

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

แนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1. ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
2. ประเภทของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก
3. ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐาน
4. ความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
5. หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี 6 อย่างคือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปัจจุจสุปปบาท 12 ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนามการกำหนดรู้ตามอาการนั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ) คำภาวนาต่างๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด การใช้อักษรเพียง 2 พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), 2532, หน้า 18-19)

การปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติตามดูภายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต และตามดูธรรมในธรรมพหุ ก่อนคิด ชื่อว่าสติ ความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พุท คิด ชื่อว่า

สัมปชัญญะ การนึกไว้ ตั้งใจไว้ หรือการถือไว้เป็นลักษณะของสติ การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติได้
ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดจนกระทั่งกิน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ่ายอุจจาระ
ถ่ายปัสสาวะ (หลวงพ่อกนฺตสิริ(กนฺตสิริ ภิกขุ), 2551, หน้า 16)

วิปัสสนากัมมัญฐาน หมายถึง อุบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ เข้าใจในความ
เป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมัน ในที่นี้จะอธิบายตามหลักของมหาสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 หมายถึงที่ตั้งของสติ เป็นวิธีที่นิยมกันมาก เพราะเป็นการปฏิบัติที่มีพร้อม
ทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว แม้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทาง
นี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไร เพื่อความ
อัสดงดับไปแห่งกองทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้งนี่คือ
สติปัฏฐาน 4” นอกจากนี้พระองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า “ผู้ใดเจริญ
สติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน หรืออย่างช้าสุดตลอด 7 ปี ผู้นั้นพึงหวังผลได้ 2 อย่างคือ”

1. ได้บรรลอรหัตผลในชาติปัจจุบัน
2. พระอนาคามี (พระครูปลัดวิระนนท์ วีรนนฺโท, 2554, หน้า 81-82)

ก่อนที่จะกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน 4 พึงทราบความหมายของ สติปัฏฐานเสียก่อน
ดังนี้

คำว่า “**สติปัฏฐาน**” แยกศัพท์ออกได้เป็น 2 คำ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” สติแปลว่า
ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย

ส่วน **ปัฏฐาน** แปลว่า ที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ที่ตั้งของความระลึกได้ หรือที่ตั้งของ
สติ อันได้แก่การใช้สติหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด

ที่ตั้งหรือฐานของสติมี 4 แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน 4
(สุจิตรา อ่อนค้อม, 2553, หน้า 135)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง
ที่ตั้งแห่งการกระทำที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง การเห็นพิเศษ และการเห็นโดยอาการต่างๆ มี
ความไม่เที่ยง เป็นต้น ภูมิธรรมที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี 6 อย่าง คือ จันท์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18
อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจางสมุปปาต 12 ซึ่งทั้งหมดย่อลงเหลือรูปนามการกำหนดรู้ตามอาการ
นั้น ผู้ปฏิบัติใหม่จำเป็นต้องใช้คำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นสื่อให้เกิดความตั้งมั่น (ขณิกสมาธิ)
คำภาวนาต่างๆ ไม่ควรจะยาวหรือสั้นเกินไป จำนวนพยางค์ที่เหมาะสมสำหรับการกำหนด คือ
การใช้อักษรเพียง 2 พยางค์ ซึ่งช่วงระยะเวลาของการกำหนดพอดีกับที่อาการสิ้นสุดลง พร้อมทั้งอาการ
ใหม่จะปรากฏขึ้นให้กำหนดครั้งใหม่อีก (พระธรรมธีรราชมหาณูณี (โฆดก ญาณสิริ), 2532, หน้า
18-19)

พระไตรปิฎกให้ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน แปลว่า ฐานะแห่ง การงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ดังปรากฏข้อความในสุกสูตร กรรมฐานในพระไตรปิฎกชั้นต้น จึงหมายถึง การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้กับการงานฝ่าย คฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539, หน้า 454-456)

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยม กันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูงส่ง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจ เจริญสมณะจน ได้มานานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัย สมภาณีเพียงขั้นสั้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวกำหนดตามแนวสติปัฏฐานนี้ไป จนถึงที่สุดก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540, หน้า 810)

พระธรรมสังฆปุราจารย์ (หลวงพ่อจฺรณ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน 4 แปลให้ เข้าใจง่ายๆ ก็คือฐานที่ตั้งของสติ หรือ เหตุปัจจัยสำหรับปลุกสติให้เกิดขึ้นในฐานทั้ง 4 คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากายจำแนกโดยละเอียดมี 14 อย่าง คือ

1.1 อัสสาสะปัสสาสะ คือลมหายใจเข้าออก

1.2 อิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน

1.3 อิริยาบถย่อย การก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง กู้ขาเข้า เขยียดขาออก งอแขน เข้า เขยียดแขนออก การถ่ายหนัก ถ่ายเบา การกิน การดื่ม การเคี้ยว ฯลฯ คือการเคลื่อนไหวร่างกาย ต่างๆ

1.4 ความเป็นปฏิภูลของร่างกาย (อาการ 32)

1.5 การกำหนดร่างกายเป็นธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

1.6 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพ อย่างที่ 1 พึงเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้วหนึ่งวัน ตายแล้วสองวัน หรือตายแล้วสามวัน กำลังขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด แล้วพองนุ่มเข้ามาสู่กายนี้ ให้พิจารณาว่าร่างกายของเราก็ต้องเหมือนอย่าง นี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.7 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพอย่างที่ 2 พึงเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินบ้าง ฝูงแร้งจิกกินบ้าง ฝูงนกกตระกูลจิกกินบ้าง หมูสุนัขกัดกินบ้าง หมูสุนัข จิ้งจอกกัดกินบ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินบ้าง แล้วพองนุ่มเข้ามาสู่กายนี้ ให้พิจารณาว่า ร่างกายของเราก็ต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่าง นี้ไปได้

1.8 ว่าด้วยการพิจารณาร่างกายที่เป็นศพ อย่างที่ 3 พึงเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เหลือแต่ร่าง กระดูก มีเนื้อและเลือด และเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ แล้วพองนุ่มเข้ามาสู่กายนี้

ให้พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คงต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพัน
ความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.9 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพ อย่างที่ 4 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เหลือแต่ร่าง กระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือด และเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้
ให้พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คงต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพัน
ความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.10 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพอย่างที่ 5 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เหลือแต่ร่างกระดูก ไม่มีเนื้อ ไม่มีเลือด มีแต่เส้นเอ็นผูกมัดอยู่ แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้ ให้
พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คงต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพัน
ความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.11 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพ อย่างที่ 6 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้ง
ไว้ในป่าช้า เหลือแต่กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว กระจัดกระจายไปในทิศทางต่างๆ คือ
กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกเอวไปทางหนึ่ง กระดูก
สันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง
กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง
กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้ ให้พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คงต้องเหมือน
อย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพันความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.12 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพอย่างที่ 7 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เหลือแต่กระดูกมีสีขาวเหมือนสีสังข์ แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้ ให้พิจารณาว่าร่างกายของ
เราก็คงต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพันความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.13 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพอย่างที่ 8 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกกองเรียงรายกันอยู่ เกินปีหนึ่งขึ้นไป แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้ ให้
พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คงต้องเหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพัน
ความเป็นอย่างนี้ไปได้

1.14 ว่าด้วยการกำหนดพิจารณาร่างกายที่เป็นศพอย่างที่ 9 ฟังเห็นซากศพ ที่เขาทิ้งไว้
ในป่าช้า เป็นกระดูก ที่ผุละเอียด แล้วฟังน้อมเข้ามาสู่กายนี้ ให้พิจารณาว่าร่างกายของเราก็คง
เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ล่งพันความเป็นอย่างนี้ไปได้

2. เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติเอาเวทนาเป็นที่ตั้ง เวทนา แปลว่า
การเสวยอารมณ์ มี 3 อย่าง คือ

2.1 สุขเวทนา

2.2 ทุกขเวทนา

2.3 อุเบกขาเวทนา

3. จิตตานุปัตสนาสติปฏฐาน

ได้แก่ การปลุกสติโดยเอาจิตเป็นอารมณ์ หรือเป็นฐานที่ตั้งจิตนี้มี 16

จิตมีราคะ	จิตยิ่งใหญ่ (มหัคคตจิต)
จิตปราศจากราคะ	จิตไม่ยิ่งใหญ่ (อมหัคคตจิต)
จิตมีโทสะ	จิตยิ่ง (สอฺตฺตฺรจิต)
จิตปราศจากโทสะ	จิตไม่ยิ่ง (อนฺตฺตฺรจิต)
จิตมีโมหะ	จิตตั้งมั่น
จิตปราศจากโมหะ	จิตไม่ตั้งมั่น
จิตหุดหู่	จิตหลุดพ้น
จิตพุ่งช่าน	จิตไม่หลุดพ้น

การทำวิปัสสนาให้มีสติพิจารณากำหนดให้เห็นว่า จิตนี้เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

4. ธรรมานุปัตสนาสติปฏฐาน คือ มีสติพิจารณาธรรมทั้งหลายทั้งปวง คือ

4.1 นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่านิ वर्ณ 5 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร ให้รู้ชัดตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

4.2 ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร คับไปได้อย่างไร

4.3 อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน ภายนอก แต่ละอย่าง รู้ชัดในสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร

4.4 โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจ 4 คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่า คือ อะไร

สรุปแล้ว ธรรมานุปัตสนาสติปฏฐานนี้ คือ จิตที่คิดเป็นกุศล อกุศล และอัพยา กุศล เท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมสติปฏฐาน 4 ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ 4 ประการให้ถูกต้อง คือ

4.5.1 กาย ทวาร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออก เสียได้

4.5.2 เวทนา สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์แม้เป็นสุข ก็เพียงปิดบังความทุกข์เอาไว้

4.5.3 จิต คือ ความคิดนึก เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไม่เที่ยงไม่คงทน

4.5.4 ธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับจิต อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอึดตายใดๆ เลย (พระธรรมสังฆราชจารย์ (หลวงพ่อดำรงจิตฐมโม), 2554, หน้า 36-46)

เอกายโน อัย ภิกขเว มกุโธ สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺถิกมฺมาย ทุกฺขโทมนสฺส ตานํ อตฺถงฺกมฺมาย ยายสฺส อธิคมฺมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉนิกฺรณฺตฺถาย ยทฺธิทํ จตฺตารโ สติปฺปญฺจนาตฺติฯ

คูกรภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธำพัน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กาย ทุกข์ใจ เป็นทางที่เข้าไปถึงความจริงของชีวิตคืออริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัฏฐานทั้ง 4 ดังนี้

ที่ว่าเป็นทางอันเอกนั้น ก็เพราะว่าเป็นหนทางเส้นเดียวที่มุ่งตรงไปสู่ยังมรรค ผล นิพพาน และองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นเป็นผู้ที่ได้คิดค้นขึ้นมา จึงเกิดทฤษฎีนี้ขึ้นมาได้ในโลก และเป็นเส้นทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย พระอัครสาวกทั้งหลาย และพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ได้ดำเนินไปแล้วสู่ มรรค ผล นิพพาน ก็ด้วยทางเส้นนี้ ซึ่งเป็นหนทางอันถูกต้องแล้ว ฉะนั้นการปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหัวใจแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้ เป็นการปฏิบัติที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำสอนสติปัฏฐาน 4 แก่พระสาวกของพระองค์มาโดยตลอด นับตั้งแต่ทรงตรัสรู้ จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ด้วยพุทธประสงค์ 5 ประการ ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังนี้คือ

1. สุตตานํ วิสุทฺธิยา ทำกาย วาจา ใจ ของสัตว์โลกให้บริสุทธิ์หมดจด
2. โสภปริเทวานํ สมตฺถิกมฺมาย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่างๆ
3. ทุกฺขโทมนสฺส ตานํ อตฺถงฺกมฺมาย ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
4. ยายสฺส อธิคมฺมาย เพื่อบรรลุมรรค
5. นิพฺพานสฺส สจฺฉนิกฺรณฺตฺถาย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง

สติปัฏฐาน 4 แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือการใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังต่อไปนี้คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์

3. จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตเป็นอารมณ์

4. ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ (พระราชพรหมจารีย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล), 2548, หน้า 3-4)

สติปัฏฐาน 4 หมายถึง ที่ตั้งของสติทั้ง 4 ส่วน ประการแรกเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประการที่สอง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประการที่สาม จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน ประการที่สี่ ชัมมานุปัสสนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี่คือนิยามที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 อันเป็นหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงทำหน้าที่คือ ได้ศึกษาและค้นคว้าเข้าไปในจิตใจของตนเอง ที่เรียกกันว่ากรรมฐาน กรรมฐาน ในที่นี้คำว่า กรรม แปลว่าการกระทำ ส่วนกรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต ฐานมาจากที่ตั้ง ที่นั่ง ที่ยืน ที่นอน ที่ตั้งของกาย ที่ตั้งของจิตอยู่ที่ไหน ที่ตั้งของจิตคือกายยาว วา หนา คีบ กว้าง สอก ฐานทั้ง 4 นี้ หากเว้นจากฐานทั้ง 4 มีหรือไม่ ตอบว่ามีเช่นเดียวกัน บางครั้งมีมาก แต่ขมวดว่าแค่ 4 ประเด็น หรือ 4 ประการใหญ่ๆ ที่เรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมนี่คือสูตรสำเร็จอันเป็นสูตรใหญ่ของชีวิต (พระอาจารย์ วีระนนท์ วีระนนโท, 2554, หน้า 35-36)

การปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติตามดูภายในกาย ดูเวทนาในเวทนา ดูจิตในจิต และตามดูธรรมในธรรมพูด ก่อนคิด ชื่อว่าสติ ความรู้สึกตัวในขณะที่ทำ พูด คิด ชื่อว่าสัมปชัญญะ การนึกไว้ ตั้งใจไว้ หรือการถือไว้เป็นลักษณะของสติ การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน ตลอดจนกระทั่งกิน ดื่ม ทำ พูด คิด ถ้ายอจจะถ่ายปัสสาวะ (หลวงพ่อกนตสิริ (กนตสิริ ภิภุ), 2551, หน้า 16)

คำว่า “สติปัฏฐาน” แยกศัพท์ออกได้เป็น 2 คำ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย (พระราชมนู 2525 ก : 804) ส่วนปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ที่ตั้งของความระลึกได้ หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่การใช้สติหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด ที่ตั้งหรือฐานของสติมี 4 แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน 4 (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2553, หน้า 135)

ประเภทของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก

กัมมัฏฐานมี 2 ประเภท คือ

- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. สมถกัมมัฏฐาน | กรรมฐานอันเป็นอุบายสงบใจ |
| 2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน | กรรมฐานอันเป็นอุบายเรื่องปัญญา |

เมื่อได้ทราบประเภทของกัมมัญฐานมาแล้ว ต่อไปก็จะอธิบายถึง “สมถกัมมัญฐาน” ซึ่งเป็นกัมมัญฐานเบื้องต้น

สมถกัมมัญฐาน

มีความหมายว่าถ้ามีวิธีการหรืออุบายใดๆ ก็ตามที่สามารถทำให้อุปกิเลสที่เรียกว่า นีวรณฺ์ สงบระงับลงได้วิธีนั้นเรียกว่า สมถกัมมัญฐาน

ดังนั้น การเจริญ สมถกัมมัญฐาน นั้นมีอารมณ์สำหรับเพ่ง 40 อย่าง เมื่อแบ่งเป็นหมวดๆ ได้ 7 หมวด ดังนี้คือ

หมวดที่ 1	กสิณ 10	กัมมัญฐานว่าด้วยสิ่งทั้งปวง
หมวดที่ 2	อสุกะ 10	กัมมัญฐานว่าด้วยสิ่งที่ไม่งาม
หมวดที่ 3	อนุสติ 10	กัมมัญฐานว่าด้วยตามระลึก
หมวดที่ 4	อัปปมัญญา 4	กัมมัญฐานว่าด้วยจิตแผ่ไปไม่มีประมาณ
หมวดที่ 5	อาหารแปดกัณฐกัญญา 1	กัมมัญฐานว่าด้วยหมายรู้ปฏิภูลของอาหาร
หมวดที่ 6	จตุรธาตุวัญฐาน 1	กัมมัญฐานว่าด้วยกำหนดธาตุทั้ง 4 พิจารณาเห็นร่างกายของตน
หมวดที่ 7	อรูปร 4	กัมมัญฐานว่าด้วย อรูปกัมมัญฐาน แต่ในที่นี้จะอธิบายเฉพาะอารมณ์สำหรับเพ่ง คือกสิณ 10 เท่านั้น

กสิณ 10

กสิณ 10 คือ กัมมัญฐานที่ว่าด้วย วัตถุทั้งปวงที่จูงใจสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตเป็นสมาธิ เช่น ถ้าเราเพ่งปลูวิกสิณ ก็เหมือนว่าเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงนั้นก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง อีกความหมายหนึ่งว่า ทั่วไป ทั้งหมด คือ การเพ่งดวงกสิณ จะต้องเพ่งให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งตลอดให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งให้ทั่วถึงทุกระเบียดนิ้ว

กสิณมี 10 อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง จนแน่วแน่ ก็จะทำให้จิตไม่คั่นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับลงสามารถทำให้เกิดสมาธิจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌานได้

กสิณ 10 ประการคือ

1. ปลูวิกสิณ คือเพ่งดิน
2. อาโปกสิณ คือเพ่งน้ำ
3. เตโชกสิณ คือเพ่งไฟ

4. วาโยกสถิน คือเพ่งลม
กสถินทั้ง 4 นี้เนื่องด้วยมหาภูตรูป ทั้ง 4 รวมกันจึงเรียกว่า “ภูตกสถิน”

1. นีลกสถิน คือเพ่งสีเขียว
2. ปิตกสถิน คือเพ่งสีเหลือง
3. โลहितกสถิน คือเพ่งสีแดง
4. โอทาทกสถิน คือเพ่งสีขาว

กสถิน นี้เนื่องมาจากสี จึงเรียกรวมกัน “วรรณกสถิน”

1. ปริจฉินนาทกสถิน (อากาศกสถิน) คือเพ่งที่ว่างเปล่า
2. อาโลกกสถิน คือเพ่งแสงสว่าง

1. ปฐวีกสถิน การทำปฐวีกสถินนั้น บุคคลผู้มองเห็นภัย ในวิภูฏสงสารปรารถนาจะบำเพ็ญกรรมฐานแบบปฐวีกสถินนั้น ต้องตัดเสียดความปลื้โพรกกังวลอันน้อย มีปลงผม ตัดเล็บเสร็จแล้ว สำเร็จกตกิจระงับความกระวนกระวายอันเกิดแต่การบริโภคอาหารแล้ว เข้าสู่ที่สงบนั้นเป็นสุข เมื่อจะถือเอาอุคคหนิมิตในปฐวีธาตุนั้นจะต้องพิจารณาดิน ที่ตบแต่งเป็นดวงกสถินเป็นอารมณ์ จะพิจารณาแผ่นปฐวีถานข้าวเป็นต้น พึงกำหนดให้เป็นดวงกลมเท่าตะแกรงกว้างคืบ 4 นิ้ว เป็นอันใหญ่ เท่าขอบขันเป็นอย่างน้อย อย่าให้ใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าขอบขัน เมื่อตั้งจิตพิจารณาไปๆ หลับตาก็เห็นดินที่ตนกำหนดนั้นปรากฏเหมือนกับเรลิมตาแล้ว ก็ได้ชื่อว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก่อธิษฐานจิตอาจจะทำให้สำเร็จอานิสงส์ พ้นจากชรา มรณะด้วยการปฏิบัติเป็นแน่แท้ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นด้วยอุปจารสมาธิ จิตเสพเนื่องๆ ต่อไปก็จะสำเร็จขั้นปฐมฌาน ทุคตฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน โดยลำดับๆ

แต่การที่บุคคลจะสำเร็จได้โดยง่ายนั้น จะต้องเคยเป็นผู้ได้สร้างวาสนาบารมีมาก่อน ในอดีตชาติ เช่นเคยได้บวชในพระพุทธศาสนาหรือเคยบรรพชาเป็นดาบส ได้เจริญฌานสำเร็จด้วยการพิจารณาปฐวีกสถินมาก่อน เป็นอุปนิสัยติดตามมาถึงปัจจุบันชาตินี้ บุคคลที่ว่าเป็นแม้จะพิจารณาปฐวีกสถินในมณฑลสถานที่น่าอันเขาใดก็ได้สำเร็จเป็นปฐวีกสถิน ยังฉานให้เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงปัญจฌานได้โดยง่าย

แต่สำหรับบุคคลที่ไม่มีอุปนิสัยบารมีมาแต่เดิมนั้น ก็จะต้องทำดวงกสถินด้วยดินอันบริสุทธิ์มีสี่ประจุดวงอาทิตย์เมื่ออุทัย กระทำให้ปราศจากกสถินโทษ 4 ประการ

1. ดินที่ไม่มีเชื้อด้วยสีเขียว
2. ดินที่ไม่มีเชื้อด้วยสีเหลือง
3. ดินที่ไม่มีเชื้อด้วยสีแดง
4. ดินที่ไม่มีเชื้อด้วยสีขาว

พืงน้อมหลีกไปจากกสิณโทษ 4 ประการนี้

เมื่อจะกระทำดวงกสิณ พืงหลีกเร้นในที่ที่มีความพลุกพล่านสัญจรไปมาต้องกระทำในที่สงัด เช่นวิหารอันเป็นที่สงัด เป็นต้น

ดวงกสิณนั้นจะทำเป็น “ตัดรัถฐกะ” คือตั้งอยู่กับที่หรือจะทำเป็น “สังหาริมะยก” ก็สามารถนำไปไหนๆ ก็ตามให้เอาไม้ 4 อัน กระทำเป็นแม่สะดิงคือขึงด้วยผ้าหรือหนังหรือลำแพนก็ตาม ดินทำดวงกสิณพืงชำระให้บริสุทธิ์ขยำให้ดี อย่าให้มีกรวดมีทราย เก็บรากไม้รากหญ้า ออกให้หมด เมื่อทาเข้าติดกับผ้าแล้วให้ขึงไว้บนแม่สะดิงนั้น กระทำให้เป็นวงกลมกว้างคืบกับ 4 นิ้ว ขัดให้ราบดีแล้ว เมื่อจะนั่งภาวนาในที่ใดจึงยกไปวาง ณ ที่นั้น

ส่วนกสิณที่ตั้งอยู่ในที่เดียวที่เรียกว่า “ตัดรัถฐกะ” ถ้าจะทำให้ปีกไม้ทอยลงบนพื้น ปักรวบรวมเป็นมณฑล มีลักษณะเหมือนดอกบัว แล้วจึงเอาเครื่องลัดคามาถักเข้ากับไม้ที่ทอยเกี่ยวประสานเข้าให้มันแล้วจึงนำเอาดินที่มีสีดวงอาทิตย์เมื่อแรกขึ้นมาใส่ขยำลงให้เต็ม แล้วกระทำเป็นวงกลมกว้าง 1 คืบกับ 4 นิ้วเหมือนกัน ถ้าดินสีอรุณนั้นมีน้อยไม่พอ จะเอาดินอื่นใส่ข้างล่างแล้วค่อย เอาดินสีอรุณใส่ข้างบนก็ได้

เมื่อจะขัดดวงกสิณให้ใช้เกรียงศิลา ห้ามใช้เกรียงไม้ เพราะถ้าไม้นั้นยังสดหรือเป็นไม้ที่มียางแล้ว จะทำให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสันไป จะทำให้ดวงกสิณนั้นมีสีสันต่างพร้อยแปลกประหลาดไป แต่ถ้าเป็นเกรียงไม้ใดจะไม่พาให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสันไปเกรียงไม้นั้นก็คงจะใช้ได้ไม่เป็นโทษแก่กสิณ

บุคคลผู้ปฏิบัติพืงทำกสิณให้ราบเหมือนหน้ากลอง พร้อมกับปิดกรวดปิดทรายบริเวณนั้นให้สะอาดปราศจากมูลฝอยแล้ว พืงอาบน้ำชำระร่างกายให้ปราศจากเหงื่อไคล เมื่อนั่งก็ให้นั่งเหนือตั่งที่มีเท้าสูง 2 คืบ 4 นิ้ว นั่งให้ห่างออกมาประมาณ 2 สอกคืบ ไม้ให้ใกล้ไม่ให้ไกลจนเกินไป และนั่งไม่สูงไม่ต่ำกว่ากำหนด ถ้าหากนั่งไกลดวงกสิณจะไม่ปรากฏ ถ้าหากนั่งใกล้นักก็จะเป็นกสิณโทษคือรอยมือรอยเกรียงจะปรากฏ ด้วยเหตุนี้จึงมีกำหนดให้นั่งอยู่กลางคือไม่ใกล้ไม่ไกล มีกำหนดห่างดวงกสิณ 4 สอก คืบเป็นประมาณ ตั้งกสิณไว้เหนือพื้น แล้วนั่งเหนือตั่งเท้า 2 คืบ 4 นิ้ว เป็นอย่างกลางๆ ไม่สูงไม่ต่ำหากนั่งสูงนักดวงกสิณอยู่ต่ำก็ต้องก้มลงเพ่งกสิณจนเจ็บคอและการนั่งต่านั้นดวงกสิณอยู่สูงก็ต้องชะเง้อขึ้นเพ่งดูดวงกสิณ จะต้องคุกเข่าลงกับพื้นก็จะเจ็บหัวเข่า เหตุนี้จึงให้ตั้งดวงกสิณไว้เหนือพื้น และให้นั่งเหนือตั่งมีเท้าสูง 2 คืบ 4 นิ้วและนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงไม่เอนเอียง จึงจะนั่งได้นานไม่ลำบากกายเส้นเอ็นจะไม่ได้ขัดหรือรัดตึง เมื่อนั่งสมาธิเฉพาะหน้าดวงกสิณแล้ว จึงพิจารณาโทษแห่งกามคุณ เป็นของเศร้าหมองไม่ผ่องใส ทำใจให้เป็นทุกข์ เป็นของปฏุชน ไม่ใช่ทางของพระอริยะเจ้า จากนั้นพืงน้อมจิตระลึกถึงพระรัตนตรัย เคารพรักใคร่ในทางปฏิบัติพืงตั้งจิตอย่างนี้ยังวิริยะอุตสาหะให้เกิดขึ้น จึงลืมหายใจแล้วเพ่งดูดวงกสิณ เมื่อเบิก

ตาขึ้นน้อยอย่าเบิกตาให้กว้างนัก จะทำให้ดวงกลืนแจ้งไป อุคคหนิมิตจะไม่เกิดขึ้น และถ้าหากเบิกตาขึ้นน้อยนัก ดวงกลืนก็จะไม่ปรากฏแจ้ง อุคคหนิมิตก็จะไม่เกิดขึ้นเช่นกัน ฉะนั้นจะต้องลืมตาเสมอกัน กระทำดั่งบุคคลส่องแว่นดูหน้าของตนเอง ปรากฏอยู่ในพื้นแห่งแว่น การดูกลืนนั้นจะต้องไม่ดูแยกพิจารณาจะต้องดูสีและดวงกลืนไปพร้อมๆ กัน และพึงตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมแล้วกำหนดบริกรรมในใจว่า ปฐวี ปฐวี ดิน ดิน ร้อยครั้งพันครั้งบริกรรมเรื่อยไปจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต

การเพ่ง แลดูกลืนพร้อมกับบริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้นไม่เพียงลืมตาอยู่เป็นนิตย์ ลืมสักครู่แล้วพึงหลับตาลง หลับตาลงแล้วอย่าพึงลืม กระทำอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะเกิดสมาธิเห็นดวงกลืน เมื่อหลับตาลงก็เป็น **อุคคหนิมิต** คือเป็นนิมิตติดตา จัดเป็นอุปจารสมาธิ และเมื่อผู้เจริญกลืนหลับตาลง เห็นนิมิตติดตาด้วยอำนาจพลังสมาธิ สามารถขยายดวงกลืนที่เห็นติดตาขณะทีหลับตาอยู่นั้นขยายให้ใหญ่ให้เล็กได้ตามต้องการ เรียกว่า เป็น **ปฏิภาณนิมิต** ขณะนั้นจิตสงบเป็นสมาธิแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวเป็นอัปนาสมาธิ เข้าสู่ปฐมฌานฌานที่ 1 ทุติยฌานฌานที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 ที่ 5 ตามลำดับที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เป็นอัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่เข้าสู่องค์ฌานโดยลำดับคือ

ปฐมฌาน ฌานที่ 1 มีองค์ 5 คือวิตก วิจารณ์ สุข ปีติ เอกัคคตา

ทุติยฌาน ฌานที่ 2 มีองค์ 3 คือปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน ฌานที่ 3 มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน ฌานที่ 4 มีองค์ 2 คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ถ้าจัดเข้าโดยปัญจฌานจะได้ดังนี้

ปฐมฌานมีองค์ 5 เหมือนกับฌาน 4 ปฐมฌานในที่ 1

ทุติยฌานมีองค์ 4 หมายถึงเว้นแต่วิตก

ตติยฌานมีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจฌานมีองค์ 2 คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ฉะนั้น ความชำนาญในการเข้าฌาน ออกฌาน เรียกว่าวิี ผู้เจริญปฐวีกลืนอาจได้สำเร็จฌานสมาบัติโดยจตุตถฌานและปัญจฌานมัย ดังนี้

2. อาโปกลืน บุคคลผู้มีศรัทธา มีความปรารถนาที่จะเจริญอาโปกลืน ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้สร้างอาโปกลืนมาแต่ในอดีต จะมิต้องตกแต่งกลืนเลย คู้น้ำในสระ โบกขรณี คู้น้ำในบ่อ คู้น้ำเค็มที่ขังอยู่ที่ชายสมุทร หรือคู้น้ำในมหาสมุทรก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตได้โดยง่ายเช่นกัน

ถ้าบุคคลผู้ปฏิบัติไม่มีอุปนิสัยบารมีมาก่อน ก็ต้องทำอาโปกลืนด้วยการนำเอาน้ำบริสุทธิ์ และเว้นจากน้ำที่ประกอบไปด้วยกลืนโทษคือ น้ำสีดำ น้ำสีเหลือง น้ำสีแดง และน้ำสีขาว

น้ำที่กล่าวมานี้เป็นกสิณโทษ อย่างนำเอามาทำเป็นดวงอาโปกสิณโดยเด็ดขาดเพราะไม่ถูกต้อง ใช้ผ้าขาวจึงออกในที่แจ้งรองเอาน้ำฝนบริสุทธิ์มากระทำอาโปกสิณจึงจะถูกต้อง แต่ถ้าไม่สามารถหาน้ำฝนได้จะใช้น้ำอย่างอื่นแทนก็ได้ที่มีความสะอาดเหมือนน้ำฝน

วิธีทำอาโปกสิณนั้น ผู้ที่ประสงค์ที่จะเจริญอาโปกสิณให้นำเอาน้ำบริสุทธิ์นั้นมาเทใส่ลงในบาตรให้พอดีเสมอกับขอบบาตร ถ้าไม่มีบาตรจะใส่น้ำนั้นลงในภาชนะใดก็ได้ที่เห็นว่าควร แต่ต้องใส่น้ำให้พอดีกับขอบของภาชนะนั้นๆ เสมอ อย่าให้บกพร่อง ตั้งไว้ในที่สงบหรือที่ลับมั่วที่สุดในการ พึงตั้งเตียง 4 นิ้ว กระทำพิธีตั้งปวงเหมือนกับพิธีปลุกวิกสิณที่กล่าวมาแล้ว ครั้นแล้วพียงเหนือเตียงห่างกสิณมา 2 คืบนิ้ว การพิจารณาอาโปกสิณนั้น อย่าพิจารณาแยกสีหรือแยกลักษณะ น้ำไหลซึมซาบให้พิจารณาน้ำกับสีเข้าด้วยกัน เป็นอันเดียวกันในการเพ่งด้วยตา แล้วตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมว่าสิ่งนี้คือ อาโปธาตุ แล้วพึงบริกรรมว่า อาโป อาโป น้ำ น้ำ บริกรรมเรื่อยไปจนเกิดเป็น อุคคหนิมิตคือนิมิตอาโปกสิณนี้ปรากฏจุกใจๆ กระเพื่อมๆ อยู่ ถ้าน้ำประกอบด้วยกสิณโทษคือเจือด้วยปุ้มเปลือกและฟองนั้นปรากฏในอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตคือปรากฏดวงกสิณใสสะอาด บริสุทธิ์ ตลอดจนขยายปฏิภาคนิมิตนั้นใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ตามความปรารถนาปราศจาก กสิณโทษจุกใจบิดาแลนแก้วมณีประดิษฐานไว้ในอากาศ หรือประจูดังดวงแก้วอันบริสุทธิ์ เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้วผู้เจริญอาโปกสิณก็กระทำปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์เจริญต่อไปว่า อาโป อาโป ก็จะถึงจุดตกถวาน และปฐมจถวานเหมือนดังได้อธิบายมาแล้วในปลุกวิกสิณอาโปกสิณมีอธิบายเพียงเท่านี้แลฯ

3. เตโชกสิณ บุคคลผู้มีศรัทธา ปรารถนาเจริญเตโชกสิณนั้น พิจารณาเอานิมิตในเปลวไฟเป็นอารมณ์ ถ้าเคยเป็นผู้มีบารมีได้เคยเจริญเตโชกสิณมาก่อนในอดีตชาติ แม้ว่ามีได้ทำดวงกสิณเลยเพียงแต่แลดูเปลวเพลิงเปลวประทีปที่อยู่ในเตา หรือดูเปลวเพลิงในการรรมบาตร และเพลิงแห่งไฟไหม้ป่า ก็ทำให้เกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้โดยง่าย แต่สำหรับผู้นี้ไม่มีอุปนิสัยในการเจริญเตโชกสิณมาก่อนเลยนั้น พึงกระทำได้ดังนี้ นำเอาแก่นไม้มาผ่าแล้วตากให้แห้ง แล้วทอนออกเป็นท่อนๆ จากนั้นก็นำเอาไม้นั้น ไปกองเป็นกองๆ จุดไฟให้มีแสงลุกเป็นเพลิง นำเอาเสื่อผ้าแพนมาเจาะให้เป็นรูช่องกลมกว้าง คืบ 4 นิ้ววัตถุที่นำเอามาเจาะเป็นช่องนี้จะเป็นหนัง หรือเป็นผ้าก็ได้ นำมาเจาะให้กว้าง คืบ 4 นิ้ว เช่นกันแล้วนำเอามาตั้งไว้ตรงหน้า และพึงเพ่งเปลวไฟ ตามช่องกลม นั้นพร้อมกับบริกรรมว่า เตโช เตโช ไฟ ไฟ ดังนี้

เมื่อเวลาพิจารณา อย่าพิจารณาไม้ หนุ่ย ที่อยู่เบื้องต้นเปลวไฟที่วาบ เป็นเปลวไฟข้างบนนั้นก็อย่างพิจารณาคัน หรือเปลวที่วาบขึ้นไปบนนั้นเป็นอารมณ์ ให้พิจารณาเฉพาะเปลวที่อยู่ตรงที่ปรากฏในช่องเท่านั้นเป็นอารมณ์อย่าพิจารณาว่าเพลิงนั้นเป็นสีเหลือง สีเขียว สีแดง สีหมอง ลักษณะที่ร้อน แต่พิจารณารวมทั้งสีของเพลิงและเปลวเพลิงเข้าด้วยกัน เพ่งดูแล้วตั้งจิต

บริกรรมว่า เตโช เตโช ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะสำเร็จอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितขึ้นจตุตถฌาน ปัญจฌานเกิดขึ้นโดยลำดับแลฯ จบเตโชกสิณ

4. วาโยกสิณ บุคคลที่มีความปรารถนาที่จะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเอาวาโยกสิณนิमितเป็นอารมณ์ การถือเอาวาโยกสิณเป็นอารมณ์ถือได้ 2 วิธี การถือเอาด้วยการเห็นและการถือเอาด้วยถูกต้องสัมผัส

4.1 การถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็นนั้น มีอธิบายว่าการเห็นลมพัดยอดปลายไม้ อ่อน ปลายไม้ไฟ หรือแม้มลมพัดปลายผมถือเอาเป็นอารมณ์ ชื่อว่าถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็น

4.2 การถือเอาวาโยกสิณด้วยการถูกต้องสัมผัสนั้น ก็คือให้กำหนดลมที่พัดถูกต้อง กายของตน

วิธีทำวาโยกสิณ บุคคลผู้ปรารถนาจะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเพ่งดูปลายไม้ อ่อน ปลายไม้ไฟ ที่มีใบหนาที่บิมิได้ห่าง ซึ่งอยู่เหนือศีรษะอันลมพัดต้อง หรือแลดูปลายผมของบุรุษอันหนาและยาวประมาณ 4 นิ้ว อันลมพัดต้อง เมื่อเห็นลมพัดต้องปลายไม้ ปลายไฟ ปลายผม อันใดอันหนึ่งก็พึงตั้งจิตไว้ว่าลมพัดต้องในที่นั้นๆ พึงกระทำตั้งสติบริกรรมว่า วาโย วาโย ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमित อุคคหนิมิตวาโยธาตุเกิดขึ้นไหวๆ ปราภฏเหมือนไอเข้ามธุปายาสที่ปลงลงมาจากเตาใหม่ๆ และปฏิภาคนิมนั้นสงบลงดีแล้วและไม่หวั่นไหว ผู้เจริญนั้นจะได้สำเร็จจตุตถฌานกับปัญจฌานคู่เดียวกับปฐวีกสิณนั่นเองฯ จบวาโยกสิณ

5. นิลกสิณ ผู้ปรารถนาจะเจริญนิลกสิณพึงพิจารณาสิ่งที่เป็นสีเขียวเป็นอารมณ์ หากมีबारมิเคยได้เจริญนิลกสิณมาแต่ในอดีตชาติ เพียงเล็งแลดูดวงกสิณสีเขียวเป็นวรรณาธุอันใดอันหนึ่งที่เป็นสีเขียว อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितก็จะเกิดขึ้นโดยง่ายดาย

แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ยังไม่เคยมีวาสนาबारมิมาก่อน ต้องการเจริญนิลกสิณพึงนำเอาดอกไม้สีเขียว จะเป็นดอกอะไรก็ได้ที่เห็นว่าควร แต่มีข้อแม้ว่าต้องเป็นสีเขียวมาประดับลงในผอบหรือลงในฝากล่อง แต่ทำให้เสมอกับขอบปาก ทำเหมือนดั่งหน้ากลองแห่งกสิณนั้น เป็นดวงกสิณกลม เมื่อกระทำดวงกสิณเสร็จแล้วก็พึงนั่งให้จิตตามวิธีทำกสิณเหมือนกับปฐวีกสิณ และดูดวงกสิณพร้อมบริกรรมว่า นิลัง นิลัง ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितเกิดปัญจฌานตามลำดับเหมือนกับปฐวีกสิณดังกล่าวมาแล้วแลฯ จบนิลกสิณ

6. ปิตกสิณ คือการเพ่งสีเหลือง บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้สีเหลือง ฝ้ายสีเหลืองหรือธาตุอันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์ หากเป็นผู้เคยมีวาสนาबारมิมาก่อนในอดีตชาติมาบำเพ็ญปิตกสิณก็จะเกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน พึงนำกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเหลือง มีดอกไม้สีเหลือง ฝ้ายสีเหลือง เป็นต้น เมื่อทำเป็นดวงกสิณแล้ว พิจารณาเพ่งเล็งแลดูพร้อมกับบริกรรมว่า

ปีตากัง ปีตากัง เรื่อยไปร้อยครั้ง พันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิमित และปฏิภาคนิमितปรากฏตามลำดับ
ดุจเดียวกับนิลกสถินแต่ต่างสีกันเท่านั้นฯ จบปีตกลสถิน

7. โลहितกลสถิน บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้หรือฝั้วพรรณชาติที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ หากมี
วาสนาบารมีเคยทำโลहितกลสถินมาก่อนในอดีตชาติ เป็นแต่เพียงเพ่งแลดูดอกไม้ที่คนทั้งหลายเขาบูชา
เช่นดอกหงอนไก่ พิจารณาสีแดงก็จะเกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितเกิดขึ้นได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยมีบารมีมาก่อนต้องการจะเจริญโลहितกลสถิน พึงทำโลहितกลสถินด้วย
ดอกไม้สีแดง ทำเหมือนๆ กันกับ นิลกลสถินที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อทำสถินเสร็จก็พึงนั่งเส็งแลพร้อม
กับบริกรรมว่า โลहितัง โลहितัง ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิमित ตามลำดับ
ดุจเดียวกับนิลกสถินนั้นๆ จบโลहितกลสถิน

8. โอทาทกลสถิน บุคคลผู้พิจารณาโอทาทกลสถิน พิจารณาดูดอกไม้หรือฝั้วพรรณชาติที่มีสี
ขาวเป็นอารมณ์ หากมีวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เพียงแต่เพ่งแลดูดอกไม้สีขาวที่อยู่ในกอ
หรือไม้สีขาวอันเขาบูชาสักการะ ก็จะได้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितโดยง่าย

ส่วนผู้ที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาเลย การจะเจริญอุคคหนิमित โอทาทกลสถินนั้น พึงทำเป็นดวงกลสถิน
ด้วยสีขาว แล้วเพ่งดูบริกรรมว่า โอทาทัง โอทาทัง ร้อยครั้งพันครั้งจนได้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิ
นิमितปรากฏเหมือนนิลกสถินแต่ต่างสีกันฯ จบโอทาทกลสถิน

9. อาโลกกลสถิน บุคคลผู้เจริญอาโลกกลสถิน หากว่าเป็นผู้ที่มีบุญวาสนาบารมีมาก่อนใน
อดีตชาติ เพ่งเส็งแลดูพระอาทิตย์ และพระจันทร์ที่ส่องผ่านช่องหน้าต่าง เข้ามาปรากฏเป็นดวงกลสถิน
วงกลมอยู่ที่ฝาและพื้น ก็ได้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमितโดยง่าย หรือบางครั้งอยู่ใต้ต้นไม้ใบทิบถ้า
มีพระอาทิตย์ส่องแสงลอดลงมากระทบพื้นเป็นวงกลม เสังแลดูก็ได้อุคคหนิमितกับปฏิภาคนิमित
โดยง่ายเช่นกันเพราะมีวาสนาบารมีมาก่อนในอดีต

ส่วนบุคคลผู้ไม่เคยเจริญอาโลกกลสถินมาเลย ก็ต้องพิจารณาจันทร์ โลก อาทิตย์ โลก
หมายความว่าให้พิจารณาแสงของดวงจันทร์ ของดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงมาทางช่องฝาช่องหน้าต่าง
เป็นต้น ปรากฏเป็นวงกลมดวงกลสถินอยู่ที่ตรงฝาเป็นอารมณ์แล้ว พึงบริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก
บริกรรมเรื่อยไปก็จะได้อุคคหนิमित และปฏิภาคนิमितเกิดขึ้น

และมีอีกวิธีหนึ่งก็นำเอาหม้อมาเจาะรูให้เป็นรูๆ แล้วจุดเทียนไขไว้ข้างในปิดปาก
หม้อเสีย ให้ผืนช่องเข้าหาข้างฝา แสงสว่างผ่านช่องออกมากระทบฝาเป็นวงกลมและพึงนั่งพิจารณา
เหมือนการเพ่งปลงวิกลสถิน แล้วพิจารณาดวงกลสถินที่ริมฝานั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า อาโลโก
อาโลโก การทำแบบเจาะหม้อนี้ได้ผลดี เพราะแสงที่ส่องออกมานั้นไม่แปรเปลี่ยนไป หรือมีสภาพ
หายเร็วเหมือนแสงของพระอาทิตย์ เป็นต้น เมื่อเพ่งพิจารณาในริมฝาที่เป็นวงดวงกลสถินเป็นอารมณ์
แล้วบริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก จนเกิดอุคคหนิमितกับปฏิภาคนิमित ปฏิภาคนิमितนั้นผ่องใสเป็น

แห่งที่สิบ เปรียบประดุจเป็นกองแห่งแสงสว่าง สว่างเหมือนกับมากองอยู่ทีนั้น เปรียบประดุจเป็นกองแห่งแสงสว่าง สว่างเหมือนกับมากองอยู่ทีนั้น จตุตถฌานกับปัญจฌานจักบังเกิดขึ้นเหมือนปฐวิกสิตน จบอาโลกกสิตน

10. อากาศกสิตน บุคคลผู้พิจารณาเอาอากาศเป็นอารมณ์ ผู้มีบารมีเห็นแต่ช่องฝาช่องเพดาน ช่องหน้าต่าง ต่างก็ได้อุคคหนิมิตได้ปฏิภาคนิมิตโดยไม่ลำบากใจ

ส่วนผู้ที่ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน ประสงค์จะเจริญอากาศกสิตนนั้น พึงตัดช่องฝาที่เขา มุ่งนั้นให้เป็นวงกลมกว้าง 1 คืบกับ 4 นิ้ว หรือจะเอาหนังหรือลำแพนมาเจาะให้เป็นช่องกลมกว้าง 1 คืบกับ 4 นิ้ว และเอามาชิงไว้ในที่เฉพาะหน้าส่วนวิธีเพ่งเล็งก็เหมือนกันกับในปฐวิกสิตน ตั้งจิตไว้ในช่องนั้นแล้ว บริกรรมว่า อากาโส อากาโส ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะบังเกิดเป็นอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตตามลำดับดุจเดียวกับปฐวิกสิตน จบอากาศกสิตน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อูบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ เข้าใจในความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมัน ในที่นี้จะอธิบายตามหลักของมหาสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 หมายถึงที่ตั้งของสติ เป็นวิธีที่นิยมกันมาก เพราะเป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว แม้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศกและความรำไร เพื่อความอัสดงดับไปแห่งกองทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้งทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4” นอกจากนี้พระองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า “ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน หรืออย่างช้าสุดตลอด 7 ปีผู้นั้นพึงหวังผลได้ 2 อย่างคือ”

1. ได้บรรลอรหันต์ผลในชาติปัจจุบัน

2. พระอนาคามี

สติปัฏฐาน 4 แบ่งออกเป็น 4 หมวดดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทั้ง 4 อย่างนี้ แยกอธิบายพอสังเขปได้ดังนี้คือ

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้เห็นให้รู้ไปตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวเรา เขา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จำเนกวิธีปฏิบัติไว้ 6 อย่าง คือ

1. อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจ คือไปที่สังคอาจเป็นป่าโคนไม้เรือนว่างหรือที่สงบวิเวก จากนั้นจึงนั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ คือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

2. อิริยาบถ คือกำหนดรู้อิริยาบถ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น

3. สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้พร้อม)

4. ปฏิกุณฺมณฺสีการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้อยู่ ไข้อยู่ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง มันทัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

5. ธาตุมนฺสีการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นการแยกออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

6. นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา 9 ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมาถึงร่างกายตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกันหรือเช่นนั้นเอง (คตฺตา)

สภาพศพ 9 ระยะได้แก่

1. ซากศพที่ตายแล้ว 1-3 วัน ซึ่งกำลังพองเน่าขึ้นอืดเป็นสีเขียวมีน้ำเหลืองไหล
2. ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข แร้ง กา หรือหมิ่นสัตว์เล็กๆ ต่างจิกทิ้งกัดกิน
3. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รังรัดอยู่
4. ซากศพที่ปราศจากเนื้อเหลือแต่ร่างกระดูกเปื้อนเลือด และยังมีเส้นเอ็นรังรัดอยู่
5. ซากศพที่ปราศจากเนื้อและเลือด แต่ร่างกระดูกมีเส้นเอ็นรังรัดอยู่
6. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก กระจัดกระจายไปในทิศทางต่างๆ
7. ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกมีสีขาวเหมือนสังข์
8. ซากศพที่เหลือเพียงท่อนกระดูกกองเรียกราคเป็นเวลาเกิน 1 ปีไปแล้ว
9. ซากศพที่เหลือแต่เพียงท่อนกระดูกผุละเอียด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือเมื่อเกิดความรู้สึกรักก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิสสุข และนิรามิสสุข ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย หรือรู้ชัดในนิรวณ 5 อันได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความหดหู่ว่างเหงา ความฟุ้งซ่าน กังวล ความลึกลับ สงสัย เป็นต้น (พระครูปลัดวีระนนท์ วิจารณ์โท, 2554, หน้า 69-84)

ความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐาน

บรรดาผลประโยชน์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเทียมเท่าวิปัสสนา เป็นประทีปที่สว่างแจ่มแจ้งเจิดจ้าอยู่ในจิตใจของชาวพุทธ ผู้ทำพระวิปัสสนาก็มีภูมิมองเห็นสรรพสิ่งได้ทะลุปรุโปร่งในรูปนามของตนเองและผู้อื่น ทราบชัดในจิตทางตา จิตทางหู จิตทางจมูก จิตทางลิ้น จิตทางกาย จิตทางมนโธ ฐูเร้งของมนุษย์และจิตของเทวดาตลอดจนถึงจิตของพรหม ทราบชัดถึงจิตที่เป็นกุศลเป็นบุญ และจิตที่เป็นอกุศลเป็นบาปตลอดถึงจิตที่เป็นอพยากฤตไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป ขณะใดจิตอยากได้เกิดขึ้นก็รู้ทัน จิตโกรธเกิดขึ้นก็รู้ทัน จิตหลงเกิดขึ้นก็รู้ทัน จิตที่เป็นผลของบุญเกิดขึ้นก็รู้ จิตที่เป็นผลของบาปเกิดขึ้นก็รู้ จิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นก็ทราบ จิตที่เป็นผลของกุศลเกิดขึ้นก็รู้ทราบชัด เมื่อทราบในจิตจนเป็นจิตตานุปัสสนา เห็นความเกิดขึ้น และดับ ไปของจิต จนสิ้นเหตุสิ้นปัจจัยของกุศลจิต ไม่เกิดอีกไม่เดือดร้อน เพราะจิตบาปอีกจึงเป็นบรมสุขในโลกนี้และโลกหน้า ตราบจนกระทั่งพ้นจากโลก (พระครูภาวนาวิสุทธิญาณ (หลวงพ่อมหาพันธ์ สิริวิสุทธิโธ), 2551, หน้า 137-138)

หลักที่ควรระวังระลึกในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

1. ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลที่บริสุทธ์ และจิตจะต้องสงบถึงขีดสุด คือ มีสัมมาสมาธิเป็นพื้นฐาน (จุดถุณาน)
2. น้อมจิตที่เป็นสัมมาสมาธิไปเพ่งพิจารณาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรเนื่องๆ

3. ผลที่เกิดขึ้นทางจิตว่า หลังจากที่ได้ปฏิบัติแล้ว ได้รับความรู้แจ้งเห็นจริง ดีกว่าเดิม รู้เท่าทันอาการของจิต และสามารถกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานให้ลดน้อยเพียงใดหรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปอย่างที่ว่านี้ คือ ยังฟุ้งซ่าน และกิเลสตัณหาอุปาทาน กลับเพิ่มมากขึ้น ย่อมแสดงว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่งในการปฏิบัติบกพร่องผิดปกติอย่างแน่นอน ต้องทบทวนเพื่อแก้ไขโดยเร็ว

เพราะฉะนั้นทุกครั้งที่ปฏิบัติ จึงควรตรวจสอบผลที่เกิดทางจิตของตนดังข้อ 3 ที่กล่าวข้างต้นนี้ทุกครั้ง โดยการน้อมจิตไปสู่อารมณ์คือรูปนามแล้วจึงจิตว่ายังมีภาวะที่ยังเข้าไปติดข้องอยู่กับรูปนามนั้นๆ อีกเพียงใดหรือไม่ ถ้ายังมีความติดข้องหวั่นไหวอยู่ ก็ให้ปล่อยวางเสียให้ได้ จนรู้สึกว่ามีสติอันมั่นคง เพ่งดูรูปนามอยู่เป็นคนละส่วนกันเท่านั้น และปล่อยให้รูปนามนั้นดับไปเองตามธรรมดา

ตรงจุดนี้แหละที่วัตถุประสงค์สำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องทำให้จิตมีความเคยชินต่อการปล่อยวางรูปนามหรือการละสังโยชน์ 10 ประการที่ได้กล่าวมานี้ทั้งหมด ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ได้ทรงระบุกำหนดเวลาสำหรับผู้ปฏิบัติ ที่ได้มีสติพิจารณาอยู่เรื่อยๆ แล้ว ย่อมได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังพุทธภาษิตในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ตามบาลีว่า “โย หิ โกจิ ภิกขเว อิมะ จตุตถาโร สติปัฏฐานเอน เอน ภาเวยเย สตุต วสุตานิ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 นี้ อย่างนั้นตลอด 7 ปี, “ตสฺส ทูวิหฺนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ ปฏิกงฺข” ผู้นั้นพึงหวังผลทั้งสองผลอันใดอันหนึ่ง, ทุฏฺฐนฺตํ ภิกขเว สตุต วสุตานิ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย 7 ปีจึงยกไว้ 6 ปี ...5 ปี ...4 ปี ตลอดจนกระทั่ง 7 วันผู้นั้นพึงหวังผลทั้งสองผลอันใดอันหนึ่ง คือพระอรหันต์ผลในปัจจุบันชาตินี้ 1 หรือเมื่อกิเลสยังเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี คือ ผู้นั้นคงจะได้อรหันต์ผล หรืออนาคามีผลในปัจจุบันชาตินี้เป็นแน่ “ติฏฺฐนฺตํ ภิกขเว สตุต วสุตานิ” ดูกรภิกษุทั้งหลาย 7 ปีจึงยกไว้ 6 ปี ...5 ปี ...4 ปี ตลอดจนกระทั่ง 7 วันผู้นั้นพึงหวังผลทั้งสองผลอันใดอันหนึ่ง คือพระอรหันต์ผลในปัจจุบันชาตินี้ 1 หรือเมื่ออุปาทิ (กิเลส) ยังเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี 1

ผู้ปฏิบัติพึงเลือกเอาอารมณ์วิปัสสนา ในมหาสติปัฏฐานสูตรเพียงอารมณ์เดียว ตามอัชฌาศัยชอบ แล้วถือเอาไว้สำหรับพิจารณาโดยไม่เปลี่ยนแปลงต่อไปอีก เพราะอารมณ์เหล่านั้นต่างก็เป็นสังขารธรรม ซึ่งได้ประชุมปรุงแต่งขึ้นแล้วทั้งสิ้น

อารมณ์เหล่านี้เป็นรูป อาการของจิตที่เป็นผู้เพ่งพิจารณาอารมณ์นี้อยู่ ได้แก่ การรับรู้เป็นสุขทุกข์เฉยๆ จำและคิดถึงอารมณ์แต่ละครั้งเป็นนาม ให้ผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดพิจารณาอารมณ์ โดยสังเกตดูสภาวะ ความเคลื่อนไหวของรูปนามอย่างกระชั้นชิดว่า

เมื่อรูปนามเกิดขึ้น ตั้งอยู่-ดับไปก็ตาม ให้พยายามปล่อยวาง ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับอาการเปลี่ยนแปลงของรูปนามอย่างสิ้นเชิง เมื่อกระทบกับอารมณ์ก็ให้เพียงสักแต่ว่ากระทบ คือรู้อารมณ์ก็สักแต่ว่ารู้ ปล่อยวางความยินดียินร้ายต่อรูปนามเสียให้สิ้นซาก แล้วรูปนามนั้นๆ ก็ย่อมดับสิ้นสูญไปเอง โดยไม่ให้จิตเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วย

นักปฏิบัติธรรมควรทำความเข้าใจคำว่า ปฏิบัติกรรมฐานบ่อยๆ ใหม่ๆ นี้ หมายความว่า ให้ปฏิบัติติดต่อกันไปโดยไม่มีการออกจากกรรมฐานแล้วจนมีสติเข้มแข็ง สามารถปล่อยวางขั้น 5 ได้ในเวลา 7 ปีเป็นอย่างช้าที่สุด ถ้าหากเกินกำหนดนี้ไปแล้ว ยังไม่ได้มีผลกระทบอะไรเลย ย่อมแสดงว่า จะต้องมียะโรบกพร่องแน่นอน เช่น ปฏิบัติผิด อาจารย์แนะนำผิด ศีลวิบัติ มีมิจฉาสมาธิ หรือใช้ฉนิกสมาธิ-อุปจารสมาธิ ไม่ใช่สัมมาสมาธิเป็นต้น ควรรีบแก้ไขเสียก่อนจะสายเกินแก้ สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรสนใจเป็นพิเศษเวลาใกล้ตาย เป็นความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกรูปทุกนามไม่สามารถหลีกเลี่ยงความตายไปได้ ดังนั้นควรจะได้ทำความศึกษาว่า เมื่อคนหรือสัตว์ใกล้จะตายนั้น กรรมซึ่งได้สร้างสมเป็นภพของจิตจะส่งผลออกมาเป็นอุบัติภพ กล่าวคือ เมื่อจิตมีอารมณ์ที่เป็นกุศลกรรมก็แต่งให้เป็นปฏิสนธิวิญญูณนำไปสู่สุคติภพ คือ โลกมนุษย์และโลกสวรรค์ ถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็นอกุศล กรรมก็แต่งให้เป็นปฏิสนธิวิญญูณนำไปสู่ทุคติภพ คือ เกิดในอบายภูมิ 4 มีนรก เปรต อสุรกาย หรือสัตว์ดิรัจฉาน อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยง

กุศลหรืออกุศลนี้เกิดจากอารมณ์ที่ปรากฏประจักษ์จิตอยู่จนกระทั่งร่างกายตาย ดังนั้นผู้ฉลาด ย่อมพยายามแต่งจิตคุมจิตในเวลาใกล้จะตาย มิให้คลุกคลีกับอารมณ์เสียหรืออารมณ์ชั่ว แต่ให้คลุกคลีกับอารมณ์ดี ซึ่งจะสร้างกำเนิดที่จะถือเกิดให้ดีในชาติต่อไป อย่าประมาทในเวลาใกล้จะตาย จงทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดีเท่านั้น ในเมื่อยังไม่บรรลุมรรคผลขั้นใด การทำจิตแต่งจิตนั้นก็คือการทำสัมมาสมาธิ ซึ่งเป็นวิธีที่จะแยกจิตออกจากอารมณ์ชั่วทั้งหลายได้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้นควรที่จะได้ลงมือฝึกให้มีขึ้น ชำระชำนานก่อนตายทีเดียว มิฉะนั้นย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ประมาท ที่เสี่ยงต่อการไปเกิดในทุคติอย่างยิ่ง

ผู้ที่ไม่เคยฝึกให้มีสัมมาสมาธิไว้ก่อน จะไม่รู้จักวิธีแยกอารมณ์ชั่วให้ออกไปจากจิตเป็นอันขาด และสัมมาสมาธินี้ จัดว่าเป็นกุศลอย่างสูงยิ่งในพระพุทธศาสนา แม้จะทำกุศลอย่างอื่น เช่น สร้างวัด สร้างโรงพยาบาลด้วยเงินมหาศาลที่ยังได้กุศลไม่เท่าผู้ปฏิบัติสัมมาสมาธินี้ (หลวงพ่อกนฺตสิริ (กนฺตสิริ ภิกขุ), 2551, หน้า 39-41)

รูปนามในวิปัสสนาภูมิ 6 ว่าด้วยขั้น 5

ธรรมคาการปลุกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีข้าวเจ้า ข้าวเหนียวเป็นต้นนั้น ต้องอาศัยพื้นที่ที่มีนาเป็นต้น เป็นที่เพาะปลูกฉันใด แม้วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ก็ต่ออาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉันนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้นนั้น ถ้าว่าโดยย่อที่สุดแล้ว มี 2 อย่างคือ

1. รูปธรรม สิ่งที่ยื่นให้รู้
2. นามธรรม สิ่งที่เข้าไปรู้

รูปธรรมนามธรรม (เว้นโลกุตตรธรรม) เป็นภูมิพื้นที่ที่ยื่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกัมมัฏฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนาม

เป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นกัมมัฏฐานของวิปัสสนา
รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามอื่นไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง

รูปธรรม ได้แก่ รูปปรมาณู

นามธรรม ได้แก่ จิตปรมาณู และเจตสิกปรมาณู

ส่วนวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกและสหชาติธรรม เพราะฉะนั้น รูปนามนี้มีใช้อื่น
ได้แก่ จิต เจตสิก และรูปนั่นเอง (ส่วนพระนิพพานสงเคราะห์เข้าไปเป็นนามธรรมที่พ้นจากขั้น)
วิปัสสนาภูมิที่พระองค์ทรงแสดงมี 6 ภูมิ คือ

1. **ขั้น 5** คือ กองทั้ง 5
2. **อายตนะ 12** คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้มี 12
3. **ธาตุ 18** สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี 18
4. **อินทรีย์ 22** ความเป็นใหญ่ มี 22
5. **อริยสัจ 4** ความจริงอันประเสริฐ มี 4
6. **ปฏิจจุลูปบาท 12** ความประหม่อมพร้อมของเหตุผล มี 12

ขั้น 5

ที่ได้ชื่อว่า **ขั้น** นั้น เพราะเป็นกองที่ประชุมด้วยปรากฏการณ์ 11 คือ เป็นสภาพที่มี
มาแล้วในอดีต 1 เป็นสภาพที่จะเป็นไปในอนาคต 1 เป็นสภาพที่มีอยู่ในปัจจุบัน 1 เป็นสภาพที่มีอยู่
ภายใน 1 เป็นสภาพที่มีอยู่ภายนอก 1 เป็นสภาพที่หาย 1 เป็นสภาพที่ละเอียด 1 เป็นสภาพที่เลว 1
เป็นสภาพที่ประณีต 1 เป็นสภาพที่ไกล 1 เป็นสภาพที่ใกล้ 1 รวมเป็นสภาพที่ปรากฏได้ใน 11
ประการ เรียกว่า **ขั้น** ได้แก่

ปัญจขั้น มี 5 คือ

- | | | |
|----------------------|-----------|----------------------------|
| 1. รูปขั้น | กองรูป | มีหน้าที่แตกดับ |
| 2. เวทนาขั้น | กองเวทนา | มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ |
| 3. สัญญาขั้น | กองสัญญา | มีหน้าที่จำรูปแตกดับ |
| 4. สังขารขั้น | กองสังขาร | มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ |
| 5. วิญญาณขั้น | กองวิญญาณ | มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ |

ขั้นทั้ง 5 นี้ก็ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน ได้แก่พระปรมาณูธรรมนั่นเอง อุปมาเหมือนป่าไม้
เมื่ออยู่ในป่าก็เรียกว่าต้นไม้ เมื่อนำมาใช้ทำบ้านเรือนก็เรียกว่า เสาบ้าน พื้นบ้าง เป็นต้นฉนั้น แม้
ขั้น 5 ก็เอาปรมาณูธรรม 3 (เวทนาพยาน) มาเป็นรูปนามฉนั้น

สงเคราะห์ปรมัตถธรรม รูปนาม นามธรรมลงเป็นขั้น 5 ดังนี้

รูปขั้น	คือ รูป 28 รูป	เป็น รูปธรรม
เวทนาขั้น	คือ เวทนาเจตสิก 1 ดวง	เป็น นามธรรมเจตสิก
สัญญาขั้น	คือ สัญญาเจตสิก 1 ดวง	เป็น นามธรรมเจตสิก
สังขารขั้น	คือ สังขารขั้นเจตสิก 50 ดวง	เป็น นามธรรมเจตสิก
วิญญาณขั้น	คือ วิญญาณจิต 89 ดวงหรือ 121 ดวง	เป็น นามจิต

รวมนามธรรมเจตสิก 3 กับ นามธรรมจิต 1 เป็นนามขั้น 4 เรียกว่า นามธรรม รูปขั้น คงเป็นรูปธรรม (ส่วนพระนิพพาน ไม่นับเข้าเป็นขั้น เรียกว่า “ขั้นวิมุตติ” เพราะพ้นจากขั้น 5)

อายตนะ 12

สะพานเป็นเครื่องเชื่อมเครื่องต่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ นั้นเรียกว่าอายตนะ 12 เป็นภูมิพื้นที่ให้เกิดวปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริง เช่นเดียวกับขั้น 5 และอายตนะ 12 นี้ หาใช้อื่นไกลไม่ได้แก่ปรมัตถธรรมนั่นเอง ซึ่งจะแสดงองค์ธรรมและรูปนามดังต่อไปนี้

อายตนะ 12 คือ ภายใน 6 ภายนอก 6

ภายใน คือ	1. จักขายตนะ	อายตนะ	คือตา	จักขุปสาทรูป เป็นรูปธรรม
	2. โสทายตนะ	อายตนะ	คือหู	โสตปสาทรูป เป็นรูปธรรม
	3. มานายตนะ	อายตนะ	คือจมูก	ฆานปสาทรูป เป็นรูปธรรม
	4. ชิวหายตนะ	อายตนะ	คือลิ้น	ชีวหาปสาทรูป เป็นรูปธรรม
	5. กายายตนะ	อายตนะ	คือกาย	กายปสาทรูป เป็นรูปธรรม
	6. มนายตนะ	อายตนะ	คือใจ	จิต 89 เป็นนามธรรม
ภายนอก คือ	1. รูปายตนะ	อายตนะ	คือรูป สี รูปารมณ	เป็นรูปธรรม
	2. สัททายตนะ	อายตนะ	คือเสียง สัททารมณ	เป็นรูปธรรม
	3. คันธายตนะ	อายตนะ	คือ กลิ่น คันธารมณ	เป็นรูปธรรม
	4. รสทายตนะ	อายตนะ	คือ รส รสธารมณ	เป็นรูปธรรม
	5. โผฏฐัพพายตนะ	อายตนะ	คือเครื่องกระทบ โผฏฐัพพารมณ	เป็นรูปธรรม
	6. ชัมมายตนะ	อายตนะ	คือธรรม ธรรมารมณ เป็นทั้งรูป ทั้งนาม	คือ สุขุมรูป 16 เป็นรูปธรรม เจตสิก 52 นิพพาน 1 เป็นนามธรรม

อายตนะ 12 ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดในทวารทั้ง 6 และอารมณ 6 เป็นบ่อเกิดของธรรมเหล่าอื่น เป็นที่ไหลมาแห่งบุญและบาป มีจิตและเจตสิกชอบอยู่ที่นี้ ย่อมไหลนำไปสู่ทุกข์ใน

สังสารวัฏ อายุคนนี้เป็นสัญชาติหรือประเทศของจิตและเจตสิก เป็นที่อยู่อาศัยของจิตและเจตสิก เป็นที่ปะปนกัน เป็นที่สโมสรของจิตและเจตสิก สรุปลงแล้วที่เป็นเฉพาะรูปธรรม 10 นามธรรม 1 เป็นทั้งรูปธรรมนามธรรมมี 1 เพราะฉะนั้นอายุคนะ 12 ก็คือ รูปนามนั่นเอง

ธาตุ 18

สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนจริงแท้ เป็นภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ ยืนให้รูป ยืนให้เห็น ไม่ใช่ สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ หมายความว่า ปราศจากอาการของสัตว์ ปราศจากอาการของชีวะ คือไม่มีการไป การมา การกิน การนอน และการประกอบกิจอย่างอื่น ไม่มีชีวิตที่เที่ยงอยู่เสมอ ฉะนั้นเรียกว่า ธาตุ มีอยู่ 18 ธาตุ และเป็นรูปนามดังนี้

1. จักขุธาตุ	ธาตุตา	จักขุปสาท	เป็นรูปธรรม
2. โสตธาตุ	ธาตุหู	โสตปสาท	เป็นรูปธรรม
3. ฆานธาตุ	ธาตุจมูก	ฆานปสาท	เป็นรูปธรรม
4. ชิวหาธาตุ	ธาตุลิ้น	ชิวหาปสาท	เป็นรูปธรรม
5. กายธาตุ	ธาตุกาย	กายปสาท	เป็นรูปธรรม
6. มโนธาตุ	ธาตุใจ	สัมปฏิจจนจิต 2 ปัญจทวาราวชานจิต 1	เป็นนามธรรม
7. รูปธาตุ	ธาตุสี	รูปารมณ	เป็นรูปธรรม
8. สัทธาธาตุ	ธาตุเสียง	สัททารมณ	เป็นรูปธรรม
9. คันธธาตุ	ธาตุกลิ่น	คันนธารมณ	เป็นรูปธรรม
10. รสธาตุ	ธาตุรส	รสารมณ	เป็นรูปธรรม
11. โสภณธาตุ	ธาตุกระทบ	โสภณพารมณ	เป็นรูปธรรม
12. ธรรมธาตุ	ธาตุธรรม	เจตสิก 52 นิพพาน 1	เป็นนามธรรม
		สขุมรูป 16	เป็นรูปธรรม
13. จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุเห็น	จักขุวิญญาณจิต 2	เป็นนามธรรม
14. โสตวิญญาณธาตุ	ธาตุได้ยิน	โสตวิญญาณจิต 2	เป็นนามธรรม
15. ฆานวิญญาณธาตุ	ธาตุรู้กลิ่น	ฆานวิญญาณธาตุ 2	เป็นนามธรรม
16. ชิวหาวิญญาณธาตุ	ธาตุรู้รส	ชิวหาวิญญาณธาตุ 2	เป็นนามธรรม
17. กายวิญญาณธาตุ	ธาตุรู้ถูกต้องทางกาย	กายวิญญาณธาตุ 2	เป็นนามธรรม
18. มโนวิญญาณธาตุ	ธาตุรู้ทางใจ	มโนวิญญาณจิต 76	เป็นนามธรรม

ธาตุ 18 นี้จัดเป็นพวกๆ ได้ 3 จำพวก คือ

1. ธาตุรับ ทวาร 6
2. ธาตุกระทบ อารมณ์ 6
3. ธาตุรู้ จิต 89

ดังจะแสดงต่อไปนี้

ธาตุรับ	ธาตุกระทบ	ธาตุรู้
จักขุธาตุ (แก้วตา) รูปธรรม	รูปธาตุ (สี) รูปธรรม	จักขุวิญญาณธาตุ (เห็น) นามธรรม
โสตธาตุ (แก้วหู) รูปธรรม	สัทธาตุ (เสียง) รูปธรรม	โสตวิญญาณธาตุ (ได้ยิน) นามธรรม
ฆานธาตุ (ประสาทจมูก) รูปธรรม	คันธธาตุ (กลิ่น) รูปธรรม	ฆานวิญญาณธาตุ (รู้กลิ่น) นามธรรม
ชีวาธาตุ (ประสาทลิ้น) รูปธรรม	รสธาตุ (รส) รูปธรรม	ชีวาวิญญาณธาตุ (รู้รส) นามธรรม
กายธาตุ (ประสาทกาย) รูปธรรม	โผฏฐัพพธาตุ (เครื่องกระทบ) รูปธรรม	กายวิญญาณธาตุ (รู้สัมผัส) นามธรรม
มโนธาตุ (รับรู้) นามธรรม	สัมผัสธาตุ (ธรรม) รูปธรรม นามธรรม	มโนวิญญาณธาตุ (รู้) นามธรรม

ธาตุทั้ง 18 จัดเป็นรูปธรรม 10 เป็นนามธรรม 7 เป็นทั้งรูปทั้งนาม 1 หรือจะเรียกธาตุนี้ว่า รูปธาตุ นามธาตุ ก็ได้

อินทรีย์ 22

ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ ปกครองในกิจการต่างๆ ในหน้าที่ของตน เรียกว่า “อินทรีย์” มี 22 ธรรมชาติ เป็นภูมิเป็นพื้นให้วิปัสสนาเจริญองงาม ไพบูลย์ยิ่งขึ้นจบจนบรรลุโลกุตตรธรรมเป็นที่สุดได้ ดังจักได้แสดงให้ประจักษ์ชัดดังต่อไปนี้

1. จักขุนทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของตา มีหน้าที่รับสี
2. โสตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียง
3. ฆานินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของจมูก มีหน้าที่รับกลิ่น
4. ชิวหินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของลิ้น มีหน้าที่รับรส
5. กายินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของกาย มีหน้าที่รับสัมผัส
6. อิตถินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของหญิง มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาอาการของหญิง
7. ปุริสินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของชาย มีหน้าที่แสดงลักษณะกิริยาของชาย

- | | | |
|-------------------------------|-----|---|
| 8. ชีวิตินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของชีวิต มีหน้าที่รักษารูปนาม |
| 9. มนินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของใจ มีหน้าที่รู้อารมณ์ |
| 10. สุขินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของสุขเวทนา มีหน้าที่สบาย |
| 11. ทุกขินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของทุกขเวทนา มีหน้าที่ไม่สบาย |
| 12. โสมนัสสอินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของโสมนัสเวทนา มีหน้าที่ดีใจ |
| 13. โทมนัสสอินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของโทมนัสเวทนา มีหน้าที่เสียใจ |
| 14. อุpekขินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของอุเบกขเวทนา มีหน้าที่เฉยๆ |
| 15. สัทธินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของศรัทธา มีหน้าที่เชื่อเลื่อมใส |
| 16. วิริยินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของวิริยะ มีหน้าที่เพียรพยายาม |
| 17. สตินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของสติ มีหน้าที่รู้ทันปัจจุบัน |
| 18. สมาธินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของสมาธิ มีหน้าที่ตั้งมั่นแน่วแน่ใน
อารมณ์ |
| 19. ปัญญินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของปัญญา มีหน้าที่รู้ไตรลักษณ์ |
| 20. อนัญญัตตัญญูสสามิตินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของโสดาปัตติมัคคญาณ มีหน้าที่รู้
พระนิพพาน ต่อกุศลจิตได้ 5 ดวง |
| 21. อัญญินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของโสดาปัตติผลญาณ
ถึงอรหัตตมัคคญาณ มีหน้าที่รู้พระนิพพาน ต่อกุศล
ตามลำดับ (มรรคเบื้องต้น 3 ผลเบื้องต้น 3) |
| 22. อัญญาควินทรีย์ | คือ | ความเป็นใหญ่ของอรหัตตผลญาณ มีหน้าที่รู้
พระนิพพาน และต่อกุศลจิต 12 ดวงสิ้นเชิง |

อินทรีย์ 22 ก็เป็นสภาวะปรมาตถธรรม เช่นเดียวกับขั้น 5 โดยสงเคราะห์ ต่อไปนี้

- | | | | |
|------------------|--------|-------------------|---------------------|
| 1. จักขุนทรีย์ | ได้แก่ | จักขุประสาทรูป | เป็นรูปธรรม |
| 2. โสตินทรีย์ | ได้แก่ | โสตประสาทรูป | เป็นรูปธรรม |
| 3. ฆานินทรีย์ | ได้แก่ | ฆานประสาทรูป | เป็นรูปธรรม |
| 4. ชิวหินทรีย์ | ได้แก่ | ชีวหาประสาทรูป | เป็นรูปธรรม |
| 5. กายินทรีย์ | ได้แก่ | กายประสาทรูป | เป็นรูปธรรม |
| 6. อิตถินทรีย์ | ได้แก่ | อิตถิภาวนรูป | เป็นรูปธรรม |
| 7. ปุริสอินทรีย์ | ได้แก่ | ปุริสภาวะรูป | เป็นรูปธรรม |
| 8. ชีวิตินทรีย์ | ได้แก่ | ชีวิตรูป ชีวิตนาม | เป็นรูปธรรม นามธรรม |
| 9. มนินทรีย์ | ได้แก่ | จิตทั้งหมด | เป็นนามธรรม |

- | | | | |
|------------------------------|--------|------------------------|-------------|
| 10. ลูจินทรีย์ | ได้แก่ | สุขเวทนาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 11. ทุกจินทรีย์ | ได้แก่ | ทุกขเวทนาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 12. โสมนัสจินทรีย์ | ได้แก่ | โสมนัสสเวทนาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 13. โทมนัสจินทรีย์ | ได้แก่ | โทมนัสสเวทนาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 14. อุเปกจินทรีย์ | ได้แก่ | อุเบกขาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 15. สัทจินทรีย์ | ได้แก่ | ศรัทธาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 16. วิริยจินทรีย์ | ได้แก่ | วิริยเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 17. สตินทรีย์ | ได้แก่ | สติเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 18. สมาธิจินทรีย์ | ได้แก่ | เอกัคคตาเจตสิก | เป็นนามธรรม |
| 19. ปัญญาจินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาเจตสิก (โลกีย์) | เป็นนามธรรม |
| 20. อัญญาตัญญาสสมาธิจินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) | เป็นนามธรรม |
| 21. อัญญาจินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) | เป็นนามธรรม |
| 22. อัญญาตาวินทรีย์ | ได้แก่ | ปัญญาเจตสิก (โลกุตตระ) | เป็นนามธรรม |

อินทรีย์ 22 จัดเป็นรูปธรรม 7 เป็นนามธรรม 14 เป็นทั้งรูปธรรมทั้งนามธรรม 1 รูปนามนี้แลที่นำมาเป็นอารมณ์วิปัสสนาเป็นตัวกรรมฐาน

อริยสัจ 4

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้ประเสริฐกว่าผู้ที่กล่าวความจริงทั้งหลายว่า สัจจะ ย่อมมี 2 ประเภท คือ โลกียสัจจะ และ โลกุตตรสัจจะ แต่สัจจะที่ 3 นั้นหาไม่ ซึ่งเป็นเพียงสมมติกันขึ้นเท่านั้น ความจริงที่เป็นปรมาตถ์อันเป็นธรรมที่ไปจากข้าศึกที่พระอริยะเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ได้ละแล้ว ได้เจริญแล้วซึ่งเป็นสภาพความจริงของพระอริยะเจ้าทั้งหลายย่อมรู้ ย่อมเห็น เรียกว่า อริยสัจ ตามที่พระองค์ทรงเทศนาไว้ มีอยู่ 4 ประการด้วยกันคือ

- | | | |
|---------------------------------|--------|-----------------------|
| 1. ทุกขอริยสัจ | ทุกข์ | ทุกข์จริงๆ |
| 2. ทุกขสมุทัยอริยสัจ | สมุทัย | เหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ |
| 3. ทุกขนิโรธอริยสัจ | นิโรธ | ดับทุกข์จริงๆ |
| 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | มรรค | ทางดับทุกข์จริงๆ |
- หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
- | | | |
|--------|--------------------|---------------------|
| ทุกข์ | มีหน้าที่รู้ | เอามรรคมารู้ |
| สมุทัย | มีหน้าที่ให้ละ | เอามรรคมาละ |
| นิโรธ | มีหน้าที่ทำให้แจ้ง | เอามรรคมาทำให้แจ้ง |
| มรรค | มีหน้าที่ให้เจริญ | เอามรรคเจริญมรรคเอง |

ทุกขสัง สมุทัยสัง และมัคคสัง (มัคคสังเวฬุสังจวิมุติ) เป็นโลกียสังจะ นิโรธ สังจะ เป็นโลกุตตรสังจะ อริสังทั้ง 4 นี้ มีใช้อื่น คือ ปรมัตถธรรม นั้นเอง เอาสภาวะของปรมัตถธรรมมาเป็นอริสัง ดังจักแสดงต่อไปนี้

สงเคราะห์ปรมัตถธรรมลงในอริสังดังนี้

ทุกขสัง	คือ	โลกียจิต 81 ดวง เจตสิก 52 ดวง รูป 28 รูป
สมุทัยสัง	คือ	โลกเจตสิก
นิโรธสัง	คือ	นิพพาน
มัคคสัง	คือ	เจตสิกอันเป็นองค์มรรค 8

จัดอริสัง เป็น รูปธรรมนามธรรมเหมือนกับขั้น 5 ดังนี้

ทุกขสัง	เป็น	รูปธรรม นามธรรม
สมุทัยสัง	เป็น	นามธรรม
นิโรธสัง	เป็น	นามธรรม
มัคคสัง	เป็น	นามธรรม
โลกุตตระ 8	เป็น	นามธรรม แต่เป็นสังจวิมุติ
ทุกข์	คือ	รูปนามเป็นขั้น 5 ทนไม่ได้ เกิดดับเสมอ
สมุทัย	คือ	โลกตัณหาอยากได้ทุกข์
นิโรธ	คือ	ดับทุกข์
มรรค	คือ	ทางดับทุกข์ (ศีล สมาธิ ปัญญา)

เมื่อสรุปแล้ว อริสัง 4 ก็คือ รูปธรรมกับนามธรรมนั่นเอง

ขณะมัคคสังทำงานนำเอาทุกขสัง คือรูปนามขั้น 5 มาเป็นทางเดิน มัคคสัง 8 เป็นผู้เดินทางพร้อมๆ กันนั้นก็ละสมุทัยไปด้วย ละได้สิ้นเมื่อใด ทุกข์ดับเป็นนิโรธสัง ยกตัวอย่างเช่น อ้าปากพูดเป็นทุกขสัง สติรู้ทันเป็นมัคคสัง ละสมุทัยคืออยากพูดได้ เว้นตัวเปลือเป็น สัมมาวาจา พูดชอบ เมื่อ ยืน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อนไหวทำงานใดๆ เป็นทุกขสัง สติรู้ทันเป็นมัคคสัง ละสมุทัยความอยากเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นต้น (เว้นตัวโมหะเปลือทุกขณะทำงาน) เป็น สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ เมื่อขณะเห็นขณะได้ยิน ขณะรู้จักเห็น ขณะรู้จักสัมผัส ขณะนึกคิด ขณะรับประทานอาหาร ขณะนุ่งห่ม ขณะบริโภคน้ำ มีสติรู้ทัน เป็นมัคคสัง ละสมุทัยความอยากเห็น อยากได้ยิน อยากบริโภค เป็นต้น เว้นตัวโมหะคือเปลือเป็น สัมมาอาชีวะ เป็นอยู่ชอบ

องค์มรรค ทั้ง 3 คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีล เพราะเว้นชั่ว มีโมหะ เปลือ เป็นต้น

สติ รู้ทันทุกขณะนั้นเป็น สัมมาสติ ระลึกชอบ

วิริยะ ความเพียรตั้งสติรู้ทันบ่อยๆ เป็น สัมมาวิริยาโม เพียรชอบ

สมาธิ มั่นคงไม่ผลอเรอนั้น เป็น สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ

ปัญญา อันเห็นรูปนามเกิดดับนั้น เป็น สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ

วิตก รู้เห็นพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา บังคับบัญชา

ไม่ได้ ที่ติดอยู่กับรูปนามนั้นเป็น สัมมาสังกัปปो ดำริชอบ

เมื่อเห็นรูปนามดับไปกับไตรลักษณ์พร้อมๆ เช่นนั้น จนสิ้นอาสวะที่เป็นตัวสมุทัย เมื่อใด เมื่อนั้นทุกข์จะดับไป ไม่มีเหลือให้เห็นเรียกว่า นิโรธสังขมสมบูรณแก่พระอรหันต์เจ้าแน่นอน

ปฏิจกสมุปปาท 12

ความประชุมพร้อมแห่งผล อาศัยความสามัคคีของปัจจัยทั้งหลายแล้วทำให้เกิดผล โดยพร้อมเพรียงกัน สม่่าเสมอ เรียกว่าปฏิจกสมุปปาท มี 12 เป็นเหตุเป็นผลต่อเนื่องกัน ดังจักแสดงต่อไปนี้

1. อวิชชา	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร
2. สังขาร	เป็นปัจจัยให้เกิด	วิญญูณ
3. วิญญูณ	เป็นปัจจัยให้เกิด	นามรูป
4. นามรูป	เป็นปัจจัยให้เกิด	สพายตนะ
5. สพายตนะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ผัสสะ
6. ผัสสะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	เวทนา
7. เวทนา	เป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา
8. ตัณหา	เป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน
9. อุปาทาน	เป็นปัจจัยให้เกิด	ภพ
10. ภพ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชาติ
11. ชาติ	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชรามรณะ
12. ชรามรณะ	เป็นปัจจัยให้เกิด	อวิชชา

ปฏิจกสมุปปาทนี้ องค์ธรรมได้แก่ปรมัตถธรรม ซึ่งนำมาให้เป็นภูมิของวิปัสสนา มีสังเคราะห์นำมาเป็นข้อๆ ดังต่อไปนี้

1. อวิชชา คือ สิ่งที่ไม่รู้ ตัวผลอ ตัวหลง มีมมในธรรมที่ควรได้ยอมไม่ได้ ธรรมที่ไม่ควรได้ ย่อมได้ หมายความว่า ไม่รู้ปรมัตถ์ แต่ไปรู้บัญญัติ ได้กั โมหะ เจตสิก นั้นเอง
2. สังขาร คือ ธรรมที่ปรุงแต่ง ได้แก่สังขาร 3 หรือสังขาร 6 องค์ปรมัตถ์คือ เจตนา 29
3. วิญญูณ คือ ความรู้สึกในอารมณ์ ได้แก่ จิตเป็นโลกียวิบาก 32 ดวง

4. นามรูป คือ สภาพที่แตกดับยื่นไว้ให้รู้ เรียกว่ารูป ได้แก่ รูปปรมาณู 28 และสภาพที่นุ่มไปหาอารมณ์ คือผู้เข้าไปรู้ เรียกว่านาม ได้แก่เจตสิกทั้งหมด

5. สฬายตนะ คืออายตนะ 6 ซึ่งเป็นส่วนภายใน องค์ปรมาณูธรรม ได้แก่ ปสาทรูป 5 กับจิตทั้งหมด

6. ผัสสะ คือ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ อันเนื่องจากการประชุมของอารมณ์กระทบกับปสาท รูป และวิญญาณขึ้น องค์ปรมาณูธรรม ได้แก่ ผัสสะเจตสิก

7. เวทนา คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง มี 3 หรือ 5 อันเกิดจากผัสสะเป็นปัจจัย มี 6 ได้แก่เวทนาเจตสิก

8. ตัณหา คือความอยากได้ ตัณหา 6 องค์ปรมาณูธรรม คือ โลกเจตสิกนั่นเอง ซึ่งแยกออกตามเหตุตามปัจจัย มี 3 บ้าง 108 บ้าง

9. อุปาทาน คือ สภาพที่ยึดมั่น ถือมั่น คือยึดถืออารมณ์ไว้ด้วยอำนาจแห่งตัณหาที่หนาแน่นขึ้นนั่นเอง องค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก

10. ภพ คือกัมมภพ ซึ่งเป็นเจตนาของกุศลและอกุศล ที่ทำให้เกิดวิบาก และกฐิตารูปเกิดใน กามภพ รูปภพและอรุภพ ได้แก่ อุปัตติภพทั้ง 9 มีกามภพ เป็นต้น คำว่าภพ จึงได้แก่ “กรรม” ใน 31 ภูมินั่นเอง องค์ปรมาณูธรรมได้แก่เจตนาที่ประกอบด้วยจิต 29 ดวง

11. ชาติ คือความเกิด ความประสูติ ความเป็น ความปรากฏแห่งชั้นทั้ง 5 ได้แก่ ปฏิสนธิตามกำเนิด 4 องค์ปรมาณูธรรมได้แก่ นิพันนรูป 18 (รูปชาติ) วิปากจิต 18 (นามชาติ)

12. ชรามรณะ คือความแก่ และความตาย อันเป็นผลของชาติ ซึ่งรวมด้วยกัน 5 ประการ ได้แก่ ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย โสกะ ความเศร้าโศก ปริเทวะ ความร้องไห้ ทุกขะ ความทุกข์ ภัย โทมนัสสะ ความทุกข์ใจ อุปายาสะ ความคับแค้นใจจนพูดไม่ออกซึ่งหมายความว่า ลีลา ตั้งอยู่ กังคะ ดับไป ตามความแปรปรวนของจิตเจตสิกและรูปอันไม่มีที่สิ้นสุด

ปฏิจสุมุขปาทจัดเป็นอัทธา 3 (กาล 3)

- | | | |
|-----------------|-----|---|
| 1. อดีตธรรม | คือ | อวิชชา สังขาร |
| 2. อนาคตธรรม | คือ | ชาติ ชรา มรณะ |
| 3. ปัจจุบันธรรม | คือ | วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ
เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ |

ปฏิจสุมุขปาทจัดเป็นองค์ได้ 12 ดังแสดงมาข้างต้น ถ้าจัดตามอาการได้ 20 แบ่งออกเป็น 4 หมวดคือ

- | | | |
|-----------------|-----|-----------------------------------|
| 1. อดีตเหตุ 5 | คือ | อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ |
| 2. ปัจจุบันผล 5 | คือ | วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา |

3. ปัจจุบันเหตุ 5 คือ ตัณหา อุปาทาน ภพ อวิชชา สังขาร

4. อนาคตผล 5 คือ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

จัดตามสังขเป 4

1. อดีตกาลสังขเป ได้แก่ อวิชชา สังขาร

2. ปัจจุบันผลสังขเป ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

3. ปัจจุบันเหตุสังขเป ได้แก่ ตัณหา อุปาทาน ภพ

4. อนาคตกาลสังขเป ได้แก่ ชาติ ชรา มรณะ

จัดตามวิญญะ 3 คือ

1. กิเลสวิญญะ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

2. กัมมวิญญะ ได้แก่ ภพ สังขาร

3. วิปากวิญญะ ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

จัดเป็นมูละ มี 2 คือ

1. อวิชชา คือ โมหะ ความหลงลืมไม่รู้ธรรม

2. ตัณหา คือ โลภะ ความอยากได้ในวัตถุทาง

เมื่อได้นำเอาปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเป็นภูมิที่เจริญวิปัสสนานั้นเรียกว่า รูป นาม ดังจะ
สังเคราะห์ให้เห็นประกัยซ์ชัดต่อไปนี้

- | | | |
|--------------|------|-----------------|
| 1. อวิชชา | เป็น | นามธรรม |
| 2. สังขาร | เป็น | นามธรรม |
| 3. วิญญาณ | เป็น | นามธรรม |
| 4. นามรูป | เป็น | นามธรรม รูปธรรม |
| 5. สฬายตนะ | เป็น | นามธรรม รูปธรรม |
| 6. ผัสสะ | เป็น | นามธรรม |
| 7. เวทนา | เป็น | นามธรรม |
| 8. ตัณหา | เป็น | นามธรรม |
| 9. อุปาทาน | เป็น | นามธรรม |
| 10. ภพ | เป็น | นามธรรม |
| 11. ชาติ | เป็น | รูปธรรม นามธรรม |
| 12. ชรา มรณะ | เป็น | อาการของรูปธรรม |

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เอารูปนามเป็นกรรมฐาน รู้รูปนาม ก็คือรู้ปฏิจจสมุปบาทจนละมุละ
คืออวิชชาตัณหาได้จริงแล้ว ก็ได้ชื่อว่าได้เป็นผู้มี ชาติ ชรา ได้สิ้นแล้ว เหตุที่ความประชมพร้อม

แห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง เมื่อวิชาดับ สังขารก็ดับ เมื่อสังขารดับ วิญญาณก็ดับเมื่อวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ เมื่อนามรูปดับ आयตนะก็ดับ เมื่ออายตนะดับ ผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับ เวทนาจับดับ เมื่อเวทนาจับ ตัณหาก็จับ เมื่อตัณหาก็จับ อุปาทานก็ดับ เมื่ออุปาทานดับ ภพก็ดับ เมื่อภพดับชาติก็ดับ เมื่อชาติดับ ชรามรณะก็ดับ เมื่อชรามรณะดับแล้ว ไม่เกิดอีก ไม่ต้องเศร้าโศกร้องไห้ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เป็นบรมสุขอย่างยอดเยี่ยม (พระครูภาวนาวิสุทธิญาณ (หลวงพ่อมหาพันธ์ สีลวิสุทโธ), 2551, หน้า 28-40)

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

วิปัสสนา เป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อจะปลดปล่อยชีวิตความทุกข์นานาประการ ออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตคืออะไรกันแน่ ปกติเราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามความเคยชินของมัน ปีแล้วปีเล่า มันมีแต่ความมืดบอด

วิปัสสนา เป็นเรื่องของการตีปัญหาซับซ้อนของชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกระทำมา

วิปัสสนา เป็นการเริ่มต้นในการปลดปล่อยตัวเราให้พ้นจากความเป็นทาสของความเคยชินในตัวเรานั้น เรามีของดีที่มีคุณค่าอยู่แล้ว คือ สติ สัมปชัญญะ แต่เรานำออกมาใช้น้อยนัก ทั้งที่เป็นของมีคุณค่าแก่ชีวิตหาประมาณมิได้ วิปัสสนา เป็นการระดมเอา สติ ทั้งหมดที่มีอยู่ในเรา เอาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์

วิปัสสนา คือการอัญเชิญ สติ ที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมาตั้งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อ สติ ขึ้นมานั่งสู่อบัลลังก์แล้ว จิตก็จะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิตมิให้แส่ออกไป คบหาอารมณ์ต่างๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบ ตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลผลิตตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่าความทุกข์ มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นั่นแหละผลงานของ สติ

ภายหลังจากได้ทรมานสติ สัมปชัญญะ ลงไปอย่างเต็มที่แล้ว จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมก็จะ ได้สัมผัสกับสัจจะแห่งสภาวะธรรมต่างๆ อันผู้ปฏิบัติธรรมไม่เคยเห็นอย่างซึ่งใจมาก่อน ผลงานอันมีค่าล้ำเลิศของสติสัมปชัญญะ จะทำให้เราเห็นอย่างแจ่มชัดว่า ความทุกข์ร้อนนานาประการนั้น มันไหลเข้ามาสู่ชีวิตของเราทางช่องทวาร 6 ช่องทวาร 6 นั้นเป็นที่ต่อและบ่อเกิดสิ่งเหล่านี้คือขั้น 5 จิต กิเลส

ช่องทวาร 6 นี้ ทางพระพุทธศาสนาท่านเรียกว่า อายตนะ อายตนะมีภายใน 6 ภายนอก 6 ดังนี้ อายตนะภายในมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกมี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (กาย ถูกต้องสัมผัส) ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดจากใจ) รวม 12 อย่างนี้ มีหน้าที่ต่อกันเป็นคู่ๆ คือ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง จมูกคู่กับกลิ่น ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับการสัมผัสถูกต้อง ใจคู่กับอารมณ์ที่เกิดกับใจ

เมื่ออายตนะคู่ใดคู่หนึ่ง ต่อถึงกันเข้า จิตก็จะเกิดขึ้น ณ ที่นั้นเองและจะดับลงไป ณ ที่นั้นทันที จึงเห็นได้ว่า จิตไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน การที่เราเห็นว่าจิตเป็นตัวเป็นตนนั้น ก็เพราะว่าการเกิดดับของจิต รวดเร็วมาก การเกิดดับของจิตเป็นสันตติ คือ เกิดดับต่อเนื่องไม่ขาดสาย เราจึงไม่มีทางทราบได้ถึง ความไม่มีตัวตนของจิต ต่อเมื่อเราทำการกำหนด รูป นาม เป็นอารมณ์ตามระบบวิปัสสนากรรมฐาน ทำการสำรวจ สติสัมปชัญญะอย่างมั่นคง จนจิตตั้งมั่นดีแล้ว เราจึงจะรู้เห็นการเกิดดับของจิต รวมทั้งสภาวะธรรมต่างๆ นั้นตามความเป็นจริง

การที่จิตเกิดทางอายตนะต่างๆ นั้น มันเป็นการทำงานร่วมกันของขั้น 5 เช่น ตากระทบ รูป เจตสิกต่างๆ ก็เกิดตามมาพร้อมกันคือ เวทนา เสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สัญญา จำได้ว่ารูปอะไร สังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่ง วิญญาณ รู้ว่า รูปนี้ ดี ไม่ดี หรือเฉยๆ กิเลสต่างๆ ก็จะติดตามเข้ามาคือ ดีชอบ เป็นโลกะ ไม่ดีไม่ชอบเป็นโทสะ เฉยๆ ขาดสติ เป็นโมหะ อันนี้เองจะบันดาลให้อกุศลกรรมต่างๆ เกิดติดตาม ความประพฤติก้าวร้ายต่างๆ ก็จะเกิด ณ ตรงนี้เอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดอายตนะทั้ง 6 คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูป ก็เห็นว่าสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปก็จะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายก็จะไม่ตามเข้ามา

สติ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังกำหนดรู้ที่ตั้งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อกำหนดรู้ที่อยู่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม นั้น จักนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออภิปาพอย่างแจ่มแจ้ง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมีผลมากน้อยเพียงใด อยู่ที่หลักใหญ่ 3 ประการคือ

1. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน
2. สติมา มีสติ
3. มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญนอกจากนั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความมีศรัทธาเปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีนำไปปลูก ความเพียรประคองน้ำที่พรมลงไปที่เมล็ดพืชนั้น เมื่อพืชได้น้ำพรมลงไปที่ก็จะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะได้ผลมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเปรียบเทียบ คุจิตในของเราในระหว่าง 2 วาระว่า ก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่ามีความแตกต่างกันประมาณใด

หมายเหตุ เรื่องของวิปัสสนากรรมฐานที่เขียนขึ้นดังต่อไปนี้ จะยึดถือเป็นตำราไม่ได้ ผู้เขียนเขียนขึ้นเป็นแนวปฏิบัติเท่านั้น โดยพยายามเขียนในห้วงแห่งการศึกษาและปฏิบัติมากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้เท่านั้นเอง

การละปัลโฑ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องปฏิบัติให้ห่างไกลจากหมู่คณะ และปัลโฑกังวล ห่วงใยในทุกสิ่งทุกอย่างเสีย เพราะเป็นทางเดียว ทำคนเดียว สำเร็จคนเดียว แม้แต่ผู้สอนก็เป็นเพียงผู้แนะนำชี้ทางในการปฏิบัติ และให้ความอุปถัมภ์อุปการะ ให้มีความสะดวกสบายเกี่ยวกับ ที่อยู่ อาหาร ยารักษาโรค และสถานที่ในการปฏิบัติตามสมควรเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวงคือไม่มีปัลโฑ 10 ประการ คือ

1. ไม่ห่วงบ้านหรือห่วงวัด
2. ไม่ห่วงสกุล
3. ไม่ห่วงลาภ
4. ไม่ห่วงหมู่คณะ
5. ไม่ห่วงทำธุรกิจ
6. ไม่ห่วงในการเดินทาง
7. ไม่ห่วงญาติ
8. ไม่ห่วงในโรค
9. ไม่ห่วงในการเล่าเรียน
10. ไม่ห่วงในการจะแสดงฤทธิ์

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับประมาณได้ จะยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกสักเล็กน้อยดังนี้ คือ

1. สัตตนาถ วิสุทธิยา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
2. โสกะปริเทวานัง สะมะติกกะมาเย ดับความเศร้า โศกปริเทวนาการต่างๆ
3. ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังกะมาเย ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
4. ญาณัสสะ อะธิกะมาเย เพื่อบรรลุมรรคผล
5. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง และยังมีอยู่อีกมาก ได้แก่
 - 5.1 ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท
 - 5.2 ชื่อว่า เป็นผู้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
 - 5.3 ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขา

- 5.4 ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค 8
- 5.5 ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
- 5.6 ชื่อว่า ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในภายหน้า
- 5.7 ชื่อว่า ได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
- 5.8 ชื่อว่า เป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
- 5.9 ชื่อว่า เป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
- 5.10 ชื่อว่า ได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ 6
- 5.11 ชื่อว่า ได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
- 5.12 ชื่อว่า เป็นผู้มาดีไปคืออยู่ดีกินดีไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
- 5.13 ชื่อว่า ได้รักษามตมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
- 5.14 ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไปอีก
- 5.15 ชื่อว่า ได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่นุชนรุ่นหลัง
- 5.16 ชื่อว่า ตนเองได้มีธนาการบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว

หลักพระพุทธศาสนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าหลังจากพระองค์ทรงตรัสรู้ได้ 9 เดือน วันนั้นตรงกับ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 เป็นวันที่พวกเราเรียกกันว่า วันมาฆบูชา พระองค์ทรงวางหลักสูตรการสอนให้พระอรหันตสาวก ใช้เป็นหลักในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

มีหลักใหญ่อยู่ 3 ประการ คือ

1. สัพพะปาปัสสะอะกะระณัง การไม่ทำบาปทั้งปวง
2. กุสลัสสูปะสัมปะทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม
3. สะจิตตะปะริโยทะปะนัง การชำระจิตใจของตนให้ขาวรอบ (พระธรรมสังคห

นุราจารย์, 2554, หน้า 19-29)

คำว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่า **ที่ตั้งของสติ** เป็นทางสายเอก คือ เป็นที่ 1 เป็นยอดของทางทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย
2. ไม่มีความโศกเศร้าปริเทวนาการ ไม่มีความพิโรธรำพระณ บ่นเพื่อ
3. ดับความทุกข์ทางกาย ดับความทุกข์ทางใจได้
4. เป็นไปพร้อมเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

สติปัฏฐาน 4 มี 4 คือ

1. กายานุปัสสนา สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวทนานุปัสสนา สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนา สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
4. ธรรมานุปัสสนา สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักไว้ในพระไตรปิฎก มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. อาตปปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริงๆ
2. สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด
3. สมปะชาโนมีสัมปชัญญะ คือรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดได้ถูกต้อง คือพร้อมด้วยองค์ 3 อย่างนี้ จึงจะทันปัจจุบัน เป็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และละโลกะ ละโทสะ ละโมหะ ในอภิปหานี้ได้

การปฏิบัติวิปัสสนา จะได้ผล ไม่ได้ผล จะผิดหรือถูก สำคัญอยู่ที่องค์ทั้ง 3 ดังนั้น นักปฏิบัติต้องสนใจศึกษาจากครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้ความชำนาญเป็นพิเศษจริงๆ จนเข้าใจ จำได้แม่นยำ แล้วจึงนำมาปฏิบัติ จึงจะได้ผลดีตามที่ตนปรารถนาและตามพระพุทธประสงค์ของสมเด็จพระพุทธเจ้า (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิเถร), 2549, หน้า 16-17)

สติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสี่นั้นมักกล่าวไว้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทูตของชีวิตทั้งสี่ ประการ การเกิดของชีวิต การเกิดขึ้นของกาย การเกิดขึ้นของจิตวิญญาณ การเกิดตั้งอยู่ของกายและการตั้งอยู่ของจิตวิญญาณเป็นอย่างไรละ เอตะทะโวจะ มีการเกิดขึ้นของกายพร้อมด้วยการประชุมของธาตุสี่ชั้นห้า ธาตุสี่ชั้นห้าคืออะไร ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ นี่ก็ธาตุทั้งสี่เรียกกันว่ามหาภูตรูป อันเป็นรูปใหญ่และรูปทั้งสี่นี้เป็นภาวะรูป รูปที่เกิดขึ้นแต่ภาวะ ภาวะในที่นี้คือภาวะของความเป็นหญิง ภาวะของความเป็นชาย

แต่ในการกล่าวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้กล่าวในภาวะอิฐดีเพศหรืออิฐดีภาวะ ไม่ได้กล่าว กล่าวแต่เพียงว่าเป็นสภาวะของธาตุ เป็นธาตุไม่แยกหญิงแยกชาย เป็นเพียงสภาวะธาตุ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่รวมกันเข้าเป็นก้อนธาตุ แล้วมีจิตวิญญาณเข้ามาครอบครอง ที่เรียกกันว่าสังขารที่มีวิญญาณครอง เมื่อสังขารมีวิณญาณครองแล้วก็มีเจริณูปันท์มีการเคลื่อนไหว การเคลื่อนย้ายที่อยู่ นั่นคือภาวะที่กายหรือธาตุมีวิณญาณครอง เมื่อมีวิณญาณครองเรียกว่ามีหนึ่งชีวิต เรียกว่าเป็นชีวิตหนึ่งและก็เป็นชีวิตเป็นๆ ไม่ใช่เป็นชีวิตตาย ชีวิตตายคือชีวิตไม่มีการเปลี่ยนแปลงไม่มีการเคลื่อนย้าย ไม่มีการเคลื่อนย้ายถ่ายเทออกจากที่เดิม ยังอยู่กับที่เหมือนเดิม นั่นเขาเรียกกันว่าชีวิตตาย ภาวะของ

สังขาร กายสังขารที่เรียกว่าร่างกาย จิตสังขารที่เรียกว่าจิตสังขารคือจิตในภาวะที่เราเกิดมาเรียกว่าหนึ่งชีวิต เป็นชีวิตอินทรีย์เกิดขึ้นมาแล้ว เราดำรงอยู่ด้วยวิถีใดและดำเนินไปด้วยวิถีใดแล้วก็จะจบลงอย่างไร

ประการที่หนึ่งกรรมฐานคืออะไร กรรมฐานในที่นี้ก็คือการกระทำธรรมะ กับ ทำ ตัวนี้แหละเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความว่า ธรรมะ เป็นผลของ ทำ ฉะนั้นกรรมที่กระทำในที่นี้คือการกระทำกรรมทางจิตหรือเรียกอย่างหนึ่งว่าทำงานทางจิตใจ งานทางจิตใจ ทำที่ไหนทำที่กายยาววาหนาคืบกว้างศอก กายเป็นสนามของจิต กายเป็นเวทีของจิต เมื่อกายเป็นสนามของจิตกายเป็นเวทีของจิตจิตจะเป็นสภาพอย่างไรก็ตาม กายก็จะแสดงออกมาตามสภาพของจิตที่ต้องการ บางครั้งจิตมันอยากจะร้องไห้ กายมันก็ทำท่าทางของกายจะร้องไห้ ทำหน้าเป๋ๆ ตาแดงๆ ออกมา บางทีจิตมันร้องไห้ กายก็ร้องไห้ตามจิต เป็นสภาวะของคนร้องไห้ จิตมันเศร้า ทุกข์กายมันก็แสดงลักษณะของความเศร้าออกมา ทำไมมันจึงแสดงออกมาเพราะกายกับจิตอิงอาศัยกันอยู่เรียกว่าจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตเป็นตัวบังคับบัญชาที่จะทำให้กายเป็นไปตามอารมณ์ของจิตเป็นไปตามสภาพของจิตนั่นคืออำนาจของจิตที่มี กรรมฐานคืออะไร คือการทำจิตให้รู้ฐานที่ตั้งฐานที่นั้งฐานที่เดินฐานที่นอนนั่นคือฐานทางกาย ก็คือการทำฐานที่ยืนฐาน ที่นั้งฐาน ที่ยืนฐาน ที่นอนทั้งสี่ฐานนี้ทำไมจึงต้องรู้ทั้งสี่ฐาน ทั้งสี่ฐานนี้ละ เป็นฐานที่เราต้องใช้กับชีวิตประจำวันตลอดชาติที่เกิดมาเป็นมนุษย์ แม้ไม่ได้เกิดเป็นมนุษย์ก็ต้องใช้ทั้งสี่แบบนี้ ยืน เดิน นั้ง นอน นี่คือสภาวะทางกายเรียกว่าทำทำไม

ทำกรรมฐานทำไม คราวนี้ทำ ทำไม ทำเพื่อให้จิตใจสงบ ทำให้เราเกิดสมาธิเกิดสติ และเพื่อให้จิตใจสงบ

ทำกรรมฐานโดยวิถีใด ทำโดยวิถีสติปัญญาสูตร โดยการกำหนดภาวนาวา “พองหนอ” “ยุบหนอ” “พองหนอ” “ยุบหนอ” นี่คือวิธีหนึ่งหรือจะทำโดยวิธีอื่น พุทฺโธฯ สัมมาอรหังฯ นั่นคือทำโดยวิธีต่างๆ กัน

ทำกรรมฐานแล้วได้อะไร คนมักจะถามกัน คุณ ไปปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธฯ คุณ ได้อะไรคำถามนี้จะเกิดขึ้น แล้วเราจะตอบอย่างไร เราจะตอบอย่างไรลองหาคำตอบให้ตัวเอง คุณไปปฏิบัติกรรมฐานที่ยุวพุทธฯ แล้ว คุณได้อะไร ได้เงิน ได้ทอง ได้ความสุขสบายใจ หรือว่าได้ทำตามทีใจปรารถนา นั่นต้องหาคำตอบให้ตนเอง เมื่อเราหาคำตอบได้แล้ว ลองหมวดคำตอบว่าจะตรงกันไหม อาตมาก็จะตอบว่าได้รู้วิธีการทำกรรมฐานนะ ประเด็นแรกได้รู้วิธีการทำกรรมฐาน และได้รู้ว่าทำกรรมฐานนั้นมีหลายอย่างหลายแบบ

กรรมฐานมี 2 ประเภท

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การทำกรรมฐานมีอยู่สองอย่าง อย่างที่หนึ่งเรียกว่า **สมถะกรรมฐาน** สมถะกรรมฐานทำแล้วทำให้ใจสงบง่าย คือการกำหนดภาวนาเพ็งดูจุดใดจุดหนึ่งทำให้

จิตสงบ หรือการนั่งมองใบหน้าพระพุทธรูปภาวนาอะไรก็ได้ ให้จิตเราจดจ่ออยู่ที่จุดเดียวแล้วเกิดจิตสงบง่าย นั่นคือสำหรับผู้ที่มีความฟุ้งซ่านเยอะ มีสมาธิสั้นเขาเรียกว่า **พุทธานุสติ** ก็จะเกิดสมาธิจิตสงบ ประการที่สอง **วิปัสสนากรรมฐาน** ทำแล้วทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน หรือเรียกกันว่ารู้ทางโลกและทางธรรม **สมณะกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานต่างกันอย่างไร** ต่างกันตรงที่สมณะกรรมฐานมีอารมณ์สี่สิบประการหรือสี่สิบกอง เรียกว่าสมณะกรรมฐาน 40 เริ่มตั้งแต่การเจริญสติตั้งแต่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อัปมัชฌญา 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 จตุราควิวุฏฐาน 1 อรูป 4 รวมกันเป็น 40 กอง ส่วนวิปัสสนากรรมฐานวางพื้นฐานให้โยมได้นึกถึงก่อน วิปัสสนากรรมฐานมีอารมณ์เรียกว่า **“โพธิปักขิยธรรม 37”** ประการจริงๆ แล้วถามว่ามันคืออะไร มันคือหลักวิธีการ แต่การปฏิบัตินั้นเราอิงอาศัยหลัก แต่อาศัยความเป็นจริง เขาเรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานมีเท่าไร มีเยอะแยะ มากมายอย่างหลักอภิธรรมว่า จิตของคนเรามีร้อยยี่สิบเอ็ดดวง หรือแปดสิบเก้าดวง อันนั้นเป็นเพียงที่บัญญัติไว้ แต่อารมณ์หรือจิตนั้นมีหนึ่งดวง แต่อารมณ์ของจิตนั้นมีมากมายก่ายกอง แต่จิตมีดวงเดียว อารมณ์ของจิตมีเยอะแยะอารมณ์ชอบอารมณ์ไม่ชอบอารมณ์เกลียดอารมณ์โกรธสามวันดีสี่วันชั่ว นี่เขาเรียกกิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปดที่เกิดขึ้น คนโบราณเขาบอกอะไรที่มันมากๆ มันมากก็พวกต้นหาร้อยแปด ก็เลยมีคำพูดว่ากิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปด ในภาวะที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเรา ฉะนั้นนี่คือภาวะของกรรมฐานที่เราต้องรู้จัก เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อน ในพื้นฐานขั้นทฤษฎีเบื้องต้น แต่ทางหลักปฏิบัตินั้นเราต้องหาความเป็นจริง โดยการทดสอบ ทดลองปฏิบัติลงมือเอาเอง คนอื่นทำเราก็ไม่ได้ เราทำคนอื่นก็ไม่ได้ อารมณ์ของใครอารมณ์ของมัน ฉะนั้นการทำกรรมฐานจึงได้เกิดประโยชน์ดังที่กล่าวมานี้ คราวนี้กรรมฐานที่เรียกกันว่าที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าสติปัญญาสูตร สติปัญญา แปลว่า สติก็คือสิ่งที่ระลึกได้ หรือการระลึกรู้ ระลึกรู้อะไร สติแปลว่าระลึกหรือระลึกได้ สัมปชัญญะแปลว่า รู้ตัวทั่วพร้อม ขณะที่ระลึกรู้ อยู่ แล้วเอาสติเข้ามา มาพิจารณาเรียกว่า สติปัญญา 4

สติปัญญา 4

สติปัญญา 4 หมายถึงที่ตั้งของสติแบ่งออกเป็น 4 หมวดดังนี้

กายนุสติปัญญา ประการที่หนึ่ง พิจารณาภายในกาย คำว่าภายในกายเป็นสองนัยยะ กายนอกหนึ่งภายในหนึ่ง จึงเรียกว่าภายในกาย กายนอกคือกายที่เราสามารถมองเห็นกันทุกคนนั่งอยู่นี้ วัตถุต่างๆ เรียกว่ากายนอก ภายใน ในที่นี้หมายถึงการระลึกรู้สภาวะอาการของท้องป่องท้องยุบ หรือระลึกรู้ลมเข้าภายใน ลมออกภายนอก ลมภายในกับลมภายนอกนั่นเอง นั่นคือการรู้กายนอกภายในชั้นหยาบๆ แต่ถ้าชั้นละเอียด เราจะเป็นสภาวะไม่ไม่รู้ เป็นสภาวะของกายภายในที่เกิดขึ้น กายภายในที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เป็นสภาวะปรมาตมธรรมไม่ได้ คิดเองไม่ได้อิงอาศัยอะไร

เกิด มันจะเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติเป็นภาวะกายหรือเขาพูดว่าเป็น **อหิสมาณาย** คือกายที่มองไม่เห็น ผู้มีกายไม่ปรากฏร่าง มองไม่เห็นตัว เป็นกายที่ละเอียด เห็นได้ด้วยตาในเรียกว่านิมิต แต่ส่วนนั้นถามว่ายึดถือไหม เราไม่ยึดถือเพียงแต่รู้ ดู แล้วผ่าน รู้ดู แล้วผ่านเท่านั้นเอง

นั่นคือภาวะ พิจารณา กาย คราวนี้พิจารณาภายนอก พระภิกษุที่บวชใหม่กับพระอุปัชฌาย จะให้กรรมฐานเรียกว่าภายนอก เกสา โลมา นะขา ทันตา ตะโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก นี่ถือเป็นภาวะกรรมฐานภายนอก กรรมฐานภายในก็คือจิต กำหนดเข้าไปในจิตในใจ เห็นสภาวะที่กระทบกับจิต ที่กระเทือนใจ ที่สะท้อนใจ ที่เกิดขึ้นนั้น คือ กายที่มันต่อเนื่องกันจากกายเขาเรียกกายที่มองไม่เห็น ที่สัมผัสไม่ได้ แต่เป็นกายภายในของความรู้สึกกาย กายตัวนั้นเขาเรียกว่าอหิสมาณาย แต่ถ้ากายหยาบๆ เขาจะพูดกันกายหยาบๆ ก็คือกายที่ภายในอันเป็นสมอง น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำมัน ขัน หรือท้องพองท้องยุบ หรือที่เป็นภาวะของท้องพองท้องยุบ นั่นคือกายภายใน แต่เรามองให้เห็นอกายภายในเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง นั่นคือการเห็นสภาวะกาย แล้วเมื่อเห็นสภาวะกาย ก็จะเห็นรูปนามนั่นคือสภาวะภายในเบื้องต้น

เวทนาอุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาถึงความสุข ความทุกข์ สุขก็เป็นเวทนา ทุกข์ก็เป็นเวทนา พอใจก็เป็นเวทนา ไม่พอใจก็เป็นเวทนา เขาจึงว่าเวทนาภายนอก และเวทนาภายใน ความทรมาณภายนอกเหมือน โคนมิดบาดเจ็บตัวเราให้เป็นแผล มันก็เกิดความปลอดภัยเวทนาผิวหนังภายนอก พอใส่ยาแผลหาย ก็หายจบไม่ต่อเนื่อง เวทนาภายในมันไม่จบ มันครุกรุ่นอยู่ในจิตใจ ปวดทรมาณใจ นึกถึงที่ไรร้องไห้ น้ำตาไหล ผิดหวัง เจ็บใจ นั่นเขาเรียกเวทนาภายในลึกๆ เขาไปอีกชั้นที่สาม เวทนาทางอารมณ์กิเลส และอารมณ์มันต่อเนื่อง อารมณ์เป็นอย่างไร อารมณ์คือสิ่งที่มัน ชังนอนเนื่องเป็นขันธสันดาน อย่างเช่นพอนึกถึงสิบวันที่แล้วเขาว่าเรา เราเจ็บใจ นึกถึงมันทรมาณใจ เขาเรียก **โทมนัส** ส่วน **โสมนัส** นั่นนึกถึงดีใจ ผ่านมาไม่รู้กี่วันกี่เดือนก็ปีแล้ว นั่นละคือภาวะของเวทนาภายใน ที่มันขังอยู่ในจิตใจ ในวิญญูณความรู้สึก นั่นเขาเรียกเวทนา หรือเราทำใจได้ไม่ทุกข์ไม่ร้อน พอทนได้เขาเรียกอุเบกขาเวทนา ทนได้นั่งได้ ปวดหนอยๆ ก็พอทนได้ มันปวดพอทนได้ เขาเรียกอุเบกขา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตคือการพิจารณาจิตใจจิตก็คือ การพิจารณาเข้าไปรู้ความของจิตที่อยู่ภายในและภายนอก ภายนอกคือความรู้สึกนึกคิดเมื่อเห็นสิ่งต่างๆ และได้ยินสิ่งอื่นๆ บางครั้งไม่ต้องได้ยิน ไม่ต้องได้เห็น แต่จิตนั้นก็นึกคิดวาดมโนภาพไปแล้วนั่น คือเห็นจิตภายในจิต แต่ถ้าคิดไม่รู้ว่าคิดอะไร มันลอยนั่นคือพิจารณาจิตภายนอกไม่ใช่ภายใน ไม่อยู่ มันประทับไว้ในความรู้สึกของจิตเฉยๆ เมื่อมันประทับไว้ในความรู้สึกของจิต ภาวะจิตนั้นก็ยังมีอยู่ในจิต แต่มันเป็นภาวะของจิตในจิต จิตที่เหนือจิต จิตที่ซ่อนเงื่อนของจิต เรียกว่า **หทัยจิต** จิตภายในพิจารณาจิตในจิต

คือเห็นหทัยจิต ที่มันคิดที่มันนึกหรือมัน ไม่คิดมัน ไม่นึก แต่มันปรากฏการณ์ภาวะของจิตที่สุขที่ทุกข์ที่ปรากฏภาวะขึ้นมาแต่ละครั้งๆ นั่นคือจิตภายใน เรียกว่าภายในจิต

ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา คือการพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเราเอง ธรรมที่มันขอกย้อนเข้ามาในจิต แล้วธรรมที่มันวณถอยออกจากตัวเราไป ที่ห่างออกไปภายนอก พิจารณาธรรมในธรรม ธรรมที่เราเห็นเป็นสภาพต่างๆ ที่มองเห็นด้วยตาเนื้อของเราเห็นสภาพคนขอทาน สภาพคนเกิดความเจ็บปวดร้องโอดโอยอยู่ นั่นคือสภาพที่เรา เห็นด้วยตาเนื้อเห็นสภาพของไฟไหม้ ภายนอก ไฟไหม้บ้านคน เห็นสภาพน้ำท่วม แผ่นดินถล่ม นี่เราเห็นสภาพธรรมที่อยู่ภายนอก แต่สภาพธรรมที่อยู่ภายในจิตของเรา เกิดความสังเวช เกิดความสลดหดหู่ เกิดความสงสาร นั่นคือเกิดสภาวะธรรมสังเวชขึ้น ภายในจิตที่อยู่ภายใน โดยการอาศัยวัตถุภายนอก เห็นวัตถุภายนอกเข้ามา ภายใน แต่นี่ยังเป็นธรรมส่วนที่หยาบอยู่ แล้วส่วนที่ละเอียดละก็ ต้องมากำหนดฝึกสติสัมปชัญญะ ให้เกิดความสว่างกระจ่างแจ้งภายในจิตเหมือนการปอกหัวหอม ปอกออกตั้งแต่ข้างนอกไปจนถึงภายใน เราจะเห็นยอดหอมเล็กนิดเดียว ภาวะธรรมก็เช่นเดียวกัน

ภาวะจิตที่เรียกว่าหทัยจิตนั้นแหละ หทัยคือเล็กนิดเดียวเท่ากับเมล็ดงา แต่มีแข็งแกร่ง ความแข็งแกร่งของจิตของสภาวะจิตสภาวะธรรมตัวนั้นเป็น พุทธภาวะ เป็นภาวะพุทธะได้ที่เข้มข้น ฉะนั้นเมื่อเราได้รู้ว่าการกำหนดการปฏิบัติต้องรู้คู่สี่สถานะหรือสี่สถานหรือสถานทั้งสี่ ว่าเราจะต้องปฏิบัติมี การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อยู่ในสภาวะ ในสถานะทั้งสี่นี้เพื่อที่จะนำไปสู่ภาวะจิตที่ โนม้วนเข้าไปสู่สภาวะธรรม หรือเราพูดง่ายๆ สั้นๆ รวมขมวดความลงมาว่า เรามาปฏิบัติเพื่อการรู้ดู ภายใจ รู้ใจเพื่อเข้าไปเห็นสภาวะธรรม นำเราให้เห็นทุกข์ประสบสุขแล้วหนีไป ประสบสุขแล้ว หนีไปไกล ไปไหนไปนิพพานแต่ถ้าเราไม่รู้ไม่ดูไม่เห็น เราก็จะหลงเล่นอยู่ตลอดเวลา ทุกภพทุกชาติไป ใจของเราก็จะติดสุข ติดทุกข์ ติดสุขติดทุกข์ เพลินอยู่อย่างนี้เหมือนคนทั้งหลาย อยู่ใน กงกรรมกงเกวียน พระพุทธเจ้าหรือผู้คนทั้งหลาย จึงอุปมาอุปไมยเหมือนดั่งล้อเกวียนที่หมุนไป เหมือนดั่งธรรมจักร ที่หมุนอยู่ตลอดเวลาผู้คนทั้งหลายต่างก็อยู่ในวงล้อของเกวียน เป็นคุมเกวียน บ้าง เป็นซี่ของล้อเกวียน หมุนไปหมุนมา บางครั้งเอาขาขึ้นบนเอาหัวลงล่างหกละเมนตีสั่งการร้อง ห่มร้องให้เสียใจ ทูรันทูรายผิดหวังแล้วผิดหวังเล่า ทรมานแล้วทรมานเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็ภพก็ชาติ มาจนปัจจุบัน ปัจจุบันชาติยังหกละเมนตีสั่งกาไม่หยุด พอหัวลง ข้างล่างร้องให้ไววาย พอหัวตั้งได้ ขึ้นบนอากาศดีใจยิ้มได้หัวเราะ เราอยู่ในภาวะนี้ตลอดเวลา บุคคลรู้คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พยายามกระโดด ออกจากล้อเกวียน พอกระโดดออกมาได้แล้ว มองเข้าไปที่ล้อเกวียนเห็นคนเล่นอยู่ คนทั้งหลายต่างร้องห่มร้องไห้ คนทั้งหลายต่างร้องตกใจ กลัวตายเพราะติดอยู่ในกงล้อนั้นไม่สามารถจะหลุดออกมาได้ พอไม่สามารถจะหลุดออกมาได้องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็เรียก มานีชี มานีชี ออกมานี คนทั้งหลายต่างก็หัวเราะบ้าง ร้องไห้บ้าง ผสมปนเปโรกัน ไป อาจจะออกมาแต่ไม่

กล้าเลยออกมาไม่ได้ เขาจึงอุปมาไว้ว่า คนทั้งหลายที่ไปสู่มรรคผลนิพพานอุปมาเหมือนดั่งเขาโค คนทั้งหลายที่ไปตามสภาวะของกรรมที่ตนกระทำไว้อุปมาเหมือนดั่งขงโคที่ถูกปล่อยไปตามภาวะของน้ำที่ซัดไป ฉะนั้นใครก็ตามปลาที่มีชีวิตย่อมแหวกว่ายทวนกระแส น้ำขึ้นไปทางเหนือเพื่อให้ตัวเองนั้นหลุดพ้น แต่ภาวะของสภาวะอุปมาเหมือนดั่งปลาที่ตาย เมื่อตายแล้ว ย่อมถูกกระแส น้ำพัดไปตามธรรมชาติ ใครที่ตอบว่าอย่างไรก็ดี คือไหลไปตามธรรมชาติไม่มีการยื่นหยัดเป็นตัวของตัวเอง สภาวะจิตนั้นอ่อนแอและล้มเหลว ฉะนั้นต้องเป็นบุคคลที่สวนกระแสของภาวะธรรมชาติเหมือนปลาที่แหวกว่ายทวนกระแสขึ้น ไปทางเหนือเพื่อให้จิตเรา เหนือดี เหนือชั่ว เหนือดีเหนือชั่ว พ้นดีพ้นชั่ว ไม่เอา ไม่เอาชั่ว ให้เหนือขึ้นไป

วันนี้เอาตมาจึงมาชวนโยมทั้งหลายไม่เอาสวรรค์ ชั้นต่ำไม่เอาสวรรค์ ชั้นต่ำไม่เอาพรหมโลก ชั้นที่สองไปสู่นิพพาน ชั้นที่สามไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ทนทุกข์ทรมานช้านานไม่รู้ก็ภพที่ชาติ การที่ระเหหลุดพ้นจากกจักรกมลก็เวียนได้ ต้องอาศัยภาวะของการกระทำปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้เราหลุดพ้นออกมาได้ ทางนั้นเรียกว่า สติปัญญาทั้งสี่ หรือ สติปัญญาสูตร พูดสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อเราเห็นกายเกิดดับ เกิดดับ นับไม่ถ้วน ภาวะของจิตของเรานั้น ก็จะเกิดความสะพรึงกลัว พอเกิดความสะพรึงกลัวแล้ว เบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนด เมื่อคลายได้จิตก็หลุด เมื่อจิตหลุดจิตก็เป็นอิสระเป็นอิสระ ต่อการกระทำ เป็นอิสระต่อการที่จะไปยึด เมื่อจิตเป็นอิสระจิตก็จะบริสุทธิ์ไม่เกาะเกี่ยวกับสิ่งใดๆ ไม่พอกพูนกับสิ่งใดๆ และสิ่งอื่นใดก็จะไม่สามารถมาพอกพูนเกาะจิตได้

ทำอย่างไรจึงไม่ทำให้สิ่งอื่นใดมาเกาะจิตได้ สติสัมปชัญญะ สติเป็นตัวสกัดกั้น สติเป็นกำแพงสกัดกั้นฝุ่นละอองไม่ให้ฝุ่นละอองมาเกาะที่จิตอันจะทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองเหมือนกระจกเงาส่งหน้าของเราทุกครั้ง ทุกครั้งเราส่องกระจก ทาแป้งเอาแป้งมาปะหน้าทาหน้า เราไม่รู้หรือว่าฝุ่นของแป้งมันหลุดล่อนเป็นเศษเล็กๆ ไปเกาะที่กระจกเงา นานเข้านานเข้าก็หลายเม็ด นานเข้าไปอีกในที่สุดกระจกเงาก็มองไม่เห็นหน้าของเราเพราะฝุ่นมันเกาะ ฝุ่นที่เป็นแป้งเปรียบเสมือนของหอม เหมือนเราทำบุญแล้วติดที่บุญ ทำทานแล้วติดที่ทาน มันก็มาเกาะที่บุญมาเกาะที่ทานอยู่ตลอดไป เมื่อมันเกาะที่ทาน เกาะที่ศีล เกาะที่สวรรค์ เราก็ติดที่สวรรค์คือติดสุขไม่ผ่านความสุข ไม่เลยความสุขไม่ผ่านความดี ไม่เลยความดี เรียกว่าติดดี เมื่อติดดีก็เลยไม่เห็นธรรม เมื่ออยากเห็นธรรมก็ไม่ติดดี ถ้าอยากดีต้องมีธรรมประจำใจ

แล้วทำอย่างไรก็คือการมากำหนดสติ ดูรู้ตามความเป็นจริง ดูอะไรละ ดูกายเดิน ดูกายนั่ง ดูกายนอน ไข้ไหม ไข้ไหม ดูอะไร ดูจันทร์ห้าดิน จันทร์ห้าหนัง จันทร์ห้าอน ดูจันทร์ห้ามันทรมาณ ดูจันทร์ห้าสุข จันทร์ห้าทุกข์ มันเป็นของจันทร์ห้า มันไม่ใช่ของเรา แต่ถ้าเป็นของเรา เราต้องบอกว่า อย่างนะ อย่างปวดนะ อย่างเมื่อยนะ อย่างวังนอนนะ โดยบอกเลยนะวันนี้พรั่งนี้ ถ้าเป็นของโยม โยมจะ

ไม่เป็นสิ่งที่บอก ขาอย่าปวดคนะบอกเขาไว้ บอกอย่าปวด ตาอย่างวงนะเวลาภาวนากรรมฐาน บอกเขาไว้สั่งเขาไว้ ถ้าสั่งไม่ได้ซื้อไว้เลย เอาเงินมาซื้อเขาไว้ บอกขาอย่าปวดนะ ซื้อไว้ก่อน ตาอย่าวงนะเอาเงินซื้อไว้ก่อน ถ้าใครวงเอาตมาเก็บ เก็บคนละพันเลย ตาซื้อไว้พันหนึ่งขาซื้อไว้พันหนึ่ง บอกอย่าปวดนะ ถ้ามันเป็นของเรา เราจะสั่งได้ บังคับบัญชาได้ ถ้าไม่ใช่ของเรา เราก็สั่งไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ฉะนั้นในสภาวะที่เกิดขึ้น ในกายยาวาหนาคือกว้างศอกที่เวลาเราถามหรือเขาถามกันนักปฏิบัติถามว่าอะไรเดิน กรรมฐานที่เรากระทำ เขาว่าขันธุ์ห้าเดิน เขาถามว่าอะไรเดิน ขันธุ์ห้าเดิน อะไรนั่งขันธุ์ห้า นั่ง อะไรนอน ขันธุ์ห้านอน อะไรปวดขันธุ์ห้าปวด เรามีไหม ไม่มี ถ้าขันธุ์ห้าปวด ขันธุ์ห้าเดิน ขันธุ์ห้า นั่ง ขันธุ์ห้านอน สู้ได้ไหม สู้ได้ แต่ถ้าว่าถูกปวดขา ตายแล้ว ฉันทปวดขา ฉันทปวด ถ้ามีฉันทปวดมีกูเมื่อไหร่เมื่อนั้นแหละมันจะมีเราขึ้นมามีกูขึ้นมา แล้วมันจะเห็นใจเรา แล้วมันจะเอาใจเรา เอาใจเราแล้วเป็นไงก็ทำตามเรา ใช่ไหม ก็เปลี่ยนข้างพลิกไปไม่ถึงสิบ นาทีเปลี่ยนใหม่ทีนั้นแหละมันก็ทำตามเรา

ฉะนั้นลองวางว่าคำว่าเราออกไป เอาคำว่าขันธุ์ห้าเข้ามา จริงๆ ก็คือขันธุ์ห้า ขันธุ์ห้าเดิน ขันธุ์ห้า นั่ง ขันธุ์ห้านอน ขันธุ์ห้าเมื่อย ขันธุ์ห้าหิว ขันธุ์ห้าปวด เราดูขันธุ์ห้าของเราวันนี้ ขันธุ์ห้าเรา เป็นอย่างไร ขันธุ์ห้าของเราแข็งแรงดี หรือว่าขันธุ์ห้าของเขาใกล้จะแตกใกล้จะพังทลายแล้ว วันนี้ ตอนสี่โมงจบจากนี้มันไม่ทำงาน แล้วมันกำลังจะเนา นั่นคือขันธุ์ห้ามันดับลง ขณะเดียวกันเมื่อขันธุ์ห้ามันดับลง จิตวิญญาณก็ดับลงด้วย เรียกว่าตาย ฉะนั้นเรานี้ยังไม่ถึงคำว่าตาย เพราะขันธุ์ห้ามันยังทำหน้าที่ได้อยู่ ในการปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เขาว่าทุกคนต้องรู้อยู่แก่ใจว่า การเดิน การยืน การนั่ง เราต้องทำด้วยสภาวะจิตที่เดิน นั่งก็กำหนดบทบาทเพื่อที่จะนำเข้าไปสู่สภาวะธรรมเพรียๆ ไม่ต้องอาศัยกายนี้แล้วที่จะทำให้เกิดสภาวะธรรม แต่เป็นนำด้วยสภาวะจิตที่เดิน นั่งก็กำหนดบทบาทเพื่อที่จะนำเข้าไปสู่สภาวะธรรมเพรียๆ ไม่ต้องอาศัยกายนี้แล้วที่จะทำให้เกิดสภาวะธรรม แต่เป็นสภาวะจิตล้วนๆ ที่จะเข้าไปถึง สภาวะธรรมนั้นๆ ในภาวะนั้นจะทำอย่างไร ก็คือการให้เราได้ฝึก ฝึกเสียก่อน ฝึกให้เกิดความชำนาญ ฝึกให้เกิดความเคยชิน เมื่อเกิดความชำนาญเกิดความเคยชิน จิตมาอยู่ที่เดียว เป็นเอกัคคตารมณ์ คือความมีอารมณ์เป็นอันเดียว เรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิจิตก็จะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่น สิ่งใดที่มากระทบ จิตก็จะไม่หวั่นไหว เมื่อจิตไม่หวั่นไหว จิตก็จะเห็นสภาวะต่างๆ เกิดขึ้น ผุดขึ้นจากจิตของเราอย่างแท้จริง ตัวที่เกิดขึ้นผุดขึ้นจากสภาวะจิตนั้นแหละ เรียกว่าเราจะต้องศึกษาธรรมเปิดคัมภีร์ใหญ่

คำภีร์เล่มใหญ่พระไตรปิฎกเล่มหนา อยู่ที่กายยาวา หนาคือ กว้างศอกเรานี่เอง เป็นคัมภีร์ที่เป็นอมตะ ไม่ต้องไปซื้อ ไม่มีซื้อ ไม่มีขาย ถ้าอยากจะได้ เปิดดูให้ดี เปิดเมื่อไหร่ ได้เมื่อนั้น ปิดเมื่อไหร่ก็ไม่ได้เมื่อนั้น เปิดที่ไหนได้ทันที เปิดในห้องน้ำได้ในห้องน้ำ เปิดในตอนนอนได้ในตอนนอน เปิดในท่า นั่ง ได้ในท่า นั่ง เปิดในท่ารับประทานอาหารก็ได้ในท่ารับประทาน ท่าไม่จริงได้

ตลอดเวลาเพราะเป็นคัมภีร์โบราณใบใหญ่ เราไปไหนคัมภีร์ไปด้วยเรียกว่า เราแบกคัมภีร์ไปตลอดเวลา แต่เราไม่ยอมเปิดคัมภีร์ที่แท้จริง คัมภีร์ที่แท้จริงอยู่ในตัวเรา ดึงออกมาสิ สาวใส่คัมภีร์ พอสาวเข้าไปเห็นอะไร ก็เห็นไส้ เห็นสิ่งสกปรกโสโครก เห็นน้ำเลือดน้ำหนอง ว่าเป็นของมันมา กองทับกันอยู่ พอทับถมกันไม่นานก็หมักหมม หมักหมมไม่นานก็กลายเป็นขยะเน่า มันเน่าอยู่ข้างใน พอสุดท้ายไม่ไหวก็ระบายสู่ข้างนอก กลายเป็นเศษขยะฉะนั้นของปฏิภูมนี้เราต้องสลัดออก ถ้ามสลัดออกแล้วไปให้คนอื่นเขาเอาใหม่ ไม่มีใครอยากเอา ไม่มีใครอยากได้ ฉะนั้นเมื่อไม่มีใครอยากได้ ของมันเน่าทับถมอยู่ในกาย อยู่ในจิตเรา มากี่ภพกี่ชาติ โทสะจริง โมหะจริง ราคะจริง วิทกจริต สขากจริต มันสะสมหมักหมมมากี่ชาติ ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความวิตกกังวลต่างๆ มันสะสมหมักหมมกับเรามาแล้วไม่รู้ก็ชาติ ถ้ามว่าเรายังเอาอยู่หรือยังจะรักษาไว้หรือ ถ้าวางไว้ ก็อยู่ต่อไปธรรมดาไป อีกหลายร้อยชาติ แต่ถ้าไม่ยอมเอาก็สลัดมันออกโดยการมาฝึกจิตใจโดยการมาฝึกการฝึกใจให้เป็นอันเดียว ให้เป็นการบริสุทธิให้เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์เสียก่อน เราจะอยู่สภาวะของความเบากายเบาจิต ที่ไม่ต้องแบกต้องหามอะไรเลย ในภาวะนี้ ในระยะเวลาเจ็ดวัน เราลองมาสลัด มาขูด มาเกา มาทอน ทิ้งไปเสีย ให้เหลืออย่างเดียวคือ สภาวะธรรม สภาวะธรรม สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จันตั้งแต่วันพรุ่งนี้เป็นต้นไป เราจะเข้าสู่บทการปฏิบัติที่แท้จริง วันนี้เป็นการปฏิบัติแบบวอร์มอัพ ให้มันเข้าที่เข้าทางก่อน ให้เครื่องมันร้อนอุ่นๆ ถ้าสตาร์ทแรงเครื่องเลยเดี๋ยวมันระเบิดก่อน หัวร้อน ใจร้อน ตาร้อน ขาร้อน ไปไม่ไหว สุดท้ายมาลาก่อนนะ ค่อยๆ ปรับ พอจะถึงเส้นทาง เส้นชัยเราวางไว้เจ็ดวัน อาตมาก็จะค่อยๆ ค่อยๆ ให้เข้าเส้นชัยนะ โยมก็พยายามที่จะเดินเข้าเส้นทาง

เราเดินนี้เป็นเส้นทางของพระอริยเจ้า มันจึงมาเดินอย่างมีสติ เดินอย่างไม่มีสติเขาเรียกเดินอย่างคนบ้า เดินไปนี่ก็อยากจะร้องเพลงก็ร้องไป นั่นแหละเหมือนคนบ้า แต่คนดีกับคนบ้า มันใกล้เคียงกันนะ ฉะนั้นเราก็ค่อยมาเดินเข้าเส้นทางเดินสู่เส้นทางพระอริยเจ้า พระอริยบุคคล อย่างนิคเดินได้สักนิดสักหน่อย ดึกว่าไม่ได้เดินเลย เราก็จะได้ภูมิใจเมื่อตายไป จันได้เดินอยู่ ได้ทำอยู่ ฉะนั้นวันนี้อาตมาฝากวาระในเบื้องต้นก่อนเพื่อให้ญาติโยมได้เข้าใจและไม่ต้องหนักใจ ไม่มีอะไรเหลือบอกว่าแรงเพราะไม่ได้ให้แบก ไม่ได้ให้หาม มีอย่างเดียวให้ตามใจตัวเองเล็กๆ จันเกิดมาชาตินี้ จันมีดีอะไรบ้าง แล้วจันจะให้ดีต่อแก่ตัวจันอย่างไร เมื่อให้แล้วต้องเอาออกแล้วจะเบา เมื่อเราเอาเข้าไว้มันก็จะหนัก ดีที่หนัก ผลักออกไปก็เบา ดีที่เข้าทำเท่าไรก็ไม่ทุกข์ ดีที่สุขทำเท่าไรก็ไม่หาย ดีที่ตายทำแล้วก็ไม่ตาย ดังนั้นที่กล่าววาระในวันนี้ขอท่านทั้งหลาย จงมีความสุข มีความเจริญ มีพละ มีอินทรีย์แก่กล้า จะประพุดิธรรมสำเร็จ มีชีวิตอยู่ประพุดิธรรมทั้งเจ็ดวันให้สมบูรณ์ทุกท่านทุกคนเทอญ (พระอาจารย์วีระนนท์ วิจารณ์โท, 2554, หน้า 39-50)

ความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4

ตามพระบาลีในพระไตรปิฎก ที่ฉนิกายมหาวรรค เล่มที่ 10 หน้า 325 ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวนํ สมตฺกุกมยํ ทฺกฺขโทมนสุสานํ
อตุฏฺจนมยํ ยายสุส อธิคมยํ นิพฺพานสุส สจฺฉิกรณตฺถาย ยทฺทํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานาติฯ

คุณภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เป็นหนทางที่ก้าวล่วงซึ่งความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธราพัน เป็นหนทางที่กำจัดเสียซึ่งทุกข์กาย ทุกข์ใจ เป็นทางที่เข้าไปถึงความจริงของชีวิตคืออริยมรรค เป็นหนทางที่รู้แจ้งแทงตลอด คือมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้คือ สติปัฏฐานทั้ง 4 ดังนี้

ที่ว่าเป็นทางอันเอกนั้น ก็เพราะว่าเป็นหนทางเส้นเดียวที่มุ่งตรงไปสู่ยังมรรค ผล นิพพาน และองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นเป็นผู้ที่ได้คิดค้นขึ้นมา จึงเกิดทฤษฎีนี้ขึ้นมาได้ในโลก และเป็นเส้นทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหลาย พระอัครสาวกทั้งหลาย และพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ก็ได้ดำเนินไปแล้วสู่ มรรค ผล นิพพาน ก็ด้วยทางเส้นนี้ ซึ่งเป็นหนทางอันถูกต้องแล้ว ฉะนั้นการปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหัวใจแห่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยแท้ เป็นการปฏิบัติที่สูงที่สุดในพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้ทรงพร่ำสอนสติปัฏฐาน 4 แก่พระสาวกของพระองค์มาโดยตลอด นับตั้งแต่ทรงตรัสรู้ จนกระทั่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน ด้วยพุทธประสงค์ 5 ประการ ตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกดังนี้คือ

1. สุตตํ วิสุทฺธิยา ทำกาย วาจา ใจ ของสัตว์โลกให้บริสุทธิ์หมดจด
2. โสภปริเทวนํ สมตฺกุกมยํ ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่างๆ
3. ทฺกฺขโทมนสุสานํ อตุฏฺจนมยํ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
4. ญายสุส อธิคมยํ เพื่อบรรลุมรรค
5. นิพฺพานสุส สจฺฉิกริยาย เพื่อกำนิพพานให้แจ้ง

สติปัฏฐาน 4 แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่าง คือการใช้สติพิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังต่อไปนี้คือ

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1. กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน | พิจารณากายเป็นอารมณ์ |
| 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | พิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ |
| 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | พิจารณาจิตเป็นอารมณ์ |
| 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | พิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ |

เพื่อเป็นหลักแห่งการปฏิบัติต่อไป ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจหลักการพื้นฐานก่อน ดังนี้

1. กายานุปัตสนาสติปฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กาย หมายรวมถึงอิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เขยิบคู้ หายใจเข้า-ออก ต้องกำหนดอิริยาบถ ในภคปฏิบัติก็เริ่มจากการกราบสติปฏฐานก่อน แล้วเดินจงกรม เอาสติมาไว้ที่เท้าทั้งสอง เวลาก้าวเท้าขวาไปให้กำหนดว่า ขวาช่างหนอ ก้าวเท้าซ้าย ให้กำหนดว่า ซ้ายช่างหนอ เวลาหยุดก็กำหนดว่า หยุดหนอๆ เวลากลับก็กำหนดว่า กลับหนอๆ ๑ อย่างนี้เป็นต้น เวลานั้นสมาธิก็เอาสติไปตั้งไว้ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ หายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ นี่คือการเอาสติตั้งไว้ที่กาย

การปฏิบัติในข้อนี้จะสามารถตัดทอนเสียซึ่งกามารมณ์ กามะ คือ ความใคร่ ออกเสียได้จากจิตใจ จิตใจจะไม่พัวพันในกามารมณ์อย่างเมื่อก่อน บุคคลผู้ใดได้ปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ ตัวราคะ นั้นจะน้อยลง ถอยลง เบาลง ไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความงามและกามารมณ์อีกต่อไป

2. เวทนาอุปัสสนาสติปฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า ปวดหนอๆ ๑ หรือ เจ็บหนอๆ ๑ การเกิดเวทนาจะมีอารมณ์ดังต่อไปนี้คือ

2.1 ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนดคือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอๆ ๑”

2.2 ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอๆ ๑ ไม่สบายหนอๆ ๑”

2.3 ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอๆ ๑”

2.4 ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือรูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้อง หรือสุขในทางใจ อันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง 5 สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอๆ ๑”

2.5 นิรามิสฺ วา สุขํ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณ ก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอๆ ๑”

2.6 สามิสฺ วา ทุกขํ วา เมื่อรู้รสของทุกข์เวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอๆ ๑”

2.7 นิรามิสฺ วา ทุกขํ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้รสทุกข์เวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอๆ ๑”

2.8 สามิสฺ วา อทุกขมทุกขํ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอๆ ๑”

2.9 นิรามิสฺ วา ทุกขมสุขํ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณ ให้กำหนดว่า “เฉยหนอๆ ๑”

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุข การที่กำหนด ปวดหนอ เจ็บหนอ สบายหนอ หรือเฉยหนอ อยู่ตลอดเวลาแล้ว จิตของผู้ปฏิบัตินี้ก็อยู่กับธรรมชาติตามสภาวะจิต จะอยู่อย่างไรก็ได้ จะร้อน หรือจะหนาวอย่างไร จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างไรก็ได้ ความทุกข์ความสุขมันมีอยู่ แต่ของผู้ฝึกนั้นจะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์หรือความเฉยใดๆ จะรู้เท่าทันสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข จะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

3. จิตตามุขัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดี หรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่าคิดหนอๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตตนเองว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ ดังนี้

3.1 ถ้าจิตมีระคะก็ให้กำหนดว่า “ระคะหนอๆ”

3.2 ถ้าจิตมีโทสะก็ให้รู้ชัดว่ามี ให้กำหนดว่า “โทสะหนอๆ”

3.3 จิตที่หายจากโทสะก็ให้กำหนดว่า “หายโทสะหนอๆ”

3.4 จิตมีโมหะก็รู้ชัดให้กำหนดว่า “โมหะหนอๆ”

3.5 จิตที่หายโมหะก็กำหนดว่า “หายโมหะหนอๆ”

3.6 เมื่อจิตหดหู่ก็ให้กำหนดว่า “หดหู่หนอๆ”

3.7 เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดว่า “จิตฟุ้งซ่านหนอๆ”

3.8 จิตที่เป็นสหระคคือมีจิตประกอบด้วยพรหมวิหาร ก็ให้รู้ชัดว่าจิตประกอบด้วย

พรหมวิหาร

3.9 จิตไม่สหระคก็รู้ชัดว่าไม่สหระค คือไม่ประกอบด้วยพรหมวิหารทั้ง 4

3.10 เมื่อจิตมีธรรมอันยิ่งกว่าก็กำหนดว่าจิตมีธรรมอันยิ่งกว่า ให้มีสติระลึกว่า “ธรรมยิ่งหนอๆ”

3.11 ถ้าจิตไม่มีธรรมอันยิ่ง คือเพียงแต่ให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น ให้กำหนดว่า “จิตไม่ยิ่งหนอๆ”

3.12 ถ้าจิตเป็นสมาธิก็ให้กำหนดว่า “จิตมีสมาธิหนอๆ”

3.13 เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็ให้กำหนดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิหนอๆ”

3.14 เมื่อจิตหลุดพ้นก็ให้กำหนดว่า “จิตหลุดพ้นหนอๆ”

3.15 เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็ให้กำหนดว่า “จิตไม่หลุดพ้นหนอๆ”

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติพิจารณาจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ตาม เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

4. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม อาการที่ปรากฏทางธรรม ได้แก่ ชั้น 5 และนิรณ 5 ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้น 5 แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ รูปกับนาม รูปก็ยังคงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นนาม รวมแล้วเป็นรูปนาม การพิจารณาชั้น 5 เป็นอารมณ์ ก็คือการทำผู้ปฏิบัติกำหนดสติในทุกๆ อิริยาบถนั่นเอง เช่น พองหนอ ยุบหนอ อาการพอง อาการยุบ เป็นตัวรูป ส่วนจิตที่เข้าไปรู้นั้นเป็นนาม การกำหนดพองหนอ จึงบรรจุชั้น 5 ไว้ด้วยดังนี้

สำหรับนิรณ 5 นั้น เป็นเครื่องกันหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ มี 5 ประการ คือ

4.1 ชอบใจ

4.2 ไม่ชอบใจ

4.3 ง่วง

4.4 ฟุ้ง

4.5 สงสัย

เมื่อเกิดนิรณขึ้นขณะปฏิบัติต้องทิ้ง พอง ยุบ เสียก่อน แล้วใช้สติกำหนดดังนี้
คือ

4.5.1 กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม ให้กำหนดว่า “ชอบหนอๆ”

4.5.2 พยาบาท ความปองร้าย ความอาฆาต ให้กำหนดว่า “ไม่ชอบหนอๆ”

4.5.3 ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงซึม ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอๆ”

4.5.4 อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอๆ”

4.5.5 วิจิกิฉา ความสงสัยลังเลใจ ไม่อาจตัดสินใจได้ในแนวปฏิบัติ ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอๆ”

เมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น ที่เขาสมมุติให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา ก็เพื่อความสะดวกในการอยู่ร่วมกัน และให้แสดงบทบาทต่างๆ ไปตามสมมุติเหล่านั้น บุคคล

จะต้องอาศัยสมมุติฐานไปจนตลอดชีวิต ถ้าหากว่าคนใดไม่ได้ศึกษาให้รู้ถึง “ความเป็นจริง” แล้วเขาจะติดอยู่ในสมมุติฐานต่อไป จะไม่สามารถพ้นไปจากทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในข้อนี้จึงทำให้รู้ว่าตัวของเรานี้มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ที่เขาสมมุติอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะต้องรู้เท่าทันเขาสมมุติเพื่ออะไร เพื่อเป็นตัวอย่างอันดีแก่ผู้อื่น การให้ยศถาบรรดาศักดิ์ก็เพื่อจะสอนคนให้เป็นคนดี ยกย่องคนดี และให้เป็นตัวอย่างในการทำความดีของโลก เพื่อทุกคนเกิดความรู้สึกรุ่งขึ้นในจิตใจและพากันทำความดีในโลกนี้

การกำหนดเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา การกำหนดที่ติดต่อกันเนื่องเป็นการตัดสภาวะธรรม ทำให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็ง ปิดรูรั่วสะกັດกันไม่ให้บาปไหลเข้าสู่จิต จะสังเกตเห็นว่าการกำหนดทุกๆ ครั้ง จะต้องมีการลงท้ายด้วย “หนอ” คำว่า “หนอ” นี้มีประโยชน์อย่างไร หนอทำให้ขณิกสมาธิมีกำลัง สมาธินั้นมีอยู่หลายอย่าง คือ อุปจารสมาธิ อับปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอับปนาสมาธินั้นโดยมากจะเอาบัญญัติคือสิ่งที่สมมุติกันขึ้นแล้วนำมาเป็นอารมณ์ คือเป็นสมถกรรมฐาน เช่น พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอารมณ์ ส่วนขณิกสมาธินั้นกำหนดเอารูปนามเป็นอารมณ์ ขณิกสมาธิเป็นสมาธิชั่วขณะ แต่เราอย่ามองข้ามว่าเป็นของเล็กน้อยเหมือนฝนที่ตกลงมาหลายเม็ด แต่ละเม็ดฝนมีความหมายเมื่อรวมกันเข้ามันจะทำให้ฟ้าในฤดู หนอง บึงเต็มขึ้นมาได้ ฉันทใดก็ดี เมื่อเราทำขณิกสมาธิมีปัจจุบันเป็นอารมณ์แล้วก็จะเกิดเป็นกำลังขึ้นมา ตัวอย่างของขณิกสมาธิ เราคุ้นเคยหนึ่งก็เป็นความตั้งใจเป็นขณิกสมาธิ การเหยียดครั้งหนึ่งก็เป็นขณิกสมาธิแล้ว ซึ่งมีคุณค่าอย่างมากอย่างที่ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบนั้น มันก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว แต่เมื่อใส่หนอเข้าไป ก็ทำให้มีกำลังขึ้นมา หนอทำให้เป็นคันเป็นตอน เพราะเวลาพอง จิตก็เกิดขึ้นขณะหนึ่ง ยุบก็ขณะหนึ่ง ถ้าไม่มีอะไรมาคันเลย มันก็จะไม่มีกำลัง ไม่ชัดเจน เมื่อใส่หนอเข้าไปเป็นการเพิ่มขณิกสมาธิให้มีกำลัง เห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

เมื่อฝึกสติปัฏฐาน 4 ได้ครบถ้วนแล้ว ต่อไปก็เอาสติมาเสริมสร้างยังอิริยาบถทั้ง 4 คือ

1. เมื่อยืน ก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”
2. เมื่อเดิน ก็ให้กำหนดว่า “เดินหนอ ๆ ๆ” หรือขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ
3. เมื่อนั่ง ก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ”
4. เมื่อนอน ก็ให้กำหนดว่า “นอนหนอ ๆ ๆ”

การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้อาณูภาพแห่งอิริยาบถมีกำลังยิ่งขึ้น และได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ต่อไปก็ให้กำหนดอินทรี 6 ดังนี้

1. ตา เห็นรูป มีรูป คน เป็นต้น ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ ๆ”
2. หู เมื่อได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ ๆ”

3. จมูก เมื่อได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ๆ”
4. ลิ้น เมื่อได้รับรส หวาน มัน เค็ม ก็ให้กำหนดว่า “รสหนอ ๆ”
5. กาย เมื่อถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ”
6. ใจ เมื่อคิดเรื่องที่ดี หรือไม่ดี ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ”

เมื่อกำหนดให้เป็น ไปโดยต่อเนื่อง สมาธิญาณก็จะปรากฏขึ้น 16 อย่าง เรียกว่า “โศปตญาณ” ดังนี้คือ

- ญาณที่ 1 เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดรูปนามให้แยกออกจากกัน
- ญาณที่ 2 เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่รู้เหตุและผลของรูป
- ญาณที่ 3 เรียกว่า สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณารูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
- ญาณที่ 4 เรียกว่า อุทฺถัพพญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม
- ญาณที่ 5 เรียกว่า กังคญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่าย

เดียว

- ญาณที่ 6 เรียกว่า ภยญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
- ญาณที่ 7 เรียกว่า อาทีนวญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์โทษของรูปนาม
- ญาณที่ 8 เรียกว่า นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็น โทษของรูปนามแล้วเกิด

ความเบื่อหน่าย

ญาณที่ 9 เรียกว่า มุญจิตกามยตาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์ เห็น โทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากหลุดอยากพ้นจากรูปนาม

ญาณที่ 10 เรียกว่า ปฏิสังขญาณ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์แล้วเกิดความตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง

ญาณที่ 11 เรียกว่า สังขารูปกขาญาณ ปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม

ญาณที่ 12 เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นอริยสัจ 4 ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

ญาณที่ 13 เรียกว่า โคตรภูญาณ ปัญญาที่ทิ้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 14 เรียกว่า มัคคญาณ ปัญญาที่ละกิเลสได้เป็นสมุจเฉทประหามัน มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 15 เรียกว่า ผลญาณ เป็นผลของมรรค มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 16 เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณากิเลสที่ละได้ ละไม่ได้ คือมรรค ผล นิพพาน ฯลฯ

เพราะฉะนั้นเพื่อให้การปฏิบัติบังเกิดผลอย่างถูกต้องตามลำดับ ผู้ปฏิบัติต้องผูกจิตของตนไว้ในสติปัฏฐาน 4 มั่นสำรวมอินทรีย์ทั้ง 6 และอิริยาบถ 4 ไว้ให้มั่นคง พยายามกินน้อยนอนน้อย พูดน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก โดยยึดหลักสำคัญของการปฏิบัติดังนี้คือ

1. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอก็ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอก็ดี ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พองต้องให้พร้อมกันอย่าให้ก่อนให้หลังกัน การมีปัจจุบันเป็นอารมณ์นี้เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ ถ้าหากว่าเราไม่มีปัจจุบันแล้วเราจะเดินสักชั่วโมง 2 ชั่วโมง ก็ไม่มีประโยชน์ ปัจจุบันนั้นก็ถือว่าเวลาเมื่อยุบ ก็ให้ยุบพร้อมกัน หมายความว่าเมื่อท้องยุบ ตัวที่เข้าไปรู้ว่ายุบนั้นจะต้องเข้าไปรู้ขณะที่ท้องยุบ หรือเวลาเดินจงกรม กำหนด ขกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เมื่อกำหนดรู้ว่าขกหนอ หรือเวลาขกเท้าแล้วไปกำหนดขกหนอทีหลัง นั่นก็เป็นอดีตไป ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะไม่ได้ปัจจุบัน แล้วขณิกสมาธิก็จะไม่มีกำลัง เมื่อกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ตัวศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น เนื่องจาก

จิตที่คอยระมัดระวังในการพอง การยุบ	เป็นตัวศีล
จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ	เป็นตัวสมาธิ
ตัวที่เข้าไปรู้ว่าพอง ว่ายุบ	เป็นตัวปัญญา

2. ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน คือเมื่อกราบสติปัฏฐานแล้วก็เริ่มเดินตามเวลาที่กำหนด แล้วต้องมานั่งให้ติดต่อกันไป และในขณะที่พักผ่อน ก็ต้องกำหนดในอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น ล้างหน้า อาบน้ำ กินข้าว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เขยิบแขน กู้แขน แม้จะนอนก็ต้องกำหนดนอนหนอๆ ๑ แล้วก็กำหนดพองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับไป สติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มต้นนอนจนกระทั่งนอนหลับไป

3. ต้องประกอบด้วยหลักในการปฏิบัติ 3 อย่าง คือ

- 3.1 อาตาปี - เพียรตั้งใจทำจริง
- 3.2 สมฺปชาโน - มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ
- 3.3 สติมา - มีสติติดตามกำหนดให้ได้ในปัจจุบันธรรม

4. ปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน

ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากกว่ากัน ถ้าศรัทธายิ่งปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน ความลึกลับสงสัยจะเข้าครอบงำ จะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความมัวงจะเข้าครอบงำ ดังนั้นอย่างหนึ่งอย่างใดมันน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา

- **วิธีเพิ่มศรัทธา** ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม คือ สมาธิ ปัญญา
- **วิธีเพิ่มปัญญา** รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนาปัญญา รู้มรรค
ผล นิพพาน
- **วิธีเพิ่มวิริยะ** เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย
- **วิธีเพิ่มสมาธิ** ผูกจิตไว้กับองค์คุณ 3 จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมันใน
อารมณ์นั้น จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น
- **วิธีเพิ่มสติ** ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเข้าใจในความรู้พื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัญญา 4 เรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มต้นปฏิบัติตั้งแต่แบบฝึกหัดที่ 1 เป็นต้นไป ผู้ที่มีศรัทธาแก่กล้า มีความพากเพียรเป็นอย่างดีและตั้งใจปฏิบัติโดยไม่หยุดยั้ง เหมือนอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาลแล้ว ก็หวังได้ว่าจักต้องบรรลุมรรคผลขั้นสูงสุดอย่างแน่นอน เพราะเมื่อมรรคผลขั้นต่ำมีทางบรรลุได้ มรรคผลขั้นสูงก็ต้องมีทางบรรลุได้เช่นกัน ทั้งนี้พระพุทธองค์ได้ทรงยืนยันอย่างหนักแน่นในวันเสด็จดับขันธปรินิพพานของพระองค์กับพระสุภทัชว่า “ดูก่อนสุภทัช ในธรรมวินัยนี้ ถ้ายังมีมรรคอันประกอบด้วยองค์ 8 อยู่ตราบใด แม้พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ก็ยังคงมีอยู่ตราบนั้น ...ถ้าภิกษุทั้งหลายพากันประพฤติปฏิบัติอยู่โดยชอบ โลกนี้ก็ไม่พึงว่างจากพระอรหันต์”

ดังนั้น ขอให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านมีความตั้งใจ มีศรัทธา มีจิตยึดมั่นอยู่ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมั่นคง อานิสงส์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีคุณค่ามหาศาล เมื่อตายก็มีสติ ตายไปแล้วไปสู่สุคติ มีหวังผล 2 อย่าง ในปัจจุบันชาตินี้ ก็คือพระอนาคามี และพระอรหันต์ ถึงแม้จะไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาตินี้ ก็จะเป็นอุปนิสัยอันงามในชาติต่อไป

สิ่งที่ควรกระทำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่จะปฏิบัติ คือพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลาย หมายถึงพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จะได้นำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัย เป็นบุพพภาคเบื้องต้น เพื่อเป็นการพัฒนาทางจิตให้ก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมเบื้องสูงยิ่งขึ้นไป

ก่อนจะปฏิบัติ จะต้องทำอะไรบ้างเป็นบุพพกิจเบื้องต้น ผู้ที่จะปฏิบัติจะต้องชำระปลิตโพิช คือความกังวล 10 ประการ ซึ่งเป็นการวางชั่วคราว ถ้าไม่วางจิตก็ไม่วาง ไม่สามารถจะรับการฝึกปฏิบัติต่อไปได้ ดังนั้นผู้ที่มีความตั้งใจที่จะฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลแท้จริง ก็จะต้องตัดความกังวลทั้ง 10 อย่างให้ได้ ดังต่อไปนี้คือ

1. อาวาสปลิโพธิ กังวลด้วยที่อยู่ ถ้าเป็นพระก็เป็นห่วงวิเวกอาราม ถ้าเป็นฆราวาสก็เป็นห่วงบ้านเรือนของตน

2. กุลปลิโพธิ กังวลด้วยตระกูลที่มีอุปการะ

3. ลาภปลิโพธิ กังวลด้วยลาภสักการะต่างๆ

4. คณปลิโพธิ กังวลด้วยหมู่คณะที่อยู่ร่วมกันมา

5. กัมมปลิโพธิ กังวลด้วยการก่อสร้าง

6. ญาติปลิโพธิ กังวลด้วยญาติพี่น้อง

7. อาพาธปลิโพธิ กังวลด้วยตนเองเจ็บป่วย จงรีบรักษา จะหายหรือไม่หายก็อย่าได้

กังวล

8. คันทปลิโพธิ กังวลด้วยการศึกษา ต้องหยุดชั่วคราว แม้ว่าจวนจะถึงเวลาสอบแล้ว

9. อิทธิปลิโพธิ กังวลด้วยเรื่องการแสดงฤทธิ์ กลัวเสียความขลัง

10. อัทธิปลิโพธิ กังวลด้วยการเดินทาง เราควรหยุดพักชั่วคราว ไม่ต้องไปไหน หยุด

การเดินทางชั่วคราว

เมื่อตัดปลิโพธิแล้ว ก็เข้าไปหาสำนักวิปัสสนากรรมฐานแห่งหนึ่งแห่งใด แล้วแต่งขัน 5 โกฎาก 1 ชั้น 2 โกฎาก 3 ชั้น (พาน) ดังต่อไปนี้

1. พานขอขมาแก้วห้าโกฐาน ดอกไม้ห้า รูปห้า เทียนห้า

2. พานขอศีลแปด ดอกไม้สอง รูปสาม เทียนสอง

3. พานขอกรรมฐาน ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง

4. พานขอขมาพระอาจารย์ ดอกไม้สอง รูปสอง เทียนสอง (พระราชพรหมจารีย์

(พระอาจารย์ทอง สิริมจฺกโล), 2548, หน้า 3-18)

คุณสมบัติที่จำเป็นของนักปฏิบัติ

นักปฏิบัติวิปัสสนา เราจะต้องรู้จักคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีอยู่ 4 อย่าง คือ

1. วิปัสสนาปัญญา

2. วิริยะ คือ ความเพียร

3. สัจจระ คือ ความระวัง

4. จาคะ คือ ความเสียสละ

ทั้ง 4 อย่างนี้เป็นคุณสมบัติของนักปฏิบัติ ประการที่ 1 คือ “วิปัสสนาปัญญา” นั้น คำว่า วิ แปลว่า วิเศษ แปลว่า แจ่ม ปีสสนา แปลว่า ความเห็น เมื่อรวมกันแปลว่าความเห็นแจ่มคือ วิปัสสนา แต่ปัญญานั้นมันมีอยู่ 3 อย่าง คือ สุตมยปัญญา จิตตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา สุตมยปัญญา นั้น ได้แก่ การได้ยินได้ฟังมา ส่วนจิตตมยปัญญานั้น ได้แก่ ความคิดเห็น มีวิจย

มีเหตุผล นี้เรียกว่าปัญหาที่เกิดจากความคิด ส่วนภาวนามยปัญหานั้น ไม่ได้เกิดจากการฟัง ไม่ได้เกิดจากความคิด แต่เกิดจากการปฏิบัติของตน ซึ่งมันแสดงออก มันเป็นอนิจจัง มันเป็นทุกขังเอง มันเป็นอนัตตาเอง ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องไปพิจารณามัน คือ มันจะมีการเปลี่ยนแปลงเองนี้เป็นภาวนามยปัญหา ถ้าหากว่าไม่เป็นดังนี้ ผู้ทรงพระไตรปิฎกก็คงจะได้บรรลุพ้นไป คนที่เรียนนักธรรมตรีถึงนักธรรมเอกนั้นก็จะต้องหลุดพ้นไป คนที่เรียนประโยค 3 ถึงประโยค 9 ก็จะต้องบรรลุหลุดพ้น แต่มีที่ไหนเล่า ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติเป็นเพียงการรู้เท่านั้นเอง การปฏิบัตินั้นเป็นการเห็นในตัวเอง ตัวสภาวะธรรมนั้นมันเกิดขึ้นเองเป็นตัวภาวนามยปัญหา เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงตรัสเรียกว่าจตุจ โปฐิตะ ซึ่งเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎกทั้ง 84,000 พระธรรมชั้นตรี แต่ยังไม่ได้ปฏิบัติ จตุจ โปฐิตะนั้นแปลว่าพระคัมภีร์เปล่า ฉะนั้นการที่จะเกิดปัญหานั้นขึ้นนั้น จะต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ภาวนามยปัญหาก็จะบังเกิดขึ้น

ประการที่ 2 คือ “ความเพียร” ความเพียรนี้จะต้องมีการเพิ่ม ไฟ มีแบตเตอรี่ มีเครื่องเพิ่มไฟทั้งแรงสูง แรงต่ำ แรงปานกลางเหล่านี้ แล้วแต่จะเพิ่มขึ้นมา ความเพียรก็อย่างเดียวกัน ถ้าหากเราหย่อนไฟก็จะอ่อนไป ถ้าเราเร่งมันจึงจะเพิ่มไฟ เพิ่มวิริยะขึ้นมาตัวปัญญาจึงจะเกิด เพราะฉะนั้นในการทำความเพียรนั้น ก็จำเป็นจะต้องมีการเจริญกรรมและนั่งสมาธิ

ประการที่ 3 คือ “สังวร” ความระวัง ต้องระวัง เราอยู่ในโลกโลภียะ ในโลกนี้ก็จะอยู่ด้วยความประมาทไม่ได้ โลภียะกับโลกุตระ ในโลกียะเราก็ต้องระวังที่ที่เราอยู่นั้น ที่นอนที่อยู่ของเราต้องปิดกวด แฝ้วถางให้ดี ให้มีความสะอาด เอาของไว้ให้เป็นที่เป็นทางอย่าให้เป็นเหยื่อของพระเพลิง ขยะ ไฟฟ้า ต้องช่วยกันตรวจดูในห้องทุกคน ของบริโภคอะไรก็ดี ครุภัณฑ์ ลหภัณฑ์ ต้องดูแลอย่าไปไว้ไม่เป็นทางให้เกะกะ ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับไฟ ต้องให้มีความสะอาด สุขภาพอนามัย ในการปฏิบัติเรานั่งสมาธิที่ลมดีหรือว่าสถานที่ที่มีความสะอาด ซึ่งเป็นอุปสรรคที่ทำให้สมาธิดีขึ้น และอันนี้เป็นส่วนของโลกียะหรือโลกิยะ ส่วนโลกุตระนั้นได้แก่ ความระมัดระวังในด้านอินทรีย์ทั้ง 6 ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส และโงฐัพพะธรรมารมณ์อะไร ต้องระวัง อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากอารมณ์นิमितต่างๆ อย่าไปยินดียินร้ายในอารมณ์เหล่านั้น พยายามอย่าไปหลงในอารมณ์ พยายามเอาสติมากำหนดว่าเห็นหนอๆ ๆ หรือว่ากำหนดพองหนอ ยุบหนอ กำหนดเวทนา เจ็บหนอ ปวดหนอ กำหนดคิด คิดดีหรือไม่ไม่ต้องกำหนด แล้วก็มีอิริยาบถทั้ง 4 ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน เหล่านี้ต้องกำหนดและต้องระมัดระวัง วิปัสสนาก็จะเจริญงอกงามขึ้น

ประการที่ 4 คือ การเสียดละ การเสียดละนั้นคือ เราจะไปเห็นว่าจะนั่งภาวนา จะเดินภาวนา จะกระทำความเพียรก็ขัดข้องมีอุปสรรค มีการเจ็บป่วยอะไรต่างๆ มันจะต้องมีการกำหนดและพิจารณาอย่าให้มีอุปสรรคอันใดมาขัดขวาง เราจะต้องเสียดละ เห็นแก่อวัยวะต้องเสียดลัษย์ เห็นแก่ธรรมะต้องเสียดลัษย์ทั้งทรัพย์และอวัยวะ ต้องมีความเสียดลัษย์จะได้ธรรมะ จะได้อุปนิสัย

ได้บุญ เราต้องมีการเสียสละ หากไม่เสียสละแล้วไม่ใช่ นักปฏิบัติ นักปฏิบัติต้องมีการเสียสละใน การที่จะบำเพ็ญเพียรที่เราจะได้มาซึ่งธรรมะ มันจะเสียทรัพย์อย่างไรเราก็ยอม “ยอมแม้แต่ชีวิตเพื่อ จะได้ธรรมะ” ความเสียสละเป็นอุดมการณ์ของนักปฏิบัติ ถ้าหากว่านักปฏิบัติไม่มีความเสียสละ แล้วก็ไม่มีความหวังที่จะเข้าถึงธรรมะได้ แม้แต่พระพุทธองค์เองก็เป็นผู้เสียสละจนเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก พระองค์ก็ยอม ยอมเสียสละ เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติเราบางครั้งบางคราวเราต้องมีความ เสียสละเพื่อธรรมะ เพื่อบุญกุศลกับเรา ฉะนั้นความเสียสละนี้จึงเป็นคุณสมบัติของนักปฏิบัติ วิปัสสนาประการหนึ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญ ขอให้ท่านปฏิบัติทั้งหลายจงใส่ใจและปฏิบัติต่อไป (พระราชพรหมจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมจฺจโล), 2548, หน้า 67-69)

หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวันตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เริ่มแรกที่ได้มีการจัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพราะแนวคิดที่พระครูสมุห์จิริยุท อธิคุณโท ได้ศึกษาปฏิบัติมาก่อนยังหลายสถานที่ รวมถึงการได้ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานใน ประเทศพม่า ซึ่งท่านได้เห็นถึงความแตกต่างของการปฏิบัติของพม่ากับไทยที่ต่างกัน ได้ชัดเจนใน เรื่องความศรัทธาของคนพม่าในพระพุทธศาสนา ชาวพม่ามีศรัทธามั่นคง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เป็นศรัทธาถึงแก่นแท้ในพระไตรปิฎก ศรัทธาไม่เสื่อมคลาย ส่วนศรัทธาของคนไทยอยู่ที่ปาก อยู่ที่ อารมณ์ความรู้สึก จึงเกิดแนวคิดที่อยากจะให้ทุกคนที่มาปฏิบัติได้ประโยชน์จากการปฏิบัติอย่าง เต็มที่ ท่านก็เริ่มโดยการให้มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติที่วัดได้ทุกวัน โดยมีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน แต่การปฏิบัติเปิดกว้าง ทำให้เห็นว่าเกิดประโยชน์ไม่เต็มที่กับผู้ปฏิบัติ โดยมีกำหนดการที่เป็น รูปแบบ กำหนดวันเวลาชัดเจน คือ มีการดูแลการปฏิบัติสอบอารมณ์ ปิควาจา กำหนดในการ รับประทานอาหารร่วมกัน และเมื่อมาเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติทั่วไปกับการปฏิบัติเป็นคอร์ส เห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในสติปัฏฐาน 4 ชัดเจน

เจตนารมณ์ของพระครูสมุห์จิริยุท อธิคุณโท ท่านได้ตั้งปณิธานไว้แน่วแน่ว่า ต้องการ ให้วัดตาลเอน เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับนักเรียน นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ซึ่งตลอดปีที่ผ่านมาได้มีการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตลอดทั้งปี

สถานที่

ทางวัดได้จัดเตรียมสถานที่อันเป็นสัปปายะ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการเรียนรู้ดูกายใจ ได้มี สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดสภาวะธรรมที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ได้เข้าถึงความจริงแห่งสภาวะจิต โดยจิตใจที่มุ่งมั่นน้อมมาดีแล้ว มีสถานที่อันเหมาะสม ได้พบครูอาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มี ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม คอยชี้แนะแนวทางให้กับผู้ปฏิบัติธรรมอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง

ภาคปฏิบัติ

ก็จะมีพระวิปัสสนาจารย์คอยส่งอารมณ์กรรมฐาน นำเราเดินจงกรมระยะที่ 1 ตามเวลาที่กำหนด จากนั้นก็จะสอนนั่งสมาธิภาวนา โดยจะเน้นที่การกำหนดภาวนาแบบ พองหนอ ยุบหนอ ส่วนใครจะภาวนาแบบพุทโธ หรือแบบสัมมารัง ก็ได้เช่นกัน และยังสามารถสอบถามสภาวะธรรมกับหลวงพ่อก็ได้ ทั้งแบบ พองหนอ-ยุบหนอ แบบพุทโธ หรือแบบสัมมารัง

การสวดมนต์

ก็จะเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์นั้นๆ ซึ่งการทำวัตรเช้าและวัตรเย็น ก็จะมีพระอาจารย์นำสวดมนต์ในบทต่างๆ

การสอบอารมณ์

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง พระอาจารย์ก็ได้เปิดโอกาสให้กับผู้ปฏิบัติได้สอบถาม ได้บอกเล่า ถึงวิธีการปฏิบัติของตนไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การนั่งสมาธิภาวนา หรือสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หลวงพ่อท่านก็จะแนะนำถึงวิธีการปฏิบัติต่อสภาวะธรรมนั้นๆ ให้เราไปปฏิบัติอย่างถูกต้องและพัฒนาส่วนที่ยังขาดอยู่ให้เกิดความสมดุลกัน

การปิดวาท

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงสภาวะธรรม อันเป็นสภาวะภายในของตนเอง ศึกษาสภาวะธรรม หรือสภาวะอารมณ์เฉพาะของตนเองเท่านั้น ซึ่งจะเป็คุณประโยชน์สูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง หลวงพ่อท่านจึงให้ผู้ปฏิบัติปิดวาท งดการสนทนาต่างๆ โดยสอบถามได้เฉพาะกับเจ้าหน้าที่ และพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น ดังนั้นผู้ที่เข้าร่วมโครงการจะต้องเตรียมความพร้อมที่จะปิดวาทด้วยเพราะการปิดวาท เป็นการกล่าวให้สัจจะต่อหน้า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และพระวิปัสสนาจารย์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาสัจจะนั้น โดยความหมายของการปิดวาทนั้น นอกจากการที่จะไม่พูดแล้ว การส่งสัญญาณต่างๆ การสื่อสารด้วยเทคโนโลยีต่างๆ อันที่จะเป็นการกระทำ ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติส่งจิตออกข้างนอกที่ไม่ใช่เรื่องภายในกายและจิตใจของตนเอง ควรงดเว้นทั้งสิ้น

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การปฏิบัติธรรมที่วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีวิธีการปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ได้สอนและแนะนำ ให้พุทธศาสนิกชนที่ไปปฏิบัติธรรมที่ วัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้มีแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรม ซึ่งจักได้นำเสนอ เป็นลำดับไป

การเดินทางกรม

หลังจากกำหนดขึ้นเสร็จแล้ว กัมหน้าให้กำหนดว่า “กัมหน้าหนอ” ลืมตาขึ้นให้กำหนดว่า “ลืมตาหนอ” ทอดสายตามองปลายเท้าหรือในกรณีที่ปวดต้นคอให้ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณไม่เกิน 2 เมตร (4 ศอก) สติจับอยู่ที่เท้า การเดินถ้าก้าวด้วยเท้าขวาให้ กำหนดว่า “ขวา ย่างหนอ” ถ้าก้าวด้วยเท้าซ้ายให้กำหนดว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” ให้กำหนดในใจ โดยมีสติระลึกอยู่กับอิริยาบถปัจจุบัน เมื่อกำหนดคำว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน กำหนดคำว่า “ย่าง” ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น ขณะก้าวเท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน กำหนดคำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน ขณะลง เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขวา ย่าง หนอ” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดระยะทางที่กำหนดแล้ว ก้าวสุดท้ายให้นำเท้ามาเคียงกัน (ปลายเท้าเสมอกัน) ต่อไปให้หลับตากำหนดว่า “หลับตาหนอ” แล้วค่อยๆ เยกหน้าขึ้นกำหนดว่า เยกหน้าหนอ แล้วกำหนดขึ้นหนอ 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายแล้ว กัมหน้า ให้กำหนดว่า “กัมหน้าหนอ” ลืมตาให้กำหนดว่า “ลืมตาหนอ ” ต่อไปให้กำหนดท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “ กลับหนอ” ท่ากลับ มี 3 แบบ คือ

1. สองคู่สี่จังหวะ (คู่ละ 90 องศา)
2. สามคู่หกจังหวะ (คู่ละ 60 องศา)
3. สี่คู่แปดจังหวะ (คู่ละ 45 องศา)

ในที่นี้จะอธิบายแบบสองคู่สี่จังหวะ จะต้องกำหนดกลับหนอ 4 ครั้ง

ครั้งที่หนึ่ง ขณะกำหนดคำว่า “กลับ” ให้ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนไปทางขวา 90 องศา ขณะกำหนดคำว่า “หนอ” ให้วางปลายเท้าขวาลงกับพื้น

ครั้งที่สอง ยกเท้าซ้ายมาตามเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า “กลับ” วางเท้าซ้ายลงกับพื้นให้เสมอกับเท้า ขวาขณะกำหนดคำว่า “หนอ”

ครั้งที่สาม ขณะกำหนดคำว่า “กลับ” ให้ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนไปทางขวา 90 องศา ขณะกำหนดคำว่า “หนอ” ให้วางปลายเท้าขวาลงกับพื้น

ครั้งที่สี่ ยกเท้าซ้ายมาตามเท้าขวาขณะกำหนดคำว่า “กลับ” วางเท้าซ้ายลงกับพื้นให้เสมอกับเท้าขวา ขณะกำหนดคำว่า หนอ “กลับ”

ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับ หลังแล้ว (หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้นโดยการหมุนตัวจาก 90 องศาเป็น 60 องศา และ 45 องศาตามลำดับ) ต่อไปกำหนด “หลับตา

เงยหน้า แล้ว ยืนหนอ” 5 ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่
ต้องการ ทุกขณะที่กำหนดให้มีสติระลึกอยู่กับอริยาบถปัจจุบัน

การยืน

ให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ (ระดับเข็มขัด) ขณะที่ยก
มือแต่ละข้างขึ้นให้กำหนดว่า “ยกหนอ” ขณะที่พลิกหรือหงายมือไปด้านหลังให้กำหนดว่า
“หงายหนอ” ขณะที่เคลื่อนมือไปด้านหลังให้กำหนดว่า “ไปหนอ” ขณะที่วางมือลงบนแผ่นดินให้
กำหนดว่า “วางหนอ” พอวางมือทั้งสองข้างทับกันแล้วให้ใช้มือขวาซึ่งอยู่ด้านในจับมือซ้ายซึ่งอยู่
ด้านนอกให้กำหนด “จับหนอ”

จากนั้นยืนตัวตรง หน้าตรง หลังตา ให้สติระลึกอยู่ที่ระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ
ซ้ำๆ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง

ครั้งที่หนึ่ง ช่วงแรก คำว่า ยืน สติระลึกความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะที่ยืนจาก
ระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า

ครั้งที่สอง กำหนดขึ้นคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้น
ไปที่ระหม่อม

ครั้งที่สาม กำหนดคำว่า “ยืน” สติระลึกความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะที่ยืนจาก
ระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า

ครั้งที่สี่ กำหนดขึ้นคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือขึ้น
ไปที่ระหม่อม

ครั้งที่ห้า กำหนดคำว่า “ยืน” สติระลึกความรู้สึกเป็นจริงของร่างกายในขณะที่ยืนจาก
ระหม่อมลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า

การกำหนดกลับไป กลับมา แต่ละครั้งจนครบ 5 ครั้ง ให้สติกำหนดรู้อยู่ที่ร่างกาย
อย่าให้จิตออกไปนอกร่างกาย (ใช้ความรู้สึกคือ สติตามระลึกที่เท่านั้น อย่าเพ่งหรือบังคับจนเกิดอาการ
เกร็ง ซึ่งอาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติธรรม)

การนั่ง

กระทำ ต่อเนื่องจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดระยะ สติที่กำหนดจากการเดินจงกรมจะ
ได้ต่อเนื่องเมื่ออยู่ในขณะนั่ง วิธีกำหนดนั่ง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืนหนอ อีก 5 ครั้ง
ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน จากนั้นกำหนด ปล่อยมือหนอ ซ้ำๆ ทีละข้างจนกว่าจะลงสู่คู้ แล้ว
กำหนดก้าวเท้าออกไปหนึ่งก้าวเพื่อเป็นฐานรองรับเวลาที่จะนั่งจะได้ไม่ล้มหรือเซขณะที่จะนั่ง
เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลงกำหนดคำว่า “ย่อลงหนอ” กำหนดคำว่า “คุกเข่าหนอ” ขณะกำลังคุกเข่า

เหยียดมือไปเท้าพื้นให้กำหนดคำว่า “เหยียดหนอ” เท้าพื้นให้กำหนดคำว่า “เท้าพื้นหนอ” กำหนดคำว่า “นั่งลงหนอ” ให้กำหนดตามอาการที่ทำจริงๆ

การนั่งขัดสมาธิมีอยู่ 3 แบบ คือ

1. การนั่งขัดสมาธิชั้นเดียว ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ยืนขาขวาวางไว้ที่พื้นชิดขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา
2. การนั่งขัดสมาธิสองชั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา
3. การนั่งขัดสมาธิเพชร ให้นั่งขัดสมาธิ คือยกเท้าซ้ายขึ้นมาทับขาขวา แล้วยกเท้าขวามาทับขาซ้ายอีกทีหนึ่ง

วิธีนั่ง

ในที่นี้จะสอนการนั่งขัดสมาธิสองชั้น คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลังตา นั่งอยู่ในท่าเตรียมคือ เอามือวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองข้าง จากนั้นให้เอาความรู้สึกมาไว้ที่มือซ้ายแล้วค่อยยกมือขึ้นกำหนดว่า “ยกหนอ” หายมือซ้าย ให้กำหนดว่า “หายหนอ” ให้กำหนดว่า “มาหนอ” ขณะที่มือซ้ายเคลื่อนมาด้านหน้า

ให้กำหนดว่า “วางหนอ” ขณะที่มือซ้ายวางลงบนหน้าตัก จนมือซ้ายวางอยู่บนหน้าตัก จากนั้นให้เอาความรู้สึกมาไว้ที่มือขวาแล้วค่อยยกมือขวามาขึ้นกำหนดว่า “ยกหนอ” หายมือขวา ให้กำหนดว่า “หายหนอ” ให้กำหนดว่า “มาหนอ” ขณะที่มือขวาเคลื่อนมาด้านหน้า ให้กำหนดว่า “วางหนอ” ขณะที่มือขวาวางลงบนหน้าตัก จนมือขวามาวางทับมือซ้ายที่หน้าตัก จากนั้นเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพองกำหนดว่า “พองหนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบกำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญให้สติอยู่ที่ “พอง ยุบ” เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องหรือบังคับท้อง จนเกิดอาการเกร็ง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้รู้สึกเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบนท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด หรือจนกว่าจะกำหนด ปวดหนอ คิดหนอ เห็นหนอ เสียงหนอ เป็นต้น (ซึ่งจะมีอธิบายในเนื้อหาเรื่องต่อไป) เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญมากจะต้อง บังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมแน่นอน ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความอดทนเพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมขาดความอดทนเสียแล้วการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีทุกขเวทนาคือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาที่เกิดขึ้น และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอๆๆ

เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ คันทนหนอๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต

เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน คิดโน่น คิดนี่ หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็ให้เอาสติกำหนดรู้ที่ลิ้นปี พร้อมกำหนดว่า คิดหนอๆๆ ฟุ้งซ่านหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆๆ เสียใจหนอๆๆ โกรธหนอๆๆ เป็นต้น

การนอน

เวลา นอน ค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไป ตอนท้องพอง หรือตอนท้องยุบ

อิริยาบถนอน 2 แบบ คือ

1. นอนหงาย โดยนอนเหยียดตัวตรง ไม่ไขว้เท้า มือขวาวางไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ มือซ้ายวางทับบนมือขวา หลังตาสบายๆ
2. นอนตะแคงขวา งอเข่าขวาเล็กน้อย เหยียดเท้าซ้ายซ้อนทับบนเท้าขวา โดยให้นอนมิให้ร่างกายโงนแงง มือขวาหนุนศีรษะ มือซ้ายวางที่หน้าท้องบริเวณสะดือ หรือเหยียดทอดวางบนลำตัวก็ได้

อิริยาบถต่างๆ เช่น การเดินไปเข้าห้องน้ำ การเดินไปในที่ต่างๆ การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมปชัญญะ ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง 6 ระยะ การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่หนึ่ง ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริงๆ จึงจะเพิ่มระยะต่อไปให้ตามผลของการปฏิบัติแต่ละบุคคล

สรุปารกำหนดต่างๆ ของวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นของวัดตาลเอน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในขณะที่ตาเห็นรูป

จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนด เห็นหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ามีเห็น ก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

ในขณะที่หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ายาก็รู้สึกแต่ว่าย เสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

ในขณะที่จมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ายาก็รู้สึกแต่ว่าย กลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

ในขณะที่ลิ้นได้ลิ้มรส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ายาก็รู้สึกแต่ว่าย รส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

ในขณะที่กายถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกสัมผัสก็รู้สึกแต่สัมผัส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

ในขณะที่ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า คิดหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูก ไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า ฐหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเราอยู่ได้บังคับของความเป็นโลก ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโทษ ไม่ชอบใจเป็นโทษ ขาดสติไม่ได้ กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น

เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็รู้สึกแต่เห็น เมื่อได้ยินเสียงก็รู้สึกแต่ได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในจิตใจ อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น นอก จากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติกำหนดรู้อยู่ที่ รูป นาม เมื่อสติระลึกที่อยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของ รูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออฏฐกาอย่างแจ่มแจ้ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระชัยพร จนทวโธ (จันทวงษ์) (2554, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัยพบว่า ศรัทธาตามรูปศัพท์ หมายถึง ความเชื่อ ในทางพระพุทธศาสนาเป็นศรัทธาที่แตกต่างจากศรัทธาในความหมายโดยทั่วไป ในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทได้แสดงศรัทธาไว้ 2 ประการ คือ ศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญา กับศรัทธา ที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ศรัทธาหมายถึง อธิโมกข์ ที่เป็นทางผ่านของผู้ได้เริ่มเข้าสู่ วิปัสสนาญาณ เมื่อเกิดปัญญาหยั่งรู้ในรูปนามที่มีความแปลกประหลาดอัศจรรย์ เช่น แสงสว่าง ญาณรู้ มีสติคมชัด มีปีติ มีความเพียรเป็นพิเศษ มีความตั้งมั่น ความสุข ความวางเฉย ความยินดี ใน สภาวธรรมต่างๆ ก็ปักใจเชื่ออย่างแรงกล้า เพราะไม่เคยพบเจอในสภาวะต่างๆ ดังกล่าว ความจริง ศรัทธา กับ อธิโมกข์ความแตกต่างกันโดยองค์ธรรมคือ ตัวหนึ่งเป็นศรัทธาเจตสิก อีกตัวหนึ่งเป็น อธิโมกข์ หมายความว่า ศรัทธา มีลักษณะผ่องใสดังกล่าว เป็นสภาวะที่เชื่อมั่นในคุณงามความดี ทุกอย่าง เพราะเป็นศรัทธาที่อยู่ในกลุ่มของเจตสิกที่ติดาม คือ มีความเชื่อในศีล สมาธิ และปัญญา ความสำคัญของศรัทธาคือการพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่ เป็นพระอริยะบุคคลระดับ พระโสดาบัน ตัวอย่างเช่น ศรัทธาอนุสารีบุคคล ผู้แล่นไปตามศรัทธา และศรัทธาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วย ศรัทธา เพราะเข้าใจอริยสัจได้ถูกต้อง จึงเห็นว่าศรัทธาทั้งหมดล้วน มีปัญญาคอยประคับประคอง เอาไว้เพื่อไม่ให้หลุดออกไปนอกรอบของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศรัทธาในพระรัตนตรัย

รววิชาการย์ พุ่มสฤษฎ์ (2554, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา) จากการศึกษา พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม และการปฏิบัติสติปัฏฐานเป็นวิธีเดียวที่ทำให้เกิดอริยสัจ 4 หรือเรียกอีกชื่อว่า อริยมรรคมี องค์ 8 ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ และส่งผลไปสู่การบรรลุมรรคญาณผลญาณ และนิพพาน

จากการศึกษา พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโภ (ศิริมหา) เป็นการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ตามหลักประเพณีอริยา อาจารย์ที่สอนสืบๆ ต่อกันมา ได้ใช้หลักการกำหนดลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นแบบของ พระมหาสีขยาคอ (โสภณมหาเถระ) คือ “พองหนอ- ยุบหนอ” โดยสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญใน ภาคปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองให้ทัน ปัจจุบันในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืน การกลับตัว และการกำหนดอริยาบถย่อย โดยมีการ ส่งและสอบอารมณ์ เพื่อปรับอินทรีย์และแก้ปัญหาค้างๆ ให้กับผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งบรรยายอธิบาย

เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์โดยการเพิ่มเทคนิคเฉพาะตามที่ต้องการและเหมาะสมที่สุด เพื่อจะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญาญาณ และมรรคมีองค์แปดอันเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน เข้าถึงความพ้นทุกข์

จากการศึกษา พบว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระปลัดชัชวาล ชินสโก มีความสอดคล้องกับในคัมภีร์พระพุทธศาสนาทุกประการ จะแตกต่างเพียงแต่ส่วนรายละเอียดปลีกย่อย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจสามารถปฏิบัติถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้คือ พระนิพพานนั้นแล

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิ) สติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและสอนในภาคทฤษฎี พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิ) สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติโดยสอนและเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ

ในการสอนวิปัสสนานั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิ) แบ่งเป็น 2 ภาค คือ (1) ภาคสมถะหรือปฏิบัติศาสนา เป็นหลักการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญคือการแผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย (2) ภาควิปัสสนาหรือปฏิบัติศาสนา ว่าด้วยวิปัสสนาญาณ 16 วิสุทฺธิ 7 และญาณ 18 อุปกิเลส 10 ในการปฏิบัตินั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปนามตามอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และมีสติกำหนดรูปนามตามอิริยาบถย่อย หรือตามอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการกำหนดพิจารณาอิริยาบถเดิน คือ เดินจงกรม ภาวนา 2 ระยะ ว่า “ขวาย่างหนอ, ซ้าย่างหนอ” เมื่อสติมั่นคง ญาณแก่กล้าแล้ว ให้ภาวนา 6 ระยะ “ยกสั้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูหนอ, กอดหนอ” ต่อไปก็เป็นอิริยาบถนั่ง พิจารณาอาการพองยุบของท้อง พิจารณาต้นใจคือความรู้สึก พิจารณาทวารทั้ง 5 โดยใช้วิปัสสนาญาณ 16 เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต

แนวการสอนและปฏิบัติธรรมของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โฆดก ญาณสิทฺธิ) ดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ เช่น เรื่องระบบหนอ คำบาลีในพระไตรปิฎก “วต เช่น อณฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ” พระอัญญาโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ภาษาพม่าใช้คำว่า “แต่” การเดินจงกรมนั้น ท่านประยุกต์มาจากพระบาลีว่า “ภิกขุ คจฺจนฺโต คจฺจามิตฺติ

ปชานาคี” ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ว่า กำลังเดิน ส่วนการกำหนดพองยุบ เป็นเพียงอุบายวิธีที่วิปัสณาจารย์ สอนให้กำหนด เพื่อให้รู้ธาตุต่างๆ ที่อยู่ในร่างกาย

พระมหาเจี๊มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร) (2547, หน้า 80-81) ได้ศึกษาการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์) โดยสรุปความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน เริ่มตั้งแต่ได้เข้าศึกษาที่วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร จากพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ซึ่งได้นำหลักการปฏิบัตินี้ มาจากพระอาจารย์ภักทันตะเถระ พระสงฆ์ชาวพม่า ต่อมาพระเถระในจังหวัดขอนแก่น จึงได้เห็นชอบให้พระครูปลัดประยงค์ อุปถัมภ์ ในขณะนั้น รับหน้าที่แทนคณะสงฆ์ในการสั่งสอน อบรม พระภิกษุ สามเณร และพุทธศาสนิกชนในเขตจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดใกล้เคียง ตั้งแต่ปี พ.ศ.2498 เป็นต้นมา ถึง ปัจจุบัน (พ.ศ.2546) เป็นปีที่ท่านได้ถึงแก่กรรมด้วยโรครชรา) จึงนับว่า เป็นเกียรติประวัติของท่าน ที่ได้มุ่งเผยแผ่การปฏิบัติสู่พุทธศาสนิกชน ทั้งในท้องถิ่น และผู้สนใจ ทั่วไป

จุดเด่นของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์) มี 6 อย่าง ด้วยกัน พอสรุปได้ ดังนี้ (1) ในด้านการปฏิสันถารธรรม คือ เป็นผู้หนักในการต้อนรับผู้ไปมาหาสู่ด้วยอามิสวัตถุ สิ่งของ และต้อนรับด้วยธรรมะ คือ ข้อคิด คำแนะนำให้การปรึกษา ในเรื่องต่างๆ (2) ความชำนาญ ในการนั่งสมาธิแบบอาศัยฌาน คือ นั่งสมาธิอย่างต่อเนื่องและยาวนาน เป็นวันๆ ด้วยอำนาจของการ เจริญฌาน และทำให้เกิดศรัทธาต่อผู้ปฏิบัติ (3) ความเป็นคนหนักแน่นไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม เช่น ไม่นินดี ไม่นินร้ายต่อคนพาล หรือ ผู้ไม่ประสงค์ดีต่อตัวท่านและพระศาสนา ด้วยวิธีการต่างๆ ในการกลั่นแกล้ง แต่ผลสุดท้ายก็สู้ความหนักแน่นของท่านไม่ได้เลย ต้องยอมสละความเห็นผิดนั้น มาทำความดีในพระพุทธศาสนา (4) ความมีเมตตาธรรมที่แผ่ไปยังสรรพสัตว์ เพื่อนมนุษย์ อย่างไม่ จำกัดว่าจะเป็นคนอาชีพอิใด ฐานะการงานเป็นอย่างไร อยู่ในตระกูลเช่นใด ท่านให้ความเมตตาต่อ คนเหล่านั้น ด้วยความเสมอภาค (5) ความเป็นผู้รู้วาระจิตของบุคคล เช่น เมื่อมีผู้เข้าปรึกษาหารือ ปัญหาต่างๆ ท่านมักจะทราบก่อนล่วงหน้า ถึงปัญหานั้น และสามารถแก้ไขได้อย่างถูกต้อง และตรง ตามความต้องการของเขา และ (6) ความเป็นผู้ฉลาดในอุบายสั่งสอนอบรมผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เช่น สอนให้มีสติ ว่า สติมาทุกข์หนี สติมีทุกข์หมด สติลด ทุกข์เพิ่ม เป็นต้น

หลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของท่าน โดยเริ่มจากบุพกิจเบื้องต้น เช่น การเตรียมตัว การตัดปลิโพธิ ความกังวลเล็กน้อย วิธีสมาทานพระกรรมฐาน นอกจากนั้น ก็จะเป็น การสอนเรื่องการเดินจงกรมในป่าเขาถ้ำเนาไพร ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ 6 อย่าง เช่น ขั้น 5 อายตนะ 12 เป็นต้น เพื่อเป็น อารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และ

การกำหนดรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะ นอกจากนั้น พึงทราบปณิณกะธรรมเล็กน้อยในการปฏิบัติ เช่น คำว่า หนอ สติสัมปชัญญะกับไตรลักษณ์ว่ามีความจำเป็นและสำคัญอย่างไรบ้าง ตัวอย่างการสอน วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็น คำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และซ้ำของ รู้และเข้าใจอย่างถูกต้องและ แจ่มแจ้ง สอนโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ ตัวอย่างในการสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ 16 และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการ ปฏิบัติได้โดยไม่ไขว้เขวนอกจากนั้น พึงทราบธรรมที่เกี่ยวเนื่องต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ความเพียร (อาตปปี) ความรู้พร้อมทุกขณะ (สัมปชาโน) และความมีสติ (สติมา) วิธีรายงานต่อ พระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำใน เรื่องต่อไปให้อีก

รูปแบบในการสอนวิปัสสนา มี 5 คือ บรรยายให้ฟัง ยกอุปมาให้ฟัง เล่าประสบการณ์ จริงให้ฟัง สอนในให้อยากทำตาม และให้มีกิจกรรมกลุ่ม คือ ปฏิบัติร่วมกันเป็นคณะบุคคลจำนวน หลากๆ คน เวลาในการปฏิบัติ อย่างน้อยก็ประมาณ 30 นาที ขึ้นไป ส่วนมากกว่านี้ แล้วแต่ศรัทธา และความเพียรในการปฏิบัติของแต่ละบุคคลไป

บุญเรื่อง ทิพพอาสน์ (2554, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของ โทเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก สรุปผลการศึกษามี ดังนี้ การสอนสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนา เถรวาท พบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการเดียวเท่านั้น ที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและ โดยสิ้นเชิง แม้ว่าระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัว ผู้ปฏิบัติและปัจจัยแวดล้อมภายนอก กล่าวโดยสรุปสติปัฏฐาน มี 4 ประการ คือ (1) กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย (2) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา (3) จิตตานุปัสสนาการ พิจารณาจิตในจิต (4) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม โดยผู้พิจารณานั้นจะต้องมีองค์ พิจารณาอยู่เนื่องๆ 3 ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตปปี) มีสติระลึกรู้อยู่เสมอ (สติมา) และ สัมปชัญญะ (สัมปชาโน ความรู้ลึกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งขาด หากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือ ทำลายอกุศลและ โทมนัสทั้งปวงออกไปจากจิตใจของตนเองได้

การสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทของโทเอ็นก้า พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก เบื้องต้นเป็นการกล่าวถึงเป้าหมายสูงสุดหรือ ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 พึงบรรลุถึงความหลุดพ้นแห่งทุกข์ ทั้งปวงไปได้ด้วยการพิจารณาในกาย เวทนา จิตและธรรม แต่ขั้นตอนในการสอนนั้น ไม่ได้เรียงไว้

ตามลำดับ บุคคลพึงปฏิบัติในสติปัฏฐาน 4 หมวดใด หมวดหนึ่งก่อนหรือหลังก็ได้ ทั้งนี้ กระบวนการถ่ายทอดวิปัสสนาของพระพุทธองค์จึงเป็นธรรมชาติมากที่สุด ไม่ได้ปรุงแต่งหรือมี พิธีกรรมใดๆ มาเกี่ยวข้อง ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ ซับซ้อนและไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้อง เพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงสำเนียงกำหนดรู้ใน สติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในอานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าและออก แต่ไม่ต้องมี คำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตน ระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร 3 วันและ 10 วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจาก เป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

แม่ชีระวีวรรณ ทุมมาจารินี (งานวิสุทธินิพนธ์) (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการศึกษา สภาวญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ภิกขา และ คัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามนั้น สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละ คนเป็นไปไม่แน่นอน จำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆ ด้านประกอบกัน ผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ ปรากฏให้สังเกตได้ยาก บางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่าย โดยผลจากการวิจัยนี้เป็นอาการ โดยย่อ เพื่อให้เป็นหลักในการวินิจฉัย

ผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้อง พิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคน ปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายใน อย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึง เข้านอน คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถาม สภาวธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ ตั้งแต่ สภาวญาณ 1 ไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน การศึกษาฉบับนี้ ยังมีประโยชน์ต่อผู้อ่านทั่วไป ให้มี ความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

พระมหารุ่งเรือง รุกจิตมฺโหม (ปะมะชะ) (2549, หน้า 3-4) ได้ศึกษาผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จากการสังเกตพฤติกรรมของเยาวชนที่ได้รับการอบรม ซึ่งศูนย์ปฏิบัติ ธรรมสวนเวฬุวัน ได้รับความร่วมมือจากสถานศึกษาที่นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยการ สุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น ผลปรากฏว่าส่วนใหญ่เยาวชนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เช่น มีความกตัญญูตเวที เคารพครู-อาจารย์ มีสติในการเรียนมากขึ้น สามารถพัฒนาศักยภาพทางการเรียนได้ดีขึ้น จิตใจ ร่าเริงแจ่มใส รู้จักแยกแยะสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ และปลื้มใจให้ห่างไกลจากอบายมุข ซึ่งเป็น พฤติกรรมอันพึงประสงค์ของคนในสังคม อันเป็นแนวทางที่ดีที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและ แก้ปัญหาสังคมต่อไป

การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ผู้ศึกษาวิจัยต้องการศึกษาถึงผลการปฏิบัติวิปัสสนาของเยาวชน ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากน้อยแค่ไหนเพียงใด นำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นที่ สนใจของเยาวชน มากยิ่งขึ้น เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงและพัฒนาวิธีการอบรมให้กับ เยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น (2547, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มเยาวชนที่เข้า มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนใน พระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อถือ และการถือปฏิบัติทางพุทธแตกต่างจากกลุ่มเยาวชนที่ ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยกลุ่มเยาวชนที่เต็มใจจะมีความเชื่อ ความศรัทธา และ การถือปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 2. กลุ่ม เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะได้รับการปลุกฝัง การดูแลเอาใจใส่ อย่างดีจากครอบครัวแบบพุทธ มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3. กลุ่มเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเต็มใจจะมีทัศนคติ ต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระมหามงคล มงคลโก (ไสโยธา) (2554, หน้า 51-52) ได้ศึกษาคำสอนวิปัสสนา ภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) จากการศึกษาพบว่า แนวการสอนและวิธีปฏิบัติของพระราชปริยัตยากร เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม นั้นเอง ก็ตามดูตามรู้ รูปนาม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เวลาจะทำอะไร ทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันธรรมอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พยายามที่จะกำหนดให้

ทันทุกครั้งไป และขณะนั้นต้องมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิตที่เป็นปัจจุบันในขณะนั้น พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ อย่างนี้เรื่อยไป

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่างพยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนจิตจำบริกรรม และอาการแห่งรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต คิ่ง นิ่ง มั่นคงแล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมา และแก่สมบูรณ์ดีแล้วพระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรกฺขญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ อันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี