

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒

Buddhist Meditation II



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชากลุ่มพระพุทธศาสนา

รหัสวิชา
๐๐๐ ๑๕๒

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ Buddhist Meditation II



โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
กองวิชาการ และสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒ (Buddhist Meditation II)

ผู้แต่ง	คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
บรรณาธิการ	พระครูวรเขตคณารักษ์ (ชำนาญ ฐิริปณฺโญ)
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม, นายนิทัศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ	: ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร
ศิลปะและจัดรูปเล่ม	นายเกษม แสงนนท์, นางลักษณพสุกานต์ สุขพิณีจ
พิสูจน์อักษร	นายสุชญา ศิริธัญญาร
ออกแบบปก	นายพิจิตร พรหมลี
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: สิงหาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: มกราคม ๒๕๕๙ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	: มิถุนายน ๒๕๖๑ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	: ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ธรรมภาคปฏิบัติ ๒. -- กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑

๑๕๖ หน้า

๑. กรรมฐาน ๒. วิปัสสนา I. ชื่อเรื่อง.

๒๙๔.๓๑๑๒๒

ISBN : 978-974-364-770-3

จัดพิมพ์โดย	: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๑๗๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๕-๒๔๘-๐๑๓
พิมพ์ที่	: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๑๑-๑๗ ถนนมหาราช เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

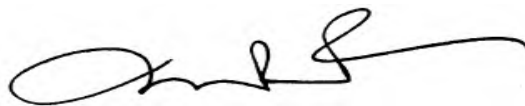
คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีปรัชญาว่า “ศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” จึงได้ดำเนินการพัฒนางานด้านต่างๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เป็นโครงการหนึ่งที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ข้างต้น หากแล้วเสร็จจะทำให้มหาวิทยาลัย มีเอกสาร หนังสือ ตำรา ให้นิสิตได้ศึกษาค้นคว้าทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ และสถาบันสมทบ มีเอกสารวิชาการที่มีรูปแบบ เอกลักษณ์ที่สวยงาม หรือนำไปผลิตสื่อการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน สามารถบริการแก่นิสิตและผู้สนใจทั่วไป รวมถึงเป็นเวทีในการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยให้เป็นที่ยอมรับทั่วไป และมุ่งความเป็นเลิศระดับสากล

โครงการนี้ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาต่างๆ ในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนาและหมวด วิชาศึกษาทั่วไป หมวดละ ๓๐ หน่วยกิต ที่เป็นรายวิชาที่นิสิตของมหาวิทยาลัยทุกรูป/คนต้องศึกษา เรียนรู้ โดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์จากทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน มาร่วมกันพัฒนาเอกสารการสอนหรือตำราด้วยวิธีะอุตสาหกรรม แร่งกล้า พัฒนางานทางวิชาการให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะ เป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ เป็นรายวิชาหนึ่งในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา มีเนื้อหา สาระแบ่งเป็น ๕ บท มุ่งให้ศึกษาเรียนรู้สาระสำคัญแห่งกายนุสสนาสติปัญญาและอานาปานสติ สมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคปฏิบัติตอน ๒ เนื้อหา สาระปรากฏแจ่มแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการ เรียนรู้พระพุทธศาสนา คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลา พัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยสืบไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการทางพระพุทธศาสนาและ แนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้ที่สนใจ ตลอดไป



(พระพรหมบัณฑิต)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๔๙ ของสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมกับกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปและหมวดวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบเอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน มีทั้งความคงทน สวยงาม น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์และระบบคลังข้อมูล ๔) เพื่อเสริมสร้างทักษะคณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพ รองรับประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณาจารย์และวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนธรรมะภาคปฏิบัติของมหาวิทยาลัยได้ร่วมกันรวบรวม เรียบเรียงขึ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งรายวิชานี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาแกนพระพุทธศาสนาที่นิสิตจะต้องศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างแท้จริง เพื่อให้เหมาะสมและทันสมัยกับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน จึงมีขอบเขตรายวิชาให้ศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐาน และอานาปานสติสูตร วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งแบบสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ สิกขา ๓ วิชา ๓ และสามัญญลักษณะ ๓ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๒ ระยะเวลา นั่งกำหนด ๒ ระยะเวลา ส่งและสอบอารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดที่คณะผู้เขียนได้นำเสนอไว้แล้วในบทต่าง ๆ

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ จะยังเป็นประโยชน์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกท่านตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำตำราเล่มนี้มีความสำเร็จ สมบูรณ์เป็นรูปเล่ม อนึ่ง หากมีข้อบกพร่องผิดพลาดประการใดเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของหนังสือต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหา
รายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒”

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยถือกำหนดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๕ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัย และการศึกษาค้นคว้าของประชาชนทั่วไป และ (๓) ดำเนินการให้มีการจำหน่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้นสำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์หนังสือรายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” แต่งโดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ซึ่งรู้ปัญหา ใกล้ชิดกับนิสิต จึงได้รวบรวมสิ่งต่างๆ นั้น มาร่วมกันพัฒนาและแต่งตำรานี้ อันจะเป็นแหล่งสำหรับค้นคว้าเรียนรู้สำหรับ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป

ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชากลุ่มพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเนื้อหาได้อธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร และอานาปานสติสูตร วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งแบบสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ สิกขา ๓ วิชา ๓ และสามัญญลักษณะ ๓ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการเดินจงกรม ๒ ระยะเวลา กำหนดนั่ง ๒ ระยะเวลา ส่งและสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน โดยคณาจารย์ผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจทั่วไป

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมี พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตาตามอบต้นฉบับตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาตำราเล่มนี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณกองวิชาการที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากรให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำราวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒” เล่มนี้ จะสามารถเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนของนิสิต นักศึกษา ตลอดจนผู้สนใจทั่วไปสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มิถุนายน ๒๕๖๑

โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๐

<p>คณะกรรมการดำเนินงานโครงการที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.</p> <p>ประธานกรรมการ พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ, รศ.ดร.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระมหาเจิม สุวโจ</p> <p>กรรมการ พระครูบวรสิกขการ พระมหาสุทัศน์ ตีสรรวาทิ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร. พระมหาชำนาญ มหาชาโน พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ พระมหาสาธิต สาธิโต พระเทวา รตนโชโต พระมหาบุญมา จิตธมฺโม พระมหาศรี ปณฺณาสิริ นายกิตติศักดิ์ ณ สงขลา ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล นายสุชญา ศิริธัญญกร นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์ นายพีรวัฒน์ ชัยสุข นายรัฐพล เย็นใจมา นายประสิทธิ์ ก่อกระโทก</p> <p>เลขานุการและผู้ช่วย พระมหาศรีทนต์ สมจาโร พระมหาวิระพงษ์ วีรวโร พระสงัด ขยาภินโนโท นายเกษม แสงนนท์ นายสนธิญาณ รักษาภักดี นายประเสริฐ คำนวล นางสาวกาญจนกร วงษา นางสาวอโนทัย บุญทัน</p>	<p>คณะกรรมการผลิตและบริหารรายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒”</p> <p>ประธานกรรมการ พระสมภาร สมภาโร, ผศ.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระครูโสภิตปัญญาคม</p> <p>กรรมการ พระปลัดเฉลิม สุเมโธ พระมหาณัฑพล พนฺธนาโณ พระมหาสุรชัย วราสโภ พระปริยัติวิโรปการ</p> <p>เลขานุการและผู้ช่วย พระมหาประหยัด ปญฺณาวโร พระมหาสาธิต สาธิโต</p> <p>คณะบรรณาธิการ พระครูวรเขตคณารักษ์ นายเกษม แสงนนท์ นายสุชญา ศิริธัญญกร</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ชอุณหะ รุ่งปัจฉิม นายนิทัศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์ นายวิชิต มงคลวีระขจร</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ผศ.ดร.ประพันธ์ ศุภษร</p>
--	--

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
คณะกรรมการดำเนินงานโครงการ	(๖)
บทที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒
สรุปท้ายบท	๑๗
คำถามท้ายบท	๑๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๐
บทที่ ๒ อานาปานสติ	๒๑
๒.๑ ความนำ	๒๒
๒.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๖
สรุปท้ายบท	๔๗
คำถามท้ายบท	๔๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๕๐
บทที่ ๓ สมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ	๕๑
๓.๑ ความนำ	๕๒
๓.๒ หลักการและวิธีการในการปฏิบัติตามแนวสมถยานิกะ	๕๓
๓.๓ หลักการและวิธีการในการปฏิบัติตามแนววิปัสสนายานิกะ	๕๘
๓.๔ ความแตกต่างระหว่างสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ	๘๖
๓.๕ ประโยชน์จากการปฏิบัติตามแนวสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ	๘๖
สรุปท้ายบท	๙๐
คำถามท้ายบท	๙๒
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๙๔

(๘)

บทที่ ๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้อง	๙๕
๔.๑ ความนำ	๙๖
๔.๒ สิกขา ๓	๙๗
๔.๓ วิชชา ๓	๑๐๖
๔.๔ สามัญญลักษณะ ๓	๑๑๒
สรุปท้ายบท	๑๒๑
คำถามท้ายบท	๑๒๒
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๒๓
บทที่ ๕ วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ ตอนที่ ๒	๑๒๕
๕.๑ ความนำ	๑๒๖
๕.๒ การเดินจงกรม ๒ ระยะ	๑๒๘
๕.๓ การนั่งสมาธิ ๒ ระยะ	๑๓๓
๕.๔ การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน	๑๔๖
สรุปท้ายบท	๑๔๘
คำถามท้ายบท	๑๔๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๕๐
ภาคผนวก : ประมวลรายวิชาและแผนการสอน	๑๕๑
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๒”	๑๕๕

บทที่ ๑

กายานุสสนาสติปัฏฐาน

พระปลัดเฉลิม สุขเมธ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกหลักการปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐานได้
๒. อธิบายวิธีการปฏิบัติแห่งกายานุสสนาสติปัฏฐานได้
๓. แยกแยะรายละเอียดในกายานุสสนาสติปัฏฐานได้
๔. ฝึกการปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐานได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- หลักและวิธีการปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐาน
- รายละเอียดในกายานุสสนาสติปัฏฐาน
- การปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑ ความนำ

ในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและวิทยาการต่างๆ ได้มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ มนุษย์ต้องทำงานหนัก แข่งขันกับเวลา เพื่อแลกมากับความอยู่รอดและวัตถุที่ตนต้องการ มนุษย์จึงพากันเสาะแสวงหาวัตถุต่างๆ มาสนองความต้องการของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงว่า เพื่อนมนุษย์ จะได้รับผลกระทบมากน้อย แค่ไหน อย่างไร

ทั้งนี้ สืบเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไป จนกระทั่งปรับตัว ปรับใจไม่ทัน จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหายาเสพติด ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ซึ่งนับวัน จะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศ

ฉะนั้น ในการพัฒนาเพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม จะต้องพัฒนาควบคู่ไปด้วยกัน ทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทางจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญ กับจิตใจเป็นอย่างมากว่า จิตใจเป็นใหญ่ จิตใจเป็นประธาน ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมาจากจิตใจ แห่งตนเอง ดังนั้น จะพัฒนาอะไรก็ตาม ถ้าจิตใจของเราไม่พัฒนา หมายความว่า ถ้าจิตของตน ไม่พัฒนา ไม่รู้ตัวของตัวเอง ไม่รู้แม้กระทั่งตัวเองแล้ว เหนื่อยแรงเปล่าที่จะไปพัฒนาสิ่งอื่น ซึ่งในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเอง พัฒนาตนเอง ดูกายและจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น เห็นตัวเองถูกหลักธรรมนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถที่จะนำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ ทุกเวลาได้อย่างมีความสุข ซึ่งการปฏิบัติธรรมจะต้องมีอยู่ในวิถีชีวิตของคนเรา ทุกการกระทำ ทุกคำพูด กล่าวคือต้องมีสติกำกับตัวของเรายู่ตลอดเวลา ไม่เผลอสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ก็คือ การดูแลตัวเอง ใส่ใจและสนใจตัวเอง การที่เรามาดูแลตัวเราเอง ก็คือดูรูปกับนาม เบื้องแรกสุด ก็คือร่างกาย ร่างกายเป็นของดูง่าย ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงไว้ว่า “ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุภิกฺขาลิตํ โหติ นิซฺชฏฺฐํ สุปริสุทฺถํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฺกา โหนติ” ซึ่งปรากฏอยู่ในปัญญานิสเทศ

ระหว่างรูปกับนาม รูปเป็นของหยาบ หมายความว่า รู้ได้ง่าย ดูได้ง่าย ถ้าเราชำระรูป สะสางรูปได้ดีแล้ว นามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็สามารถปรากฏชัดขึ้นได้

กายแบ่งอาการเคลื่อนไหว ออกเป็น ๒ อย่าง คือ เคลื่อนไหวใหญ่ เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ มี ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และเคลื่อนไหวย่อย เรียกว่า อิริยาบถย่อย หรืออิริยาบถน้อย มีคู้เข้า เขยียดออก เหลี้ยวซ้าย แลขวา กระพริบตา อ้าปาก เป็นต้น ทั้ง ๒ อย่างนี้ ภาษาบาลีเรียกว่า อิริยาปละ ดังนั้น เพื่อความเข้าใจ เข้าถึงธรรมได้อย่าง ถูกหลักวิธี จึงจักได้แสดงถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรม ก่อนที่จะเข้าใจเข้าถึงสิ่งที่เป็นนามธรรม

๑.๒ หลักและวิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๑ หลักการปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนา มีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสตัณหาทั้งหลาย และเพื่อแจ้ง หมายถึงรู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจ ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ เห็นว่ารูปนาม มีสภาพที่ไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพที่เป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาได้ (Non-self) การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔ (The four foundation of mindfulness) นี้ เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตา ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า มหาวิทยาลัยชีวิตของเราก็คือ ร่างกายและจิตใจของเรา ที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบ การปฏิบัติวิปัสสนา เป็นยอดของการบูชา เป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาท ของพระพุทธองค์ เป็นทางนำไปสู่ความดับสงบระงับสังขาร ดังพุทธพจน์ว่า “อานนทฺ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตาม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้น ชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคต ด้วยการบูชา สูงสุด อานนทฺ เพราะฉะนั้น เธอพึงกำหนดใฝ่ใจว่า เราจะปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติ ชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่”^๑

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

๑.๒.๒ วิธีปฏิบัติ

วิธีการของผู้ปฏิบัติ คือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ หรือการกำหนดรู้เฉยๆ (bare attention) เพียงอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่จะต้องทำ การกำหนดรู้ หมายถึงการเฝ้าดู และการพิจารณารูปนามหรือขั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน รูปคือ สิ่งที่รู้อะไรไม่ได้ ได้แก่ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ส่วนนาม คือ สติรู้อารมณ์ หรือสิ่งที่รู้สึกนึกคิดได้ เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์เสมอ ได้แก่ จิตหรือวิญญาณ ดังนั้น ในเบื้องต้นของวิปัสสนากรรมฐานที่ต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงก็คือกาย ซึ่งอยู่ในส่วนของรูป จะถูกยกขึ้นสู่กรรมฐานเป็นอารมณ์เจริญก่อน เพราะกายมีรูปพรรณสัณฐานให้สัมผัสจับต้องได้ การกำหนดดูจิตวิทยาอาการทางกายจึงทำได้ง่าย เพราะนามกำหนดรูป ซึ่งต่างจากอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดทางใจจะกำหนดได้ยาก เพราะนามกำหนดนาม ดังนั้น กิริยาอาการทางกาย ไม่มีความซับซ้อนต่อการปฏิบัติและจะชัดมากขึ้นตามลำดับ หากไม่ละทิ้งการกำหนดและทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ คนเราต้องอยู่กับอิริยาบถอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด ตลอดถึงการคู้ การเหยียด ก้ม เงย แลซ้าย แลขวา ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน จะนำเอาอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งมีอยู่และกำลังเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ มากำหนดกิริยาอาการต่างๆ ในเบื้องต้นนี้ ท่านให้กำหนดอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอนก่อน หลังจากนั้นจึงจะให้กำหนดอิริยาบถย่อยหรืออิริยาบถรอง คือ การเหยียด การคู้ การก้ม การเงย แลซ้าย แลขวา ตามลำดับขั้นตอนต่อไป อิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหลักนี้ มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนา ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ “เดินก็รู้ตัวว่าเดิน ยืนก็รู้ตัวว่ายืน นั่งก็รู้ตัวว่านั่ง หรือนอนก็รู้ตัวว่านอน” โดยความหมายก็คือ เมื่อทำอะไรอยู่ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา คือรู้ตัวว่า ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่นั่นเอง

ดังนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักการสอนว่า ให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏง่าย เห็นได้ชัด ถ้ากำหนดอรูปรูป (นาม) นั้นจะไม่ปรากฏชัด ท่านจึงกล่าวแนะไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนทีฎฐิสูตินิกเทศ ว่า “สเจ ปนสส เตน มุขเณ รูปํ ปรีคคณฺหิโต สุขุมตฺตา อรูปํ น อุปฺภจฺจติ เตน ธฺรฺนิกฺเขปํ อกตฺวา รูปเมว ปุณฺปนุํ สมฺมสฺสิตพฺพํ ปรีคค-
 เหนตฺตพฺพํ ววฺจฺจเปตฺตพฺพํ ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุวฺกฺขาลิตํ โหติ นิชฺชฏํ สุปฺริสฺสุทฺธํ ตถา ตถา
 ตทการมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฺกฺวา โหนฺติ”

แปลว่า หากว่า โยคีกำหนดรูปโดยมุขนั้น แล้วกำหนดรูปอยู่ แต่รูปยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะรูปเป็นของละเอียดอ่อน โยคินั้นไม่ควรละเลิกกำหนดเสีย ควรพิจารณาใส่ใจ ใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่ารूपที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใดๆ สิ่งที่เป็นรูปทั้งหลาย ซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยแท้ ด้วยอาการนั้นๆ โยคีผู้ปฏิบัติโปรดสำเนียงความที่ว่า ตถารมมณา อรูปธมมา สยเมว ปากฎา โหนติ สิ่งที่เป็นรูปทั้งหลาย ซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็ปรากฏขึ้นมาเอง เพราะตลอดเวลาปฏิบัติ จะมีสภาวะต่างๆ เกิดและปรากฏให้เห็นในมโนทวารอยู่เนืองๆ และตลอดไป^๒

ท่านได้กล่าวเปรียบเทียบเรื่องโยคีกำหนดรูปซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยไม่ทอดทิ้งแล้ว รูปจะปรากฏขึ้นมาเอง ดังมีอุปมาอุปมัย ๓ ประการ คือ

๑) เหมือนเงาใบหน้าในกระจก ถ้าคนเรามีดวงตามองดูเงาหน้าของตนเองในกระจกที่มัว ใบหน้าก็ไม่ปรากฏ แต่ถ้าเราไม่โยนกระจกเงานั้นทิ้งไปเสียก่อน เช็ดกระจกนั้นแล้วหลายรอบซ้ำ จนกระจกเงานั้นใสดีแล้ว เงาใบหน้าเราก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยแท้

๒) เปรียบเหมือนคนที่ต้องการน้ำมันงาเอาเมล็ดงาโยนไปในชามอ่างแล้วเอาน้ำอุ่นปะพรมลงไป ปีบคั้นเมล็ดงาเพียงครั้งสองครั้ง น้ำมันงาก็จะยังไม่ไหลออกมา ต่อเมื่อเอาน้ำอุ่นปะพรมลงไปแล้ว ขยำปีบคั้นบ่อยๆ ทำอยู่อย่างนี้ น้ำมันงาที่ใสเป็นอย่างดีก็จะไหลออกมา

๓) เปรียบเหมือนผู้ที่จะทำน้ำชุนให้ใส หยิบเอาเมล็ดกะใส่ลงไป ในหม้อ เอามือถูไปมาเพียงครั้งสองครั้ง น้ำจะยังไม่ใส แต่ถ้าไม่เทน้ำทิ้งเสีย แล้วถูไปมาบ่อยๆ ครั้ง ทำอย่างนี้ โคลนตมก็จะลงนอนกัน ภาชนะน้ำก็ใสสะอาด ภิกษุนั้นก็เหมือนกัน ไม่ควรละเลิกการปฏิบัติเสีย ควรพิจารณาใส่ใจ ใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่า โดยอาการใดๆ รูปของภิกษุนั้นก็จะเป็นที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว โดยอาการนั้นๆ บรรดากิเลสทั้งหลายที่เป็นข้าศึกนั้นก็สงบระงับลง จิตก็จะผ่องใสเหมือนน้ำที่อยู่บนโคลนตม รูปทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเองเลยทีเดียว ด้วยเหตุนี้ พระวิปัสสนาจารย์

^๒ พระพุทธโฆสะเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๙๕๓.

ทั้งหลาย จึงนำเอาการกำหนดสิ่งที่เป็นรูป และเห็นได้ชัด ขึ้นแสดงให้เห็นเป็นเบื้องต้นก่อน เพื่อจะได้เข้าใจและเห็นชัดในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ในภายหลัง ในที่นี้จะได้แสดงในส่วนของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นลำดับแรก

๑.๒.๓ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานอาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^๑ คือที่ตั้งของสติ ได้แก่ การตั้งสติ กำหนดพิจารณากาย หรือการติดตามดูกายเนื่องๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นที่รวมแห่ง อวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้ เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ และเป็นอสุภะของไม่งาม พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดงไว้เพื่อให้เหมาะแก่อัธยาศัยของเวไนยชน ผู้ปฏิบัติทั่วๆ ไป ซึ่งนับเป็นการตั้งกำหนด รูปโดยแยกกาย คำว่า กาย ได้แก่ รูปกาย รูปกายนั้น เมื่อกล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร (สูตรต้นนัย) หมายถึงเป็นที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็นเบื้องต้น มีมูตรเป็นที่สุด เมื่อกล่าวโดยนัยแห่ง พระอภิธรรม (อภิธัมมนัย) กาย ได้แก่ รูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป ๔ และอุปาทयरูป ๒๔ เมื่อกล่าวโดยชั้นได้แก่ รูปชั้นได้ กายดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นสิ่งปราศจากจิต เป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิก หมายความว่า กายนั้นไม่มีการรู้อารมณ์ และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ใดๆ ได้ การรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ของจิตและเจตสิก จิตและเจตสิกเท่านั้นที่สามารถรับรู้ อารมณ์ต่างๆ ได้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีปฏิบัติ ๑๔ อารมณ์ แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ (หมวด) คือ บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มี ๔ วิธี (จัดเป็น ๑ ข้อ)

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้ิริยาบถ ๔ (จัดเป็น ๑ ข้อ)

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ว่าด้วยการกำหนดรู้ิริยาบถย่อย มี ๗ วิธี (จัดเป็น ๑ ข้อ)

^๑ พระอินทวังสะเถระ, **ปุจฉาวิสัยชานมหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพฯ : อักษรอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

บรรพที่ ๔ ปฏิกุมนสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบไปด้วยอาการ ๓๒ ให้เป็นของปฏิกุส นำเกลียด (จัดเป็น ๑ ข้อ)

บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔ (จัดเป็น ๑ ข้อ)

บรรพที่ ๖ นวสีวธิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพ อันบุคคลทิ้งไว้ในป่าช้า ๙ ประเภท (จัดเป็น ๙ ข้อ)

๑) อานาปานบรรพ

อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก คำว่า “อานาปานะ” แปลว่า การหายใจเข้าออก หมายถึงการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออกที่กำลังกระทบจมูก

จัดโดยปรมัตตสภาวะ ได้แก่ การกำหนดรู้โณฐัพพารมณ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง สำหรับการหายใจเข้าออกนี้ เย็นกับร้อน ย่อมปรากฏเป็นอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่กำหนดได้ง่าย คือ เมื่อลมหายใจเข้ามาระทบปลายจมูก เย็นย่อมปรากฏ เมื่อลมหายใจออก มาระทบปลายจมูก ร้อนย่อมปรากฏ

กายประสาทส่วนที่ถูกลมหายใจกระทบนั้น เป็นอัมตติกรูป (รูปภายใน) เย็นกับร้อนของลมหายใจนั้นเป็นพหิตกรูป (รูปภายนอก) วิญญานจิตทางกายที่รู้นั้นเป็นนามจิตสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนามเจตสิก ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตามใด ๆ ภิกษุชื่อว่าย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า หรือไปสู่โคนต้นไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (คือตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐาน) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า จักระงับกายสังขาร หายใจออก”^๔

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยนัยทั้ง ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงอุปมาว่า “ภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง ผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น”^๕ หมายถึงให้มีสติระมัดระวังอยู่เฉพาะหน้าไม้กลึงกับคมปลายสิ่วกระทบกันเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันนี้ การชักเชือก ยาวหรือสั้นก็รู้ได้ฉับไฉน ผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานก็ฉับนั้น คือให้มีสติรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก แล้วกำหนดรู้เฉพาะจุดกระทบของลมเท่านั้น โดยไม่ต้องตามรู้ลมหายใจเข้าและออก อีกอย่างหนึ่ง อุปมาเหมือนผู้ไกวเปล คือ ผู้ไกวเปลนั้นอยู่ที่ใดที่หนึ่งแล้ว รู้เปลไปอยู่เสมอ ไม่จำเป็นต้องตามเปลไปมาฉับไฉน การกำหนดอานาปานสติก็ฉับนั้น คือไม่ต้องตามลมหายใจเข้าออก ให้พิจารณารู้เฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกเท่านั้น หรืออุปมาเหมือนนายทหารที่รักษาประตู นั่งอยู่แห่งใดแห่งหนึ่งของประตูแล้ว ย่อมรู้ว่ามีคนเข้าหรือคนออก ไม่จำเป็นต้องติดตามไปมากับเขาฉับไฉน การกำหนดอานาปานะก็ฉับนั้น คือให้ตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออกกระทบปลายจมูกแห่งเดียว แล้วให้พิจารณารู้เฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกเท่านั้น

การกำหนดอารมณ์ที่ปลายจมูกก็ดี ที่ริมฝีปากก็ดี ที่ลมหายใจเข้าออกก็ดี อารมณ์ทั้ง ๓ นี้ เทียบได้กับเสาหรือตอมไม้ แล้วผูกมัด (จิต) ไว้ด้วยเชือกคือสติ ดังที่พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้เป็นคาถาประพันธ์ว่า

ยถา ฌมฺเภ นิพฺนฺเชยฺย
พฺนฺเชยฺยเยวํ สกํ จิตฺตํ

วจฺฉํ ทมฺมํ นโร อธิ
สติยารมฺมณฺเ ทพฺพหุ.^๖

แปลความว่า โยคาวจรบุคคล ฟังผูกจิตของตนไว้ให้มั่นในอารมณ์กรรมฐาน (คือลมหายใจเข้าออก) ด้วยสติ พิจารณาว่ากระทบ เหมือนคนในโลกนี้ ผูกโคที่ควรฝึกไว้ที่เสา ฉะนั้นผลของการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมตามเห็น หรือพิจารณาเห็นภายใน (คือลมหายใจของตนเอง) อยู่บ้าง ย่อมตามเห็นภายในที่เป็นภายนอก (คือลมหายใจของผู้อื่น) อยู่บ้าง ย่อมตามเห็นภายในและภายนอกอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ย่อมตามเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง หรือว่าเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อ

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^๖ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗/๒๙๓.

รู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะหน้าเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทวิภวาทิอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดถือมั่นอะไรๆ ในโลก (คือกาย) ด้วย ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า ย่อมตามเห็น กายในกายอยู่เนื่องๆ”^๗

๒) อริยาปถบรพ

อริยาปถบรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อริยาบถใหญ่ พระผู้มีพระภาค ตรัสอริยาบถไว้ในหมวดกายนี้ หมายถึงให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการกิริยาของกาย ๔ อย่าง คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอนนั้น เป็นรูป ลักษณะที่รู้และสติที่ตามระลึกรู้นั้นเป็นนาม ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ยังมีอีกวิธีหนึ่ง ภิกษุในพระศาสนา คือ เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^๘

นอกจากนี้ ในอรรถกถาสุมังคลวิลาสินี ยังได้แสดงการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ไว้อีกดังนี้

การเดิน การเดินไม่มีผู้ใดใครผู้หนึ่งเดิน ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเดิน เป็นเพราะจิตตชวาโยธาตุ คือ จิตที่อยากเดินไปนั่นเอง สั่งให้วาโยธาตุเล่นทั่วร่างกาย ทำให้เท้าก้าวย่างเดินไป การก้าวไปเป็นรูป จิตที่สั่งให้ก้าวเป็นนามเท่านั้นเอง ฉะนั้น พึงกำหนดรู้ได้ว่ารูปนาม ไม่ใช่เราเดิน การก้าวไปนั้น เรียกว่า ได้เดิน ทั้งนี้ จะเป็นการเดินของบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็หาไม่ได้ จิตที่อยากเดินนั้นเป็นนาม เพราะมีการน้อมไปสู่การเดินซึ่งเป็นรูป จิตตชวารูปกลาป ที่เต็มไปด้วยวาโยธาตุ จิตตชวาโยธกรูป ที่เดินนั้นเป็นผล เมื่อจิตอยากไปต้องมีสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) รู้ว่าอยากไป อาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาตุ ได้บังเกิดขึ้นต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าได้ไป^๙

การยืน การยืนเกิดจากจิตตชวาโยธาตุ คือ จิตที่อยากยืนนั่นเอง ทำให้วาโยธาตุเกิดพลังงาน และรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ ตั้งแต่พื้นเท้าถึงเบื้องบนนั้น โดยการยืดร่างกายขึ้นจากรูปนั่งให้ตรงขึ้น พื้นฝ่าเท้าตั้งอยู่บนพื้นเรียกว่า ยืน จิตที่อยากยืนนั้นเป็นนาม เพราะมีการน้อมไปสู่การยืนซึ่งเป็นรูป อาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูป จิตที่อยากยืนนั้น

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓-๓๐๔.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๙ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๕๗.

เป็นเหตุ รู้ว่าอยากยืน อาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาดุได้บังเกิดขึ้น ต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ว่าได้ยืนแล้ว^{๑๐}

การนั่ง การนั่งเกิดจากจิตตชวาโยธาดุ คือ จิตที่อยากจะนั่งนั่นเอง ทำให้วาโยธาดุ เกิดพลังงานและรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ ทำให้ร่างกายตอนล่างอ่อนลง ส่วนเบื้องบน ตั้งขึ้นนั้น เรียกว่านั่ง จิตที่อยากนั่งนั้นเป็นนาม เพราะมีการน้อมไปสู่การนั่งซึ่งเป็นรูป อาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูป จิตที่อยากนั่งนั้นเป็นเหตุ จิตตชวาโยธากรูปที่นิ่งนั้นเป็นผล เมื่อจิตอยากนั่งต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าอยากนั่ง อาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาดุได้บังเกิดขึ้น ต้องมีสติรู้ว่าได้นั่งแล้ว^{๑๑}

การนอน การนอนเกิดจากจิตตชวาโยธาดุ คือ จิตที่อยากจะนอนนั่นเอง ทำให้วาโยธาดุเกิดพลังงาน และรูปกลาปทั้งหลายเคลื่อนที่ ทำให้ร่างกายล้มเอนลงแล้วเหยียดออกนั้น เรียกว่า นอน จิตที่อยากนอนนั้นเป็นนาม เพราะมีการน้อมไปสู่การนอนซึ่งเป็นรูป อาการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้นเป็นรูป จิตที่อยากนอนนั้นเป็นเหตุ จิตตชวาโยธากรูป ที่นอนนั้นเป็นผล เมื่อจิตอยากนอนต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ว่าอยากนอน อาการเคลื่อนไหวของจิตตชวาโยธาดุได้บังเกิดขึ้น ต้องมีสติรู้ว่าได้นอนแล้ว^{๑๒}

ย่อมเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า บุคคลหรือสัตว์เดิน ยืน นั่ง นอน แต่แท้ที่จริงแล้ว หาใช่เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเป็นแต่เพียงอาการกิริยาเท่านั้น

จากข้อความดังกล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การเดิน การยืน การนั่งและการนอน อันเป็นเพียงแต่ความเคลื่อนไหวนั้น สืบเนื่องมาจากธาตุลมที่มีอยู่ในร่างกาย โดยการบัญชาของจิตหรือนาม หาได้มีตัวตน บุคคล อตตะ ฯลฯ คอยบงการบัญชาตามที่ได้เข้าใจกันทั่วไปไม่ หากแต่ด้วยความมกมกาย (โมหะ) ที่มีอยู่ในขันธสันดานของมนุษย์ จึงทำให้เข้าใจผิดคิดว่า บุคคล สัตว์ ฯลฯ เดิน ยืน นั่ง นอน และด้วยสัญชาตญาณที่สำคัญผิดในสัญญา จึงยังให้เกิดความสงสัยข้องใจกันต่างๆ นานา

^{๑๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๕๗.

^{๑๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๕๘.

^{๑๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๕๗.