



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต

วิชาแกนพระพุทธศาสนา

ตำรา

รหัสวิชา ๐๐๐ ๔๕๖

วิชา ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖ Buddhist Meditation VI



โครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖ (Buddhist Meditation VI)

- ผู้แต่ง** : คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
บรรณาธิการ : ผศ.สมควร นิยมวงศ์
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต : รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร, รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม,
ดร.นลินี ฌ นคร, ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ : พระมหาเมธา จันทสาโร
ศิลปะและรูปเล่ม : นายสมบุญ เฟ่งพิศ
พิสูจน์อักษร : พระวิหาร เขมวโร, นายสุชญา ศิริธัญญกร
ออกแบบปก : นายพิจิตร พรหมลี
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- พระนครศรีอยุธยา :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.
178 หน้า

1. การปฏิบัติธรรม 2. กรรมฐาน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-300-236-5

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (๘๗๗๐, ๘๗๗๓) มือถือ ๐๖๑ ๓๕๗ ๖๑๖๖
โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๑๒)

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

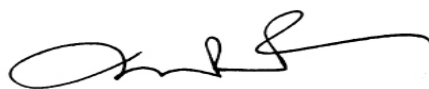
คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ใช้สอนในมหาวิทยาลัย เพื่อคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยได้เสนอผลงานทางวิชาการและเพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์มหาวิทยาลัย จากทุกส่วนงาน ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ ร่วมกันพัฒนาตำรารายวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ด้วยวิธีระดมสมองอย่างเต็มที่ พัฒนางานให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียงพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะเป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำราราย “วิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา ที่กำหนดให้ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระสูตรที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น อปินณกสูตร สติสูตร อากาโรบรรลุมรรคผล และคุณธรรมของพระอริยบุคคล ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเดินจงกรม ๖ ระยะ นั่งกำหนด ๖ ระยะ ส่งและสอบอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท เนื้อหาสาระปรากฏแจ่มแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยตลอดไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจสืบไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” นี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ตามหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต พ.ศ.๒๕๕๐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อพัฒนาเอกสารรายวิชาต่างๆ ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ (๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกลักษณ์ของเอกสารการสอน ตำรา หนังสือต่างๆ ให้มีคุณภาพและมาตรฐานด้านเนื้อหาสาระ และการผลิตที่สวยงาม คงทน เป็นที่น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า (๓) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคณาจารย์วิชาการให้สามารถสร้างผลงานอย่างเป็นระบบ รองรับการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย มีผลงานแพร่หลายเป็นที่ยอมรับทั่วไป (๔) เพื่อสรุปสาระสำคัญของรายวิชาต่างๆ และนำไปพัฒนาสื่อการศึกษาในรูปแบบต่างๆ และระบบคลังข้อสอบ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” เล่มนี้มุ่งหมายให้ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระสูตรที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร เช่น อปินณกสูตร สติสูตร อากาการบรรลุมรรคผล และคุณธรรมของพระอริยบุคคล ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา นั่งกำหนด ๖ ระยะเวลา ส่งและสอบอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดที่คณะผู้พัฒนาได้นำเสนอไว้แล้วในบทต่างๆ

คณะผู้พัฒนาหวังว่าตำราเล่มนี้จะยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องกับโครงการนี้ตามสมควร จึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการทำตำราเล่มนี้ให้เสร็จสมบูรณ์

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา

“ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖”

ตุลาคม ๒๕๕๖

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) จัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัยและการศึกษาค้นคว้าของประชาชน (๓) จำหน่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอก ดังนั้น สำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงจัดพิมพ์ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” ที่อธิบายถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและพระสูตรอีก ๒ สูตร คือ อปันณกสูตร สติสูตร ที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร แต่งโดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิปัสสนาจารย์ เชี่ยวชาญพระกรรมฐาน ได้นำเสนอเนื้อหาสาระตามแนวการปฏิบัติกรรมฐาน ที่เหมาะสมแก่นิสิต นักศึกษาและประชาชน

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภายในเล่มนี้ ได้อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระสูตรที่เชื่อมโยงกับมหาสติปัฏฐานสูตร อาการบรรลุมรรคผลและคุณธรรมของพระอริยบุคคล การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา นั่งกำหนด ๖ ระยะเวลา ส่งและสอบอารมณ์ โดยผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาและประชาชน

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตา มอบต้นฉบับตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาวิชานี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณ กองวิชาการ ที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากร ให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๖” จะเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

**คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา
ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๓**

คณะกรรมการดำเนินโครงการ	คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๖ ”
ที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.	ประธาน พระสุธรรมมุนี (สมบูรณ์ ปณฺญาวุฑฺฒ)
ประธานกรรมการ พระศรีคัมภีร์ญาณ, รศ.ดร.	กรรมการ พระจิตตพัฒน์ โสภณปญฺโญ พระครูสถิตธรรมาลังการ (จำเนียร สุชาติ) พระมหาสุภวิชัย ปภสฺสโร พระใบฎีกาณัฐพนธ์ วิริโย พระเวียง กิตติวัฒน์ นายสุเทพ สารบรรณ
รองประธานกรรมการ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร.	เลขานุการ พระมหาณัฐธัญ กิตติปญฺโญ
กรรมการ พระมหาสุทัศน์ ติสฺสรวาที พระมหาเจิม สุวโจ พระมหาศรีทนต์ สมจาโร พระมหาสุเทพ สุปญฺชิตโต พระสมภาร สมภาโร, ผศ. พระมหาสาธิต สาธิตโต ผศ.ดร.สุพล สุยะพรหม ผศ.ปฐมพงศ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ ผศ.เฉลียว รอดเขียว ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์ นายอดุลย์ คนแรง ผศ.ดร.โกนินธุ์ ศรีทอง ดร.ประพันธ์ ศุภษร ผศ.สมควร นิยมวงศ์ ผศ.สุเทพ พรหมเลิศ นายเกษม แสงนนท์ นายสนธิญาณ รักษาภักดี นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล	บรรณาธิการ ผศ. สมควร นิยมวงศ์ พระครูวรเขตคณารักษ์ (ชำนาญ ฐิริปญฺโญ)
กรรมการและเลขานุการ นายสุชญา ศิริธัญญกร	ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม ดร.นลินี ฌ นคร ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ พระมหาสุระศักดิ์ อีรวีโส พระมหานพดล เดชธมโม พระมหาธิตี อนุภทโท นายสินชัย วงษ์จำนงค์ นายอักษรวิชัย โฉมศรี นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง นายชำนาญ เกิดช่อ นายสมบูรณ์ เฟ่งพิศ	ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ พระมหาเมธา จันทสาโร

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา	
ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป	(๖)
บทที่ ๑ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓
๑.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗
๑.๔ หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙
๑.๕ หลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๑
๑.๖ แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๖
สรุปท้ายบท	๑๘
คำถามท้ายบท	๑๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๐
บทที่ ๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอปัณณกสูตร	๒๑
๒.๑ ความนำ	๒๒
๒.๒ ความหมายและความสำคัญของอปัณณกสูตร	๒๒
๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติในอปัณณกสูตร	๓๔
๒.๔ ความเชื่อมโยงของอปัณณกสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร	๓๗
๒.๕ แนวทางการนำอปัณณกสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๓๙
สรุปท้ายบท	๔๐
คำถามท้ายบท	๔๒
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๔๓
บทที่ ๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสติสูตร	๔๕
๓.๑ ความนำ	๔๖
๓.๒ ความหมายและความสำคัญของสติสูตร	๔๖

(๘)

๓.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติในสติสูตร	๕๐
๓.๔ ความเชื่อมโยงของสติสูตรกับมหาสติปัฏฐานสูตร	๕๒
๓.๕ แนวทางการนำสติสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๕๓
สรุปท้ายบท	๕๘
คำถามท้ายบท	๕๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๖๐
บทที่ ๔ จำแนกอาการบรรลุมรรคผลและคุณธรรมของพระอริยบุคคล	๖๓
๔.๑ ความนำ	๖๔
๔.๒ ประเภทของพระอริยบุคคล	๖๖
๔.๓ อาการบรรลุมรรคผลของพระอริยบุคคล	๗๒
๔.๔ คุณธรรมของพระอริยบุคคล	๘๒
๔.๕ สภาวะจิตของพระอริยบุคคล	๘๔
สรุปท้ายบท	๙๐
คำถามท้ายบท	๙๑
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๙๓
บทที่ ๕ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตอน ๖	๙๕
๕.๑ ความนำ	๙๖
๕.๒ หลักการและวิธีการเดินจงกรม ๖ ระยะ	๙๘
๕.๓ หลักการและวิธีการนั่งสมาธิกำหนด ๖ ระยะ	๑๑๔
๕.๔ การส่งและสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน	๑๒๔
สรุปท้ายบท	๑๒๘
คำถามท้ายบท	๑๒๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๓๐
บรรณานุกรม	๑๓๑
ภาคผนวก	๑๓๓
อปัณณกสูตร, สติสูตร	๑๓๓
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหาทรายวิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๖	๑๖๙

บทที่ ๑

หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระครูสถิตธรรมมาลังการ
พระจิตตพัฒน์ โสภณปญโญ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๒. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๓. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๔. อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้
๕. ประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรในชีวิตประจำวันได้

ขอข้ายเนื้อหา

- หลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- หลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิภาย มหารรรคว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ ๓) พิจารณาเห็นจิต ในจิตอยู่ ฯลฯ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ⁴

๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๑ หลักการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า การพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นการกำหนดรู้ตามจริงว่า เป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เป็นเพียงสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนไม่สวยไม่งาม แบ่งหลักการปฏิบัติออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยอาศัยการกำหนดรู้ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตลอดกาล ทุกอิริยาบถ

๒) หมวดอิริยาบถ เป็นการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ทันอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ประการ คือ อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน

๓) หมวดสัมปชัญญะ พระอรธรรคกถาจารย์แสดงไว้ ๔ ประการ คือ (๑) สาทถกสัมปชัญญะ (๒) โคจรสัมปชัญญะ (๓) สัมปายสัมปชัญญะ (๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ

๔) หมวดปฏิกุลมณสิการ คือการตามรู้อารมณ์หรืออาการ ๓๒ ในร่างกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เรียกว่า ทวัตติงสาการ

๕) หมวดธาตุมนสิการ สติกำหนดพิจารณาภายในเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม

๖) หมวดนวสีวลิกา การตามรู้ซากศพ กำหนดพิจารณาเปรียบด้วยซากศพ ที่อยู่ในสภาพ ต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก ให้อ่อนมานี้ถึงร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เรียกว่า ปาฐา ๙

⁴ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๔๑๒.

การปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบค้นหาและทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น¹⁰

สุมังคลวิลาสินิ อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน อันเป็นรูป เกิดขึ้นได้เพียงเพราะอาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคล (อตฺตา) แล้วก็เจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล¹¹

๓) วิธีการพิจารณาสัมปชัญญะ (อิริยาบถย่อย) ได้แก่ ทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การก้าว การถอย ขณะดู ขณะเหลียว ขณะคู้เข้า ขณะเหยียดออก เป็นต้น

การปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบค้นหาและทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น

สุมังคลวิลาสินิ อธิบายว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ ย่อมเกิดปัญญาพิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ (สาตถกสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อหนุนและไม่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติ (สัปปายสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสมิมโหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่าการพิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านี้ มีเหตุปัจจัยให้เกิด¹²

๔) วิธีการพิจารณาสีงปฏิกุล ได้แก่ ให้พิจารณาร่างกายเป็นของน่าเกลียด โดยมีวิธีสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด นานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด

การปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบค้นหาและทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น

¹⁰ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

¹¹ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๐๒.

¹² ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๐๒.

- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดติดอยู่ มีเอ็นรัดรึงอยู่
- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดติดอยู่ มีเอ็นร้อยรัดอยู่
- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด กระจายไปในทิศต่างๆ
- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก มีสีขาวเหมือนสีสังข์
- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก เป็นกองกระดูกเกินปีหนึ่งขึ้นไป
- พิจารณาเห็นร่างกายว่าเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว

การพิจารณาแล้วนำเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกาย แม้ร่างกายนี้ก็เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา

การปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นเดียวกับที่กล่าวมานั้นคือทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งที่เกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบค้นหาและทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น¹⁶

สมุทฺถลิวาสินี อธิบายว่า การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเหมือนศพ ย่อมเห็นว่า ร่างกายนี้ย่อมตกอยู่ในธรรมดา¹⁷

๑.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๓.๑ หลักการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนา (Feeling) คือความรู้สึกทางใจ การเสวยอารมณ์ โดยหลักมี ๓ ประเภท ได้แก่

¹⁶ ที.ม. ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

¹⁷ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๐๕-๓๐๙.

จากการปฏิบัติเช่นนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง¹⁸ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง¹⁹ พิจารณาเห็นภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งที่เกิดขึ้นและความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่เวทนา ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิวฏฐิปราศจากความยึดมั่น²⁰

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า การตั้งสติกำหนดเวทนาถือว่าได้พิจารณาเพราะเวทนาจัดว่าเป็นรูป-นาม คือไม่ใช่รูป²¹

๑.๔ หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๔.๑ หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณาจิตในจิต ได้แก่การพิจารณาจิตดังต่อไปนี้

- ๑) จิตที่พิจารณานั้นมีทั้งจิตที่เป็นกามาวจร รูปาวจร และอรูปาวจร
- ๒) จิตที่เป็นกามาวจร มีทั้งเป็นกุศลและอกุศล จิตที่เป็นกามาวจรที่เป็นกุศล ได้แก่ จิตปราศจากราคะ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ ที่เป็นอกุศลได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่
- ๓) จิตที่เป็นรูปาวจรและอรูปาวจร ได้แก่ จิตที่เป็นมหัคคตะ จิตที่ไม่มีจิตอันยิ่งกว่า จิตมีสมาธิ และจิตที่หลุดพ้น จัดเป็นกามาวจร แต่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล
- ๔) วิธีตั้งสติพิจารณาที่จิต ทั้งของตนเองและผู้อื่น เห็นจิต เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย จนเกิดความเห็นแจ้งแล้วละตัณหาและทิวฏฐิได้ ไม่ยึดมั่นในจิตนั้น คือได้บรรลุมรรคผล

๑.๔.๒ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเห็นจิตในจิต ดังนี้

- ๑) พิจารณาจิตมีราคะ ได้แก่ เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
- ๒) พิจารณาจิตปราศจากราคะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ

¹⁸ เวทนาทั้งหลายภายใน หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของตน (ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๑๓)

¹⁹ เวทนาทั้งหลายภายนอก หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น (ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๑๓)

²⁰ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

²¹ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒/๓๑๑-๓๑๒.

๑.๕ หลักการและวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๕.๑ หลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติตามฐัสภาวธรรม คืออาการที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิต โดยแบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๑. **หมวดนิวรณ** คือ เครื่องกัน เครื่องขัดขวาง สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต มี ๕ คือ

๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ ๕
๒. พยาบาท ความอาฆาตจองเวรกันและกัน
๓. ถีนมิทธะ ความท้อแท้ ง่วงเหงาหาวนอน
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเล ไม่ตกลงใจ

๒. **หมวดขั้น ๕ ขั้น ๕** ส่วนประกอบ ๕ อย่าง ที่รวมเข้าเป็นชีวิต คือ

๑. รูปขั้น ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด (รูป ๒๘)
๒. เวทนาขั้น อารมณ์ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ
๓. สัญญาขั้น ความกำหนดได้ จำได้ หรือ หมายรู้
๔. สังขารขั้น เครื่องปรุงของจิต ปรุงความคิด-เครื่องปรุงของกรรม (เจตสิก ๕๐)
๕. วิญญาณขั้น การรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)

๓. **หมวดอายตนะ** เป็นแดนให้จิตหรือวิญญาณกับอารมณ์ เป็นสภาวะธรรมชาติที่เชื่อมต่อกันระหว่างอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก มี ๑๒ อย่าง **อายตนะภายใน ๖** คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **อายตนะภายนอก ๖** ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

๔. **หมวดโพชฌงค์ โพชฌงค์** คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หรือธรรมะเป็นตัวปัญญาตรัสรู้ มี ๗ ประการ คือ

๑. สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ เป็นธรรมให้เข้าถึงอริยสัจ ๔
๒. ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม สอดส่องสืบค้นธรรม เป็นธรรมให้เข้าถึงอริยสัจ ๔
๓. วิริยะ ความเพียร เป็นธรรมให้เข้าถึงอริยสัจ ๔
๔. ปีติ ความอิ่มใจ ดีใจ เป็นธรรมให้เข้าถึงอริยสัจ ๔
๕. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นธรรมให้เข้าถึงอริยสัจ ๔

จากการปฏิบัติเช่นนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งที่เกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบค้นหาและทวิปฏิปราศจากความยึดมั่น²⁵

นิวรรณ์ ๕ นี้มีรายละเอียดที่ควรศึกษาเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

สมังคลวิลาสินี อธิบายว่า กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในสุกนิमित ส่วนการละกามฉันทะ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในอสุกนิमित

พยาบาทเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายใน ปฏิฆนิमित ส่วนการละพยาบาท คือให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในเมตตาเจโตวิมุติ

ถีนมิทธะ เกิดขึ้นได้เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอกุศลธรรมทั้งหลาย ส่วนการละถีนมิทธะ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในความเพียร

อุทธัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนการละอุทธัจจกุกกุจจะ ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในอาการที่จิตสงบ (สมาธิ)

วิจิกิจฉา เกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยกกายในธรรมที่ชวนให้สงสัย ส่วนการละวิจิกิจฉา ให้ทำไว้ในใจโดยแยกกายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล

๒) การพิจารณาหมวดชั้น ๕ ประการ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากาวนาโดยตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕²⁶ ดังนี้

ชั้น ๕ แต่ละชนิดเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งชั้น ๕ แต่ละชนิดเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งชั้น ๕ แต่ละชนิดเป็นอย่างนี้

จากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ

²⁵ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

²⁶ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

โพชฌงค์ เมื่อโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า โพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

จากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

บรรดาโพชฌงค์ ๗ นั้น ยังมีรายละเอียดที่ควรศึกษาเพิ่มเติมอีกดังต่อไปนี้ สุมังคลวิลาสินี อธิบายความเกิดขึ้นของโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นได้หลายประการ³¹

๕) การพิจารณาสังขะ หมายถึง การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัง ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยมีวิธีดังนี้

ทุกข์อริยสัง พิจารณาให้เห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัง โดยสรุปชั้น ๕ อันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน³² เป็นทุกข์³³

ทุกข์สมุทัยอริยสัง พิจารณาให้เห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) เป็นอริยสังได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓

ทุกข์นิโรธอริยสัง พิจารณาให้เห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัง ได้แก่ ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา

ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง พิจารณาให้เห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้เห็นถึงความดับทุกข์) มี ๘ ประการ

จากการปฏิบัติเช่นนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม

³¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๗, ๓๓๑-๓๔๙.

³² พระครูประสาทสังวรกิจ. ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ฉ-ช.

³³ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔-๓๒๘.