิจารณารวมคือ
อุปาทานชั้น ๕ ให้เห็นว่าเป็นทุกข์ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย ทำจิตให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕
ด้วยการพิจารณา ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงไม่สามารถจะถอนอุปาทานในชั้น ๕ ให้ออกไปจากจิตได้
เลย

เมื่อกล่าวถึงการพิจารณา จะไม่จัดว่าเป็นวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน
เนื่องจากการพิจารณานั้น เป็นคล้ายกับการปลงอนิจจัง ในสิ่งที่ตนคิดขึ้นมา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้น
มาจากการนึกคิด เป็นปัญญาที่ไม่สามารถประหามภิเลสได้ การเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง ต้องเป็น
ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการที่ได้กำหนดเห็นไตรลักษณ์ ของนามธรรม (คือกายในกาย เวทนาในเวทนา
จิตในจิต หรือธรรมในธรรม) เท่านั้น เนื่องจากการกำหนดเห็นสภาวะของนามธรรมที่มีความเกิด-
ดับ อยู่ นั่น ปัญญาวิปัสสนา จะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองโดยอัตโนมัติ หาได้เกิดขึ้นจากการ
พิจารณาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เลย ดังพระพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตรว่า

ตสมฺมาติห ภิกฺขเว ยงฺกิญฺจิ รูปิ อตีตนาตปจฺจุปฺปนฺนํ อชฺชตฺตํ วา พหิทฺธา วา
โอฟาริกํ วา สุขุมํ วา หีนํ วา ปณีตํ วา ยํ ทูเร วา สนฺติเก วา สพฺพํ รูปิ เนตํ มม
เนโสหมสฺสมิ น เมโส อตฺตาทิ เหวเมตํ ยถาภูตํ สมนฺนปฺปญฺญาเย ทฺวฺจฺจุทฺทํ ฯ ...
ยงฺกิญฺจิ วิญฺญาณํ อตีตนาตปจฺจุปฺปนฺนํ อชฺชตฺตํ วา พหิทฺธา วา โอฟาริกํ วา สุขุมํ

^{๔๖} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๕๓.

^{๔๗} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๑๘๕.

วา หีน วา ปณิตี วา ยํ ทูเร วา สนฺติเก วา สพุทฺธิ วิญญานํ เนตํ มม เนโสหมสุมฺมิ น เม
 โส อตฺตาทิ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญา ย ทฺวํ จ พุทฺโธ ฯ^{๔๘}
 แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่นั่นแล พวกเธอทั้งหลาย ต้องเห็น (สภาวะของ
 นามธรรม) นั้น ตามความเป็นจริง ด้วยปัญญา(ที่เป็นวิปัสสนา) อย่างถูกต้อง อย่างนี้
 ว่า รูปร่างใด อย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบ
 หรือละเอียด เลวหรือ ประณีต ไกลหรือใกล้ รูปร่างทั้งหมด ไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา
 นั่นไม่ใช่ตนของเรา ... พวกเธอทั้งหลาย ต้องเห็น (สภาวะของนามธรรม) นั้น ตาม
 ความเป็นจริง ด้วยปัญญา(ที่เป็นวิปัสสนา) อย่างถูกต้อง อย่างนี้ว่า วิญญาณอย่างใด
 อย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด
 เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ วิญญาณทั้งหมด นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่
 ใช่ตนของเรา.^{๔๙}

อนึ่งเมื่อพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับความเบื่อหน่ายนั้น สิ่งนี้มันจะเกิดขึ้นด้วยตนเอง เกิด
ขึ้นจากการกำหนดสภาวะของไตรลักษณ์ที่ต่อเนื่องกัน ด้วยการกำหนดภายในกายบ้าง เวทนาใน
 เวทนาบ้าง จิตในจิตบ้าง ธรรมในธรรมบ้าง จนที่เรียกกันว่าสามารถทำองค์มรรคให้เป็นสามัคคี
 (คือรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว) กลายเป็นสมุจเฉทปหาน (คือในขณะนั้นโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้นละ
 สังโยชน์ ๓ ได้) แม้ในมรรคที่เหลือก็เช่นเดียวกัน ความเบื่อหน่ายในรูปและนามนี้ หาได้เกิดขึ้นจาก
 การพิจารณาไม่ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาจัดเป็นสมถกรรมฐาน ไม่สามารถละสังโยชน์ได้
ดังพระพุทธพจน์ในอนัตตลักขณสูตรว่า

เอวํ ปสฺสุ ภิกฺขเว สุตฺวา อริยสวโก รูปลสฺมีปิ นิพฺพินฺหติ เวทนายปิ นิพฺพินฺหติ ส
 ญฺญายปิ นิพฺพินฺหติ สงฺขารेषुปิ นิพฺพินฺหติ วิญญานสฺมีปิ นิพฺพินฺหติ นิพฺพินฺหํ วิ
รชฺชติ วิราคา วิมุจฺจติ วิมุตฺตสฺมี วิมุตฺตมิตฺติ ฌานํ โหติ ซีณฺหา ชาตี วุสิตํ พุรฺหมจฺริยํ กตํ
 กรรมิยํ นาปรี อิตฺถตฺตายาติ ปชานาติ^{๕๐}

แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ (คือเห็นความเกิด-ดับ
 ของนามธรรมอยู่) ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในเวทนา ย่อมเบื่อ

^{๔๘} วินย.มหา. ๔/๒๒/๒๓-๒๔.

^{๔๙} วินย.มหา. ๔/๒๒/๒๓.

^{๕๐} วินย.มหา. ๔/๒๓/๒๔.

หมาย แม้นในสัญญา ย่อมเบื้อหมาย แม้นในสังขารทั้งหลาย ย่อมเบื้อหมาย แม้นใน
 วิญญาณ เมื่อเบื้อหมาย ย่อมหลุดพ้น จากความกำหนด เมื่อหลุดพ้นแล้ว ก็จะทำ
 ว่า เราหลุดพ้นแล้ว ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควร
 ทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี.^{๕๑}

แม้การกำหนดสภาวะเกิด-ดับ วิญญาณจิต ๖ อย่าง มีจักขุวิญญาณจิต ... มโนวิญญาณ
จิต ที่รับรู้อารมณ์ของอายตณภายนอก ๖ และอายตณภายใน ๖ ซึ่งมากระทบกันและกันที่กล่าว
ไว้ในอาทิตตปริยายสูตร^{๕๒} ก็มีนัยเดียวกันกับอนัตตลักขณสูตรแล

๓.อายตนบรรพ

ข้อว่าด้วยอายตนะนี้ เป็นการเน้นธรรมอยู่ ด้วยการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม คือธรรม
 ของตนเอง ธรรมนอกธรรม คือธรรมของผู้อื่น โดยความเป็นไตรลักษณ์ ด้วยอาการ ๒๔ ประการ คือ

๑. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยจักขุประสาทกับรูปารมณ
๒. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยจักขุประสาทกับรูปารมณ
๓. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยจักขุประสาทกับรูปารมณ
๔. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยจักขุประสาทกับรูปารมณ
๕. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยโสตประสาทกับสัททารมณ
๖. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยโสตประสาทกับสัททารมณ
๗. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยโสตประสาทกับสัททารมณ
๘. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยโสตประสาทกับสัททารมณ
๙. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยฆานประสาทกับคันธารมณ
๑๐. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยฆานประสาทกับคันธารมณ
๑๑. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยฆานประสาทกับคันธารมณ
๑๒. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยฆานประสาทกับคันธารมณ
๑๓. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยชีวหาประสาทกับรสารมณ
๑๔. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยชีวหาประสาทกับรสารมณ
๑๕. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยชีวหาประสาทกับรสารมณ

^{๕๑} วินย. มหา. ๔/๒๓/๒๔.

^{๕๒} วินย. มหา. ๔/๕๕/๔๕-๕๐.

๑๖. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยชีวหาปสาทกับธรรมณ
๑๗. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายปสาทกับโณฐัพพารมณ
๑๘. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายปสาทกับโณฐัพพารมณ
๑๙. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยกายปสาทกับโณฐัพพารมณ
๒๐. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยกายปสาทกับโณฐัพพารมณ
๒๑. พิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยใจกับธรรมารมณ
๒๒. พิจารณาสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยใจกับธรรมารมณ
๒๓. พิจารณาการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยใจกับธรรมารมณ
๒๔. พิจารณาสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดต่อไป เพราะอาศัยใจกับธรรมารมณ

ธรรมทั้ง ๒๔ ประการ สามารถเกิดขึ้นได้กับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้ว ทั้ง ๒๔ ประการนี้ ก็ การกำหนดให้เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ต้องมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จิต โดย ความเป็นไตรลักษณ์ เนื่องจากธรรมารมณจะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้คือ

ขณะรูปารมณ กระทบกับจักขุปสาท ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จักขุปสาทนั้น ก็จะกำหนด เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ขณะสัททารมณ กระทบกับโสตปสาท ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่โสตปสาทนั้น ก็จะกำหนด เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ขณะคันถารมณ กระทบกับฆานปสาท ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ฆานปสาทนั้น ก็จะ กำหนดเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ขณะระสารมณ กระทบกับชีวหาปสาท ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่ชีวหาปสาทนั้น ก็จะ กำหนดเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ขณะโณฐัพพารมณ กระทบกับกายปสาท ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่กายปสาทนั้น ก็จะ กำหนดเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

ขณะธรรมารมณ กระทบกับใจ ก็มีสติกำหนดที่ใจนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดเห็นธรรมของตนเอง หรือธรรมของผู้อื่น ของอายตนะ ๑๒ ประการนี้ ซึ่งมี สภาวะเกิด-ดับ เช่นเดียวกันกับจิต ขณะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ โดยความเป็น ไตรลักษณ์ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๑๒ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง
ภายในบ้าง ...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็น
ประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น มีอยู่ ผู้
ปฏิบัติ ต้องมีสติกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ อยู่กับธรรมในธรรม หรือธรรมนอก
ธรรม เท่านั้น จิตจึงจะไม่ถูกตัดหาและทวิปฏิภาณอยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรๆในรูปและนาม อีก
เลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๖

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิธรรมรค กล่าวเกี่ยวกับการพิจารณาไว้ว่า

เพราะอาศัยจักขุปสาทและรูปารมณทั้งหลาย จักขุวิญญาณ ย่อมเกิด เพราะอาศัย
โสตปสาทและสัททารมณทั้งหลาย โสตวิญญาณ ย่อมเกิด เพราะอาศัย ฆานปสาท
และคันธารมณทั้งหลาย ฆานวิญญาณ ย่อมเกิด เพราะอาศัยชีวหาปสาทและรส
ารมณทั้งหลาย ชิวหาวิญญาณ ย่อมเกิด เพราะอาศัยกายปสาทและโณฐัพพารมณทั้ง
หลาย กายวิญญาณ ย่อมเกิด เพราะอาศัยใจและธรรมารมณทั้งหลาย มโนวิญญาณ
ย่อมเกิด^{๕๓}

วิสุทธิธรรมรคได้แบ่งอายตนะออกเป็น ๒ ฝ่าย คือ ๑. อายตนะภายใน ๒. อายตนะภายนอก
อายตนะภายใน ได้แก่ จักขุปสาท โสตปสาท ฆานปสาท ชิวหาปสาท กายปสาท และใจ
อายตนะภายนอก ได้แก่ รูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสมายตนะ โณฐัพพายตนะ และ
มนายตนะ

ในอายตนะภายใน จักขายตนะเป็นอายตนะที่ปรากฏ เพราะเป็นวิสัยที่เห็นได้ และกระทบ
ได้ โสตายตนะ เป็นต้น เพราะเป็นวิสัยเห็นไม่ได้แต่กระทบได้ อีกนัยหนึ่ง จักขายตนะ และ
โสตายตนะ ที่แสดงไว้ก่อน เพราะเป็นสิ่งมีอุปการะมาก โดยความเป็นเหตุแห่งทัสสนานาตริยะ
และสวณานาตริยะ แล้วแสดงอายตนะ ๓ เป็นลำดับต่อไป แสดงมนายตนะไว้ในที่สุด เพราะเป็น
โคจรวิสัยแห่งอายตนะ ๕ มีจักขายตนะ เป็นต้น ส่วนอายตนะภายนอก ๖ มีรูปายตนะ เป็นต้น ได้
แสดงไว้เป็นลำดับๆตามอายตนะภายในนั้นๆ เพราะเป็นโคจรแห่งอายตนะภายในมีจักขายตนะ
 เป็นต้น

^{๕๓} วิสุทธิ.(ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๑๓๑.

อายตนะทั้ง ๑๒ ก็เป็นแต่นามรูปเท่านั้น คือ มนายตนะและธรรมายตนะ เป็นนามอายตนะที่เหลือเป็นรูป

อายตนะทั้ง ๑๒ เป็นสังขตะทั้งสิ้น ควรพิจารณาเห็น โดยความมาและโดยความไม่มาและโดยความไม่จากไป อายตนะเหล่านั้น ก่อนเกิดขึ้นก็มีได้มาแต่ที่ไหนๆ ทั้งเบื้องหน้าแต่เสื่อมไปก็มีได้ไปในที่ไหนๆ ที่แท้ ก่อนเกิดขึ้น มันก็ยังไม่ได้มีสภาวะ เบื้องหน้าแต่เสื่อมไป มันก็เป็นสิ่งที่มีสภาวะอันแตกไปแล้ว ในท่ามกลาง (ระหว่าง) ดันกับปลาย ก็เป็นสิ่งไม่มีอำนาจเป็นไป เพราะมีความเป็นไปเนื่องด้วยปัจจัย อนึ่ง อายตนะภายใน ฟังเห็นเหมือนสัตว์ ๖ จำพวก คือ ฐุ จรเข้ นก สุนัขบ้าน สุนัขป่า ลิง อายตนะภายนอก ฟังเห็นเหมือนที่โคจรแห่งสัตว์ ๖ จำพวก คือ ที่รก วั่งน้ำ ห้องฟ้า หมู่บ้าน ป่าช้า ป่าไม้

จากการได้วิเคราะห์มาจะเห็นได้ว่าคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้เน้นอายตนะภายในภายนอก เป็นเพียงเครื่องต่อให้เกิดวิญญาณ ในการรับรู้อารมณ์เท่านั้น หาได้อธิบายวิธีการกำจัดอารมณ์ไว้ไม่

๔. โขณังคบรรพ

ชื่อว่าด้วยโขณังคนี้ เป็นการเน้นธรรมอยู่ ๑๔ ประการ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๒. สติสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๓. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๔. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๕. วิริยสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๖. วิริยสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๗. ปิติสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๘. ปิติสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๙. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๑๐. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๑๑. สมာธิสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๑๒. สมာธิสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่
๑๓. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา มีอยู่
๑๔. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ๓ ภายในของเรา ไม่มีอยู่

ธรรมารมณทั้ง ๑๔ ประการนี้ เป็นธรรมารมณที่กำหนดพิจารณา ถึงความเกิด ความไม่เกิด ความเจริญเต็มที่ ของธรรมารมณเหล่านี้ ซึ่งเป็นเพียงธรรม การกำหนดพิจารณา ให้เห็น

ธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์นั้น ต้องมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จิต เนื่องจากธรรมารมณ์จะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้ คือ

ขณะที่ สติสัมโพชฌงค์ เกิด ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิต นั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะที่ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่เกิด ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิต นั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ เช่นเดียวกับกับจิต ขณะกำหนดเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๗ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจาก ขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้างนั้น มีอยู่ ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติกำหนดพิจารณา อยู่กับธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ เท่านั้น จิตจึงจะไม่ถูกตัดทอนและทวิปฏิปักษ์อยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรในรูปและนาม อื่นเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๗๗

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวโพชฌงค์ธรรมไว้ในกลุ่มโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๓ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า

ก็ธรรม ๓๗ นี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า โพธิปักขิยะ เหตุเป็นธรรมมีในฝ่ายแห่งอริยมรรค อันได้นามว่าโพระ เพราะอรรถว่าเป็นเหตุตรัสรู้^{๕๔}

จากการวิเคราะห์จะเห็นได้ว่าในวิสุทธิมรรคนั้น มิได้นำโพชฌงค์ ๗ มากล่าวอธิบายไว้เลย แต่มีแนวโน้มให้พิจารณาแนวองค์ของโพชฌงค์ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ บัณฑิติ สมาธิ และ อุเบกขา ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อมุ่งสู่พระนิพพานได้ แต่มิได้แสดงวิธีการและหลักการไว้

^{๕๔} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอนจบ หน้า ๒๒๐.

๕. สัจจบรรพ

ข้อว่าด้วยสัจจะนี้ เป็นการเน้นธรรมอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. การพิจารณาทุกข์ตามความเป็นจริง
 ๒. การพิจารณาเหตุแห่งทุกข์ตามความเป็นจริง
 ๓. การพิจารณาความดับทุกข์ตามความเป็นจริง
 ๔. การพิจารณาข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ตามความเป็นจริง
- บรรดาธรรม ๔ ประการ คือ ทุกข์ ๑ สมุทัย ๑ นิโรธ ๑ มรรค ๑ ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔
 ทุกข์ ความจริงที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะว่านี่เป็นความทุกข์ มี ๑๖ ประการ คือ

๑. ความเกิด ก็เป็นทุกข์
๒. ความแก่ ก็เป็นทุกข์
๓. ความตาย ก็เป็นทุกข์
๔. ความโศก ก็เป็นทุกข์
๕. ความคร่ำครวญ ก็เป็นทุกข์
๖. ความลำบากกาย ก็เป็นทุกข์
๗. ความทุกข์ใจ ก็เป็นทุกข์
๘. ความคับแค้น ก็เป็นทุกข์
๙. ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์
๑๑. การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์
๑๒. การยึดติดในรูปขันธ์ ก็เป็นทุกข์
๑๓. การยึดติดในเวทนาขันธ์ ก็เป็นทุกข์
๑๔. การยึดติดในสัญญาขันธ์ ก็เป็นทุกข์
๑๕. การยึดติดในสังขารขันธ์ ก็เป็นทุกข์
๑๖. การยึดติดในวิญญาณขันธ์ ก็เป็นทุกข์

ธรรมทั้ง ๑๖ ประการ สามารถเกิดขึ้นกับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้วทั้ง ๑๖ ประการนี้ ก็
 การกำหนดให้เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ต้องมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จิต โดย
 ความเป็นไตรลักษณ์ เนื่องจากธรรมารมณฺ์ จะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้ คือ

ขณะพิจารณา ความเกิด ที่เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิตนั้น ก็จะกำหนด
 พิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะพิจารณา การยึดติดในวิญญานชั้นที่ เกิดขึ้นกับจิต ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จิต นั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม ของทุกข์อริยสัจ ๑๖ ประการ ซึ่งมี สภาวะเกิด-ดับ เช่นเดียวกับกับจิต ขณะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็น ไตรลักษณ์อยู่ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๑๖ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง ภายใบบ้าง ...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็น ประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น มีอยู่ ผู้ ปฏิบัติ ต้องมีสติกำหนดพิจารณา อยู่กับธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้างเท่านั้น จิตจึงจะไม่ ถูกค้นหาและทฎฐิอาศัยอยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรๆในรูปและนาม อื่นเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า

๗๘-๗๙

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวการพิจารณาทุกข์อริยสัจไว้ว่า

ทุกข์ขุส ปิพัญญุโ จ สงขตัญญุโ จ สนุตาปญญุโ จ วิปริณามัญญุโ จ อิมะ จตฺตารโ ทุกขขุส
ทุกขัญญา ตถา อวิตถา อนุญถา^{๕๕}

แปล อรรถแห่งทุกข์ คือความบีบคั้น อรรถแห่งทุกข์คือความเป็นสังขตะ อรรถแห่งทุกข์
คือความเร่าร้อน อรรถแห่งทุกข์คือความแปรปรวน อรรถแห่งทุกข์ ๔ ประการนี้ จริงแท้
แท้ ไม่เป็นประการอื่น^{๕๖}

แม้การพิจารณาธรรม ๑๒ ประการ คือ

๑. ความเกิด ก็เป็นทุกข์
๒. ความแก่ ก็เป็นทุกข์
๓. ความตาย ก็เป็นทุกข์

^{๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๗๖-๗๗.

^{๕๖} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๑๕๘.

๕. ความเศร้าใจ ความคร่ำครวญ ความไม่สบายกาย ความเสียใจ ความคับแค้น ก็เป็นทุกข์

๕. ความประสบเข้ากับสิ่งที่ไม่รักทั้งหลาย ก็เป็นทุกข์

๖. ความพรากไปจากสิ่งที่รักทั้งหลาย ก็เป็นทุกข์

๗. ความที่ปรารถนาอยู่แต่ไม่ได้ ก็เป็นทุกข์

๘. รูปุปาทานชั้นร ก็เป็นทุกข์

๙. เวทณุปาทานชั้นร ก็เป็นทุกข์

๑๐. สณฺณุปาทานชั้นร ก็เป็นทุกข์

๑๑. สังขารุปาทานชั้นร ก็เป็นทุกข์

๑๒. วิญญานุปาทานชั้นร ก็เป็นทุกข์

จากการได้วิเคราะห์มาจะเห็นได้ว่าเป็นการพิจารณาธรรมารมณ์ ที่เป็นธรรมนอก ที่เกิดขึ้นกับจิตเท่านั้น ไม่สามารถจะดับความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้เลย

สมุทัย ความจริงที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะว่านี่เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ คือ ตัณหา ๓ ประเภท ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหาทั้ง ๓ ประเภทนี้ สามารถเกิดขึ้นได้และตั้งอยู่ได้ทุกที่ ในสิ่งที่มันเข้าไปผูกพันอยู่ ด้วยเป็นสิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจ ได้แบ่งเป็น ๑๐ ประเภท คือ

๑. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย จักขุปลสาท โสตปลสาท ฆานปลสาท ชิวหาปลสาท กายปลสาท หรือใจ ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๒. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปารมณฺ์ สัททารมณฺ์ คันธารมณฺ์ รสอารมณฺ์ โผฏฐัพพารมณฺ์ หรือ ใจ ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๓. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย จักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน หรือ มโนวิญญาน ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๔. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส หรือ มโนสัมผัส ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๕. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา หรือ มโนสัมผัสสชาเวทนา ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๖. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปสัณฺญา สัทสัณฺญา คันธสัณฺญา รสสัณฺญา โผฏฐัพพสัณฺญาหรือ ธัมมสัณฺญา ตัณหาก็เกิดและตั้งอยู่ได้

๗. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา หรือ รัสมสัญญาเจตนา ตัณหาก่เกิดและตั้งอยู่ได้

๘. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา หรือ รัสมตัณหา ตัณหาก่เกิดและตั้งอยู่ได้

๙. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก หรือ รัสมวิตก ตัณหาก่เกิดและตั้งอยู่ได้

๑๐. สิ่งที่น่ารักน่าเจริญใจอาศัย รูปพิจารณา สัททพิจารณา คันธพิจารณา รสพิจารณา โผฏฐัพพพิจารณา หรือ รัสมพิจารณา ตัณหาก่เกิดและตั้งอยู่ได้

ธรรมารมณทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้วธรรมทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ ก็เป็นธรรม การกำหนดให้เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ต้องมีสติกำหนดพิจารณา โดยความเป็นไตรลักษณ์ ไว้ที่จิต เนื่องจากธรรมารมณจะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้ คือ

ขณะปิยรูปสาดรูปอาศัย จักขุสลาท โสตปสลาท ฆานปสลาท ชิวหาปสลาท กายปสลาท หรือ ใจ ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จุดนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะปิยรูปสาดรูปอาศัย รูปพิจารณา สัททพิจารณา คันธพิจารณา รสพิจารณา โผฏฐัพพพิจารณา หรือ รัสมพิจารณา ก็มีสติกำหนดพิจารณาที่จุดนั้น ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม ของธรรมทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ เช่นเดียวกันกับจิต ขณะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๑๐ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตนเอง อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง ภายในบ้าง ...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตนเอง อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นว่าธรรมในธรรมบ้าง หรือธรรมนอกธรรมบ้างนั้น มีอยู่ ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติกำหนดพิจารณา อยู่กับธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ เท่านั้น จิตจึงจะไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิอาศัยอยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรๆ ในรูปและนาม อื่นเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๘๐

นิโรธ ความจริงที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะว่าเป็นความดับแห่งความทุกข์ การจะดับความทุกข์ได้ก็ต้อง สำรอก ดับไม่ให้เหลือ สละ ส่งคืน ปล่อยวาง ไม่มีอาลัยในต้นเหตุ ที่เกี่ยวพันกับกับ สิ่งที่เป็นที่รัก ที่เจริญใจ โดยแยกความดับได้ ๑๐ ประเภท คือ

๑. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทาง จักขุปสาท ... ใจ
๒. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปารมณ ... รัम्मารมณ
๓. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางจักขุวิญญาณ ... มโนวิญญาณจิต
๔. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางจักขุสัมผัส ... มโนสัมผัส
๕. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางจักขุสัมผัสสชาเวทนา ... มโนสัมผัสสชาเวทนา
๖. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปสัญญา ... รัम्मสัญญา
๗. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปสัญญาเจตนา ... รัम्मสัญญาเจตนา
๘. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปต้นเหตุ ... รัम्मต้นเหตุ
๙. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปวิตก ... รัम्मวิตก
๑๐. สามารถดับต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปได้ทางรูปวิचार ... รัम्मวิचार

ธรรมทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับจิตอยู่ตลอดเวลา ว่ากันแล้วธรรมทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ ก็เป็นธรรม การกำหนดให้เห็นธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรมนั้น ต้องมีสติกำหนดพิจารณาไว้ที่จิต โดยความเป็นไตรลักษณ์ เนื่องจากธรรมารมณจะเกิดขึ้นกับจิต ดังนี้ คือ

ขณะต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปเกิดทาง จักขุปสาท ฯลฯ ใจ ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นความดับของธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ ...

ขณะต้นเหตุที่อาศัยปิยรูปสาตรูปเกิดทาง รูปวิचार ฯลฯ รัम्मวิचार ก็จะกำหนดพิจารณาเห็นความดับของธรรมในธรรม หรือธรรมนอกธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์

จากการกำหนดพิจารณาเห็นความดับของธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้าง โดยความเป็นไตรลักษณ์ ของธรรมทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ ซึ่งมีสภาวะเกิด-ดับ เช่นเดียวกันกับจิต ขณะกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะเกิด-ดับ อยู่ ก็สามารถกำจัดทั้ง ๑๐ ประการ ทั้งที่ยังไม่เกิดขึ้น ทั้งที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวของมันเอง เนื่องจากขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ กำลังมีสติกำหนดพิจารณาอยู่กับอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน คือ

การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่ง ภายในบ้าง ...

การกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิด-ดับ ของธรรมในธรรม คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง

การกำหนดพิจารณานี้ เป็นการเน้นให้เห็นธรรมในธรรมบ้าง ธรรมนอกธรรมบ้างนั้น มีอยู่ ผู้ปฏิบัติ ต้องมีสติพิจารณาอยู่กับธรรมในธรรมหรือธรรมนอกธรรมเท่านั้น จิตจึงจะไม่ถูกค้นหา และทวิภูฏิกอาศัยอยู่ และจิตจะไม่ยึดถืออะไรในรูปและนาม อิกเลย ดังที่อ้างแล้วในหน้า ๘๑

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวการพิจารณาธรรม ๑๐ ประเภท ไว้ว่า

ยถาปี มุเล อนุปททเว ทพฺเห จินฺโนปิ รุกฺโข ปฺนเรว รุหฺติเอวมุปี ตณฺหานุสเสย อนฺนุหเต

นิพฺพตฺตติ ทฺกฺขมฺหิํ ปฺนปฺปฺนํ^{๕๙}

แปล ต้นไม้ เมื่อโคน ยังมันอยู่ ไม่มีอุบ้ทวะ แม้ถูกตัด(ส่วนบน) แล้วกิ่งอกได้อยู่มันฉัน

ใดก็ดี แม้ทุกขก็ฉันนั้น เมื่อตณหานุสสัย ยังมีได้ถูกถอนทิ้งแล้วก็เกิดได้ร่าไป^{๖๐}

ความทุกข์ ย่อมดับได้ เพราะความดับไปแห่งสมุทัย (ตณหา) ประโยชน์ ในความมุ่งหมาย ในการแสดงความดับแห่งทุกข์ ด้วยอำนาจความดับแห่งสมุทัย เพราะสัจจะข้อนี้ ผู้ปฏิบัติได้บรรลุ แล้ว ก็เป็นอันไม่มีที่คุมขังทุกข์ ที่นับว่าคุกสังขาร (วัฏ) เนื่องจากสัจจะนี้เป็นปฏิบัติต่อทุกข์ ที่เรียกว่า ทุกขนิโรธ เพราะเป็นปัจจัยแห่งความดับ คือความไม่เกิดขึ้นแห่งทุกข์

จากการได้วิเคราะห์มา จะเห็นได้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้เน้นเพียงการอธิบายเกี่ยวกับ ความทุกข์เท่านั้น หาได้อธิบายหลักความดับทุกข์ไม่

มรรค ความจริงที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะว่าเป็นข้อปฏิบัติมุ่งสู่ความดับแห่งความทุกข์ มี ๘ ประการ คือ

๑. สมุมาทฎุจึ	ความเห็นชอบ
๒. สมุมาสงฺกปฺโป	ความดำริชอบ
๓. สมุมาวาจา	การเจรจาชอบ
๔. สมุมากมฺมฺนุโต	การทำาชอบ
๕. สมุมาอาซีโว	การเลี้ยงชีพชอบ
๖. สมุมาวายาโม	ความเพียรชอบ
๗. สมุมาสติ	ความระลึกชอบ

^{๕๙} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ : ๕๑

^{๖๐} วิสุทธิมรรค (ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๑๕๒.

ทุกขเมว हि न गोचि त्पुชิตो कारโก न गिर्याव विशुติ अत्ति निपुत्ति न निपुत्तो पुमा
 मकुम्मत्ति คมโก น วิชชติ^{๖๓}

แปล อันทุกข์ มีอยู่แท้ แต่ใครๆ ผู้รับทุกข์ ไม่มีผู้ทำไม่มี แต่การกระทำมีอยู่แท้ ความ
 ดับ มีอยู่ แต่คนผู้ดับ ไม่มี ทางมีอยู่ แต่ผู้เดินไม่มี^{๖๔}

สัมมาทิฐิ ได้แก่ ปัญญาจักขุ อันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ถอนอวิชชาสูญได้ สัมมา
 ทิฐิ มีความเห็นชอบเป็นลักษณะ มีอันประกาศความจริงแท้เป็นรส มีอันทำลายความมืด คือ
 อวิชชาเสียได้เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ สภาวะที่ยกจิตขึ้นสู่พระนิพพาน อันสัมปยุตด้วยสัมมาทิฐิ กำจัด
 มิจชาสังกัปปะเสียได้ สัมมาสังกัปปะมีความยกจิตขึ้นถูกต้องทางเป็นลักษณะ มีอัปปนา (ความจริง
 แน่วอยู่ในทาง) เป็นรส มีการละมิจชาสังกัปปะได้เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมาวาจา ได้แก่ ความงดเว้นจากมิจชาวาจา อันสัมปยุตด้วยสัมมาสังกัปปะนั้นแหละ
 ถอนวจีทุจริตขึ้นเสียได้แห่งผู้ปฏิบัติผู้เห็นอยู่และตรีกอยู่ สัมมาวาจานั้น มีความกำหนดถือเอาเป็น
 ลักษณะ มีความละเว้นเป็นรส มีความละมิจชาวาจาได้ เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมากัมมันตะ ได้แก่ ความงดเว้นจากกายทุจริตมีปาดณาติบาตเป็นต้น อันสัมปยุตด้วย
 สัมมาวาจานั้นแหละ ตัดมิจชากัมมันตะได้ขาด สัมมากัมมันตะ มีการพยุงไว้เป็นลักษณะ มีความ
 ละเว้นเป็นรส มีการละมิจชากัมมันตะได้เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมาอาชีวะ ได้แก่ ความงดเว้น จากมิจชาอาชีวะ อันสัมปยุตด้วยความงดเว้น ที่เป็น
 ความหมัดจดแห่งสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะนั้น เข้าไปตัดเสียได้ ซึ่งอนเสนา มีความล่อลวง
 เป็นต้น สัมมาอาชีวะ มีความสะอาดเป็นลักษณะ มีอันยังอาชีวะที่ชอบธรรมให้เป็นไปเป็นรส มีการ
 ละมิจชาอาชีวะเสียได้เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมาวายามะ ได้แก่ วิริยารัมภะ อันอนุรูปแก่สัมมาอาชีวะนั้น สัมปยุตด้วยสัมมาอาชีวะ
 นั้นแหละ ตัดโกศลชะเสียได้ขาด สัมมาวายามะ มีการระคองไว้เป็นลักษณะ มีสัมมปปธาน ๔ อัน
 ยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นเป็นต้นเป็นรส มีอันละมิจชาวายามะเสียได้เป็นปัจจุภูฐาน

^{๖๓} วิสุทธิ. (บาลี) ภาค ๓ หน้า ๑๐๑.

^{๖๔} วิสุทธิ. (ไทย) ภาค ๓ ตอน ๑ หน้า ๒๑๑.

สัมมาสติ ได้แก่ ความไม่ลืมแห่งใจ อันสัมปยุตด้วยสัมมาวายามะนั้นแหละ กำจัดมิจฉาสติออกเสียได้ สัมมาสตินั้น มีการตั้งสติไว้มั่นเป็นลักษณะ มีความไม่ลืมเป็นรส มีการละมิจฉาสติไว้เป็นปัจจุภูฐาน

สัมมาสมาธิ ได้แก่ เอกัคคตาจิต อันสัมปยุตด้วยสัมมาสตินั้นแหละ ทำลายมิจฉาสมาธิเสียได้ สัมมาสมาธิ มีความไม่ส่ายไปเป็นลักษณะ มีอันตั้งจิตไว้มั่นเป็นรส มีการละมิจฉาสมาธิได้เป็นปัจจุภูฐาน

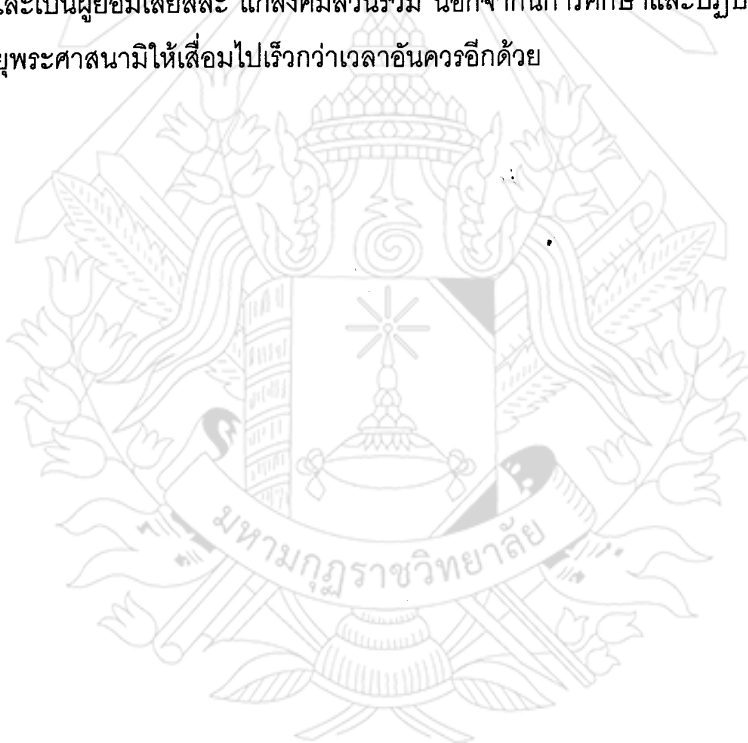
๔.๓ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิเคราะห์

ประโยชน์ที่ได้จากการเจริญกรรมฐาน แต่ละบุคคลจะมีเหตุผลในการเริ่มศึกษาและปฏิบัติธรรมไม่เหมือนกัน เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความอยากลอง ทำตามบุคคลใกล้ชิด ทำตามประเพณี หรือเกิดความทุกข์กายมีโรคภัยไข้เจ็บ หรือมีความทุกข์ใจอยากได้ที่พึ่ง เมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติไปได้ระยะเวลาหนึ่ง แรงจูงใจดังกล่าวหมดลง หรือปัญหาเฉพาะหน้าได้คลี่คลายไปบ้าง บุคคลเหล่านั้นส่วนหนึ่งก็อาจจะเลิกศึกษา เลิกปฏิบัติธรรม และหันไปหาสิ่งที่น่าพึงพอใจอย่างอื่น ทั้งนี้เพราะการศึกษาและปฏิบัติเหล่านั้นมิได้เกิดจากความศรัทธาในการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง ดังนั้น การปฏิบัติจะได้ผลหรือมีประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถประโยชน์) ต่อบุคคล หรือไม่ขึ้นกับความตั้งใจแรกเริ่มของผู้ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเพื่อหวังจะให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น เช่นนี้มิใช่เป็นปัจจุภูฐาน ก็จะไม่ได้อะไรของความสิ้นภพ การได้ชีวิตความเป็นอยู่ที่สุขสบายเป็นความปรารถนาในภพชาติโดยปริยาย ซึ่งยังมีภัยแฝงอยู่ แต่ถ้าเราเห็นภัยในการเกิด แก่ ตาย แล้วจึงมีการปฏิบัติขึ้นเพื่อหวังออกจากการมีชีวิตเช่นนี้ ไม่ใช่กิเลส

ประโยชน์ส่วนบุคคลในทางพระพุทธศาสนามี ๓ ระดับ คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในปัจจุบัน สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์ภายนอก ปรมาตถะ ประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมณภาวนา จะได้เฉพาะประโยชน์ในชาตินี้และประโยชน์ในชาติหน้า กล่าวคือ ชีวิตในปัจจุบันมีความสงบจากความร่ำร้อน วุ่นวาย ลดความวิตกกังวล ในภพชาติใหม่ก็จะได้อรรถภาพของชีวิตที่มีความสะดวกสบาย และความสงบตามสมควรแก่เหตุ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาจะได้ประโยชน์ทั้ง ๓ คือ ชีวิตปัจจุบันสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อการเผชิญกับวิกฤตการณ์ของชีวิตเช่นความสูญเสีย หรือความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว ความวิตกกังวล ร่ำร้อนลดลง นอกจากนี้ประสบการณ์จากวิปัสสนาญาณ จะช่วยลดทิฏฐิมานะ และเป็นตัวสร้างตถาคตโพธิศรัทธาให้มั่นคงขึ้น ในภพชาติที่ยังมีต่อไปจะเกิดมาพร้อมด้วยปัญญา เป็นปัญญาที่สามารถ

รองรับเหตุผลที่เป็นเครื่องเตือนให้เห็นภัยของชีวิตได้ง่าย จากนั้นประโยชน์สูงสุดจึงเกิดขึ้น คือ ความเพียรพยายามเพื่อความสิ้นภพโดยตรง

สำหรับประโยชน์ด้านสังคมนั้น มีข้อสังเกตอยู่ ๒ ข้อ คือ ถ้าปฏิบัติถูกต้องตามความเป็นจริง จะเกิดผลโดยตรง คือการพัฒนาความเมตตาและกรุณาให้เกิดขึ้น จะมองผู้อื่นด้วยความเมตตา และให้ความช่วยเหลือด้วยความกรุณา เมตตาและกรุณา เป็นพื้นฐานของคุณธรรมที่ทำให้สังคมอยู่รอดได้ ถ้าไม่มีคุณธรรม ๒ ข้อนี้แล้ว สังคมจะอยู่ไม่ได้ ความเมตตาที่แท้จริง เป็นผลจากการปฏิบัติ หรือการเห็นโทษของความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เห็นการเบียดเบียนของตนเอง เมื่อเห็นโทษแล้วจะเกิดความรักตัวเองในทางที่ถูกก่อน จากนั้นจึงสามารถแผ่ความเมตตาความปรารถนาดีไปสู่ผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน เปรียบเหมือนเราได้สิ่งใดก็ตามที่ดีที่สุด ประเสริฐที่สุดไว้ เราก็จะพยายามเสนอสิ่งที่ดี ที่สุดนั้นแก่ผู้อื่นด้วย ผู้ปฏิบัติจนได้ผลแม้ขั้นต้น ความเห็นแก่ตัวจะลดลง และเป็นผู้ยอมเสียสละ แก่สังคมส่วนรวม นอกจากนี้การศึกษาและปฏิบัติธรรมยังเป็นการสืบต่ออายุพระศาสนาให้เสื่อมไปเร็วกว่าเวลาอันควรอีกด้วย



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการทำวิจัยมา ทำให้เกิดลักษณะแนวคิด ทำให้เห็นการตีความคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนการนำมาเป็นแนวทางในการสอนและการปฏิบัติ จะมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะแนวคิดของสิ่งที่นำมาใช้ในการพิจารณา ตามความเป็นจริงแล้ว วิธีการของวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงนั้นมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือการกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมตามที่มันเป็นจริง (คือมันมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์ หรือเกิด-ดับ) เมื่อพูดถึงวิปัสสนา ก็ต้องนึกถึงมหาสติ-ปัญญา ๔ เพราะในมหาสติปัญญาจะสอนวิธีการปฏิบัติไว้อย่างละเอียด ส่วนในคัมภีร์อื่นๆจะไม่มี การเน้นรูปธรรมและนามธรรม ตัวอย่างเช่น

๑. กายะ กายานุปัสสี มีการกำหนดพิจารณาภายในกาย คือลมอัสสาสะปัสสาสะของตน อยู่เป็นประจำ (คือสภาวะของลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นรูปธรรม)
๒. เวทนาสุ เวทนานุปัสสี มีการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือเวทนาของตน อยู่เป็นประจำ (คือสภาวะของการเสวยอารมณ์ซึ่งเป็นนามธรรม)
๓. จิตเต จิตตานุปัสสี มีการกำหนดพิจารณาจิตในจิต คือจิตของตน อยู่เป็นประจำ (คือสภาวะของจิตที่มีอารมณ์ประกอบซึ่งเป็นนามธรรม)
๔. ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี มีการกำหนดพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย คือธรรมของตน อยู่เป็นประจำ (คือสภาวะของธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดกับจิตซึ่งเป็นนามธรรม)

การใช้ลักษณะแนวคิดตีความคำสอนที่แตกต่างผิดไปจากมหาสติปัญญา ๔ ย่อมไม่สามารถเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องได้ ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรมความเกิด-ดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ แม้ทางอายตนะภายใน ภายนอกได้ ตัวอย่างเช่น

รูปารมณฺ์เกิดขึ้นทางตา ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางตา ตามความเป็นจริง แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

สัททารมณฺ์เกิดขึ้นทางหู ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับโดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางหู ตามความเป็นจริง แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

คันธารมณฺ์เกิดขึ้นทางจมูก ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับ ทางจมูก ตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

รสารมณฺ์เกิดขึ้นทางลิ้น ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางลิ้น ตามความเป็นจริง แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

โณฐัพพารมณฺ์เกิดขึ้นทางกาย ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางกาย ตามความเป็นจริง แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

ธัมมารมณฺ์เกิดขึ้นทางใจ ก็ไม่สามารถกำหนดพิจารณาเห็นสภาวะความเกิดและดับ โดยความเป็นไตรลักษณ์ ทางใจ ตามความเป็นจริง แต่กลับไปใช้วิธีการที่ไม่สามารถจะละกิเลสได้ด้วยแนวทางปฏิบัติที่ตนกำหนดขึ้นเอง

การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ถูกต้อง ทำให้ทราบระบบการทำงานของรูปธรรมและนามธรรม อย่างถูกต้อง เป็นเหตุให้ทราบถึงลักษณะของนามธรรมที่อาศัยรูปธรรมอยู่อย่างถูกต้อง

การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ นับว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องแล้ว เป็นแนวที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้อย่างถูกต้อง อย่างละเอียด ผู้ปฏิบัติไม่ควรไปเสาะหาแสวงหา แนวการปฏิบัติมาจากที่อื่นๆอีก หรือด้วยวิธีการกำหนดสร้างขึ้นเอง เพราะมันไม่สามารถจะหลุดพ้นจากความทุกข์ และยังเป็นเสมือนว่าต้องแสวงหาแนวทางที่พ้นทุกข์ใหม่ๆ ดังพระโภธิสัตว์ในอดีตกาล

จากการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสองสำนัก (อ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุฯ) คำสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา จะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง สำนักหนึ่งกำหนดดูรูปของอริยาบถเน้นความรู้สึก สำนักหนึ่งเน้นคำปริกรรมและมีการเน้นพิจารณาให้เป็นไตรลักษณ์ ทั้งสองสำนักได้อ้างถึงมหาสติปัฏฐาน ๔ แต่การปฏิบัติไม่สามารถลงเคราะห์เข้ากันได้เลย

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถพิสูจน์ได้ ถ้าผู้ปฏิบัตินำไปปฏิบัติตาม อย่างถูกต้อง ผู้ปฏิบัติก็จะทราบ ด้วยตนเองว่า ความเกิด-ดับ ของรูปธรรมและนามธรรมเป็นเช่นนี้ ไตรลักษณ์ ที่แท้จริงเป็นเช่นนี้ อนัตตา เป็นเช่นนี้ ความหลุดพ้นเป็นเช่นนี้ ก็เลศทั้งหลายดับไปเช่นนี้ สังสารวัฏชาติไปเช่นนี้ ทางนี้เท่านั้นเป็นทาง เพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ คือมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นที่ไป อันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่ง ทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง. หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ. ๔ ประการเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก เสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑.^๑

เนื่องจากมนุษย์ทุกคน ที่เกิดมามีความสัมพันธ์กันระหว่างความตายและความเกิดใหม่ (ชีวิตภายหลังความตาย) ทุกคน ก็เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง แต่ทุกคนก็จะไม่ประมาท พากันปฏิบัติตามระดับสามัญทั่วไป เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม สวดมนต์ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา แต่ถ้าจะให้ทราบเรื่องตาย-เกิด แล้ว ต้องปฏิบัติกรรมฐาน (คือสมถกรรมฐาน) เท่านั้น จึงจะทราบความจริงทุกอย่าง

อะไรเล่า? เป็นความจริงที่จริงของมนุษย์ ทุกข์ดี เป็นความจริงของมนุษย์ เพราะสาเหตุมาจากความเกิดนั่นเอง มนุษย์ทุกคน ต้องพยายามสร้างสาเหตุแห่งความสุข แต่ก็ไม่สามารถเอาชนะมันได้เลย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็เลศที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของอายตนะภายในและภายนอก ด้วยเหตุนี้ ความเกิดจึงนับว่าเป็นความทุกข์จริงๆ มหาสติปัฏฐานเท่านั้น เป็นอาวุธที่สามารถช่วยกำจัดความทุกข์ ได้โดยสิ้นเชิง

^๑ ที.มหา. ๑๐/๒๗๓/๒๕๗. ม.ม. ๑๒/๑๓๒/๑๐๓.

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร” ซึ่งมีจุดหลักที่ต้องการให้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐาน ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ควรแก้ไข ปรับปรุงและปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรอย่างแท้จริง ไม่ควรนำเรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน ไปใช้ในทางที่ผิดๆ เพราะอาจจะเป็นผลร้าย ต่อพระพุทธศาสนา เนื่องจากวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเสมือนเครื่องมือ แก่ความทุกข์ ให้แก่ผู้ปฏิบัติที่เห็นทุกข์ แล้วปรารถนาที่จะพ้นทุกข์ แต่เมื่อมาพบกับวิปัสสนาที่ไม่ถูกต้องที่มีอยู่ ซึ่งไม่สามารถจะแก้ความทุกข์ได้แล้ว ยังจะเพิ่มความเห็นผิด ให้เกิดต่อพระพุทธศาสนาอีกด้วย ถ้าหากในเมืองไทย มีวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องดีแล้ว ผู้ที่เห็นความทุกข์ นำไปปฏิบัติแล้ว สามารถพ้นจากความทุกข์ได้จริงๆ กิตติคุณอันนี้ ก็จะกระจายไปทั่ว

ขอพุทธบริษัท ได้หันมาวิเคราะห์ ศึกษา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันจริงๆ จึงจะได้รู้ถึงอารมณ์ของวิปัสสนาที่แท้จริง จะได้ผ่านพ้นอุปสรรค ที่เกิดขึ้นเสมอๆ ถ้าปฏิบัติแล้วก็อย่างนั้นๆ แหละ ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้น ไม่เห็นว่าทุกข์จะละได้ บรรเทาได้เลย เนื่องจากผู้ปฏิบัติเหล่านั้นหาว่าไม่ว่านั้น เป็นวิปัสสนาที่ไม่ถูกต้อง จึงเป็นผลเสีย ของวิปัสสนากรรมฐาน ของคณะสงฆ์ชาติไทย

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการส่งเสริมสำนักวิปัสสนากรรมฐาน

๑. สำนัก วัด สถาบัน ทุกแห่ง ควรมีอาจารย์ ที่ผ่านการปฏิบัติอย่างน้อย ระดับโสดาบันบุคคล* หรือผู้ที่เคยได้ปฏิบัติมาพอสมควร ว่าเป็นอาจารย์ สำหรับสอนวิปัสสนากรรมฐาน
๒. สำนัก วัด สถาบัน ไต ยังไม่มี อาจารย์ผู้ทรงคุณธรรม ดังกล่าวนั้น ก็ควรส่งผู้ที่มีความสามารถไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยังสำนักที่มีผู้ทรงคุณธรรม และยังไม่ควรเปิดสอนวิปัสสนากรรมฐาน
๓. ควรเปิดศูนย์อบรม แก่นิสิตนักศึกษา พระสังฆาธิการ และประชาชนทั่วไป ตามความเหมาะสม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง คือสามารถดับความทุกข์ได้จริง ตามหลักทางพระพุทธศาสนา

* ถ้าปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถทราบได้อย่างแน่นอน เพราะการปฏิบัติจะดำเนินไปตามลำดับของมรรคและผล.

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการสัมมนาเกี่ยวกับวิปัสสนาจารย์ ทั่วประเทศ เกี่ยวกับอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน เกี่ยวกับหลักการที่ปฏิบัติกัน แล้วหาหลักการที่ถูกต้องเท่านั้น มาไว้เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประจำคณะสงฆ์
๒. ควรมีการศึกษาวิจัยให้ชัดเจน เกี่ยวกับสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ให้แยกออกจากกันอย่างชัดเจน จะได้ไม่สับสน
๓. ควรปฏิบัติ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน ทั่วประเทศ ให้อยู่ในแนวเดียวกัน คือ ตามแนวของมหาสติปัฏฐานสูตร



บรรณานุกรม

- การุณย์ บุญมานุช. **ปราบมาร ภาค ๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๓.
- สรรพกิจโกศล, ชุน (โกวิท บัณฑิตสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑**.
พระนคร : อัมพลพิทยา, ๒๕๐๖.
- _____ **คู่มือการศึกษา เจตสิกปรมัตถ์**. พระนคร: อัมพลพิทยา, ๒๕๑๐.
- การศาสน.กรม. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๕.
- คณะศิษย์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่มหนึ่ง**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์เพื่อคารวะเนื่องในโอกาส
ท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ มีอายุครบ ๗๒ ปี เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๑๓
กรุงเทพมหานคร: ไทยเจริญการพิมพ์, ๒๕๑๓.
- _____ **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่มสอง**. พิมพ์เป็นอนุสรณ์เพื่อคารวะเนื่องใน
โอกาสท่านอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ มีอายุครบ ๗๖ ปี เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๑๗
กรุงเทพมหานคร: ไทยเจริญการพิมพ์, ๒๕๑๗.
- _____ **จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ. รวมคำสอนธรรมปฏิบัติของหลวงพ่อดวงแก้วพระราช-**
พรหมยาน (วีระถาวรโรมหาเถร) เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑, อุทัยธานี: มปท, ๒๕๓๗.
- คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. เล่มที่ ๑, ๒, ๗,
๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๓๐,
๓๑, ๓๒, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๔๐, ๔๑, ๔๒, ๔๓, ๔๔. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.
- _____ **พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี**. เล่มที่ ๑๐,
๑๑, ๑๓, ๑๔, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๓๐, ๓๑, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.
- _____ **อรรถกถาฉบับภาษาบาลี**. เล่มที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕,
๑๖, ๑๗, ๒๐, ๒๔, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๔๕, ๔๖, ๔๗, ๔๘, ๔๙, ๕๐, ๕๑, ๕๒, ๕๓, ๕๔,
๕๕, ๕๖, ๕๗, ๕๘, ๕๙, ๖๐, ๖๑, ๖๒, ๖๓, ๖๔, ๖๕, ๖๗, ๖๘. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.
- _____ **โสภสปัญหา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.
- _____ **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ถึงภาค ๓**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:
มามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

- วิสุทธิมรรคบาลี ภาค ๑ ถึงภาค ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร:
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- ครูศรีโชติญาณ, พระ. พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรทีปนี. นนทบุรี: มปท, ๒๕๔๓.
- ชวรงค์ พิกุลสวัสดิ์. วิธีปฏิบัติให้ได้มรรคผลนิพพาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร:
 หสน.อาทรการพิมพ์, มปป.
- ชาวพุทธผู้หนึ่ง. วิปัสสนา-รู้แจ้งเห็นจริง. เชียงใหม่: พุทธนิคมเชียงใหม่, ๒๕๙๙.
- ไชย ณ พล. พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พลัสเพรส, ๒๕๔๒.
- ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. กรรมฐานประจำวัน กรุงเทพมหานคร: พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐.
- โชติธมฺโม ภิกขุ, พระ. การปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
 กรุงเทพมหานคร: ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๓๗.
- ชิน วินายะ โยคีกับวิปัสสนา. มปท, มปป.
- ญาณโพนิกเถระ, พระ. หัวใจกรรมฐาน. แปลโดย ชาญ สุวรรณวิภาช. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
 กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔.
- ธนิต อยู่โพธิ์. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน. พิมพ์ครั้งแรก. กรุงเทพมหานคร: มปท, ๒๕๑๘.
- วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร, ๒๕๑๘.
- สติปัฏฐานสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- ธรรมปิฎก, พระ. (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.
 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- ธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), พระ. วิปัสสนากรรมฐานภาคสอง. กรุงเทพมหานคร:
 อมรินทร์ พรินติงกรุ๊ป, ๒๕๓๒.
- หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร:
 เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘.
- นิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์, พระ. (เทสก์ เทสรังสี) ส่องทางสมถวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร:
 ชมรมเผยแพร่พุทธธรรมเจริญผล, ๒๕๓๑.
- นารายณ์ โกเอ็นกา. ธรรมบรรยาย. แปลโดย วิลเลียม ฮาร์ท มุลนิธสังเสริมวิปัสสนากรรมฐาน.
 พิมพ์ครั้งที่ ๓. มปท, ๒๕๓๗.
- แนบ มหานีรานนท์. วิปัสสนาภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: แสงสุทธิการพิมพ์, ๒๕๑๓.
- ปาฐกถาวิสุทธิ. กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๑.
- บัว ญาณสัมปันโน, พระมหา. ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์. มปท, มปป.

- _____ สมถธรรม-วิปัสสนาธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒.
- บุญชิต สุดโปร่ง พระมหา. คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท.
วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖.
- บุญมี เมธางกูร และ วรณสิทธิ์ ไทยะเสวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๑
พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ดวงดีการพิมพ์, ๒๕๓๐.
- _____ คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๔
กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๒๙.
- _____ คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๒
กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๓๕๓๒.
- _____ คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๖. พิมพ์ครั้งที่ ๓
กรุงเทพมหานคร : สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๓๐.
- บุญเลิศ เหมโก, พระ. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ม.ป.ท.,
๒๕๒๑.
- ปลัดแพง อนุตโต, พระ. วิถีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุ, ๒๕๙๙.
- ประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรโส), พระครู. การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว
ของสำนักวิเวกอาศรม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
(สาขาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
- ปิ่น มุกกันต์. ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชนจำกัด, ๒๕๓๔.
- ประเดิม โทมโล, พระ. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๑ มปท, ๒๕๒๑.
- ปริญญาโยคินบูลย์, หลวง. การปฏิบัติวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์สัมมนาชีวิตศิลปมูลนิธิ, ๒๕๒๒.
- พิมลธรรม, พระ. (อาจ อาสภเถร) วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. กรุงเทพมหานคร: พีแอนด์พี, ๒๕๒๖.
- พุทธทาส ภิกขุ. วิถีเดินทางลัด. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,
๒๕๑๙.
- _____ วิถีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร:
รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๖.
- _____ สมาธิ-วิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร:
คณะเผยแผ่วิธีการดำเนินชีวิตอันประเสริฐ, ๒๕๑๑.

พุทธโฆษาจารย์, สมเด็จพระ. (ญาณวรเถร) มหาสติปัญญาสูตรและคิริมานนทสูตร.

พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกาโรจนา. กรุงเทพมหานคร:

คณะพระวิปัสสนาจารย์และคณะศิษย์ยานุศิษย์, ๒๕๓๑.

ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, พระ. วิปัสสนาธุระ ๑. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ C100 Design, ๒๕๓๖.

ภาณุวัฒน์ ปิยสีโล, พระมหา. สัมภาษณ์. ๔ เมษายน ๒๕๓๗.

มหาวิทยาลัย ญาณวโร, พระ. วิปัสสนาที่ปณี. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมตำรวจ, ๒๕๐๗.

มาลี อาณากุล. การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ

กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต
(ศาสนาเปรียบเทียบ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๑๕๓๕.

มนัส ญาณวฑฺฒโน, พระ. พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยานุสรณ์. พระนคร : โรงพิมพ์สี่ไทย,

๒๕๑๐.

ราเชนทร์ สิงห์เรศร์. การศึกษาเปรียบเทียบทัศนะเรื่องการเกิดใหม่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก

และคัมภีร์พระเวท. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต
(ศาสนาเปรียบเทียบ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓.

ราชสังวรญาณ, พระ. (หลวงพ่อกุศล ญาณโ) ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติ.

พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ราชวรมูณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พระ. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พริ้นติ้งเฮาส์ จำกัด,

๒๕๒๕.

ราชสิทธิมูณี, พระ. (โชค ญาณสิทธิ) วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: วิปัสสนามูลนิธิ,

๒๕๓๒.

_____. คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. รายงานการวิจัย เรื่อง วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่อง
สมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. คณะสังคมศาสตร์และ

มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

วิโรจน์ นาคชาติวี. พุทธปรัชญาเถรวาท. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๐.

ศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), พระ. คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

สมุห์บุญจันทร์ เตชธมฺโม, พระ. หนทางสว่างใจ: วิธีปฏิบัติสัณนากรรมฐานฉบับสมบูรณ์ ๑.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สยามยูเนียนการพิมพ์, ๒๕๓๖.

สรอรรถอำนวย, หลวง. แนวการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๐๔.

สีละยาตอ, (พระโสภณมหาเถระ), ท่านมหา. วิสุทธิญาณกถา. มปท, มปป.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุวรรณ สถาอานันท์, บรรณาธิการ. คำ: ร่องรอยความคิด ความเชื่อไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สุนทร ณ รั้งษ์. พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:

พิมพ์ที่บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

แสวง โชติปาโล, พระมหา. อุเทศ-นิเทศ บาลีและอรรถกถาปฏิฐานแปล. กรุงเทพมหานคร :

สุทธิสารการพิมพ์, ๒๕๑๘.

_____ ประโยชน์ชีวิต. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

_____ ก สังคหะบาลี ๙ ปริจเฉท. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,

๒๕๓๕.

_____ ข การสัมมนาวิปัสสนา ครั้งที่ ๓. ในงานเปิดเรียนพระปริยัติธรรมประจำปี

วัดศรีประวัติ. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ การสัมมนาวิปัสสนา ครั้งที่ ๔. ในงานเปิดเรียนพระปริยัติธรรมประจำปี

วัดศรีประวัติ. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

_____ ผู้เรียบเรียง. พุทธวิทยาที่น่ารู้ เล่ม ๓. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด,

๒๕๓๘.

_____ สัมภาษณ์. ๘ กันยายน ๒๕๓๘. สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ.

ธรรมบรรณาการ ๓๙. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย,

๒๕๓๙.

สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย. ความรู้ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร:

ฉัตรมงคลการพิมพ์, มปป.

อริยคุณาธาร, พระ. กองทัพอธรรมฝ่ายวิปัสสนาธุระ. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร,

๒๕๒๐.

อรรถกวีเถระ (ปธ. ๙), พระ. "การอบรมจิตทางสมถวิปัสสนา" ในคู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน.

มปท, มปป.

อุเทน (ปธ. ๙), วัดชนะสงคราม, พระมหา. "พระนิพพานเป็นอดีตหรืออนาคต".

ในพุทธวิทยาที่นำรู้เล่ม ๓.มปท, มปป.

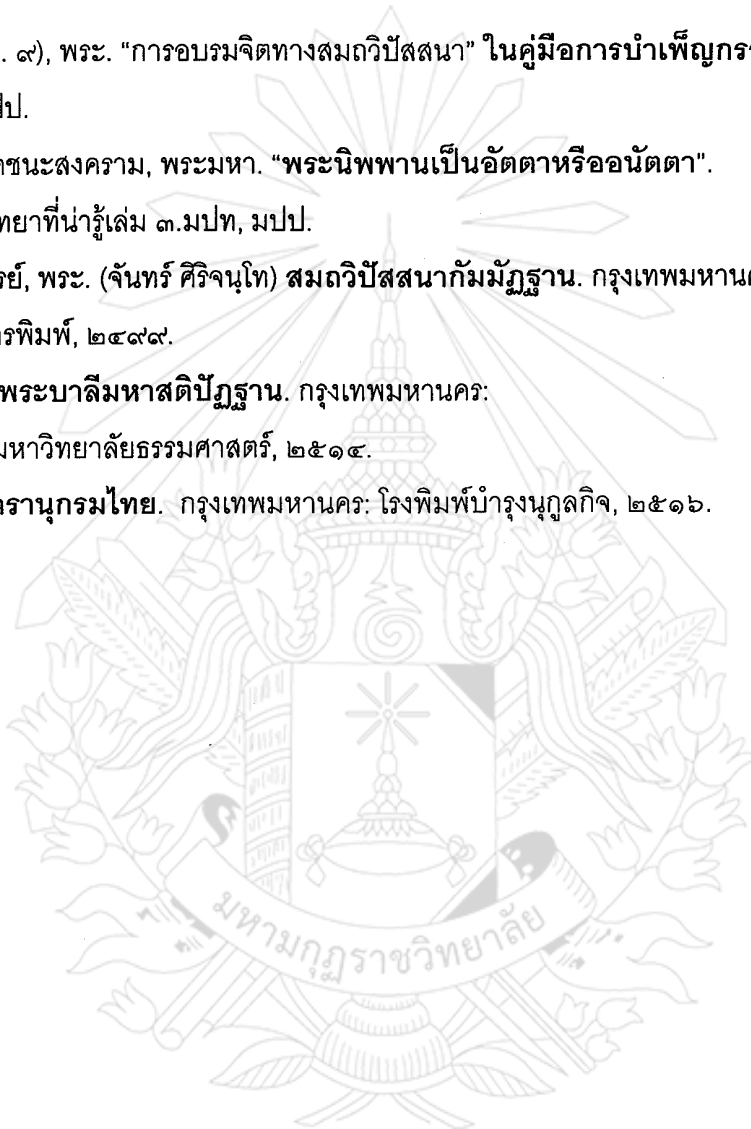
อุบลีคุณูปมาจารย์, พระ. (จันทร์ ศิริจันท) สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร:

บุญสงการพิมพ์, ๒๕๙๙.

อุดมโปษกฤษณ. พระบาลิมหาสติปัญญา. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๑๔.

อุทัย สินธุสาร. สารานุกรมไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๑๖.



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ)
- วัน เดือน ปีเกิด : เกิดวันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๙๒
- สถานที่เกิด : ต. ยามู อ.ยะหริ่ง จ.ปัตตานี
- ประวัติการศึกษา : จบการศึกษา พท.บ. จากมหาวิทยาลัย-
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๔๖
เปรียญธรรม ๙ ประโยค, จากสำนักเรียนวัดมหาธาตุฯ
ต.พระบรมมหาราชวัง อ.พระนคร จ.กรุงเทพมหานคร
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๑ และอธิธรรมบัณฑิต จากอธิธรรม-
โชติกะวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๑
- ทุนการศึกษา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๔
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๑
ต.พระบรมมหาราชวัง อ.พระนคร จ.กรุงเทพมหานคร
- ประสบการณ์การทำงาน : เป็นครูสอนปริยัติธรรม พ.ศ. ๒๕๑๖
จ.เชียงใหม่
: เป็นกรรมการสนามหลวงแผนกบาลี ๖ มีนาคม
พ.ศ. ๒๕๒๐
: เป็นกรรมการสนามหลวงแผนกนักธรรม ๗ ธันวาคม
๒๕๒๔ ...

