

การเจริญสติปัฏฐาน

ทุกชีวิตที่เกิดมาในโลกต้องพบกับความทุกข์ ทั้งที่เป็นความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ เพราะว่าบางครั้งชีวิตของเราต้องประสบกับความเจ็บปวดทรมานทางร่างกายอันเกิดจากการตรากตรำทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ หรือไม่ก็เกิดจากโรคร้ายไข้เจ็บที่เข้ามาเบียดเบียน บางขณะอาจมีทุกข์ทางใจอันเกิดจากความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ เพราะการสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก เช่น การสูญเสียมารดา บิดา สามี ภรรยา บุตร ธิดา ญาติสนิท หรือบุคคลที่เรารักหรือไม่ก็เป็นความหายนะของธุรกิจการงาน ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดมีไฟไหม้บ้านของเรา เราจะเป็นทุกข์ เพราะเรามีความผูกพันอยู่กับบ้านว่า นั่นคือบ้านซึ่งเป็นสมบัติของเรา แต่อาจไม่เป็นทุกข์เมื่อเห็นไฟกำลังไหม้บ้านของคนอื่น หรือเมื่อมีใครสักคนหนึ่งมาตำหนิเราอย่างรุนแรง เราจะรู้สึกไม่พอใจ เพราะเราสำคัญว่ามีตัวเราว่าเป็นของเรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ร่ำร้อน กระวนกระวาย การเจริญสติปัฏฐานจะสามารถระงับทุกข์เหล่านั้นได้ และจะทำให้ชีวิตมีสุข พระพุทธองค์ตรัสว่า สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปเพื่อระงับความทุกข์เหล่านั้น

ความหมายและวัตถุประสงค์

พระดำรัสที่ว่า “เอกายโน มคฺโค....” ทางสายเดียว คือสติปัฏฐานที่เป็นทางเพื่อการปฏิบัติสายเดียว ซึ่งหมายถึง

๑. ทางที่บุคคลผู้ละความเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่เพียงผู้เดียว
๒. ทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าเท่านั้นทรงทำให้เกิดขึ้น
๓. ทางที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระพุทธศาสนา
๔. ทางที่มุ่งตรงไปสู่จุดหมายปลายทางเดียว คือ พระนิพพาน

ดังนั้น ทางสายนี้จึงเป็นทางสายเดียวที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความทุกข์และโทมนัส เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อความบรรลุธรรมที่ควรบรรลु (ญะยธรรม) และเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในสติปัฏฐานสูตร ที่มณีกายปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๑ พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่มีความสำคัญ เพราะนอกจากได้ทรงแสดงถึงการเจริญสติแล้ว ยังได้ทรงแสดงผลที่เกิดจากการเจริญสตินั้นด้วย ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสรับรองเอาไว้ว่า ผู้มีปัญหาไม่แก่กล้าสามารถจะบรรลุธรรมขั้นต่ำหรือขั้นสูงได้ภายใน ๗ ปี และถ้ามีปัญหาแก่กล้าก็จะสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ภายใน ๗ วัน ตามพระพุทธคำรัสนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้ภายในเวลาอันไม่ช้าไม่นานนัก

สติปัฏฐาน

สติ คือ การระลึกรู้ หมายถึงสภาวะทางจิตที่ระลึกถึงแต่สิ่งที่เป็นฝ่ายกุศลที่เคยกระทำมาแล้ว หรือจะกระทำต่อไป สติมีหน้าที่ในการปกป้องคุ้มครองจิตไม่ให้ตกต่ำ ไม่ชักนำให้ทำความชั่ว แต่จะชักนำให้ทำแต่ความดี สติมีอุปการะมากในทุก ๆ ด้าน ดังรอยเท้าของปวงสัตว์ที่รวมลงในรอยเท้าช้าง และก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบันชาติและอนาคตชาติ ที่กล่าวมานี้เป็นลักษณะของสติที่เป็นไปในทางกุศลก็จริงอยู่ แต่ไม่ใช่สติที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมดังที่พระพุทธองค์ทรงหมายถึง เพราะสติประเภทนี้รับรู้แต่อารมณ์ที่เป็นอดีต และอารมณ์ที่เป็นอนาคต สติที่มีลักษณะเช่นนี้ยังคงทำให้เรา มีความสำคัญผิดว่ามีตัวตน(นิจจัง) เป็นสุข(สุขัง) และบังคับบัญชาได้(อัตตา)

ส่วนสติในสติปัฏฐานนั้นจะต้องเป็นสติที่มีอารมณ์เป็นปัจจุบัน ซึ่งก็ได้แก่กำกับจิตเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดความสำคัญผิดว่ามีตัวตน เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ การกำจัดความสำคัญผิดได้นี้เป็นผลมาจากการมีสติกำหนดรู้เพียงอาการpong อาการยุบ อาการเดิน ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะหนึ่ง ไปสู่อีกขณะหนึ่ง ทำให้เห็นอาการเหล่านี้เป็นแต่เพียงสักว่าอาการเท่านั้น ไม่มีตัวเรา ตัวเขา หรือของเราของเขา การนำสติไปจดจ่ออย่างต่อเนื่องอยู่กับสภาวะทางกายและจิต จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามรู้อารมณ์ปัจจุบันได้ และจะไม่ลืมกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เมื่อมีรูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น สัมผัสกระทบที่กาย และมีความคิดเกิดขึ้นที่ใจ สติที่จดจ่ออยู่อย่างต่อเนื่องด้วยการตามรู้อาการต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่กับกายและจิตตามความเป็นจริง เช่น ความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นสุข หรือความวางเฉย จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง ก็พึงมีสติตามรู้อาการเหล่านั้นตามความเป็นจริง สติที่กำลังจดจ่ออยู่กับอาการที่กำลังเกิดขึ้นทางกายและทางจิตทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของสติในสติปัฏฐานทั้งสิ้น

ประเภทของสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามระครองจิต หรือตรึงจิตไว้ด้วยสติเพื่อให้จิตอยู่กับอารมณ์ จิต คืออะไร จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จำอารมณ์ คิดอารมณ์ อารมณ์ คืออะไร อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว เช่น เข้าไปรู้ เข้าไปคิด และเข้าไปจำอารมณ์นั้นๆ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของจิตเองที่ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ตามลำพังด้วยตัวของจิตเอง ต้องมีอารมณ์มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว อารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องติดตามดู รู้ให้เท่าทันมีอยู่ ๔ ชนิด

๑. กายานุปัสสนา หมายถึง การกำหนดกาย พระพุทธรูปองค์ทรงจำแนกไว้เป็น ๖ ชนิด คือ

๑.๑ อานาปานัมพะ หมายความว่าด้วยการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ตามหลักคุณสมบัติซึ่งเป็นหนึ่งในจำนวนแปดอย่างของอานาปานสติ ได้แสดงเอาไว้ว่า ขณะหายใจเข้า ท้องพอง ขณะหายใจออกท้องยุบ แต่ขณะที่กำลังกำหนดท้องพองท้องยุบอยู่นั้นไม่ควรใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออก* ผู้ปฏิบัติพึงเอาสติจดจ่อไว้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้องเพียงอย่างเดียว ตั้งแต่เริ่มมีอาการพองเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการพองสิ้นสุดลง และตั้งแต่เริ่มมีอาการยุบเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการยุบสิ้นสุดลง การตามรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างจดจ่อให้ชัดเจนนี้ เริ่มต้นที่อาการพอง อาการยุบเกิดขึ้นที่ส่วนใดดำเนินไปอย่างไร และสิ้นสุดลงที่ส่วนใดของท้อง อาการพองกับอาการยุบอาจเกิดขึ้นที่ส่วนใดของท้องก็ได้ และอาจมีอาการต่างกันในแต่ละขณะ คือ ตึง หย่อน กระเพื่อม หมุนไปมา ยาว สั้น เร็ว ช้า

* พระครูประสาทสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๔ หน้า ๘

หนักเบา เย็น ร้อน บางครั้งอาจมีการสั่นสะเทือนของทั้งอาการพองและอาการยุบ จากจุดหนึ่งแล้วแผ่กระจายไปสู่อีกจุดหนึ่ง พึงตามรู้อาการเหล่านั้นตามความเป็นจริง

ขณะกำลังมีอาการพองของท้องเกิดขึ้นอยู่ พึงกำหนดว่า “พองหนอ” ขณะกำลังมีอาการยุบลงของท้อง พึงภาวนาว่า “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติไม่พึงใส่ใจต่อรูปร่างสัณฐานของท้อง แต่พึงใส่ใจเฉพาะอาการพองอาการยุบ อาการตั้ง และอาการหย่อน เป็นต้น อันเป็นลักษณะของวาโยธาตุ คือ ธาตุลมที่เป็นตัวปรมาณธรรมที่แท้จริง นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติไม่ควรสักรู้ว่าภาวนา เพราะภาวนาไม่ใช่อารมณ์ของการปฏิบัติ หากแต่เป็นเพียงปัญญาที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ว่ากำลังตามรู้อาการพองอาการยุบและอาการอื่น ๆ อยู่^๒

๑.๒ อริยาปัลลภพะ หมวคว่าด้วยการตามรู้อริยาปัลลภใหญ่ทั้งสี่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน

อริยาปัลลภยืน การกำหนดอริยาปัลลภยืนมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้^๓

(๑) ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองให้เป็นธรรมชาติโดยห่างกันเล็กน้อย

(๒) มือสองข้างจับกันไว้หรือไขว้กันไว้ทางด้านหน้าหรือด้านหลัง หรือจะทอดค้อมไว้ก็ได้ เพื่อไม่ให้แขนทั้งสองข้างไหว ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นสองอารมณ์ที่ยากต่อการกำหนด

(๓) ทอดสายตาและมองลงบนพื้นห่างจากตัวเราซึ่งยืนอยู่ประมาณ ๑ วา

(๔) ขณะยืนอยู่ตั้งสติกำหนดด้วยการภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง โดยไม่เจาะจงว่าเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่เป็นทั้งหมดของร่างกายกำลังยืนอยู่

อริยาปัลลภเดิน เป็นอริยาปัลลภที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากอริยาปัลลภยืน คือเมื่อกำหนดอาการยืนว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้งแล้วจึงตั้งต้นเดินจงกรม การเดินจงกรมนั้นท่านได้นำเอาก้าวเดินมาแบ่งออกเป็นขั้นตอน เพื่อสอนให้ผู้ปฏิบัติใหม่ได้รู้จักวิธี

^๒ พระคันธสาราภิวังศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. ฟันนี้พับลิชชิ่ง, พ.ศ. ๒๕๔๐ หน้า ๔๖

^๓ โครงการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับพระสงฆ์, คู่มือหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๔๔ หน้า ๓๖ - ๓๗

ปฏิบัติในการเดินจงกรมตามหลักของสติปัฏฐาน โดยกำหนดให้เดินระยะที่หนึ่ง ก่อนจนกว่าจะมีสภาวะธรรมเกิดขึ้นแล้วจึงเดินระยะอื่นๆ ต่อไป^๔

การเดินระยะที่ ๑ กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” โดยยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า “ขวา” จนกระทั่งปลายเท้าพ้นพื้นแล้วจึงเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า พร้อมกับกำหนดว่า “ย่าง” แล้วแตะปลายเท้าลงบนพื้นและเหยียบเท้าลงบนพื้นให้เต็มเท้า พร้อมๆกับกำหนดว่า “หนอ” เป็นขวาย่างหนอ และการวางเท้านี้จะต้องให้ ส้นเท้าหน้าห่างจากปลายเท้าหลังประมาณ ๓ นิ้ว สำหรับเท้าซ้ายก็ปฏิบัติใน ทำนองเดียวกัน กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” เป็น ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ใน ระยะทางที่เป็นเส้นตรงประมาณ ๔ – ๕ เมตร แล้วหยุดยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง ดังอธิบายข้างต้น และมีสติกำหนดที่จะหมุนตัวกลับด้วยการยกเท้าขวา หมุนไปจนกระทั่งปลายเท้าขวาทำมุม ๖๐ องศา พร้อม ๆ กับกำหนดว่า “กลับ หนอ” แล้วยกเท้าซ้ายหมุนเคลื่อนตามไปวางเคียงเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งตัวเราหันกลับ และพร้อมที่จะเดิน กลับไปยังจุดเริ่มต้น กำหนดเดินกลับไป กลับมา เช่นนี้เป็นเวลา ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็สามารถทำได้

การเดินระยะที่ ๒ กำหนดว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” มีวิธีปฏิบัติ คือ ก่อน การเดินพึงปฏิบัติเหมือนระยะที่ ๑ แล้วยกเท้าขวาขึ้นอย่างช้าๆ พร้อมกับกำหนด ว่า “ยก ” สูงประมาณ ๓ นิ้ว กำหนดว่า “หนอ” เป็น ยกหนอ แล้วเคลื่อนเท้าไป ข้างหน้าอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ แตะปลายเท้าและเหยียบลงให้ส้นเท้าหน้าห่างจาก ปลายหลังประมาณ ๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เมื่อเดินไปจนสุด ทางแล้ว การกำหนดขึ้นและการกำหนดหมุนตัวกลับ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะ ที่ ๑

การเดินระยะที่ ๓ กำหนดว่า “ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เหยียบ-หนอ” ขณะยก เท้าจากส้นไปจนถึงปลายเท้าให้พื้นพื้นสูงประมาณ ๓ นิ้ว และเคลื่อนเท้าไป ข้างหน้าแล้วเหยียบเท้าลง ทุกขั้นตอนของการเคลื่อนไหวของเท้าจะต้องกระทำ อย่างเชื่องช้าและมีสติ สลับกันระหว่างเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยกำหนดว่า “ยก-

^๔ พระครูประสาธสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ, อ่างแก้ว หน้า ๔๓ - ๔๔

หนอ, ย่าง-หนอ, เขยิบ-หนอ” เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้ว การกำหนดขึ้นและ การกำหนดหมุนตัวกลับให้ปฏิบัติเหมือนระยะที่ ๑

การเดินระยะที่ ๔ กำหนดว่า “ยกส้น-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เขยิบ-หนอ” ให้ยกส้นเท้าขึ้น ส่วนปลายเท้ายังคงแตะอยู่กับพื้น แล้วจึงยกปลายเท้า ให้สูงพื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว และเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า แล้วเขยิบเท้าลง ทุก ขั้นตอนของการเคลื่อนไหวของเท้าต้องกระทำอย่างเชื่องช้าและมีสติสลับกันไป ระหว่างเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยกำหนดว่า “ยกส้น-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เขยิบ-หนอ” เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้ว ส่วนการกำหนดขึ้นและการกำหนด หมุนตัวกลับให้ปฏิบัติเหมือนกับระยะที่ ๑

การเดินระยะที่ ๕ กำหนดว่า “ยกส้น-หนอ ยก-หนอ ย่าง-หนอ ลง-หนอ ถูก-หนอ” ให้ยกส้นเท้าขึ้น ส่วนปลายเท้ายังคงแตะอยู่กับพื้น และยกปลายเท้าขึ้น ให้สูงพื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว แล้วเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า และค่อยๆ หย่อนเท้าลง ให้ถูกพื้นเบาๆ ทุกขั้นตอนของการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องกระทำอย่างเชื่องช้า และมีสติ สลับกันไประหว่างเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยกำหนดว่า “ยกส้น-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ” เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้ว ส่วนการ กำหนดขึ้นและการกำหนดหมุนตัวกลับให้ปฏิบัติเหมือนระยะที่ ๑

การเดินระยะที่ ๖ กำหนดว่า “ยกส้น-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ, กด-หนอ” ให้ยกส้นเท้าขึ้น ส่วนปลายเท้ายังคงแตะอยู่กับพื้น ยก ปลายเท้าให้สูงพื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว และเคลื่อนเท้าไปข้างหน้า ค่อยๆ หย่อน ปลายเท้าลงให้ปลายเท้าถูกที่พื้นเบาๆ แล้วจึงกดเท้าลงบนพื้นเบาๆ ต้องกระทำ อย่างเชื่องช้าและมีสติ สลับกันไประหว่างเท้าขวาและเท้าซ้าย โดยกำหนดว่า “ยกส้น-หนอ, ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, ลง-หนอ, ถูก-หนอ, กด-หนอ” เมื่อเดินไป จนสุดทางแล้ว ส่วนการกำหนดขึ้นและการกำหนดหมุนตัวกลับ ให้ปฏิบัติ เหมือนกับระยะที่ ๑

ผู้ปฏิบัติต้องเดินจงกรมระยะที่หนึ่งก่อน เมื่อเริ่มรู้สึกอาการหนัก เบา และ อาการเคลื่อนไหวของเท้าได้อย่างชัดเจน ไม่มีรูปร่างลักษณะของเท้า จึงควรเพิ่ม ระยะของการเดินจงกรมสูงขึ้นตามลำดับ

อิริยาบถนั่ง เมื่อเดินจงกรมไปจนหมดเวลาที่กำหนดแล้ว (ซึ่งอาจเป็น ๓๐, ๔๐, ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง) หยุดเดินและยืนอยู่กำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดอาการนั่งด้วยการมีสติจดจ่ออยู่กับอาการนั่งลง ให้กำหนดว่า “ลงหนอ ๆๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายถูกกับพื้นแล้ว กำหนดว่า “ถูกหนอ” ทุกครั้งที่มีการถูก หากมีการขยับเพราะนั่งยังไม่เรียบร้อย พึงกำหนดว่า “ขยับหนอ ๆๆ” จนกว่าจะเรียบร้อย

อิริยาบถนั่งในการปฏิบัตินี้ หมายถึงการนั่งขัดสมาธิโดยใช้เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หรือจะนั่งตามที่ตนพอจะนั่งได้สะดวก และพอที่สมาธิจะเกิดขึ้นได้ก่อนที่ทุกขเวทนาจะเกิด ควรตั้งกายและลำคอให้ตรง หลังคาทั้งสองข้างเพื่อไม่ให้รับรู้อารมณ์ภายนอก ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ หายใจตามธรรมชาติ ไม่หายใจแรง ไม่กลั่นลมหายใจเพื่อที่จะได้กำหนดตามรู้อาการพอง อาการยุบของท้องอย่างเป็นธรรมชาติที่สุด

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วเอาสติไปจดจ่ออยู่ที่ท้อง ขณะท้องพอง ให้กำหนดว่า “พอง” จนกระทั่งสุดพองพร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” คือ พองหนอ เมื่อท้องยุบ ให้กำหนดว่า “ยุบ” จนกระทั่งสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” คือ ยุบหนอ กำหนดว่า พองหนอ, ยุบหนอ เช่นนี้เรื่อยไป จนกระทั่งได้เวลาตามที่กำหนดเท่ากับเวลาที่ปฏิบัติในอิริยาบถเดิน จึงกำหนดออกจากสมาธิ แล้วกำหนดลุกขึ้นยืนเริ่มที่จะเดินจงกรมอีก

อิริยาบถนอน การกำหนดอิริยาบถนอน มีวิธีปฏิบัติ คือ ขณะกำลังเอนตัวลงนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ ท่าทางและลักษณะของกายจนกว่าจะสำเร็จเป็นการนอน ต่อจากนั้นก็ให้กำหนดอาการพองอาการยุบของท้องว่า พองหนอ, ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หากหลับแล้วก็เป็นอันแล้วไป

๑.๓ สัมปชัญญะ หมายความว่าด้วยการตามรู้อิริยาบถย่อย เช่น การก้ม การเงย การคู้ การเหยียด การเหลียวซ้ายแลขวา เป็นต้น^๕

^๕ อุ ชะนะกาภิวงสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมบรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๗ หน้า

การมีสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถย่อมนั้นเป็นวิถีชีวิตของ ผู้ปฏิบัติ สตินทรีย์ของผู้ปฏิบัติจะมั่นคงได้ ต้องเกิดจากการมีสติกำหนดอิริยาบถย่อทุก อย่างให้ต่อเนื่องตลอดทั้งวัน ไม่ขาดช่วงและไม่ถูกขัดจังหวะสะดุดหยุดลง จะ นำมาซึ่งการมีสมาธิที่แน่นแนกแก่กล้า การมีสมาธิที่ลึกซึ้งเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติ สามารถเข้าไปกำหนดรู้ถึงธาตุแท้ของรูปและนามได้ ซึ่งเป็นตัวนำไปสู่การพ้น ทุกข์

๑.๔ ปฏิภูณบัพพะ หมวคว่าด้วยการกำหนดรู้อาการ ๓๒ ได้แก่การติดตามดู กายในกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี เสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำ มูตร ที่มีหนังห่อหุ้มไว้โดยรอบ เป็นของไม่สะอาด เพียงเพื่อให้รู้ไว้เท่านั้น ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย ทั้งไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก ๖

๑.๕ ธาตุบัพพะ หมวคว่าด้วยการกำหนดรู้ ธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจิตของ ผู้ปฏิบัติมีสมาธิในระดับจิตวิสุทธิแล้ว (คือ จิตที่ไม่มีนิวรณ์มา รบกวน) จะเริ่มกำหนดรู้สภาวะของอาการปรากฏของรูปและนาม เมื่อจับอาการ พอง – ยุบ ที่ท้องได้นั้นแสดงว่าสมาธิแก่กล้าเพียงพอที่จะเริ่มเห็นอาการที่เป็น ลักษณะเฉพาะของธาตุ^๖ ซึ่งธาตุดินมีลักษณะแข็งหรืออ่อน หนักหรือเบา ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะ หย่อน หรือตึงหรืออาการเคลื่อนไหวของรูปกาย การกำหนดรู้เกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราปฏิบัติรู้ต่ออาการของธาตุทั้ง ๔ เมื่อมัน เกิดขึ้น เราต้องเฝ้ากำหนดดูตามรู้ให้ทันว่ามันปรากฏขึ้นในอิริยาบถใด

๑.๖ นวลธิกาบัพพะ หมวคว่าด้วยการกำหนดรู้ซากศพ ซากศพที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณากำหนดรู้มีดังต่อไปนี้

(๑) ซากศพที่ตายได้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็น ศพขึ้นอืดมีน้ำหนองเฟะ ฟังนำเอาซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

^๖ พระครูประสาธสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ หน้า ๕๑

^๗ อุ ษณะกาทิวังสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ หน้า ๔๑

(๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่าง ๆ กัดกิน ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเประอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๖) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดอยู่ กระจายกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่าง ๆ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวดุจสังข์ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ฝุ่เปื่อย ป่นเป็นจุณ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

ผู้ปฏิบัติพึงเฝ้าติดตามดูกายทั้งภายในและภายนอก หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในกายและความดับในกาย โดยตั้งสติไว้ว่า กายนี้มีอยู่ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น ไม่มีสิ่งใดมีอยู่จริง ^๔

๒. เวทนานุปัสสนา หมายถึงการกำหนดดูตามรู้ความรู้สึก ซึ่งมีอยู่ ๓ ชนิด คือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบาย
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบาย
- (๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ

เมื่อความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือ เฉย ๆ ปราภฏขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ตามที่มีมันเป็นจริง ถ้าสุขก็กำหนดว่า “สุขหนอ” ถ้าทุกข์ก็กำหนดว่า “ทุกข์หนอ” ถ้าเฉยก็

^๔ พระครูประสาธสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๕๒

กำหนดว่า “เฉยหนอ” อย่างตั้งใจและเอาจริงเอาจัง โดยส่วนใหญ่แล้วเราจะยึดติดกับอารมณ์ที่เราชอบ และต่อต้านอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เราไม่ชอบ ซึ่งเกิดจากเวทนา กล่าวคือสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา แต่ถ้าเราเข้าใจมัน และเพียงแค่เฝ้าสังเกต กำหนดสภาวะนั้นๆ ให้เท่าทันกับความเป็นจริงแล้ว เราจะไม่ยึดติดกับอารมณ์อันน่าพึงพอใจและอารมณ์อันไม่น่าพอใจ แต่กลับจะสามารถแยกแยะความรู้สึกได้ตามความเป็นจริงระหว่างสุขเวทนาและทุกขเวทนาว่า สักแต่ว่าเป็นความรู้สึกเท่านั้น^๕

๓.จิตตานุปัสสนา หมายถึง การกำหนดจิตตามรู้จิตในขณะที่กำลังกำหนดการเดินหรือกำลังกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องอยู่ในอิริยาบถนั้น บางครั้งจิตจะไม่อยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนด จิตจะแวบออกไปคิดเรื่องต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” อย่างตั้งใจหลาย ๆ ครั้ง จนกว่าความคิดนั้นๆ จะหายไป แล้วกลับไปกำหนดอาการเดินหรือ อาการพอง-ยุบอีก

จิตเป็นสภาวะธรรมที่ทำหน้าที่คิดและรับรู้อารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ซึ่งผ่านมาจากทวารทั้งหก^๖

จิตตานุปัสสนา คือ การตามรู้รู้ทันจิตในขณะที่นั้นๆ ว่าเป็นอย่างไรก็ให้รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ^๗ หมายความว่าไม่เพียงแต่มีสติตามกำหนดรู้จิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนดเจตสิกซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตอีกด้วย

ดังนั้น เมื่อจิตมีราคะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
เมื่อจิตปราศจากราคะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
เมื่อจิตมีโทสะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
เมื่อจิตปราศจากโทสะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
เมื่อจิตมีโมหะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
เมื่อจิตปราศจากโมหะ	พึงกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

^๕ พระคันธสารากวีวงศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, อ่างแล้ว หน้า ๗๓

^๖ สมศักดิ์ โสรโท, พระอธิการ, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๖ หน้า ๑๘

^๗ พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘ หน้า ๘๑๑

เมื่อจิตหดหู่	พึงกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่
เมื่อจิตฟุ้งซ่าน	พึงกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ*	พึงกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
เมื่อจิตมีธรรมยิ่งกว่า	พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีธรรมยิ่งกว่า
เพื่อจิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า	พึงกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีธรรมยิ่งกว่า
เมื่อจิตตั้งมั่น	พึงกำหนดรู้ว่า จิตตั้งมั่น
เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น	พึงกำหนดรู้ว่า จิตไม่ตั้งมั่น
เมื่อจิตหลุดพ้น	พึงกำหนดรู้ว่า จิตหลุดพ้น
เมื่อจิตไม่หลุดพ้น	พึงกำหนดรู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น ^{๑๒}

ขณะที่ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือนอน แล้วจิตของผู้ปฏิบัติถูกกิเลสมีราคะเป็นต้นเข้าครอบงำ ก็ให้ตั้งใจ กำหนดว่า ราคะหนอๆๆ จนกว่าราคะนั้นจะดับไปในอิริยาบถนั้นๆ ในกรณีกิเลสตัว อื่นๆ ก็พึงปฏิบัติดังเดียวกัน จากนั้น ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้ว่าแม้กิเลสมีราคะเป็นต้นนี้ก็มี สภาวะไม่เที่ยงแท้ ไม่ยั่งยืน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะได้รับประโยชน์จาก การเฝ้ากำหนดรู้อย่างเท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ๒ ประการ คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสได้

๒. สามารถหยั่งรู้ธรรมชาติของกิเลสว่า เป็นสภาพที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็น สภาพที่ไม่เที่ยง

กิเลสซึ่งมีธรรมชาติเกิด-ดับนี้สามารถนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ได้ ถ้ามีสติกำหนดรู้ ได้เท่าทัน ดังนั้น จิตตามุขปัสสนา จึงหมายถึงความมีสติตามความรู้เท่าทันจิต กล่าวคือ ทุก ครั้งที่จิตนึก คิดเกิดขึ้น ต้องมีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เมื่อใดจิตได้รับอารมณ์ดีๆ สภาวะอารมณ์ก็จะยิ่งดี แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติกำหนดมัน ตามเป็นจริง ต้องเข้าไปกำหนดเพื่อหยั่งรู้ถึงธรรมชาติที่จริงแท้ของทุกๆ สภาวะอารมณ์

* จิตถึงความเป็นสภาพใหญ่ ซึ่งดำเนินไปด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอย่างใหญ่ คือ เข้าถึงระดับวิกขัมภนวิมุตติ

^{๑๒} พระครูประสาธตสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๕๔-๕๕

^{๑๓} เมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่องด้วยสติและสัมปชัญญะ(ความรู้ตัว)อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ อย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกเพียงอาการเท่านั้น จะไม่มีความเป็นเราเป็นเขา เกิดขึ้น ไม่มีบัญญัติอีกต่อไป นั่นหมายความว่าปรมัตต์อารมณ์ได้ปรากฏแล้ว สิ่งที่ต้อง ทำในขณะนั้น คือ การกำหนดอย่างถี่ รวดเร็ว และนับไว้อย่างต่อเนื่อง แต่ก็ควรระวังอย่า ให้เกิดความเครียด แต่ควรให้เกิดความผ่อนคลาย หรือเพียงแต่ตระหนักรู้ถึงสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดพลัง แต่อย่าให้เกิดช่องว่างสำหรับอารมณ์อื่นที่จะเข้าแทรก ใได้ง่าย

ดังนั้น ขณะจิตคิด พึงกำหนดว่า คิดหนอๆๆ ขณะจิตนึก พึงกำหนดว่า นึก หนอๆๆ ขณะจิตฟังชาน พึงกำหนดว่า ฟังชานหนอๆๆ ขณะหยุดหงิด พึงกำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆๆ ขณะรำคาญ พึงกำหนดว่า รำคาญหนอๆๆ ขณะเชื่องซึม พึงกำหนด ว่า เชื่องซึมหนอๆๆ เป็นต้น

การกำหนดคุณตามรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์แต่ละขณะนั้น ไม่ใช่ของง่ายนัก อย่งไรก็ตาม ขอเพียงให้ผู้ปฏิบัติมีสติเฝ้ากำหนดบ่อยๆ แม้ว่าจะได้บ้าง เสียบ้าง ก็ให้ถือ ว่า ได้ทำหน้าที่สร้างบารมีที่เป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้ง ปวงในโอกาสต่อไป จึงนับได้ว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว^{๑๔}

๔. ธรรมานุปัสสนา หมายถึงการกำหนดคุณตามรู้สภาวะธรรม ซึ่งหมายถึงอาการ ปรากฏที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตทุกอย่างซึ่งได้แก่หมวดธรรมเหล่านี้ คือ^{๑๕}

๑. นีวรณ ๕

๒. ขันธ ๕

๓. อายตนะ ๑๒

๔. โพชฌงค์ ๗

๕. อริยสัจ ๔

^{๑๓} ดู ษะนะกาภิวัังสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ(เกษิณี เฉลิมตระกูล แปล), หน้า ๑๓๔-๑๒๕

^{๑๔} สมศักดิ์ โสโร, พระอริการ, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๓๘-๔๐

^{๑๕} คณะศึกษณ์อาจารย์นิตา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. ฟินนี่ พับลิชิ่ง, พ.ศ. ๒๕๔๐ หน้า ๘๐

นิเวศน์และวิธีปฏิบัติต่อนิเวศน์

นิเวศน์ คือ สิ่งกีดกั้นการทำงานของจิต มี ๕ อย่าง คือ^{๑๖}

๑. **กามฉันทะ** คือ ความยินดี พอใจในกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถูกต้อง

๒. **พยาบาท** คือ ความพยาบาท อาฆาต จองเวร หรือ ความโกรธ

๓. **ถีนมิทธะ** คือ ความเชื่อยชา เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน

๔. **อุทัจจุกุกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กระวนกระวายใจ

๕. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเล ความสงสัย

นิเวศน์ ๕ ประการนี้ เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจของผู้ใด จิตใจของผู้นั้นก็เศร้าหมอง ไม่สามารถรู้กระจ่างแจ้งในความเป็นจริงของรูป-นามใดๆ ได้ จิตของผู้ปฏิบัติจะต้องบริสุทธิ์สะอาดปราศจากเครื่องกีดกั้นเหล่านี้ จึงเป็นจิตบริสุทธิ์เรียกว่า **จิตตวิสุทธิ** เป็นจิตที่มีสมานิติสามารถกำหนดดูตามรู้รูป-นาม และสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างรูปและนามได้ด้วยความรู้เฉพาะตน ซึ่งตรงนี้เองเรียกว่า **นามรูปปริจเจตญาณ** คือ วิปัสสนาปัญญาที่ยังรู้ความแตกต่างระหว่างรูปและนามได้

กามฉันทนิเวศน์ ผู้ปฏิบัติต้องคอยสังวร ระวังไม่ให้กามฉันทนิเวศน์เกิดขึ้นภายในใจได้ แต่ถ้ามีความยินดีในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น สิ่งของสวยงาม เสียงเพลงที่ไพเราะ กลิ่นหอมอันจรุงใจ รสที่กลมกล่อม หรือสัมผัสอันอ่อนนุ่ม ซึ่งเป็นที่รู้กันว่า **เบญจกามคุณ** ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติกำหนดดูตามรู้ให้เท่าทันอย่างมีใจจดจ่อ หากขาดการเอาสติเข้าไปคอยระวัง เขาก็จะมีความพอใจหลงไหลเพลิดเพลินไปกับมัน ดังนั้น หากได้ยินเสียงก็ต้องมีสติกำหนดไปที่อาการได้ยินเสียงของจิตว่า **ได้ยินหนอๆๆ** หากพอใจก็กำหนดว่า **พอใจหนอๆๆ** จนกระทั่งความพอใจหลงไหลเพลิดเพลินนั้นถูกทำลายหายไปด้วยพลังของสติและสมาธิที่แก่กล้า แม้กามคุณตัวอื่นๆ เกิดขึ้นก็พึงกำหนดดูตามรู้ในความเป็นจริงของมันเช่นเดียวกัน

^{๑๖} พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๑

พยาบาทนิเวรณ มีลักษณะเป็นความพยาบาท อาฆาต จองเวร หรือ ความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่ยินดี ไม่พอใจ หรือเสียใจ เมื่อความไม่ยินดีเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า **ไม่ยินดี** หนอๆๆ ความไม่พอใจเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า **ไม่พอใจ** หนอๆๆ ความเสียใจเกิดขึ้น ก็พึงกำหนดว่า **เสียใจ** หนอๆๆ หรือความโกรธเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า **โกรธ** หนอๆๆ เป็นต้น

ถีนมิททนิเวรณ มีลักษณะเป็นความเชือยชา เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เมื่อเกิดขึ้น จะทำให้จิตถดถอยจากอารมณ์กรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอยู่ และจะทำให้เกิดอาการง่วง หดหู่ เกียจคร้าน ซึมเศร้า เป็นต้นเกิดขึ้น ถ้าเป็นความง่วง พึงกำหนดว่า **ง่วง** หนอๆๆ ถ้าเป็นความหดหู่ พึงกำหนดว่า **หดหู่** หนอๆๆ ถ้าเป็นความเกียจคร้าน พึงกำหนดว่า **เกียจคร้าน** หนอๆๆ ถ้าเป็นความซึมเศร้า พึงกำหนดว่า **ซึมเศร้า** หนอๆๆ ต้องกำหนดให้หนักแน่น ถี่ เร็ว และต่อเนื่อง จนสามารถขับไล่ถีนมิททนิเวรณออกไปได้ หรือในขณะที่ถีนมิททนิเวรณกำลังเกิดขึ้นอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติสามารถเปลี่ยนมาเป็นการเดินจงกรมให้ไวขึ้น และให้เดินมากกว่านั่ง โดยใช้เวลาเดิน ๕๐ นาที นั่ง ๓๐ นาทีก็ได้ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น แม้แต่การรับประทานอาหารจนอิ่มมากๆ ก็จะทำให้เกิดอาการง่วงได้ เพราะฉะนั้น ต้องรับประทานอาหารแต่พอดี แล้วทำความเพียรให้มากๆ

อุทัจจกุกกัจจนิเวรณ มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิดใจ และรำคาญใจ ความฟุ้งซ่านนี้เมื่อเกิดขึ้นจะมีลักษณะเกิดและดับเร็ว เป็นเรื่องสั้นๆ เกิดขึ้นไม่ซ้ำกัน แตกต่างจากความคิดที่เป็นเรื่องยาว ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจ และแยกแยะให้ถูก ถ้าเป็นความฟุ้งพึงกำหนดว่า **ฟุ้ง** หนอๆๆ ถ้าเป็นความรำคาญใจ พึงกำหนดว่า **รำคาญ** หนอๆๆ ถ้าเป็นความหงุดหงิด พึงกำหนดว่า **หงุดหงิด** หนอๆๆ ถ้าเป็นความสับสน พึงกำหนดว่า **สับสน** หนอๆๆ เป็นต้น

วิจิกิจฉานิเวรณ มีลักษณะเป็นความลังเล ความสงสัย วิตก กังวล เมื่อความสงสัยเกิดขึ้น พึงกำหนดว่า **สงสัย** หนอๆๆ ถ้าเป็นความวิตก พึงกำหนดว่า **วิตก** หนอๆๆ ถ้าเป็นความกังวล พึงกำหนดว่า **กังวล** หนอๆๆ เป็นต้น

การกำหนดอารมณ์กรรมฐานแต่ละอย่าง พึงกำหนดให้ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้นๆ กำหนดอย่างต่อเนื่องด้วยพลังแห่งสติ ไม่ควรให้เกิดช่องว่าง และในเวลาเดียวกันนั้นก็ต้องไม่ให้เกิดความเครียดด้วย

ชั้นและวิธีปฏิบัติต่อชั้น

ชั้น คือ กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น^{๑๗}

๑. **รูปชั้น** ได้แก่ส่วนประกอบฝ่ายที่เป็นรูปทั้งหมด หมายถึงร่างกายและพฤติกรรมของร่างกายทั้งหมด หรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุพร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆของสสารและพลังงานเหล่านั้น

การมีสติกำหนดดูตามรู้อยู่กับกายหรือรูป ซึ่งกายนี้เป็นผลจากการประกอบกันเข้าของธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม^{๑๘}

ธาตุดิน ไม่ได้หมายถึงธาตุดินจริงๆ หากเป็นเพียงคำศัพท์ที่ใช้แทนความหมายของธรรมชาติของธาตุดิน ให้เป็นชื่อเรียกสภาวะลักษณะของธาตุที่มีความแข็ง หรือความอ่อน ความหนัก หรือความเบาเป็นลักษณะพิเศษ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งรู้ถึงความแข็งหรือความอ่อน ความหนักหรือความเบาบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย นั้นหมายความว่าท่านกำลังเข้าไปรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของธาตุ พึงกำหนดดูตามรู้ลักษณะพิเศษของธาตุดิน เช่น หนัก พึงกำหนดว่า หนักหนอๆๆ เบา พึงกำหนดว่า เบาหนอๆๆ

ธาตุน้ำ ไม่ได้หมายถึงน้ำจริงๆ หากเป็นแต่เพียงคำศัพท์ที่ใช้แทนความหมายของธรรมชาติของธาตุน้ำ ให้เป็นชื่อเรียกสภาวะลักษณะของธาตุที่มีลักษณะเหลว เกาะกุม หรือเหนียวเป็นลักษณะพิเศษ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งรู้ถึงอาการเหลว อาการเหนียว บนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย นั้นหมายความว่าท่านกำลังเข้าไปรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของธาตุ พึงกำหนดดูตามรู้ลักษณะพิเศษของธาตุน้ำ เช่น เหนียว พึงกำหนดว่า เหนียวหนอๆๆ

ธาตุไฟ ไม่ได้หมายถึงไฟจริงๆ หากเป็นแต่เพียงคำศัพท์ที่ใช้แทนความหมายของธรรมชาติของธาตุไฟ ให้เป็นชื่อเรียกสภาวะลักษณะของธาตุที่มีลักษณะร้อน หรือเย็นเป็นลักษณะพิเศษ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งรู้ถึงอาการร้อน หรืออาการเย็นบนส่วนใดส่วน

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕-๑๖

^{๑๘} อุ ชะนะกาภิวงสะ, พระกัมมัฏฐานาจารย์, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, หน้า ๘๘-๘๙

หนึ่งของร่างกาย นั่นหมายความว่าท่านกำลังเข้าไปรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของธาตุ ฟิง กำหนดดูตามรู้ลักษณะพิเศษของธาตุไฟ เช่น ร้อน ฟิงกำหนดว่า ร้อนหนอๆๆ

ธาตุลม ไม่ใช่หมายถึงลมจริงๆ หากเป็นแต่เพียงคำศัพท์ที่ใช้แทนความหมายของ ธรรมชาติของลม ให้เป็นชื่อเรียกสภาวะลักษณะของธาตุที่ลักษณะเคลื่อนไหว เกร็งตึง สั่นสะเทือน ร่องรับ คำจุนเป็นลักษณะพิเศษ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งรู้ถึงอาการ เคลื่อนไหว เกร็งตึง สั่นสะเทือน ร่องรับ คำจุนบนส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย นั่น หมายความว่าท่านกำลังเข้าไปรู้ถึงธรรมชาติที่แท้จริงของธาตุ ฟิงกำหนดดูตามรู้ลักษณะ พิเศษของธาตุลม เช่น เมื่อเราสูดลมหายใจเข้า ทำให้ท้องพองออก ระบายลมหายใจออก ทำให้ท้องยุบ นอกจากนี้ยังมีอาการเคลื่อนไหวในอริยาบถยืน เดิน นั่ง และนอนอีกมาก เหล่านี้ล้วนแต่เป็นลักษณะของธาตุลม อาการพอง อาการยุบของท้อง ฟิงกำหนดว่า พอง หนอ ยุบหนอ เป็นต้น

๒. เวทนาขั้นที่ ๒ ได้แก่ความรู้สึกทางกาย หรือความรู้สึกทางใจ มี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

สุขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ตัวเบา สบาย สดชื่น ฟิงกำหนดว่า เบาหนอๆๆ สบายหนอๆๆ สดชื่นหนอๆๆ ความรู้สึกทางใจ เช่น ความพอใจ ความเอิบอ้อมใจ ความปลื้มใจ ความสบายใจ ฟิงกำหนดว่า พพอใจ หนอๆๆ เป็นต้น

ทุกขเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บปวด เมื่อย เหน็บชา คั้น แสบ ร้อนภายในร่างกาย ฟิงกำหนดว่า เจ็บหนอๆๆ เป็นต้น ความเป็นทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความท้อแท้ใจ ความเร่าร้อนใจ ความเสียใจ ความ เศร้าใจ ความน้อยใจ ฟิงกำหนดว่า ไม่สบายใจหนอๆๆ เป็นต้น

อุเบกขาเวทนา ได้แก่ความรู้สึกเฉยๆ ไม่เป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ อย่างชัดเจน ฟิง กำหนดว่า เฉยหนอๆๆ

เวทนาทั้งสามประเภทนี้ ผู้ปฏิบัติจะได้กำหนดดูตามรู้ทุกขเวทนามาก่อนเวทนาตัว อื่นๆ เพราะเกิดขึ้นง่าย และปรากฏชัดเจนกว่าเวทนาประเภทอื่น การกำหนดเวทนามีมี วัตถุประสงค์เพื่อที่จะได้รู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนาว่า เป็นสภาพที่ทนได้ยาก ไม่

เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งจึงไม่ควรเคลื่อนไหวส่วนใดของร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนา แต่ควรกำหนดรู้ทุกข์เวทนานั้นด้วยความวางเฉย ไม่พึงมีความหวังว่าทุกข์เวทนานั้นจะหายหรือไม่ เพราะถ้ามีความคิดเช่นนั้น มันก็จะ เป็นความคิดที่ประกอบด้วยความโลภ หรือ ความโกรธซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าของการปฏิบัติ

เมื่อมีความรู้สึกว่าเจ็บปวดมาก ไม่ควรเกร็งร่างกาย และเคร่งเครียดกับการกำหนด แต่พึงมีสติกำหนดจดจ่อลงไปที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเป็นอย่างไร แแรงขึ้น เบาลง หรือเคลื่อนที่ไป-มาอย่างไร ไม่ใช่สักแต่เพียงกำหนดว่า ปวดหนอยๆ ผู้ปฏิบัติบางท่านมักเคลื่อนไหวร่างกาย หรือเปลี่ยนท่านั่งเพื่อหลีกเลี่ยงทุกข์เวทนา ตามความเป็นจริงแล้ว หากร่างกายยังไม่สงบจิตก็ไม่สามารถจะสงบได้ เช่นเดียวกัน อยากรู้ก็ตาม ในช่วงเวลาที่นั่งหนึ่งชั่วโมงนั้นอาจเปลี่ยนท่านั่งได้บ้างไม่เกินไปหนึ่งครั้ง หากเปลี่ยนบ่อยๆ จะทำให้เกิดความเคยชินและเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งทีรู้สึกเจ็บปวดจึงไม่เป็นผลดีต่อการปฏิบัตินัก^{๑๕}

๓. สัตถุญชาขั้นที่ ๓ ได้แก่ความกำหนดได้ หรือหมายรู้ได้ คือ กำหนดอาการ เครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้

สัตถุญา มีหน้าที่จดจำลักษณะ สี ทรวดทรง ลักษณะ ตลอดจนชื่อเรียก ซึ่งหมายถึง สมมติบัญญัติ และหมายรู้รูปธรรม นามธรรม^{๒๐} ดังนั้นผู้ปฏิบัติเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ สัตถุญาที่กำลังเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไป

๔. สังขารขั้นที่ ๔ ได้แก่คุณสมบัติต่างๆ ของจิตที่มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งปรุงแต่งจิต ให้ดี หรือชั่ว หรือให้เป็นกลางๆ ทำให้เกิดการแสดงออกทางกายและทางวาจา ซึ่งก่อให้เกิดเป็นการกระทำทุกชนิด ที่เรียกว่ากายกรรมและวาจากรรม ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้อง กำหนดดูตามรู้เจตนา(กำหนดต้นจิต)ก่อนการกระทำทุกครั้ง^{๒๑} เช่น ในขณะที่เดินจงกรม

^{๑๕} คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล, การเจริญสติปัฏฐาน หน้า ๗๓-๗๗

^{๒๐} พระธรรมปิฎก, พุทธธรรม หน้า ๑๗

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๖

อยู่ ผู้ปฏิบัติกำหนดเจตนาที่จะเดินว่า **อยากเดินหนอๆ** กำหนดเจตนาที่จะกลับหลังหันว่า **อยากกลับหนอๆ** กำหนดเจตนาที่จะนั่งว่า **อยากนั่งหนอๆ** เป็นต้น

๕. **วิญญูณขั้น** ได้แก่ความรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ เป็นความรู้ขั้นเริ่มแรก เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสถูกต้อง ได้นึกคิด จึงรู้สึกชื่นใจ หรือบีบคั้นใจ(เวทนา) จึงจะกำหนดว่าเป็นนั่นเป็นนี่(สัญญา) จึงจะปรุงแต่งไปต่างๆ (สังขาร)^{๒๒} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงมีสติกำหนดรู้เมื่อเกิดอาการเห็นที่จิตว่า **เห็นหนอๆๆ** เกิดอาการได้ยินที่จิตว่า **ได้ยินหนอๆๆ** เป็นต้น

อายตนะและวิธีปฏิบัติต่ออายตนะ

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ มี ๒ ชนิด คือ อายตนะภายใน ๖ ชนิด ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ ชนิด ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

เมื่อตาเห็นรูป ไม่พึงใส่ใจในสณฐานรูปร่างของรูปที่กำลังเห็นอยู่ แต่ตามรู้ที่อาการเห็นของจิต ไม่ใช่ตามรู้ที่ตา พึงกำหนดว่า **เห็นหนอๆๆ** เมื่อหูได้ยินเสียง ไม่พึงใส่ใจที่เสียงที่กำลังได้ยินอยู่ แต่ตามรู้ที่อาการได้ยินของจิต ไม่ใช่ตามรู้ที่หู พึงกำหนดว่า **ได้ยินหนอๆๆ** เมื่อจมูกได้กลิ่น ไม่พึงใส่ใจที่กลิ่นที่กำลังได้อยู่ แต่ตามรู้ที่อาการได้กลิ่นของจิต ไม่ใช่ตามรู้ที่จมูก พึงกำหนดว่า **กลิ่นหนอๆๆ** เมื่อได้ลิ้มรส ไม่พึงใส่ใจที่รสที่กำลังได้ลิ้มอยู่ แต่ตามรู้ที่อาการได้รู่รสของจิต ไม่ใช่ตามรู้ที่ลิ้น พึงกำหนดว่า **รสหนอๆๆ** เมื่อกายได้สัมผัส ไม่พึงใส่ใจที่การสัมผัสที่กำลังถูกต้องอยู่ แต่ตามรู้ที่อาการได้สัมผัสของจิต ไม่ใช่ตามรู้ที่กาย พึงกำหนดว่า **ถูกหนอๆๆ** เมื่อจิตคิดเรื่องใด ไม่พึงใส่ใจเรื่องที่จิตกำลังคิดอยู่ แต่ตามรู้ที่อาการคิดของจิต พึงกำหนดว่า **คิดหนอๆๆ**^{๒๓}

โพชนงค์และวิธีปฏิบัติต่อโพชนงค์

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน หน้า๑๗-๑๘

^{๒๓} คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล,การเจริญสติปัฏฐาน หน้า ๕๓

โพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องมือช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการ มี ๘ อย่าง คือ^{๒๔}

๑. สติ แปลว่า ความระลึกได้ มีลักษณะเป็นเครื่องตรึงจิตไว้กับอารมณ์ สติมีหน้าที่ตรึงจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ ทำให้อารมณ์นั้นอยู่ในการรับรู้ของจิต ไม่หลุดลอยหล่นหายไปเสีย ถ้าอารมณ์นั้นไม่ได้อยู่เฉพาะหน้า แต่ได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว สติก็จะทำหน้าที่ดึงเอามาไม่ให้หายไปไหน หรือตรึงจิตไปไว้กับอารมณ์นั้น

๒. สัมมวិหะระ คือ การวิจยธรรม หมายถึงการใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาธรรมที่เป็นความจริง ความถูกต้อง ดึงาม และเป็นประโยชน์ เช่น เรามองเห็นอะไรบางอย่างที่คนอื่นเห็นว่าไม่ดี หรือคนอื่นมองแล้วเฉยๆ แต่เราจะต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในที่เฉพาะหน้า ณ ขณะนั้น เราต้องมองมันให้เป็นธรรมขึ้นมา

๓. วิริยะ คือ ความเพียร หมายถึงความแกล้วกล้าที่เป็นพลังแห่งความเข้มแข็งของจิตที่จะเดินหน้าฟันฝ่าอุปสรรค ความยุ่งยากน้อยใหญ่ ความลำบาก ทำให้ไม่ครั่นคร้าม ไม่ย่อท้อ ถึงแม้จะเป็นงานหนัก ทำให้มีกำลังประคับประคองใจของตนไว้ไม่ให้ทอดย ุ วิริยะจึงเป็นตัวกำลังสำคัญที่จะให้เกิดความเข้มแข็งทำให้งานนั้นเกิดความสำเร็จ

๔. ปีติ คือ ความเอิบอิ่มใจ ความซาบซึ้งใจ ความปลาบปลื้มใจ ผู้ปฏิบัติบางท่านแม้จะรับประทานอาหารน้อย นอนน้อย แต่ไม่รู้สึกหิว ไม่ง่วง ไม่เพลีย ทั้งนี้ก็เพราะพลังแห่งปีติ มีแต่ความสดใสกระปรี้กระเปร่า ปีติจึงเป็นหลักสำคัญ เป็นธรรมที่ควรที่จะสร้างให้เกิดมีขึ้นในใจของตนอยู่เสมอ พึงกำหนดว่า เอิบอิ่มใจหนอๆๆ ปลาบปลื้มใจหนอๆๆ เป็นต้น

๕. ปัสสัททิ คือ ความสงบเย็น หมายถึงความสงบเย็นทั้งกายและใจ ไม่กระสับกระส่าย มีความรู้สึกผ่อนคลาย เบาโปร่ง ไม่เครียด เป็นสภาวะที่มักจะตามมากับปีติ ผู้ปฏิบัติไม่ควรจี้กำหนดจดจ่อต่ออารมณ์จนก่อให้เกิดความเครียด พึงกำหนดว่า ผ่อนคลายหนอๆๆ เบาโปร่งหนอๆๆ เป็นต้น

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๘ หน้า ๕-๒๑

๖. **สมาธิ** คือ ความตั้งใจมั่น หมายถึงความแน่วแน่ของจิตอยู่กับอารมณ์ ถ้าจิตพิจารณาอารมณ์ใด จิตก็ต้องแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้น ฉะนั้น จิตที่แน่วแน่ไม่เคลื่อนไหวแนบแน่นอยู่กับอารมณ์จึงเป็นจิตใจซึ่งเหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลสำเร็จดี

๗. **อุเบกขา** คือ ความวางเฉย หมายถึงความสงบเรียบของจิตที่เป็นกลางๆ เป็นความวางเฉยที่เกิดจากการรู้เท่าทัน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเพียงแต่คอยดู คุมไว้ ระวังไว้ ทำให้จิตของตนเป็นไปตามที่ต้องการเท่านั้น

องค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ แม้ไม่เกิดขึ้นพร้อมกันครบทั้งเจ็ด ก็สามารถทำให้สำเร็จประโยชน์ได้ เช่น มีสติคอยตรึงจิตไว้กับอารมณ์ หรือมีธัมมวิริยะรู้จักมองสิ่งต่างๆ ให้เห็นเป็นธรรม แล้วนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือมีวิริยะ คือ ความเพียร ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง หรือมีปีติ ซึ่งทำให้เกิดความเอิบอímใจ เป็นเสมือนอาหารที่มาหล่อเลี้ยงจิตใจให้ปลาบปล่อม อímเอิบอยู่เสมอ หรือมีปีสัทธา คือ ความสงบกาย และสงบใจ ไม่เครียด ผ่อนคลายทั้งกายและใจ หรือมีสมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ ไม่เคลื่อนย้ายไปไหน หรือมีอุเบกขา คือ ความวางเฉยต่ออารมณ์นั้นๆ แบบรู้ทัน ที่ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ว่าองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ อย่างใดอย่างหนึ่งกำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเท่านั้น

อริยสัจและวิธีการปฏิบัติต่ออริยสัจ

อริยสัจ แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ

๑. **ทุกข์** คือ สภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ ซึ่งหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎของธรรมชาติ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งมีสภาวะบีบคั้น กดดัน ชัดแย้ง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ไม่อาจให้ความพอใจได้ พร้อมทั้งจะก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาให้แก่ผู้ที่ยึดถือมันไว้ด้วยอุปาทาน

๒. **ทุกข์สมุทัย** คือ เหตุแห่งทุกข์ หมายถึงความอยากที่ยึดเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีตัวเราเป็นผู้เสพเสวย ที่จะได้ ที่จะเป็น ที่จะไม่เป็นอย่างนั้น จะไม่เป็นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้น ไม่อาจปลดปล่อยโปร่งโล่งเบาได้

๓. **ทุกขนิโรธ** คือ ความดับทุกข์หมายถึงสภาวะที่วิชชา คือ ความไม่รู้ได้ถูกกำจัดออกไปแล้ว ไม่ถูกค้นหาอันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์ข้อมใจ หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสภาวะที่มีความสงบสุขที่บริสุทธิ์ผ่องใส เรียกสภาวะนี้ว่า นิพพาน

๔. **มรรค** หรือ **มัคคะ** คือ หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ หมายถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ พยายามชอบ สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ

พระโยคาวจรผู้ได้บรรลุมัคคะญาณที่ ๑๔ แล้วเท่านั้น จึงจะมีปรีชาญาณหยั่งรู้ อริยสัจ ๔ ได้โดยตลอด ซึ่งเรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ^{๒๕}

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นวิธีฝึกจิตด้วยการใช้สติตรึงจิตไว้กับอารมณ์ฝ่ายที่เป็นวัตถุ คือ รูปธรรม อันได้แก่กายที่มีขนาดกว้าง ๑ ศอก ยาว ๑ วา หนา ๑ คืบ และตรึงจิตไว้กับอารมณ์ที่ฝ่ายนามธรรม คือ จิต ทั้งนี้ ก็เพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างแก่กิเลสที่จะเข้าครอบงำจิต จึงเป็นการปลดปล่อยจิตให้ถึงความ เป็นอิสระ เป็นสภาวะที่มีแต่ความสะอาด ความสว่าง ความสงบ และความสุข ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใจมีความบริสุทธิ์ผ่องใสอย่างแท้จริง

ผลแห่งการเจริญสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลได้ ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ หากเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ พึงได้บรรลุเป็นพระอนาคามี หรือ ๗ ปี จงยกไว้ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี พึงหวังผล ๒ อย่างอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือหากเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ พึงได้บรรลุเป็นพระอนาคามี หรือผู้ใดเจริญสติปัฏฐานตลอด ๗ เดือน พึงหวังผลได้ ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือหากเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ พึงได้บรรลุเป็นพระอนาคามี หรือ ๗ เดือน จงยกไว้ ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ตลอด

^{๒๕} อุ ษณะกาวังสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, หน้า ๑๕๖

๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน หรือถึงเดือน จงยกไว้ ผู้ใดเจริญ
สติปัฏฐาน ๔ นี้ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผล ๒ ประการ คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน
หรือหากเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ พึงได้บรรลุเป็นพระอนาคามี ”^{๒๖}

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๕

หนังสืออ้างอิง

- พระครูประสาทสังวรกิจ, ธรรมะภาคปฏิบัติ, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๔
- พระคันธสารากวีวงศ์, การเจริญสติปัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ห.จ.ก. ฟันนี่พับลิชชิ่ง, พ.ศ. ๒๕๔๐
- ,คู่มือหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๔๔
- อุ ชะนะกาภิวัังสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ(เกษิณี เฉลิมตระกูล แปล), กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๗
- สมศักดิ์ โสร โท, พระอริการ, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๖
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๘
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๔๘