

บทที่ ๓

แนวทางการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในพระพุทธศาสนาได้กำเนิดขึ้นมาเพราะพระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีแก้ปัญหาชีวิตด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ซึ่งมีธุระหรือการงานที่ต้องทำมีอยู่ ๒ อย่างคือ คณธธุระ และวิปัสสนาธุระ คณธธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เช่น เรียน พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ตลอดถึงอรรถกถา ฎีกาต่าง ๆ จนมีความรู้ ความชำนาญในวิชาการสาขานั้น ๆ อันเป็นภาคทฤษฎี ส่วนวิปัสสนาธุระ ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามทฤษฎีที่ตนศึกษาเล่าเรียนมาเพื่อพิสูจน์ผลคือความจริงของวิชาการที่ตนเรียนมานั้น ๆ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีหลักการปฏิบัติ ในที่นี้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาใช้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติที่จะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นการเกิดดับของรูปนาม ในบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ต่อไป ดังนี้

๓.๑ นิยามความหมาย

๓.๒ แนวคิดหลักการเจริญวิปัสสนา

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ

๓.๔ สรุป

๓.๑ นิยามความหมาย

ความหมาย ในพระไตรปิฎก กล่าวว่า วิปัสสนาเป็นปัญญาภิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนด เฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ชื่อว่า วิปัสสนาที่เกิดขึ้น ในสมัยนั้น^๑

^๑ อภ.สง.(ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

คำว่า วิปัสสนา ตามคัมภีร์ไวยากรณ์มาจาก วิ+ทิส+ยุ+อา มีรูปวิเคราะห์ว่า วิวิธฺ อนิจจาทิกํ สงขารesu ปสฺสตีติ วิปสฺสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะในสังขาร ชื่อว่า วิปัสสนา^๒

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา และคัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ติกนิบาตอรรถกถาให้ความหมายของคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาอันเห็นแจ้งในสภาวะความไม่เที่ยงอันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงแปรผันไปต่าง ๆ นานาด้วยอำนาจแห่งศีลที่มีอนิจจลักษณะเป็นตัวบ่งบอกเป็นทุกข์ เพราะความเบียดเบียนจนไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมของตนได้และไม่ใช้ตัวตนเพราะบังคับไม่ได้^๓

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี จตุกกนิบาตอรรถกถา ให้ความหมายของ คำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การกำหนดรู้^๔

คัมภีร์อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกกนิบาตอรรถกถา ให้ความหมายของ คำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความใคร่ครวญพิจารณาสังขารธรรม^๕

คัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยัติกา (ไทย) ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค ให้ความหมายของคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขตธรรมโดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือปัญญาที่ยังเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

คัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยัติกา ให้ความหมายคำวิปัสสนา ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของสังขาร หรือปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนหรือปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะในสังขารเป็นต้น^๖

^๒ พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๗), หน้า ๒๑๑.

^๓ อัง.สตุตทก.อ. (ไทย) ๔/๓๓., อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๗๕-๕๗๖.

^๔ อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒/๓๘๘., อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๒๕๔/๖๑๘.

^๕ อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๙๔.

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี, **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พรินต์ติ้ง กรู๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ อธิบาย “วิปัสสนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น ว่าเป็นชื่อของปัญญา โดยมีความหมายตามศัพท์ คือ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา^๗ และยังอธิบายเพิ่มไว้ว่า “วิปัสสนา” แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด สิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จากการถอนหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ . . . ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^๘

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน^๙ คำว่า “วิปัสสนา” ที่กล่าวในพระไตรปิฎก ส่วนมากจะกล่าวเคียงคู่กับคำว่า “สมณะ” หมายถึง ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญา ยิ่ง เพื่อที่จะเข้าใจความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ได้ชัดเจนขึ้น คัมภีร์อรรถกถาในชั้นหลังจึงอธิบายว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาสังขารในอาการที่ไม่เที่ยง เป็นหน้าที่ของปัญญินทรีย์ เจตสิกที่มุ่งสภาวะตรงตามความเป็นจริง มิใช่เป็นเพียงผลของปัญญา หากเกิดจากการเห็นแจ้งจากกระบวนการพิจารณาภายในและจิตโดยตรงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สรุปว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต่อไปจักได้ศึกษาถึงความหมายของคำว่า “ภาวนา” ซึ่งคำนี้มักจะใช้ร่วมกับวิปัสสนา

^๗พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณวิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, เอกสารประกอบการสอน รายวิชาสติปัญญาภาวนา (Satipatthanabhavana),(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑.

^๘พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณวิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน, หน้า ๓๒.

^๙พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์,ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๑๗.

๑.ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา” ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า เป็นการเจริญเนกขัมมะ เป็นการเจริญอพยาบาท เป็นต้น^{๑๐} หรือเป็นการเจริญธรรมที่เป็นรูปาวจรกุศลอรูปรูปาวจรกุศลโลกุตตรกุศล^{๑๑} หรือ เป็นการอบรมกายเป็นการอบรมจิต และเป็นการอบรมปัญญาหรือ เป็นการเจริญอริยสัจ ๔ หรือ เป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๒} หรือ เป็นการเจริญวิปัสสนา^{๑๓} เมื่อเห็นรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณ เห็นขรามรณะ เห็นนิพพาน ชื่อว่า เจริญอยู่ ธรรมใดที่ได้เจริญแล้วธรรมนั้นๆ มีรสเป็นอย่างเดียวกันชื่อว่า ภาวนา^{๑๔}

อภิธัมมัตถสังคหะ พบว่า ภาวนา ๓ ได้แก่ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา^{๑๕} หมายถึง ภาวนาที่เกิดด้วยการเจริญบ่อย ๆ ภาวนาที่ใกล้จะแน่วแน่และภาวนาที่แน่วแน่

พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงคำว่า “ภาวนา” ว่าเป็นคุณชาตียังกุศลให้มีขึ้น หรือเป็นการภาวนา เป็นการเจริญ เป็นการทำให้มีให้เป็นขึ้น^{๑๖}

ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายภาวนา ว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่บุคคลควรอบรม หรือธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิตเมื่อกล่าวโดยหลักแห่งลักขณาที่จตุกะแล้วคำว่า ภาวนา ได้แก่

- ๑) การทำให้กุศลเจริญขึ้นเป็นลักษณะ
- ๒) การประหาณอกุศลเป็นกิจ
- ๓) การเข้าสู่ทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องแก่สติของนามรูปเป็นอาการปรากฏ
- ๔) การตั้งใจอยู่ในอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งเหตุที่ถูกที่ควรเป็นเหตุใกล้

^{๑๐}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

^{๑๑}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

^{๑๒}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๒๗/๓๖-๔๐.

^{๑๓}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑-๔๔.

^{๑๔}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

^{๑๕}พระอนูรุธะ, อภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค, แปลโดย พระคันธสาราภิวรฺ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๙๕-๙๖.

^{๑๖}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดีสุรเตโช, ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๔๘๗.

ดังนั้น ภาวนา จึงมีลักษณะหลากหลายแต่มีหน้าที่เดียวคือประหานกิเลสอกุศลธรรมที่ภาวนากุศลทำให้เกิดขึ้น ได้แก่ อรหัตตมรรค^{๑๗}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายภาวนาว่าเป็นคำภาษาไทยที่ยืมมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจเป็นกริยา หมายถึง สรรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ^{๑๘}

พันเอก ปิ่น มุทุกันต์ ให้ความหมายภาวนา ว่า ภาวนาหมายถึง การอบรม กาย ใจ มี ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา)^{๑๙}

สมบุรณ์ ตาสนธิ ให้ความหมายภาวนา ว่า ภาวนา หมายถึง การอบรมจิต หรือ การทำให้จิตเจริญขึ้น ได้แก่ จิตมีมหากุศลจิต เป็นต้น มี ๓ อย่าง คือ ๑) บริกรรมภาวนา/บริกรรมสมาธิ (การทำบริกรรมทางใจโดยเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสสติ) ๒) อุปะการภาวนา/อุปะการสมาธิ (สมาธิจิตที่มีการพัฒนาการจากการบริกรรมเบื้องต้น สมาธิจิตขั้นนี้ต้องเป็นสมาธิจิตสูงใกล้เคียงได้ฌาน) และ ๓) อัปปนาภาวนา/อัปปนาสมาธิ (สมาธิจิตที่ถึงที่คือ ฌานได้บังเกิดขึ้นแล้ว)^{๒๐}

ภาวนาเป็นชื่อของวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเครื่องมือนำออกจากความทุกข์โดยมีศีลมีปัญญาเป็นที่สุดและเป็นที่สุดของธรรมทั้งหลายที่กล่าวมาคือความดับทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การอบรมจิตเพื่อให้กุศลเจริญขึ้น

^{๑๗}ขุนสรรพกิจโกศล (ไกรวิทย์มะสุนทร), **ลักษณะจิตตะกะ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท คัลเลอร์โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๕๗.

^{๑๘}ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

^{๑๙}ปิ่น มุทุกันต์ พันเอก., **ประมวลศัพท์ศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

^{๒๐}สมบุรณ์ตาสนธิ, ผศ.พิเศษ, **๑ เดือนดูจิตให้นิพพาน**, (นนทบุรี: บริษัท ธิงค์บียอนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

๓.๒ แนวคิดหลักการเจริญวิปัสสนา

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ.๙) ให้ความหมายคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง หมายความว่า ปัญญานั้น มี ๓ ขั้นตอน คือ ๑) สุตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ๒) จินตามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการคิด และ ๓) ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น^{๒๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ว่า วิปัสสนากับภาวนา เมื่อรวมเข้ากันแล้วจะสำเร็จรูปเป็นวิปัสสนาภาวนา เป็นรูปศัพท์ใหม่ ให้ความหมายใหม่ที่ใจความและรูปศัพท์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมิได้แยกกันแปลที่ละศัพท์ทีละความหมายได้ดังนี้ว่า “วิปัสสนาภาวนา” หมายถึง การอบรมในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริสุทธิ์หมดจดตามความหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร หรือ แปลว่า “การเจริญวิปัสสนา”^{๒๒}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ได้กล่าวถึง “วิปัสสนาภาวนา” ไว้ในคู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาโรที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) เป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความเป็นจริง ไม่ใช่ตามที่เรavadภาพให้เป็นไปตามความชอบ ความชัง ความอยากได้ เป็นความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุด คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร^{๒๓}

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ.๙) ปรณนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวรงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕ – ๖.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม-ช่วงที่ ๑)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๔.

^{๒๓} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, **คู่มือวิปัสสนาเบื้องต้น หลักสูตรการสอนและสอบอารมณ์ วิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน**, หน้า ๓๒-๓๓.

เมื่อจะกล่าวถึงหลักธรรมในทางปฏิบัติคำว่า “วิปัสสนาภาวนา” มีความหมายอยู่ในตัวของมันเองกล่าว คือวิปัสสนาได้แก่ พระไตรลักษณ์ ภาวนาได้แก่สติปัฏฐาน ๔ จึงได้ความหมาย “วิปัสสนาภาวนา” ว่า เป็นการเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้รู้แจ้ง ในพระไตรลักษณ์หรืออาจจะกล่าวสรุปได้อีก ว่า “วิปัสสนาภาวนา” แปลว่า การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง หรือการหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรจ และมรรค นั่นเอง ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามหลักในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓ หลักการเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ

การศึกษาของสงฆ์แต่เดิมนั้นเริ่มต้นมาแต่สมัยพุทธกาลแล้วบุคคลผู้ที่เข้ามาสู่สังฆมณฑลในครั้งพุทธกาลตามประวัติความเป็นมาส่วนมากมักจะได้รับการศึกษาดีโลกและคฤหัสถ์มาเป็นอย่างดีตามลัทธิศาสนาในสมัยนั้นการศึกษาของสงฆ์ในสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ มี ๒ประการ คือ

- ๑) คณธูระ คือการศึกษาพระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
- ๒) วิปัสสนาธุระ คือเรียนกรรมฐานอันเป็นเครื่องมือหรืออุบายฝึกหัดจิตใจของตนเองให้สะอาดผ่องแผ้วปราศจากกิเลสทั้งปวง^{๒๔}

การศึกษาวิปัสสนาธุระมีการเผยแผ่มาเป็นระยะเวลายาวนานมากในยุคพุทธกาลได้แบ่งการปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญด้วยมรรคไว้มี ๔ วิธี หรือ ๔ ประการ^{๒๕} ได้แก่

วิธีที่ ๑ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานำหน้าคือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง”^{๒๖}

วิธีที่ ๒ การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.๕.๙) รจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์งานออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๒.

^{๒๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๒๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง^{๒๗}

วิธีที่ ๓ การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันด้วยอาการ ๑๖ อย่าง^{๒๘} คือ ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ มีสภาวะเป็นโคจร มีสภาวะละ มีสภาวะออก มีสภาวะหลีกออก มีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย มีสภาวะเป็นธรรมประณีต มีสภาวะหลุดพ้น มีสภาวะไม่มีอาสวะ มีสภาวะเป็นเครื่องข้าม มีสภาวะไม่มีนิमित มีสภาวะไม่มีปณิหิตะ มีสภาวะเป็นสุญญตะ มีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง^{๒๙}

วิธีที่ ๔ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๓๐} หากมีความฟุ้งซ่าน หรือวิปัสสนูปกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ เมื่อปราศจากอุทธัจจะการเจริญสมถะและวิปัสสนาขณะนั้นจิตย่อมตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์เป็นหนึ่งมีสมาธิและเจริญขึ้นถึงมรรคญาณในที่สุดการปฏิบัติใน ๓ ข้อข้างต้น ถ้าเกิดอุทธัจจธรรม ให้พยายามกำหนดรู้ที่จิต กำหนดให้เห็นว่าจิตเกิดดับไม่ใช่ตัวตนปัญญาญาณจะพัฒนาก้าวหน้าไปถึงมรรคญาณบรรลุธรรมได้

๑. หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรคให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า เป็นการเจริญสติ และกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางเดียวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน^{๓๑} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต และ ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ ๑) มีความเพียรเพิกกิเลสให้เร่าร้อน ๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปนามได้อย่างชัดเจนอยู่

^{๒๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๘} ตูรายละเอียดยใน พ.ป.อ. (ไทย) ๒/๕/๒๒๐.

^{๒๙} ตูรายละเอียดยใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๔.

^{๓๐} ตูรายละเอียดยใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕- ๔๒๖.

^{๓๑} ตูรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

ตลอดเวลา และ ๓) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ขาดสติ และมีเป้าหมายอย่างเดียว คือ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ อรรถกถา ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ว่า หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๒} (สัมมาสติ) เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางย่อมไปครั้งเดียว^{๓๓} เป็นมรรคเบื้องต้นเป็นโลกียมรรคเมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

คัมภีร์ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว^{๓๔} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม^{๓๕} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน^{๓๖} ๔ ประการ ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นธรรมในธรรม และเห็นจิตในจิต ด้วยความเพียร”^{๓๗}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ให้ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ว่าสติปัฏฐานมีความหมาย ๓ ประการ คือ ๑) ที่ตั้งของสติ (อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม) ๒) สภาวะที่ตั้งไว้ด้วยสติ (การล่วงความยินดียินร้าย) ๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น ซึ่งทั้ง ๓ ความหมายนี้ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๘}

^{๓๒} ม.ญ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๓๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๓๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ญ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๔๔.

^{๓๕} ตูรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒๑๔/๑๙๗, ม.ญ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๑.

^{๓๖} ตูรายละเอียดยใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘., ม.ญ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๘/๓๐๖-๓๒๗.

^{๓๗} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔ - ๒๕.

พระญาณธชะ ได้อธิบายไว้ในหนังสือปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะว่า สติปัฏฐานหมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีกองรูป หรือ ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึง สติและที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ ๔ มีกองรูป เป็นต้น^{๓๙}

พระพุทโธสเถระ ได้อธิบายไว้ในหนังสือคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า สติปัฏฐาน หมายถึง สติแล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุขว่ามีตัวตน^{๔๐}

ในทางอภิธรรม กล่าวถึงลักษณะกิจตุกะของสติเจตสิก มี ๔ ประการ คือ ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล และ ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุไถ่^{๔๑}

สติปัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งสติอารมณ์เป็นที่ตั้งสติการตั้งมั่นซึ่งสติการตั้งมั่นแห่ง สติความตั้งสติ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏสติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น เป็นการเจริญ สติ เป็นการเจริญญาณ เป็นต้น

๒. วิธีฝึกปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, (การพิจารณาภายในกายอย่างเนื่อง ๆ) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนาใน เวทนาอย่างเนื่อง ๆ) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิตในจิตอย่างเนื่อง ๆ) และ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรมในธรรมอย่างเนื่อง ๆ) โดยแนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีด้วยกัน ๔ หมวด ซึ่งพอจะอธิบายเพียงสังเขป สำหรับ ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาต่อไป ดังนี้

๑) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสติตามดูตามรู้ตามเห็นเท่าทันความเป็นจริงของกาย อันได้แก่ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดินธาตุน้ำธาตุลม และธาตุไฟ และอารมณ์ที่เป็น

^{๓๙} พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

^{๔๐} พระพุทโธสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๐๙.

^{๔๑} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตุกะ, หน้า ๒๐.

รูปธรรมที่ปรากฏชัดเจนทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เกิดขึ้นใน อิริยาบถต่าง ๆ โดยมีวิธีการฝึกปฏิบัติได้ดังต่อไปนี้

(๑) วิธีกำหนดในอิริยาบถยืน

การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยอิริยาบถซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสไว้ว่า “ฐิตี วา ฐิตีมหิตี ปชานาติ” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่^{๔๒} เมื่อยืนอยู่แล้ว ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เพื่อใช้สติพิจารณาอุปนิสัยให้เห็นได้อย่างชัดเจน โดยการวางเท้า ซ้ายและเท้าขวาชิดกัน ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า เอาฝ่ามือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปข้างหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^{๔๓} การกำหนดอิริยาบถยืน ยืนได้นั้นเพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่าเราจะยืน จิตได้สั่งการให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุทำให้เกิด ความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเนื่องมาจากการ ประจุแต่งของจิตจิตรู้สึกถึงอาการยืน โดยผู้ปฏิบัติกำหนดบริกรรมว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง ให้ผู้ ปฏิบัติรู้ลักษณะสภาวะอาการของรูปยืนพร้อมกับคำบริกรรมภาวนาโดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) ยืนตัวตรง ยึดตัวตรง ศีรษะตรง ไม่โยกศีรษะ
- ๒) ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้ามากเกินไป
- ๓) เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อยประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
- ๔) ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรง ยืนอย่างมั่นคง ยืนอย่างสำรวม
- ๕) กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง
- ๖) ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น
- ๗) มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ
- ๘) ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะ

หลับตาก็ได้

๙) สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ให้เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไป จนถึง ปลายเท้ารวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำ ๆ ว่า “ยืน...หนอ” จากนั้นกำหนดจับ ความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผมพร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน...หนอ” ปฏิบัติ

^{๔๒}พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (เชียงใหม่: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓.

^{๔๓}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพนธ์, หน้า ๗๗.

ดั่งนี้อย่างน้อย ๓ เที้ยว จนกว่าร่างกายและจิตนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” ต่อไป

๑๐) สำหรับผู้ปฏิบัติมีสมาธิธรรมถึงญาณที่ ๔ (อุทกัพพญาณ) แล้วให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผมถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง และตั้งแต่ขาอ่อนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือน ๆ กันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม เมื่อกำหนดจนผู้ปฏิบัติเกิดความชำนาญแล้ว ก็ให้เพิ่มการสังเกตดูอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อม ๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย ปฏิบัติดั่งนี้อย่างน้อย ๓ เที้ยว แล้วจึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดินว่า “อยากเดินหนอ” ต่อไป

(๒) วิธีกำหนดในอิริยาบถเดินจงกรม

การกำหนดเดินจงกรม เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัญญาในหมวดว่าด้วยอิริยาบถสัมปชัญญะซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทำความรู้ตัวในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับ”^{๔๔} พระมหาทองม่น สุทฺธจิตฺโต ได้อธิบายวิธีการเดินจงกรมไว้ในคู่มือการเจริญสติปัญญา ๔ ว่าเมื่อเริ่มเดินพึงตั้งกายให้ตรง ยึดตัวให้ตรง ลำคอตั้งตรง ไม่ก้มหน้าหรือเงยหน้าทอดสายตาลงข้างหน้า ไม่ควรจ้องพื้นที่จุดใดจุดหนึ่ง จากนั้นก็กำหนดรู้การเคลื่อนไหวขยับมือซ้ายวางตรงท้องน้อยและกำหนดขยับมือขวามาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ แยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันพอสมควร ไม่เกร็งไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืนว่า “ยืนหนอ” ไม่ควรเดินให้เท้าชิดกันเพราะจะทำให้การทรงตัวไม่สมดุลกัน ขณะเดินจะต้องสำรวจตา ตามองไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา ไม่ควรเหลียวหรือห่วงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพราะจะทำให้ขาดสติ การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติพึงจดจ่ออาการเคลื่อนไหวโดยละเอียดตั้งแต่ยกเท้าขึ้นจนกระทั่งเหยียบเท้าลง ตามรู้ทันอาการเคลื่อนไหวอย่างค่อย ๆ เคลื่อนจากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่งมีความสมบูรณ์และแม่นยำในการกำหนด พยายามสังเกตดูอาการเบาที่เกิดจากการเดินจงกรมให้มากกว่าการนั่งสมาธิ เพื่อให้การปฏิบัติตามหลักสติปัญญาชัดเจนนยิ่งขึ้น ขณะเดินจงกรมให้ผู้ปฏิบัติได้ใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียวการเดินจงกรมในระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินจงกรม ให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” ต่อไปก็เอาจิตจดจ่อที่เท้าซ้าย

^{๔๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ซ้าย” ขณะเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “หนอ” สลับกันไปเช่นนี้เรื่อย ๆ การเดินจงกรมให้เดินอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนด^{๔๕} ซึ่งจะได้อธิบายวิธีการเดินจงกรมในระยะต่าง ๆ ให้ทราบต่อไป

เมื่อเดินไปจนสุดทางแล้ว หยุดกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือท่ายืน แล้วกำหนด จูจิตว่า “อยากกลับหนอ” กำหนดอิริยาบถกลับ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑) กำหนดยืนเสร็จแล้ว ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา และกำหนดว่า “กลับ” ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่งแล้วหมุนไปทางขวามือ

๒) ขณะกำหนดว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

๓) ขณะกำหนดว่า “กลับ” ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา

๔) ขณะกำหนดว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวาให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” จึงกำหนดเดินกลับทางเดิม

๕) ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้าหรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลังหมุนกลับอยู่ก็ได้การกำหนดกลับจะกลับกี่ครั้งก็ได้แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า ๓ คู่

พระวิปัสสนาจารย์หลาย ๆ ท่านได้นำหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาดังกล่าวมาแบ่งขั้นตอน ออกเป็น ๖ ระยะ^{๔๖} เพื่อให้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติ ผู้วิจัยขอนำวิธีการเดินจงกรมตามแนวทางปฏิบัติของ พระ ดร.ภททันตะ อาสภมมหาเถระ ประธานสงฆ์ วัดภททันตะอาสภาราม และ สำนักวิปัสสนาสมจิตรปราณี ในคู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เรียบเรียงโดย พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต เพื่อใช้เป็นคู่มือสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรมในแต่ละระยะเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วิธีการกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๑ ใช้คาบปริกรรมว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ”^{๔๗} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๕ - ๔๖.

^{๔๖} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๔๗} พระมหาทองม้น สุทฺธจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๕-๔๖.

(๑) สติตั้งไว้ที่อาการตั้งตรงของร่างกายกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” กำหนดรู้ที่จิตว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๑ - ๒ นิ้ว

(๓) กำหนดรู้ว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย แล้วหย่อนฝ่าเท้าลงสู่พื้น

(๔) ขณะที่วางฝ่าเท้าลงและฝ่าเท้าแตะพื้น กำหนดรู้ว่า “หนอ” สิ้นสุดอาการเดิน

(๕) การเดินจนกระทั่งระยะ ๑ ให้กำหนดรู้ติดต่อกันไปว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” ไม่ใช่ ขวา...ย่าง...หนอ

(๖) กำหนดรู้เท้าซ้ายเช่นเดียวกับเท้าขวา ว่า “ซ้ายย่างหนอ” (ให้มีสติรู้ว่านี้ ขวากำลังย่าง หรือนี้ซ้ายกำลังย่าง)

(๗) คำบริกรรมและสติที่รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่านั้น โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่เริ่มต้นจนจบก้าว

(๘) ขณะเดินจนกระทั่งระยะ ๑ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน เช่น ความคิด เสียง ให้หยุดเดินก่อนแล้วตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์นั้นว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” “ได้ยินหนอ ๆ ๆ” จนความคิดหรือเสียงนั้น ๆ เบาไป หายไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดรู้อารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้งจึงกลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินต่อไป

๒) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจนกระทั่งระยะที่ ๒ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งจิตไว้ที่เท้าขวา ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)

(๔) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนไหวไปข้างหน้า (ให้รู้สึกในอาการเคลื่อนไหว โดยไม่ต้องพูดในใจ ให้รู้สึกเฉย ๆ) แล้วลงสู่พื้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวจนถึงพื้นว่า “เหยียบ” เมื่ออาการ

เหยียบสิ้นสุดลง แล้วบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า ให้รู้สึกในอาการที่เท้าเคลื่อนไปโดยไม่ต้องบริกรรมเป็นคำพูด

(๖) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” เช่นเดียวกัน

๓) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๓ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ขณะยกเท้าขวาช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

(๔) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่างบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๕) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า “เหยียบ” เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๖) ฝ่าเท้าให้ลงพร้อมกัน ไม่เอาปลายเท้าหรือส้นเท้าลงก่อน

(๗) เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยบริกรรมว่า “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” โดยไม่ต้องใส่ใจว่าเป็นเท้าขวาหรือเท้าซ้าย

๔) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๔ โดยใช้คำบริกรรมว่า “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ”^{๔๘} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

^{๔๘} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตฺโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๔ – ๖๕.

(๓) ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสันเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า “ยกสัน” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้ อาการเคลื่อนไหวของสันเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่าง ขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้การเคลื่อนไปของ เท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่เท้าเคลื่อนลงสู่พื้น บริกรรมพร้อมกับรู้การเคลื่อนลงจนถึงพื้น ว่า “เหยียบ” เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของ เท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา คือบริกรรมว่า “ยกสันหนอ” “ยก หนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” พร้อมตามรู้การเคลื่อนไหวของเท้าตั้งแต่ยกสันจนสิ้นสุด อาการเดิน ทุก ๆ ขั้นตอนโดยใจจดจ่อจริง ๆ

๕) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมระยะที่๕ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกสันหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” โดยวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสันเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า “ยกสัน” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ”

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่าง ขึ้นสู่เบื้องบน

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้การเคลื่อนไปของ เท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า “ลง” และเมื่อสิ้นสุดอาการลงบริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า “ถูก” เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

(๘) เท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกับเท้าขวา บริกรรมว่า “ยกสันหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ”

๖) วิธีกำหนดรู้ขณะเดินจนครบระยะที่ ๖ ใช้คำบริกรรมว่า “ยกสันหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” “กตหนอ”^{๔๙} โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

(๑) ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

(๒) กำหนดรู้ที่จิตตอยากเดินว่า “อยากเดินหนอ ๆ ๆ”

(๓) ตั้งสติไว้ที่สันเท้าขวา ขณะยกสันเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกว่า “ยกสัน” เมื่อสิ้นสุดอาการยกกำหนดว่า “หนอ”

(๔) ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ บริกรรมพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า “ยก” เมื่อสิ้นสุดอาการยก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน

(๕) ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนไปของเท้าว่า “ย่าง” เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า

(๖) ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) บริกรรมพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า “ลง” และเมื่อสิ้นสุดอาการลง บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง

(๗) ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า บริกรรมพร้อมรู้สึกในอาการถูกว่า “ถูก” เมื่อสิ้นสุดอาการถูก บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น

(๘) ขณะกดฝ่าเท้าลงแนบกับพื้น พร้อมโยกตัวไปข้างหน้า บริกรรมพร้อมกับรู้อาการกดว่า “กด” เมื่อสิ้นสุดอาการกด บริกรรมว่า “หนอ” โดยกำหนดรู้อาการกดลงของฝ่าเท้า

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๖ - ๖๘.

(๙) เพ้าซ่ายก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกับเพ้าขวา บริกรรมว่า “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” “กดหนอ”

ข้อควรระวังในขณะที่เดินจงกรม^{๕๐}

- ๑) ขณะบริกรรมต้องรู้อาการปัจจุบัน
- ๒) ไม่ควรหลับตาหรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
- ๓) ไม่ควรก้มหน้ามากเกินไป หรือจัดจ้องดูสัณฐานของเท้า
- ๔) ไม่เชิดหน้าหรือเดินแกว่งแขน
- ๕) ไม่เกร็งตัวและเท้าหรือขามากจนเกินไปในขณะที่เดิน
- ๖) ไม่ก้าวเท้ายาว ไม่ยกเท้าสูง
- ๗) ไม่เพ่งสัณฐานบัญญัติของเท้าไม่ควรกำหนดพองยุบในขณะที่เดินอยู่
- ๘) ไม่ควรพูดออกเสียงภาวนาหรือห้ามทำปากมูบมิภาวนา

ข้อยกเว้นบางกรณีขณะที่เดินจงกรม

- ๑) เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้อาการง่วง
- ๒) เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและมีสติรู้สึกจดจ่ออยู่กับอาการเคลื่อนไหว
- ๓) ออกเสียงบริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
- ๔) เดินมองชมธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง เช่น แก้สภาวะความตึงเครียด

ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรม^{๕๑} มี ๕ อย่าง ได้แก่

- ๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล(อหฺรณกฺขโม)
- ๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร(ปธานกฺขโม)
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย (อปฺปพาพโร)
- ๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยง่าย (อสีตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ

สมมาปริณามํ คจฺฉติ)

๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน (เสียมยาก) (จกฺกมาธิคฺโตสมาธิ จิรภูติโก)

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐- ๖๑.

^{๕๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

(๓) วิธีกำหนดในอิริยาบถนั่ง

การนั่งเป็นการกำหนดดูอาการท้องพองท้องยุบจากการปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดว่าด้วยสัมปชัญญะปัพพะและธาตุมนสิการปัพพะซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง ก็ดี นั่งคู้บัลลังก์^{๕๒} ตั้งกายตรง ดำรงไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้าก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็รู้ชัดว่าหายใจออก หายใจสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจสั้น หายใจยาวก็รู้ชัดว่าหายใจยาว สำเนียงกว่าเรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง. . .”^{๕๓} นั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่งนิ่งๆ เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งกายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขัดคู้ไปตามลักษณะของท่อนั่งแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่ามันอยู่ในลักษณะใดนั้นก็คือ “อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง” ท่าการนั่งภาวนา มี ๓ แบบ คือ

๑) ท่านั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาข้างใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับส้นหน้าแข้งซ้าย แยกขาให้ห่าง ขยับให้ชิดตัวให้มากที่สุด เท้าไม่ทับกัน ฉีกเข่าออกให้มากที่สุด^{๕๔}

๒) ท่านั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย^{๕๕}

๓) ท่านั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่าที่นั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่ควรนั่งท่านี้ สำหรับผู้ปฏิบัติเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง^{๕๖}

นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติอาจนั่งบนเก้าอี้ตามสมควรแก่กายภาพของแต่ละคนก็ได้^{๕๗} การนั่งสมาธิบนเก้าอี้เหมาะสำหรับคนที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยขอแนะนำให้นั่งในท่าที่ถูกต้อง

^{๕๒} ตูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๔๕

^{๕๓} พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๖๙., ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.,

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

^{๕๖} อ้างแล้ว.

^{๕๗} อ้างแล้ว.

คือหลังตรง ศีรษะตรง มือวางไว้ตามท่าใดท่าหนึ่งฝ่าเท้าเสมอรากับพื้น แต่ไม่พึงพนัการปฏิบัติในอิริยาบถนั้นเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องมาจากอิริยาบถอื่น

ต่อจากนั้นก็ให้ส่งจิตไปที่หน้าท้องกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป ซึ่งการกำหนดสติตามระลึกรู้ภายในกาย พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ ว่า “กายจะตั้งอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้โดยอาการนั้น ๆ”^{๕๘} อาการพองยุบเป็นอาการที่ปรากฏตามธรรมชาติของร่างกายที่ยังมีลมหายใจอยู่ ผู้ปฏิบัติธรรมพึงใช้อาการนั้นเป็นฐานแห่งการเจริญสติตามลำดับ โดยมีวิธีการปฏิบัติ^{๕๙} ดังนี้

- ๑) นั่งสมาธิ (ควรงั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
- ๒) พังความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
- ๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพองยุบ
- ๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
- ๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยที่ปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติ ไม่มีการบังคับ

- ๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดคำบริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
 - ๗) ขณะที่ท้องยุบลงกำหนดคำบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”
 - ๘) จิตที่รู้อาการพองยุบกับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน
- สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด^{๖๐}

- ๑) ไม่นั่งตัวอเอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
- ๒) ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพองยุบ
- ๓) ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
- ๔) ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
- ๕) ไม่ควรง่วงพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือที่จำเป็น)
- ๖) ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
- ๗) ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้าออกเพื่อหวังจะกำหนดอาการพองยุบ

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๕๙} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, ป.ธ.๙, พธ.บ. (เกียรตินิยมอันดับ ๑), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา), เอกสารประกอบการสอน รายวิชา **สติปัฏฐานภาวนา** (Satipatthanabhavana), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓๔.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๔.

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด^{๖๑}

- ๑) ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่ง ๆ)
- ๒) ห้ามลืมตาเพื่อสอดส่ายสายตาหาอารมณ์ภายนอก
- ๓) ห้ามนั่งตัวงอ ตัวเอียง พิงฝา เสา นั่งท้าวแขนหรือก้มศีรษะ
- ๔) ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอ ยุบหนอ
- ๕) ห้ามบังคับลมหายใจเข้าออกแรง ๆ หรือ ยาว ๆ (ซึ่งผิดธรรมชาติ)

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยากควรกระทำ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อน แล้วกลับมา นั่งสมาธิทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยปริกรรมว่า “ลงหนอ ๆ ๆ” พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้ว่ารูปนั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ “นั่งหนอ ๆ ๆ”^{๖๒} การนั่งจะต้องนั่งตรง หลังตรงจากนั้น

- ๑) หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
- ๒) ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
- ๓) ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่ใจกำหนด
- ๔) ถ้าพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่ใจกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอไม่ทัน พองขึ้นมาก่อนก็ไม่ต้องใส่ใจ กำหนดเพียง “พอง – ยุบ” ถ้าอาการพองยุบปกติแล้วต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและค้นรูปนาม
- ๕) ถ้าพองยุบยังไม่ชัด ให้สังเกตเวลานอนโดยเอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง ก็ จะรู้สึกอาการพองยุบได้ชัดเจน
- ๖) ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนไปกำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” แทนก็ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นก็ได้^{๖๓}

^{๖๑} อ่างแล้ว.

^{๖๒} พระ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถรสมาคมมหาเถรสมาคม, วิปัสสนาธุระ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ C.๑๐๐ designco., LTD., ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

^{๖๓} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana), หน้า ๔๓๕.

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง^{๖๔}

- ๑) ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน
- ๒) ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก
- ๓) ทำให้วิริยะ (ความเพียร) กับสมาธิเสมอกัน
- ๔) ไม่ง่วง นั่งได้นาน
- ๕) ทำให้ทุกขเวทนาเกิดช้า หรือไม่เกิดเลย

(๔) วิธีกำหนดในอิริยาบถนอน

การนอน เป็นการเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัวอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุ ลมซึ่งพระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกที่ขนิกาย มหาวรรค ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักแต่ว่าอาศัยการระลึกเท่านั้น”^{๖๕} การกำหนดอิริยาบถนอนดังปรากฏในกายนุสสสนา สติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๖๖} จิตเกิดขึ้นว่าเราจะนอน จิตจะให้ วาโยธาตุเกิดขึ้น จะให้การเคลื่อนไหวของวาโยธาตุเกิดขึ้น การเหยียดร่างกายทั้งหมดออกไป ตามทางขวางโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การนอน

พระมหาทองม้วน สุทฺธิจิตโต ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน แนวสติปัฏฐาน ๔ ถึงท่านอนไว้มี ๒ ท่า และมีการปฏิบัติ^{๖๗} ดังนี้

๑) ท่านอนแบบสี่เหลี่ยม (นอนตะแคงขวา) ผู้ปฏิบัตินอนตะแคงขวาโดยแบ่งการ กำหนดออกเป็น ๔ ระยะ คือ บริกรรมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” โดยผู้ ปฏิบัติกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ที่ท้องทีละครั้งก่อนแล้วกำหนด “นอนหนอ” เพื่อให้รู้ว่ นอนอยู่ ในการกำหนด “ถูกหนอ” ให้กำหนดที่ศีรษะด้านขวาซึ่งสัมผัสกับหมอนหรือเครื่องหนุน แล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ถูกหนอคราวนี้ให้กำหนดที่สะโพก ขวาซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือพื้นแล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ใน การกำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ ให้ย้ายที่ไปกำหนดที่ตาตุ่มขวาหรือขอบเท้าข้างที่สัมผัสกับที่ นอนหรือพื้น แต่ถ้านอนตะแคงเอวซ้ายลง ก็กำหนดไปตามอวัยวะด้านซ้ายสัมผัสในการนอน

^{๖๔} พระมหาทองม้วน สุทฺธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๗๘.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๖๗} พระมหาทองม้วน สุทฺธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๗๓ – ๗๕.

หลักตารางที่กำหนดอยู่นั้นหมึกได้ยืนเสียงผู้ปฏิบัติพึงกำหนดตามไปด้วยว่า “ได้ยืนหนอ” แล้วกลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ตามอารมณ์เดิม

๒) ท่านอนแบบธรรมดา(นอนหงาย)ผู้ปฏิบัตินอนหงาย และกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ที่ท้องทีละครั้งเช่นกล่าวในอิริยาบถนั่งแล้วกำหนด “นอนหนอ” ให้รู้วักกำลังนอนอยู่แล้ว กำหนด “ถูกหนอ” ในการกำหนดถูกหนอให้กำหนดตรงที่ศีรษะถูกกับหมอนหรือเครื่องหนุน ครั้งหนึ่งและที่สะโพกทั้งสองข้างที่สัมผัสกับที่นอนหรือพื้นครั้งหนึ่งแล้วกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ในการกำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้ย้ายไปกำหนดที่ตาตุ่มหรือสันเท้าซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือพื้นและหากมีอารมณ์อื่นชัดเจนกว่าแทรกเข้ามาก็ให้ย้ายสติไปกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายหรือจางไปแล้วกลับมากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” “ถูกหนอ” ใหม่(ให้กำหนดอารมณ์ที่จรมาเหมือนการกำหนดอารมณ์ในขณะนั่งกำหนดจนหลับไป)

(๕) วิธีกำหนดในอิริยาบถย่อ (สัมปชัญญะบรรพ)

อิริยาบถย่อเป็นการเจริญสติกำหนดจิตรู้ทุก ๆ สัตส่วนของกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนย่อยของร่างกายนี้ที่มีการเคลื่อนไหว เรียกว่า กำหนดอิริยาบถย่อ ซึ่งมีอยู่แล้วในกายนี้ และความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งหมดของกาย กำหนดสติระลึกรู้ติดตามอย่างต่อเนื่อง เช่น การคู้ อวัยวะเข้า การเหยียดอวัยวะออก ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสลับ ห่มจีวร การเคี้ยว การลิ้มรส การกลืนอาหารเหล่านี้ เป็นต้น^{๖๘} ในอิริยาบถย่อมีมากที่สุดแต่กายจะเคลื่อนไหวไปมาเช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของร่างกายนั่นเองดังมีที่มาในคัมภีร์พระสุตตันปิฎก ที่ขนิณาย มหาวรรคกล่าวไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าวการถอยการแล่ยอมทำความรู้สึกตัวในการเดิน . . .^{๖๙} โดยมีวิธีการปฏิบัติ^{๗๐} ดังนี้

- ๑) ให้ตั้งใจโดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวในการกระทำนั้น ๆ
- ๒) ขณะที่กำหนดคำบริกรรม (ในใจ) จิตต้องเป็นไปพร้อมกันกับรูปที่เคลื่อนไหว
- ๓) ควรกำหนดอย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง ให้มีสติทัน กำหนดติดต่อกันไปตลอดสาย

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๕.

^{๗๐} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana), หน้า ๔๔๓.

๔) เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรก ให้พึงหยุดกำหนดอิริยาบถย่อยไว้ก่อน โดยให้กำหนด
 บริกรรมอารมณ์ที่เข้าแทรกนั้น ๆ หายไปก่อน แล้วจึงจะกำหนดอิริยาบถย่อยต่อไป

๕) พึงให้ความสำคัญของการกำหนดอิริยาบถย่อยเท่ากับอิริยาบถใหญ่ เพราะการ
 กำหนดทุก ๆ อิริยาบถมีความสำคัญเท่ากัน คือช่วยป้องกันกิเลสไม่ให้เข้าแทรก

ข้อที่ไม่พึงกระทำขณะกำหนด^{๗๑}

๑) ไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติของอวัยวะ

๒) ไม่บังคับให้เป็นไปตามอำนาจของความต้องการ แต่ต้องการกำหนดให้สบาย ๆ
 เป็นไปตามธรรมชาติที่กายเคลื่อนไหว

๓) ไม่ออกเสียงคำบริกรรมดัง (กำหนดในใจ)

๔) ไม่ควรกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ประกอบไปด้วย จะเป็นการกำหนด ๒
 อารมณ์

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอิริยาบถย่อยที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติควรนำไปปฏิบัติ
 คือ การกราบ ๆ เป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายนุสสนาสติปัฏฐาน ซึ่ง
 พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ตั้งอยู่โดยอาการ
 นั้น ๆ”^{๗๒} จากพระดำรัสของพระพุทธเจ้าจะเห็นได้ว่าในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติ
 ไว้เกี่ยวกับเรื่องการกราบไว้ หากพิจารณาให้ดีแล้วการกราบถือว่าเป็นการเจริญสติหรือปฏิบัติ
 ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดของกายนุสสนาสติปัฏฐานด้วยเช่นกัน (กำหนดรู้ในอาการที่
 เคลื่อนไหว)

ต่อมาพระวิปัสสนาจารย์ ครูบาอาจารย์หลาย ๆ ท่าน ได้ศึกษา การปฏิบัติวิปัสสนา
 ภาวนาจากสำนักต่าง ๆ เช่น สำนักปฏิบัติธรรมในประเทศพม่า ประเทศ ศรีลังกา เป็นต้น เมื่อ
 ได้ศึกษาการปฏิบัติกลับมาแล้ว ได้นำผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามายถ่ายทอดศิษยานุศิษย์
 รวมทั้งได้คิดและริเริ่มการปฏิบัติด้วยการกราบขึ้น เช่น พระมหาทองม้วน สุทนต์โต พระ
 วิปัสสนาจารย์ แห่งศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ่าง เลี้ยว จังหวัดเชียงใหม่ และ ยุวพุทธิกสมาคมแห่ง
 ประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร เป็นต้น ได้นำแนวทางดังกล่าวมาสอนให้ผู้
 ปฏิบัติในสถานที่ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้อธิบายวิธีการกราบไว้ใน คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า
 “ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้งผู้ปฏิบัติควรจะ กราบก่อน เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณ

^{๗๑} อ่างแล้ว.

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕- ๓๗๖/๓๐๔ - ๓๐๕.

ของพระรัตนตรัย ครูอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน การกราบในที่นี้ให้หมายถึง การกราบด้วยสติปัญญา เช่น ก่อนจะเดินจงกรม ก่อนนั่งสมาธิ และก่อนนอน จะต้องมีการกราบด้วยสติ^{๗๓} ทุกครั้ง เพื่อเป็นการรักษาสมาธิและสติให้ตั้งมั่นทุกครั้งก่อนการปฏิบัติอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง และยังถือว่าเป็นการกราบพระรัตนตรัยหรือไหว้ครูอาจารย์ ก่อนด้วย”^{๗๔}

วิธีการกราบ ผู้ปฏิบัติจะต้องคุกเข่า สันเท้าราบกับพื้นทั้งซ้ายและหญิง (เพราะใช้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวาซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา – ซ้าย แล้วค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า “พลิกหนอ” โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาชูขึ้นช้า ๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้ายทำเช่นเดียวกับข้างขวายกมือขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอก โดยกำหนดว่า “ลงหนอ” ต่อจากนั้น ก้มหลังลงเล็กน้อยพร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอ” แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า “ลงหนอ” เมื่อมือถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่า “คว่ำหนอ” แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอ” แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกัน ระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ ใช้เวลาประมาณ ๒ – ๕ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากขึ้นหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่า “เงยหนอ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง

๒) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาหมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลื้มใจหรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์สุขหรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา ได้แก่ความเจ็บปวดความเมื่อยความชาความคัน ความร้อนความหนาวเหน็บ

^{๗๓} การกราบแบบสติ ในที่นี้หมายถึง การกราบแบบสติปัฏฐาน ๔

^{๗๔} พระมหาทองม้วน สุทนต์โต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติธรรม, หน้า ๔๘.

ความอับอายความแสบความเหน้อยอาการวิงเวียนคลื่นไส้อยากจะอาเจียนอาการแน่นอาการจุกเสียดเสียใจอยากจะร้องไห้น้อยใจกลุ้มใจอัดอั้นใจไม่สบายใจเป็นต้นสุขเวทนาได้แก่สบายกายสบายใจอิมเอบใจดีใจชอบชั้นสนุกอยากจะทำอยากจะทำหัวเราะเป็นต้นส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกละเอียดต่ออารมณ์ต่างๆที่มากระทบทางกายและใจดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎกที่มณิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยเวทนา สุข ทุกข์ อุเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ มีอามิส ไม่มีอามิสภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน^{๗๕} อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอก^{๗๖} อยู่. . . เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๗๗} และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานยังเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่งถ้าเกิดเวทนาคืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่าขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” หรือ “เจ็บหนอ ๆ ๆ”

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุขการที่กำหนด “ปวดหนอ” “เจ็บหนอ” “สบายหนอ” หรือ “เฉยหนอ” อยู่ตลอดเวลาแล้วจิตของผู้ปฏิบัตินี้จะชินอยู่กับธรรมชาติตามสภาวะจิตจะอยู่อย่างใดก็ได้ จะร้อนหรือจะหนาวอย่างไรจิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้นเป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไรก็ได้ อยู่อย่างใดก็ได้ ความทุกข์ความสุขมันมีอยู่ แต่จิตของผู้ฝึกนั้นจะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์หรือความเฉยใด ๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุขจะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

การกำหนดเวทนายเวทนานี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆจะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓ - ๕ - ๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียวเพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้นการตามกำหนดรู้เวทนานี้

^{๗๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖.)

^{๗๖} ดูรายละเอียดใน (ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖.)

^{๗๗} ที.สี. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

นับเนื่องในเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

๓) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎกที่มกนิคาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ. . . ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่. . . ภิกษุพึงตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่”^{๗๘}

จิตมโนหรือวิญญาณนี้เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุดรู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนามีความรวดเร็วมากไม่มีตัวตนเหมือนรูปเห็นได้ยากกว่าอาการของรูปเพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้นรู้ได้ทางมโนทวาร(ใจ)โดยการคิดนึกในขณะเดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วยจิตที่ฟุ้งซ่านสงสัยโลกไภรตหลงอิจฉาริชยาหตุหู่เชื้องซึมไม่พอใจในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจเมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ^{๗๙} จิตเป็นธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า “คิดหนอๆ” การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนเองว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิดสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิดขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยงหรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยไม่รู้สึกละเอียดอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะ

^{๗๘} ดูรายละเอียดใน ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ – ๓๑๕.

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน ท.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕.

พิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงแล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูปเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่งใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อนเช่นจิตอยากจะรู้ก็กำหนด “อยากจะรู้ หนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ” เป็นต้นให้กำหนด๓ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้นถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไปหากกำหนดเกิน๓ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา

คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศลเป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรมแต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูปนามเริ่มปรากฏชัดกล่าวคือสามารถแยกแยะรูปแยกนามได้ว่ารูปก็อย่างหนึ่งนามก็อย่างหนึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

๔) วิธีฝึกปฏิบัติหมวดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายมีความเพียรมีความรู้สึกตัว มีความระลึกอยู่ตลอดเวลา ทำลายความยินดียินร้ายในโลกนี้ได้

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นการใช้สติกำหนดรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน ในการพิจารณาธรรมนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมที่พึงพิจารณาไว้มี๕หมวดได้แก่

๑) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า นิ वर्ณ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นเครื่องกั้นขวางจิต^{๘๐} ตามดูสภาวธรรมนั้นเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวธรรมนั้นเมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจากสภาวธรรมนั้นได้

๒) พิจารณาธรรม ที่เรียกว่า ชันธ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวธรรมได้แก่ ชันธทั้ง ๕^{๘๑} ที่เป็นเครื่องยึดมั่นถือมั่นตามดูสภาวธรรมนั้น เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไป

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

ของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ย่อมปล่อยวางจางคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

๓) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า อายตนะ ๑๒ คือ การใช้สติกำหนดรู้ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ^{๘๒} รู้ชัดถึงความเกิดขึ้นของ สังโยชน์โดยอาศัยอายตนะภายในและภายนอกตามคู่สภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นถึง ความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยบคาย ย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจางคลาย จากสภาวะธรรมนั้นได้

๔) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ คือ การมีสติกำหนดรู้ใน ความมีอยู่ของโพชฌงค์ข้อใดข้อหนึ่งในขณะใดขณะหนึ่ง ^{๘๓} ก็กำหนดรู้ชัดว่ามีอยู่ เมื่อไม่มีอยู่ก็ กำหนดรู้ว่าไม่มีอยู่ เมื่อกำหนดสติได้ชัดเจนยิ่งขึ้นอาศัยโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคาย แล้วจะพิจารณากำหนดรู้ได้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นของโพชฌงค์นั้นคือสิ่งใดรู้ชัดภายในถึงเหตุนั้น

๕) การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ คือ การมีสติกำหนดรู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ^{๘๔} พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของสภาวะธรรมนั้นโดย อาศัยสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายรู้เท่าทันสภาวะธรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ให้ยึดมั่นถือมั่นได้เมื่อพิจารณา โดยแยบคายแล้วย่อมปล่อยวางจางคลายจากตัณหาและทิฏฐิปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นได้

สรุปว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นวิธีการเจริญสติตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเป็นการพิจารณาเพื่อกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิดขึ้นกับ ตัวเรา เป็นการศึกษากายและจิต พร้อมทั้งสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกายและจิตโดยใช้การ กำหนดรู้สภาวะตามความเป็นจริง เมื่อมีสติมั่นคงสามารถพิจารณารู้เท่าทันตามความเป็นจริง มี สติในการกำหนดรู้พร้อมกับโยนิโสมนสิการพิจารณาอย่างแยบคายได้แล้วปัญญาย่อมเกิด เห็น แจ่มถึงความเกิดขึ้นและความดับไป พิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่ เที่ยงแท้ที่เรียกว่า พระไตรลักษณ์ ดังนั้น บุคคลที่ล่วงพ้นจากความพัวพันทุกข์ได้นั้นจะต้องปฏิบัติ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียว ดังที่ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหา

^{๘๒} คุรุยลละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๘๓} คุรุยลละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๘๔} คุรุยลละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๓/๓๒๔-๓๓๘.

เถระ) ได้ทรงนิพนธ์ธรรมหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสืออริยวังสปฏิปทา (ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า) ดังที่ได้ปรากฏยืนยันในคัมภีร์อรรถกถา ว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนา จิตตธมฺเมสุ กญฺจิ ธมฺมํ อนามสฺสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินาวมคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนฺตาติ เวทิตพฺพา” แปลความว่า “อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบวาท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้”^{๔๕} หรือ อาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า “การภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังนั้นพึงทราบวาท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติ ต้องมีความรู้ความเข้าใจในหลักการและเหตุผลของวิปัสสนาภาวนาให้ถูกต้องเสียก่อนมิฉะนั้นการปฏิบัติต่าง ๆ ก็จะทำไปอย่างผิดได้” ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลใดก็ตามที่มีความปรารถนาจะล่วงพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น

๓.๔ สรุป

จากการศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า มีแนวทางในการเจริญวิปัสสนา ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ และวิปัสสนายานิกะ แม้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค จะแสดงหลักการปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งอรรถด้วยมรรคใดมรรคหนึ่งใน ๔ แบบนี้ คือ ๑. สมถปุพฺพังคมวิปัสสนา เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า ๒. วิปัสสนาปุพฺพังคมสมณะ เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า ๓. สมถวิปัสสนายุกนัทระ เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ๔. ธัมมูทจฺจจะวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาละความฟุ้งซ่านภายใน

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ สำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งหรือหยั่งรู้ในอริยสัจ ๔ ด้วยการพิจารณาสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่งโดยการพิจารณารูปนามเป็นอารมณ์ ให้เห็นในไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นสภาวะธรรมว่างจาก ความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งหลาย ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต และ ธรรม ดังนั้น ผู้ที่จะล่วงพ้นทุกข์จากความ

^{๔๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทาข้อปฏิบัติอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐.

โศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องไม่พ้นไปจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวนั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจาก กองทุกข์ได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการใช้วิริยะสติ สมาธิและปัญญาพิจารณากำหนดรู้รูปนามคือสภาวะธรรมทางกายเวทนาจิตและธรรมเพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏจนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาจนเกิดปัญญาญาณสามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัสเป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะต้องใช้องค์ธรรมคือวิริยะสติสมาธิและปัญญาเป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกายเวทนาจิตและธรรมดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการเจริญสติปัฏฐานก็คือการเจริญศีลสมาธิปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือข้อปฏิบัติอันเป็นหนทางสายกลางเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะทำให้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริงเกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้