



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต

วิชาแกนพระพุทธศาสนา

ตำรา

รหัสวิชา ๐๐๐ ๔๕๗

## วิชา ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗ Buddhist Meditation VII



โครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗ (Buddhist Meditation VII)

ผู้แต่ง : คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บรรณาธิการ : ผศ.ดร.สุเทพ พรมเลิศ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ : พระวิหาร เขมวโร

ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต : รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร, รศ.ชูษณะ รุ่งปัจฉิม,  
ดร.นลินี ฦ นคร, ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล

ศิลปะและรูปเล่ม : นายสมบุรณ์ เฟ่งพิศ

พิสูจน์อักษร : นายสุชญา ศิริธัญญกร

ออกแบบปก : นายพิจิตร พรมลี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : พฤษภาคม ๒๕๕๙ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

### ลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้

นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ธรรมะภาคปฏิบัติ 7.-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- พระนครศรีอยุธยา :

สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

302 หน้า

1. การปฏิบัติธรรม 2. กรรมฐาน. I. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-300-237-2

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (๘๗๗๐, ๘๗๗๓) มือถือ ๐๖๑ ๓๙๗ ๖๑๖๖

โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๑๓)

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

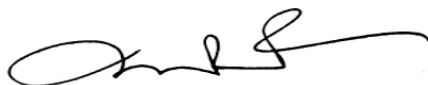
## คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนา และหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๓ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ใช้สอนในมหาวิทยาลัย เพื่อให้คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยได้เสนอผลงานทางวิชาการและเพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัย

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์มหาวิทยาลัย จากทุกส่วนงาน ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ ร่วมกันพัฒนาเอกสารประกอบการสอนหรือตำราในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ด้วยวิริยะอุตสาหะแรงกล้า พัฒนางานให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอรรถและพยัญชนะเป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในหมวดวิชาแกนพระพุทธศาสนา ที่กำหนดให้ศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สภาวธรรมที่เกิดดับขณะปฏิบัติ วิธีการแก้สภาวธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม สมัยปัจจุบัน ประกอบด้วยเนื้อหา ๘ บท คือ (๑) หลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร (๒) การส่งสออารมณ์ แก้สภาวธรรม (๓) กัมมัฏฐานตามแนวพอง-ยุบ (๔) กัมมัฏฐานตามแนวพุทโธ (๕) กัมมัฏฐานตามแนวสัมมา อะระหัง (๖) กัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหว (๗) กัมมัฏฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ (๘) กัมมัฏฐานตามแนว นะมะพะอะ ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท เนื้อหาสาระปรากฏแจ่มแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนา และหมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยตลอดไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจสืบไป



(พระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## คำนำ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” นี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ตามหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต พ.ศ. ๒๕๕๐ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อพัฒนาเอกสารรายวิชาต่างๆ ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ (๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกลักษณ์ของเอกสารการสอน ตำรา หนังสือต่างๆ ให้มีคุณภาพและมาตรฐานด้านเนื้อหาสาระ และการผลิตที่สวยงาม คงทน เป็นที่น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า (๓) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคณาจารย์วิชาการให้สามารถสร้างสรรค์ผลงานอย่างเป็นระบบ รองรับการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย มีผลงานแพร่หลายเป็นที่ยอมรับทั่วไป (๔) เพื่อสรุปสาระสำคัญของรายวิชาต่างๆ และนำไปพัฒนาสื่อการศึกษาในรูปแบบต่างๆ และระบบคลังข้อสอบ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” เล่มนี้เป็นวิชาหนึ่งในรายวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตที่กำหนดให้ศึกษา “วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติวิธีการแก้สภาวะธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบัน เปรียบเทียบกับมหาสติปัฏฐานสูตร ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการเดินจงกรมและนั่งกำหนด ส่งและสอบอารมณ์” ซึ่งมีรายละเอียดที่คณะผู้พัฒนาได้นำเสนอไว้แล้วในบทต่างๆ

คณะผู้พัฒนาหวังว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” เล่มนี้ จะยังประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียน ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องกับโครงการนี้ตามสมควร จึงขอขอบคุณท่านผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่กองวิชาการของมหาวิทยาลัย และคณะวิทยากรจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิจากฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักส่งเสริมฯ ทุกรูป/ทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการทำตำราเล่มนี้ ด้วยวิริยะอุตสาหะ พุ้มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา พัฒนางานทางวิชาการด้วยปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจจนสำเร็จเป็นเล่มสมบูรณ์สำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้ตั้งไว้ทุกประการ

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหา

รายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗”

กรกฎาคม 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 และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้น สำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงจัดพิมพ์ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” ที่อธิบายถึงวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน สภาวธรรมที่เกิดขึ้น-ดับ วิธีการแก้สภาวธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ แต่งโดยคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้นำเสนอเนื้อหาสาระตามแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิสิต นักศึกษาและประชาชน

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภายในเล่มนี้ ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน สภาวธรรมที่เกิดขึ้นดับในขณะปฏิบัติ วิธีการแก้สภาวธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันเปรียบเทียบกับมหาสติปัฏฐานสูตร การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม และนั่งกำหนดการส่งและการสอบอารมณ์ ” โดยผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาและประชาชน

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตา มอบต้นฉบับตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาวิชานี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณ กองวิชาการ ที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากร ให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้สำเร็จจุลล่งไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗” จะเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

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

| คณะกรรมการดำเนินโครงการ  | คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหารายวิชา<br>“ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗”  |
|--|---|
| <b>ที่ปรึกษา</b><br>พระธรรมโกศาจารย์   | <b>ประธานกรรมการ</b><br>พระราชสิทธิมนูญี  |
| <b>ประธานกรรมการ</b><br>พระศรีคัมภีร์ญาณ   | <b>รองประธานกรรมการ</b><br>พระครูปริยัติยานุศาสตร์  |
| <b>รองประธานกรรมการ</b><br>พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส  | <b>กรรมการ</b><br>พระครูศรีกาญจนกิตติ<br>พระครูสุวรรณธรรมนิวสิฐ<br>พระครูสาธุกิจโกศล<br>พระประจวบ คมภีร์ธมโม  |
| <b>กรรมการ</b><br>พระครูปริมาณุรักษ์                      พระมหาสุรียา วรเมธี<br>พระมหาสุทัศน์ ติสสรวาที              พระมหาศรีทนต์ สมจาโร<br>พระกิตติพงษ์ สิริวฑฒโน              พระมหาสุทิตย์ อากาศโร<br>พระมหาสมเกียรติ กิตติญาโณ      พระสุทิน เขมวโส<br>พระทิพย์ สิริธมโม                      พระฐิติวงษ์ อนุตโตโร<br>พระปลัดวีระชนม์ เขมวโร              พระมหาสันติ อธิภทโท<br>พระมหาวิฑฒน์ วีรวโส                  พระมหาสาธิต สาธิตโต<br>ผศ.ดร.สุพล สุยะพรหม                  ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปุ<br>ผศ.ปฐมพงศ์ ทินบรรเจ็ดฤทธิ      ผศ.เฉลียว รอดเขียว<br>ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง            ผศ.ดร.โกนิฐฐ์ ศรีทอง<br>ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล                  นายคำพันธ์ วงศ์เสน่ห์<br>นายสุรวัฒน์ ทองเกลี้ยง              นายเกษม แสงนนท์<br>นายสนธิญาณ รักษาภักดิ์            นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล | <b>เลขานุการและผู้ช่วย</b><br>พระอธิการอุทิศ โกวิท<br>พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี   |
| <b>เลขานุการและผู้ช่วย</b><br>นายสุชญา ศิริธัญญาร                  เลขานุการ<br>พระมหาสุระศักดิ์ อธิวโส              พระมหานพดล เดชธมโม<br>นายสินชัย วงษ์จำนงค์                  นายชำนาญ เกิดช่อ<br>นายอักษรวิชัย โฉมศรี                  นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจ่าง<br>นายวิชิต มงคลวีระขจร                  นายสมบูรณ์ เฟ่งพิศ<br>นางสาววิไลวรรณ รั้งสร้อย   | <b>บรรณาธิการ</b><br>ผศ.ดร. สุเทพ พรหมเลิศ<br><b>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต</b><br>รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร<br>รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม<br>ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล<br>ดร.นลินี ณ นคร<br><b>ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ</b><br>พระวิฑฒน เขมวโร |

## สารบัญ

|  | หน้า |
|--|------|
| คำปรารภ  | (๓)  |
| คำนำ   | (๔)  |
| คำนำสำนักพิมพ์   | (๕)  |
| คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนา<br>และหมวดวิชาศึกษาทั่วไป | (๖)  |
| <b>บทที่ ๑ หลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร</b>  | ๑    |
| ๑.๑ ความนำ   | ๒    |
| ๑.๒ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง                       | ๔    |
| ๑.๓ รายละเอียดของการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔   | ๑๐   |
| ๑.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน  | ๑๐   |
| ๑.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน   | ๒๓   |
| ๑.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน   | ๒๖   |
| ๑.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน   | ๒๘   |
| สรุปท้ายบท   | ๓๖   |
| คำถามท้ายบท  | ๓๗   |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๓๘   |
| <b>บทที่ ๒ การส่ง และสอบอารมณ์ แก่สภาวะธรรม</b>  | ๔๑   |
| ๒.๑ ความนำ   | ๔๒   |
| ๒.๒ หลักการส่งและสอบอารมณ์ แก่สภาวะธรรม  | ๔๔   |
| ๒.๓ วิธีการส่งและสอบอารมณ์ แก่สภาวะธรรม  | ๔๔   |
| ๒.๔ ตัวอย่างการส่งและสอบอารมณ์แก่สภาวะธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา                                 | ๔๙   |
| ๒.๕ วิธีการส่งอารมณ์และสอบอารมณ์ การแก่สภาวะธรรม<br>ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย | ๕๗   |
| สรุปท้ายบท   | ๕๙   |
| คำถามท้ายบท  | ๖๐   |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๖๑   |

(๘)

|  |     |
|--|-----|
| <b>บทที่ ๓ กัมมัฏฐานตามแนวพอง-ยุบ</b>                                  | ๖๓  |
| ๓.๑ ความนำ   | ๖๔  |
| ๓.๒ ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพอง-ยุบ            | ๖๔  |
| ๓.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ                           | ๖๕  |
| ๓.๔ สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบ                       | ๘๔  |
| ๓.๕ เปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติตามแนวพอง-ยุบกัมมัฏฐานกับมหาสติปัฏฐานสูตร | ๘๗  |
| ๓.๖ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ                                   | ๙๒  |
| ๓.๗ วิธีการส่ง สอบอารมณ์ และแก้สภาวะธรรมตามแนวพอง-ยุบ                  | ๙๙  |
| สรุปท้ายบท   | ๑๐๑ |
| คำถามท้ายบท  | ๑๐๒ |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๑๐๓ |
| <b>บทที่ ๔ กัมมัฏฐานตามแนวพุทโธ</b>                                    | ๑๐๕ |
| ๔.๑ ความนำ   | ๑๐๖ |
| ๔.๒ ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพุทโธ              | ๑๐๖ |
| ๔.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพุทโธ                          | ๑๐๙ |
| ๔.๔ สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติตามแนวพุทโธ                         | ๑๑๔ |
| ๔.๕ เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตามแนวพุทโธกับมหาสติปัฏฐานสูตร               | ๑๒๓ |
| ๔.๖ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพุทโธ                                  | ๑๒๗ |
| ๔.๗ วิธีการส่ง-สอบอารมณ์ และแก้สภาวะธรรมตามแนวพุทโธ                    | ๑๒๙ |
| สรุปท้ายบท   | ๑๓๗ |
| คำถามท้ายบท  | ๑๓๙ |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๑๔๐ |
| <b>บทที่ ๕ กัมมัฏฐานตามแนวสัมมา อระหัง</b>                             | ๑๔๓ |
| ๕.๑ ความนำ   | ๑๔๔ |
| ๕.๒ ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสัมมา อระหัง       | ๑๔๔ |
| ๕.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสัมมา อระหัง                   | ๑๔๕ |

|                |  |     |
|----------------|--|-----|
| ๕.๔            | สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติตามแนวสัมมา อระระหัง                            | ๑๗๘ |
| ๕.๕            | เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตามแนวสัมมา อระระหังกับมหาสติปัฏฐานสูตร                  | ๑๘๒ |
| ๕.๖            | การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสัมมา อระระหัง                                     | ๑๘๖ |
| ๕.๗            | วิธีการส่ง-สอบอารมณ์ และแก้สภาวะธรรมตามแนวสัมมา อระระหัง                       | ๑๙๐ |
|                | สรุปท้ายบท   | ๑๙๕ |
|                | คำถามท้ายบท  | ๑๙๖ |
|                | เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๑๙๗ |
| <b>บทที่ ๖</b> | <b>กัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหวน</b>  | ๑๙๙ |
| ๖.๑            | ความนำ   | ๒๐๐ |
| ๖.๒            | ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหวน                    | ๒๐๐ |
| ๖.๓            | หลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหวน                                | ๒๐๖ |
| ๖.๔            | สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหวน                      | ๒๒๑ |
| ๖.๕            | เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตามแนวเคลื่อนไหวนกับมหาสติปัฏฐานสูตร                     | ๒๒๖ |
| ๖.๖            | การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวเคลื่อนไหวน  | ๒๒๗ |
|                | สรุปท้ายบท   | ๒๒๘ |
|                | คำถามท้ายบท  | ๒๒๙ |
|                | เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๒๓๐ |
| <b>บทที่ ๗</b> | <b>กัมมัฏฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ</b>                                | ๒๓๑ |
| ๗.๑            | ความนำ   | ๒๓๒ |
| ๗.๒            | ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ         | ๒๓๓ |
| ๗.๓            | หลักและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ                     | ๒๓๔ |
| ๗.๔            | สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ           | ๒๓๖ |
| ๗.๕            | เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุกับมหาสติปัฏฐานสูตร | ๒๓๘ |

(๑๐)

|  |     |
|--|-----|
| ๗.๖ การฝึกปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ       | ๒๔๒ |
| ๗.๗ วิธีการส่ง-สอบอารมณ์ และแก้สภาวะธรรมตามแนวพุทธทาสภิกขุ   | ๒๕๖ |
| สรุปท้ายบท   | ๒๕๘ |
| คำถามท้ายบท  | ๒๕๙ |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๒๖๐ |
| <b>บทที่ ๘ กัมมัฏฐานตามแนว นมะพะระ</b>                       | ๒๖๓ |
| ๘.๑ ความนำ   | ๒๖๔ |
| ๘.๒ ประวัติและความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนว นมะพะระ | ๒๖๕ |
| ๘.๓ หลักและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนว นมะพะระ             | ๒๗๑ |
| ๘.๔ สภาวะธรรมที่เกิดดับในขณะปฏิบัติตามแนว นมะพะระ            | ๒๗๓ |
| ๘.๕ เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติตามแนว นมะพะระ กับมหาสติปัฏฐานสูตร | ๒๗๗ |
| ๘.๖ การฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนว นมะพะระ                     | ๒๗๙ |
| ๘.๗ วิธีการส่ง-สอบอารมณ์ และแก้สภาวะธรรมตามแนว นมะพะระ       | ๒๘๓ |
| สรุปท้ายบท   | ๒๘๕ |
| คำถามท้ายบท  | ๒๘๖ |
| เอกสารอ้างอิงประจำบท   | ๒๘๗ |
| <b>บรรณานุกรม</b>  | ๒๘๘ |
| <b>คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชาธรรมะภาคปฏิบัติ ๗</b>     | ๒๙๑ |

## บทที่ ๑

### หลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระราชสิทธิมนี

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกหลักสติปัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องได้
๒. อธิบายวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรได้
๓. จำแนกรายละเอียดของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้
๔. ฝึกการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- หลักการปฏิบัติสติปัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง
- วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร
- รายละเอียดของการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔
- การฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔

## ๑.๑ ความนำ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ล้วนแต่อยากได้ความสุขกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากได้ความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก และความตาย ฯลฯ แต่ถึงกระนั้นคงไม่มีใครได้สมตามความปรารถนา เพราะทุกคนก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก บางทีก็ต้องร้องไห้ เพราะได้พบกับความทุกข์ทางใจ และในที่สุดก็ได้พบกับมรณทุกข์ คือความตาย เมื่อตายแล้วไปเกิดในภพใหม่ ถ้ายังมีกิเลสอยู่ก็ได้รับชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ต่อไปก็ยังไม่รู้จบสิ้น เพราะตราบใดที่ยังต้องเกิดอยู่ย่อมจะเสวยชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ ฯลฯ อยู่ซ้ำไปตราบนั้น แต่ถ้าไม่มีภพใหม่ ทุกข์ทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนั้นก็ย่อมไม่มี ทำไมจึงต้องมีภพใหม่ คำตอบก็คือ เพราะมีต้นเหตุคือความติดอยู่ในภพใหม่ ยังมีอยู่ ย่อมต้องเกิดอีก ถ้าไม่มีต้นเหตุ ภพใหม่ก็ไม่มี ฉะนั้นบุคคลทั้งหลาย ถ้าไม่อยากให้มีภพใหม่ ต้องพยายามประหารต้นเหตุทั้งหลายของตนให้หมดไป

ก่อนที่พระพุทธองค์จะทรงสำเร็จพระโพธิญาณบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระพุทธองค์ทรงใช้เวลาถึง ๖ ปี ทรงศึกษา ปฏิบัติและบำเพ็ญเพียร เพื่อให้ถึงซึ่งความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง จากคณาจารย์ผู้มีความรู้ และแตกฉานในศาสตร์แขนงต่างๆ ที่มีอยู่ในสมัยนั้น ครั้นได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ประทับเสวยวิมุตติสุข ณ คุ้งไม้ศรีมหาโพธิ์อสถิตฤกษ์ที่ได้ตรัสรู้นั้น ตลอด ๗ วัน ครั้งนั้น พระองค์ทรงพิจารณาปัจจุอาการแห่งปฏิจจสมุปบาทโดยอนุโลมและปฏิโลมตลอดปฐมยามแห่งราตรีโดยสมุทัยวารและนิโรธวาร ครั้นทรงทราบแจ้งชัดซึ่งความนั้นแล้วพระองค์ก็ทรงเปล่งออกซึ่งพระอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

เมื่อใด ธรรมทั้งหลาย อันให้ความแทงตลอดซึ่งปัจจุอาการโดยอนุโลมสำเร็จแล้ว ย่อมรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น อีกนัยหนึ่งธรรมทั้งหลายคือ อริยสัจทั้ง ๔ ย่อมมา รู้แจ้งเห็นจริงคือประกาศชัดเจนปรากฏด้วยอภิสมัย แก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ด้วยอารัมมณูปนิชฌาน และลักขณูปนิชฌาน เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงแห่งพราหมณ์นั้นย่อมฉิบหายพินาศไป เพราะพราหมณ์นั้นมารู้แจ้งซึ่งธรรมคือกองทุกข์ทั้งสิ้น มีสังขารเป็นต้น กับทั้งเหตุมีอวิชชาเป็นต้น

ครั้งนั้นสมเด็จพระผู้มีพระภาค ทรงพิจารณาเห็นซึ่งปฏิจจสมุปบาทโดยอนุโลมและปฏิโลม ตลอดมัชฌิมยาม(ยามกลางหรือยามที่สอง)แห่งราตรีแล้ว พระองค์ทรงเปล่งออก

ซึ่งอุทานนี้ ณ เวลานั้นว่า “เมื่อใดธรรมทั้งหลาย<sup>๑</sup> มาปรากฏแก่พราหมณ์<sup>๒</sup> ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ด้วยฉานและปัญญา เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงแห่งพราหมณ์นั้น ย่อมพินาศอันตรธานไป เพราะพราหมณ์นั้นรู้แจ้งแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย” ครั้งนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาค ทรงพิจารณาซึ่งปฏิจจสมุปปาททั้งอนุโลมและปฏิโลม ตลอดปัจฉิมยามส่วนที่สุดแห่งราตรีแล้วทรงเปล่งออกซึ่งพระอุทานนี้ในเวลานั้นว่า “เมื่อใดธรรมทั้งหลาย<sup>๓</sup> มาปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ด้วยฉานและปัญญา พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดเสนามารเสียให้พินาศไป ดำรงสถิติประดิษฐานอยู่ด้วยปริชาชัชวาล ประหนึ่งพระอาทิตย์อันทำให้อากาศท้องฟ้าสว่างอยู่ด้วยรัศมีฉะนั้น ฯลฯ”<sup>๔</sup>

พระผู้มีพระภาคเสด็จนั่งด้วยบัลลังก์อันเดียว เสวยวิมุตติสุข ณ ภายใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิพฤกษ์ ตลอด ๗ วัน ทรงทำในใจซึ่งปฏิจจสมุปปาทโดยเป็นอนุโลมและปฏิโลม เปล่งออกซึ่งอุทาน ๓ พระคาถา ณ ที่สุดแห่งยามทั้ง ๓ ราตรีด้วยประการฉะนี้<sup>๕</sup>

หลักธรรมเรื่องปฏิจจสมุปปาทที่พระพุทธองค์ตรัสรู้นั้นเป็นหลักธรรมที่มีความลึกซึ้ง ผู้ที่หลงยินดีในกิเลสตัณหาอุปมาเหมือนไม้ที่ชุ่มอยู่ด้วยน้ำ เมื่อนำมาสีไฟย่อมไม่ติดและรู้ตามได้ยาก อยู่เหนือคำพูดที่จะอธิบาย ส่วนผู้ที่เฝ้าศึกษาและนำมาประพฤติปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ตามได้อุปมาเหมือนไม้ที่อยู่บนบก และแห้งเมื่อนำมาสีไฟย่อมจะติดโดยง่าย ข้อนี้ฉันใด การรู้แบบทฤษฎีนั้นยังไม่ใช่เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามหลักปฏิจจสมุปปาท เพราะผู้รู้ที่ถูกต้องตามหลักปฏิจจสมุปปาทจะต้องกำจัดทุกข์ได้ และมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก การไม่รู้แจ้งแห่งตลอดในหลักปฏิจจสมุปปาท ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ต้องติดข้องอยู่ในสังสารวัฏและมีความทุกข์แฉกเช่น กับเงาตามตัว และผู้ใดที่รู้แจ้งแห่งตลอด ย่อมทำให้เข้าใจในธรรมทั้งหมด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสพระพุทธพจน์นี้ไว้ว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปปาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจจสมุปปาท”<sup>๖</sup> การรู้แจ้งเห็นจริงในหลัก ปฏิจจสมุปปาท

<sup>๑</sup> ธรรมทั้งหลายในที่นี้ หมายถึงโพธิปักขิยธรรมที่ทำให้สำเร็จการตรัสรู้ปฏิจจสมุปปาทโดยอนุโลมและปฏิโลม (วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑/๕).

<sup>๒</sup> พราหมณ์ในที่นี้ หมายถึงพระชีนาสพผู้ลอบบาปกรรมเสียได้ (วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑/๕).

<sup>๓</sup> วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑/๕. ธรรมในที่นี้ หมายถึงธรรม คือกองทุกข์ทั้งสิ้นมีสังขารเป็นต้น พร้อมทั้งเหตุคืออวิชชาเป็นต้น

<sup>๔</sup> วิ.ม.(บาลี) ๔/๑-๓/๑-๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๒-๓.

<sup>๕</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๓ /๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๐๖/๒๗๐, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

ที่พระพุทธองค์ตรัสรู้นั้น คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบหนทางนี้แล้ว จึงทรงมีพระดำริถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นหนทางอันทำให้เหล่าสรรพสัตว์บรรลुถึงซึ่งความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ความดำรินี้เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ ๔ เมื่อทรงประทับอยู่ใต้ต้นไทร (อชปาลนิโครธ) ซึ่ง ณ สถานที่แห่งนี้พระพุทธองค์ได้ทรงดำริถึงมรรคาแห่งความหลุดพ้น คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังข้อความในพระสูตรว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคแรกตรัสรู้ ทรงประทับอยู่ ณ อชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงหลีกเร้นอยู่ในที่ลับได้เกิดความดำริขึ้นในพระทัยอย่างนี้ว่า “เอกายโน อโยภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเวทานิ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानิ อตถงคฺมย ฌายสฺส อธิคฺมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ๆ ยทิทํ จตฺตาริ สติปัฏฺฐานา”<sup>๗</sup>

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอุรียมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๘</sup>

สติปัฏฐานจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติ คือ การเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธรูปที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน” พระดำรินี้ทำให้อนุमानว่า ถ้าปฏิบัติตามทางนี้จะสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

## ๑.๒ หลักการปฏิบัติสติปัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระโอษฐ์พระองค์เองปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และมีปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สติปัฏฐานสังยุต ๑๐๔ สูตร และตรัสในที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง<sup>๙</sup>

<sup>๗</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

<sup>๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๑๖.

<sup>๙</sup> ดูเพิ่มเติมใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

สติปัฏฐานสูตร ที่นำมาอธิบายในที่นี้ มาจากที่ขนิทาย มหาวรรค พระสุตตันตปิฎก<sup>๑๐</sup>

### ๑.๒.๑ ความหมายของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ สติ + ปฏฐาน

สติ แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า วิเคราะห์ว่า “สรณ สติ สรตติ เอตยาติ วา สติ” แปลความว่า “ความระลึก หรือธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ”

คำว่า “ปฏฐาน” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก จา ธาตุลงในความ คตินิวตย แปลว่า หยุด ยืน ยืนอยู่ หยุดอยู่ ลง ยุ ปัจจัยนามกิตก์<sup>๑๑</sup> แผลง ยุ เป็น อน<sup>๑๒</sup> วิเคราะห์ว่า “สมปยุตตมเมสุ ปมุชา ปชานา หุตวา กายาทีสุ อารมมณสุ ติฏฐตติ ปฏฐาน” แปลว่า “ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือ เป็นประธาน ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกายเป็นต้น ธรรมนั้นชื่อปฏฐาน”

สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๑๓</sup> อีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ<sup>๑๔</sup>

พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่เหล่าพระภิกษุ ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาว กุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิกมว่า มีความสนใจในการเจริญ สติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน<sup>๑๕</sup>

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

<sup>๑๐</sup> ที.ม.๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๑๑</sup> กจ. ข้อ ๕๔๗ ด้วยสูตรว่า กตตุกรมปะเทสุ จ.

<sup>๑๒</sup> กจ. ข้อ ๖๒๒ ด้วยสูตรว่า อนกา ยุณฺวณฺ..

<sup>๑๓</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฐีกา(บาลี) ๓๕๗-๓๕๘.

<sup>๑๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๓/๓๕๘

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้พินาศได้ นี้เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้พินาศได้ นี้เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก<sup>๑๖</sup> ให้พินาศได้ นี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้พินาศได้ นี้เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

### ๑.๒.๒ ใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดรู้กาย พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้เป็น ๑๔ ข้อ แบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว สั้น สลับกันไป จัดเป็น ๑ ข้อ

๑.๒) พิจารณาอริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอริยาบถ จัดเป็น ๑ ข้อ

๑.๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนด ให้รู้ทันทุกอากัปกิริยานั้น ๆ จัดเป็น ๑ ข้อ

๑.๔) พิจารณาสัมผัสปฏิกุศล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด จัดเป็น ๑ ข้อ

๑.๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ จัดเป็น ๑ ข้อ

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ ข้อ ๖ หมวด นั้น ข้อที่ ๑ กับข้อที่ ๔ รวม ๒ ข้อนี้ เป็นอัปนาทัมมัญฐาน ให้บรรลุอัปนาสมาธิได้ ส่วน ๑๒ ข้อนั้น เป็นอุปัจจารกัมมัญฐานส่งผลให้บรรลุเพียงอุปัจจารสมาธิเท่านั้น กล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร (สุดตันตนัย)

๑.๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน ๙ ประเภท จัดเป็น ๙ ข้อ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดรู้เวทนา พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ คือ

- ๒.๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒.๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส<sup>๑๗</sup>
- ๒.๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๘) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติกำหนดรู้จิต พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๑๖ ประการ คือ

- ๓.๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓.๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- ๓.๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๓.๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่ และท้อถอย

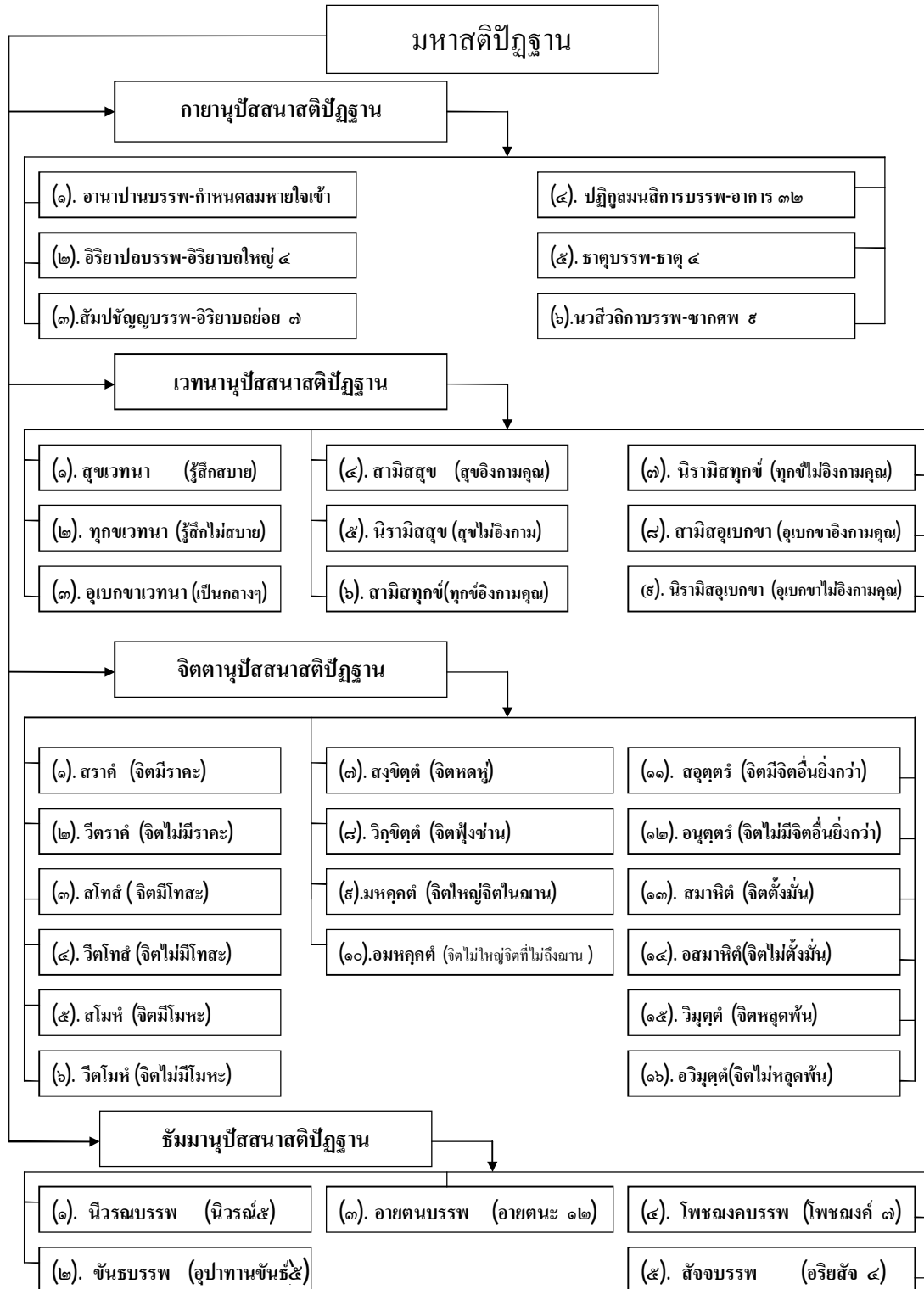
<sup>๑๗</sup> อามิส แปลว่า เครื่องล่อเหยื่อ สิ่งของ ในที่นี้หมายถึง กิเลส ฉะนั้น ในที่บางแห่งจึงเรียกว่า สุขเวทนา ที่เจอด้วยกิเลส, ทุกขเวทนาที่เจอด้วยกิเลส, ฯลฯ บ้างก็เรียกว่า สุขเวทนาที่เจอด้วยกามคุณ, ทุกขเวทนาที่เจอด้วยกามคุณ ฯลฯ เพราะส่วนมากกามคุณย่อมเป็นที่ตั้งของกิเลส

- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตฺรจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตฺรจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส<sup>๑๘</sup>

๔) ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ พระพุทธองค์ทรง  
จำแนกไว้ ๕ หมวด คือ

- ๔.๑) หมวดนิรวณฺ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มี ๕ ประการ
- ๔.๒) หมวดขันธฺ์ คือ กองแห่งอุปาทาน ๕ กอง
- ๔.๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะ  
ภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ฌมมารมณฺ์
- ๔.๔) หมวดโพชฌนฺ์ คือ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ มี ๗ ประการ
- ๔.๕) หมวดสัจจะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ

<sup>๑๘</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.



### ๑.๓ รายละเอียดของการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔

#### ๑.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกาย คือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ อธิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหระติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสส์”<sup>๑๙</sup>

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๒๐</sup>

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า คำว่า กาย หมายถึง รูปกาย คือ กัมมชรูป ๑๘<sup>๒๑</sup>

คำว่า พิจารณาเห็น พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนี้พิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๙</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒.

<sup>๒๐</sup> ที.ม.ห.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

<sup>๒๑</sup> ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๔/๓๗๙ กัมมชรูป ๑๘ คือ

มหาภูตรูป คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ ๑) ปฐวีธาตุ ๒) อาโปธาตุ ๓) เตโชธาตุ ๔) วาโยธาตุ

ปสาทรูป ๕ (รูปที่เป็นประธานสำหรับรับอารมณ์) ๑) ตา ๒) หู ๓) จมูก ๔) ลิ้น ๕) กาย

โคจรรูป หรือวิสัยรูป ๕ (รูปที่เป็นอารมณ์ของอินทรีย์) คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ภาวะรูป ๒ (รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ) คือ อิตถัตตะ อิตถินทรีย ความเป็นหญิง และ ปุริสัตตะ ปุริสินทรีย

ความเป็นชาย

หทัยรูป ๑ (รูปคือหทัย) หทัยวัตถุ ที่ตั้งแห่งใจ หัวใจ

ชีวิตรูป ๑ (รูปที่เป็นชีวิต) ชีวิตินทรีย อินทรียคือชีวิต

อาหารรูป ๑ (รูปคืออาหาร) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว

ปริจเฉทรูป ๑ (รูปที่กำหนดเทศะ) อากาสธาตุ สภาวะคือช่องว่าง

<sup>๒๒</sup> ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

### ๑) อานาปานปัพพะ

อานาปานะ คือหัวข้อว่าด้วยการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้ จนถึงขั้นสูงสุด คือ อรูปฌาน และนิโรธสมาบัติ<sup>๒๓</sup> ดังมีพุทธพจน์ว่า

“เพราะฉะนั้น หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน..ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี... หากหวังว่าเราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเกิด.. เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะ โดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทิตนินิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แล”<sup>๒๔</sup> และเป็นการเจริญภาวนาเพียงอย่างเดียวที่ใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อบ่มุณเฑาะสมาธิอย่างเดียวกันก็ได้<sup>๒๕</sup> จะใช้เป็นพื้นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ ก็ได้<sup>๒๖</sup>

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกอานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ โดยความเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๒๗</sup> คือ

๑. ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติ ปชานาติ. ทีฆิ วา ปสสสนโต ทีฆิ ปสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่า “หายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่า “หายใจออกยาว”

๒. รสสิ วา อสสสนโต รสสิ อสสสามิติ ปชานาติ. รสสิ วา ปสสสนโต รสสิ ปสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้าสั้นย่อมรู้ว่า “หายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่า “หายใจออกสั้น”

๓. สพพกายปฏิสัเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. สพพกายปฏิสัเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ. เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกมล) ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งหมด ขณะหายใจออก

๔. ปสสมภยํ กายสงขารํ อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปสสมภยํ กายสงขารํ ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.<sup>๒๘</sup> เธอ่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจ ขณะหายใจเข้า เธอ่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับลมหายใจขณะหายใจออก

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

<sup>๒๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

<sup>๒๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

<sup>๒๘</sup> วิ.ม.ห. (บาลี) ๑/๑๖๕/๙๖, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๑/๙๕, ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐.

ในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ขั้น และพระสารีบุตรเถระอธิบายนัยปฏิบัติ จำแนกออกเป็นสติปัฏฐาน ๔ ดังตารางดังต่อไปนี้

| การเจริญอานาปานสติภาวนาทั้ง ๑๖ ขั้น |                             |  |                           |
|-------------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|
| อานาปานสติ ๑๖ ขั้น                  | สติปัฏฐาน ๔                 | กัมมัฏฐาน ๒  | วิธีปฏิบัติ ๘ นัย         |
| ๑. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว            | หมวดที่ ๑<br>กายานุปัสสนา-  | สมถ<br>และวิปัสสนา<br>เจือกัน                          | สมถล้วน                   |
| ๒. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น           |                             |  |                           |
| ๓. รู้ชัดกองลมทั้งหมด               |                             |  |                           |
| ๔. ระวังבלมหายใจ                    |                             |  |                           |
| ๕. รู้ชัดปิติ                       | หมวดที่ ๒<br>เวทนานุปัสสนา- | นามรูปปริคคห - ปัจจัยปริคคห - ปัจจยปริคคห - สัมเสสนญาณ | สมถและวิปัสสนา<br>เจือกัน |
| ๖. รู้ชัดสุข                        |                             |  |                           |
| ๗. รู้ชัดจิตสังขาร                  |                             |  |                           |
| ๘. ระวังจิตสังขาร                   |                             |  |                           |
| ๙. กำหนดรู้จิต                      | หมวดที่ ๓<br>จิตตานุปัสสนา- | นามรูปปริคคห - ปัจจัยปริคคห - ปัจจยปริคคห - สัมเสสนญาณ | สมถและวิปัสสนา<br>เจือกัน |
| ๑๐. ทำจิตให้บันเทิง                 |                             |  |                           |
| ๑๑. ตั้งใจไว้มั่น                   |                             |  |                           |
| ๑๒. เปลื้องจิต                      |                             |  |                           |
| ๑๓. เห็นความไม่เที่ยง               | หมวดที่ ๔<br>อัมมานุปัสสนา- | วิปัสสนาญาณ ๙ <sup>๒๔</sup>                            | วิปัสสนาล้วน              |
| ๑๔. เห็นความคลายออก                 |                             |  |                           |
| ๑๕. เห็นความดับไป                   |                             |  |                           |
| ๑๖. เห็นความสละคืน                  |                             |  |                           |
|                                     |                             |  | ๖. วิวิฏฐานนัย (มรรค)     |
|                                     |                             |  | ๗. ปริสุทธานัย (ผล)       |
|                                     |                             |  | ๘. เตสังปฏิปัสสนานัย      |

<sup>๒๔</sup> ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา มี ๙ อย่าง ได้แก่ (๑) อุทัพพยานุปัสสนาญาณ (๒) กังคานุปัสสนาญาณ (๓) ภูตูปัสสนาญาณ (๔) อาทีนวานุปัสสนาญาณ (๕) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (๖) มุญจิตุกัมมตาญาณ (๗) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (๘) สังขารุเพกขญาณ (๙) สัจจานุโลมิกญาณ อยู่ใน อง.จตฺก.อ. (บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตฺก.ก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

อานาปานสติ ๔ ชั้นแรก ถ้าผู้ปฏิบัติประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ไม่ต้องการปฏิบัติถึงขั้นฌาน ก็สามารเปลี่ยนวิธีการกำหนดให้เป็นการพิจารณารูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้เลยตั้งแต่ชั้นแรก ด้วยการพิจารณาดังไปในทางปัญญาอย่างเดียว โดยไม่ต้องการบรรลุฌาน ซึ่งหมายความว่าไม่ต้องการสมาธิถึงขนาดบรรลุฌาน ต้องการสมาธิเพียงพอที่จะเป็นบาทฐานของ วิปัสสนาคือขณิกสมาธิ<sup>๓๐</sup> เท่านั้น

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีพิจารณาโดยนัยวิปัสสนาตั้งแต่ชั้นแรกว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละความยึดถือได้ ภิกษุนั้น พิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้<sup>๓๑</sup>

แต่ในคัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ไม่ต้องการปฏิบัติให้ถึงขั้นฌาน สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที ว่า

ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังไม่หายอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป (อาการ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่า ยังหายอยู่เมื่อกำหนด อุปาหารูป (รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจในตอนที่กำหนด อุปาหารูปนั้นก็ ยังหายอยู่ แม้เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสี่นั้นก็นับว่ายังหาย อยู่ ต่อตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหาย อยู่ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของนามรูป จึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นแล้วก็นับว่ายังหาย อยู่ ต่อตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้ง ปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหาย อยู่ ถึงตอนที่เป็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ จึงละเอียดเข้า ในทูลพลวิปัสสนา (วิปัสสนากำลังอ่อน) ก็นับ ว่ายังหาย อยู่ ในทูลพลวิปัสสนา (วิปัสสนากำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๐</sup> ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

<sup>๓๑</sup> ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

<sup>๓๒</sup> วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๓๐๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงวิธีเจริญวิปัสสนาของสมณยานิกบุคคลว่า “บุคคลที่เป็นสมณยานิกออกจากฌานใดฌานหนึ่งในบรรดารูปฌานและอรุณฌานทั้งหลาย เว้นแต่เนวสัญญานาสัญญายตนะแล้ว ถึงกำหนดพิจารณาองค์ฌานทั้งหลายมีวิตกเป็นต้น และธรรมทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับองค์ฌานนั้น โดยลักษณะและรสเป็นอาทิ”<sup>๓๓</sup> หมายความว่า การพิจารณาองค์ฌานและธรรมที่ประกอบร่วมกับองค์ฌาน ก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานได้เช่นกัน

## ๒) อริยาบถปัฟพะ

อริยาบถปัฟพะ คือหัวข้อว่าด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการกำหนดอริยาบถ คำว่า อริยาบถ ใหญ่ มี ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน<sup>๓๔</sup> ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น”<sup>๓๕</sup>

ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่าตัวเดิน ก็จริงอยู่ แต่ในอริยาบถนั้นมีได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็น ว่าสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกัมมัญฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา ส่วนการรู้ของภิกษุผู้เจริญกายนุปัสสนานี้ ย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกัมมัญฐาน และเป็นสติปัฏฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้ เพราะอะไร แม้ในอริยาบถอื่น ๆ ก็เหมือนกัน

คำว่า ใครเดิน ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลไร ๆ เดิน

คำว่า การเดินของใคร ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลไร ๆ เดิน

คำว่า เดินได้เพราะอะไร ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตเกิดขึ้นว่าเราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดความ

<sup>๓๓</sup> วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๒๕๐

<sup>๓๔</sup> ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๓๕</sup> ม.ม. (บาลี)๑๒/๑๓๔/๑๐๕., ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔, อรรถกถาอธิบายว่า กายของเธอดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายนั้น โดยอาการนั้นๆ คือกายนั้นดำรงอยู่โดยอาการเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน กายดำรงอยู่โดยอาการยืน นั่ง นอน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เรานั่ง เรานอน

เคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า เดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน จิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว การทรงสกลกายตั้งขึ้นแต่พื้นเท้าเป็นที่สุด ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า ยืน

จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้ กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า นั่ง

จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความจงใจความเคลื่อนไหว การเหยียดกายทั้งสิ้นเป็นทางยาว ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า นอน

เมื่อภิกษุนี้รู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เขากล่าวกันว่า สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยอรรถแล้ว สัตว์ใด ๆ ที่เดิน ที่ยืน หามิได้ ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดาว่า เกวียนใด ๆ ที่เดินได้ หยุดได้เอง หามิได้ ต่อเมื่อนายสารถิผู้ฉลาด เทียมโค ๔ ตัวแล้วขับไป เกวียนจึงเดิน จึงหยุด

**กาย** เปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่า **ไม่รู้**

**ลม** ที่เกิดจากจิต เปรียบเหมือน **โค**

**จิต** เปรียบเหมือน **สารถิ**

เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน เราจะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัว แห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต แต่ที่นั่น สัตว์ก็เดิน สัตว์ก็ยืน เราเดิน เรายืน<sup>๓๖</sup>

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการดังนี้

๑. อุตธานกฺขโม โหติ เดินทางไกลได้ทัน
๒. ปธานกฺขโม โหติ มีความอดทนในการทำสมาธิเพียร
๓. อปฺปาพาโห โหติ มีสุขภาพแข็งแรงดี (โรคภัยไข้เจ็บน้อย)

<sup>๓๖</sup> ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

๔. อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณามํ คจจติ อาหารที่รับประทานแล้วย่อยง่าย  
๕. จงกมาธิตโต สมาธิ จิรภูตฺติโก โหติ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน<sup>๓๗</sup>

การตั้งสติกำหนดอิริยาบถเดิน ตรงกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ด้วยวิธีนี้ “ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน<sup>๓๘</sup> อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก<sup>๓๙</sup> อยู่ หรือพิจารณาเห็น กายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณา เห็นธรรม เป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”<sup>๔๐</sup>

ขณะกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น ให้พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกาย พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า พึงนำความเกิดและความเสื่อมแห่งรูปชั้นธออกแสดงโดยอาการทั้ง ๕ ตามนี้ว่า

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ

๑. ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด”
๒. ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”
๓. ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด”
๔. ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้นธ

<sup>๓๗</sup> อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑.

<sup>๓๘</sup> กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๓๗๕/๓๘๓) โดยความหมายถึงตั้งสติกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ของตน

<sup>๓๙</sup> กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๕/๓๘๓) โดยความหมายถึงตั้งสติกำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ของคนอื่น

<sup>๔๐</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งรูปชั้น)ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ รูปจึงดับ”
๒. ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ”
๓. ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ”
๔. ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น<sup>๔๑</sup>

การกำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทราบว่า อิริยาบถเกิดจากการที่จิต สั่งให้ วาโยธาตุในกายเคลื่อนไหว การไหวตัวของวาโยธาตุทำให้ร่างกายก้าวเดิน ยืน นั่ง นอน ตามเจตนา เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นชัด ก็จะสามารถเห็นการเกิดขึ้น และการดับไปของอิริยาบถ เห็นกระบวนการที่ทำให้เกิดอิริยาบถ และรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า เพราะอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร และสภาวะธรรม ตามธรรมชาตินี้เอง รูปจึงเกิดหรือดับตามเหตุปัจจัยต่างๆ กัน

### ๓) สัมปชัญญูปพะ

สัมปชัญญูปพะ คือ หัวข้อว่าด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการเรียนรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อย พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ๗๗ กุศลภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๔๒</sup>

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน<sup>๔๓</sup> อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก<sup>๔๔</sup> อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา

<sup>๔๑</sup> ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

<sup>๔๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

<sup>๔๓</sup> กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๓๗๕/๓๘๓)

<sup>๔๔</sup> กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(บาลี) ๓๗๕/๓๘๓)

เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๔๕</sup>

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้เอววะเข้า เหยียดเอววะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่<sup>๔๖</sup>

เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วยการรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียด ในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่าอสมโมหสัมปชัญญะ

เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพุด และรูปเคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพุดแล้วหยุดพุด ก็พึงกำหนดรูปรูปนามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า อยากหยุดหนอ-หยุดหนอ-นิ่งหนอ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้น ในขณะพุดได้ดับไปก่อน ไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็นอสมโมหสัมปชัญญะ<sup>๔๗</sup> (ความไม่ลุ่มหลงรูปรูปนามเกิด-ดับ) รู้แจ้งรูปรูปนามเกิดดับในขณะพุด-ขณะนิ่งคนละรูปกัน

<sup>๔๕</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙

<sup>๔๖</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

<sup>๔๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระคันธสารวิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุกสโม ป.ธ. ๙ M.A, Ph.D.) ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๔.

#### ๔) ปฏิกลมนสิการปัพพะ

ปฏิกลมนสิการปัพพะ คือหัวข้อว่าด้วยการกำหนดร่างกายเป็นสิ่งปฏิกล พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด ชนิดต่างๆ ว่า 'ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต<sup>๔๘</sup> หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล'

ภิกษุทั้งหลาย ถุมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดอุยวามันนออกพิจารณา เห็นว่า 'นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลืองนี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร' แม้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้า ขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า 'ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล'

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๘</sup> คำว่า วัคกะ โบราณ แปลว่า ม้ามและแปล ปัททะว่า ไต แต่ในที่นี้ว่า ไต และแปลคำปัททะว่า ม้าม, ไต ได้แก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อนมีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็ก ๆ หรือคล้ายผลมะม่วง ๒ ผลที่ติดอยู่ในขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่รัดจากลำคองลงไปถึงหัวใจ แล้วแยกออกห้อยอยู่ทั้ง ๒ ข้าง (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๔๓-๔๔)

<sup>๔๙</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙

ในอุทายีสูต อนุตตรยวรรคที่ ๓ พระอนานนทัสสได้ชื่อว่าทรงจำพุทธพจน์ไว้มากที่สุด กล่าวต่อ  
เบื้องพระพักตร์ของพระศาสดา มีใจความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลาย  
ผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้ มีอาการ ๓๒  
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็น  
ไปเพื่อละกามราคะ ฯ

### ๕) ธาตุมนสิการปีพพะ

ธาตุมนสิการปีพพะ คือหัวข้อว่าด้วยการกำหนดร่างกายว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ พระพุทธองค์ได้ตรัส  
สอนไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่  
ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ  
ธาตุลม เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้งฆ่า  
แม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉนใด ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย ภิกษุก็ฉนนั่นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่  
ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม<sup>๕๐</sup>

ธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะ คือ

๑. ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน
๒. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม
๓. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น
๔. ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โต  
โดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะ  
เฉพาะตนเด่นชัดกล่าวคือ

<sup>๕๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.