

## กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย

พระเทพวัชรบัณฑิต, ศ.ดร.

อธิการบดี มจร

### ความนำ

“กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” เป็นคำที่หมายถึง การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐาน หรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการคือ<sup>๑</sup>

ประการที่ ๑ สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ หรือ การฝึกสมาธิ

ประการที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิด ความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

ทั้ง ๒ ประการรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือ (๑)ศีลสิกขา (๒)จิตตสิกขาหรือสมาธิ สิกขาก็คือสมถกรรมฐาน และ(๓)ปัญญาสิกขาก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการสำคัญของกรรมฐานก็คือการฝึกฝน คำว่า “สิกขา” ในคำว่า “จิตตสิกขา” ก็ดี ในคำว่า “ปัญญาสิกขา” ที่นิยมนำมาใช้ในภาษาไทยว่า “ศึกษา” หมายถึงการฝึกฝนอบรม ตรง กับกับภาษาอังกฤษว่า “Training” ไม่ใช่ “Study” หลักการของคำว่า “ฝึกฝน” ก็คือการวางกรอบหรือ แนวทางไว้ชัดเจนแล้วกำหนดให้ทำตามนั้น ถ้ามีการแข็งขันไม่ยอมทำตามก็ต้องมีการบังคับให้ ทำตามนั้นให้ได้ อาจจะไม่สามารถทำตามกรอบนั้นได้ทันที แต่ต้องมีการบังคับไปที่ละเล็กทีละ น้อยจนกว่าจะทำตามกรอบนั้นได้ทั้งหมด เช่น เรานั่งตัวตรง ๕ นาทีแล้วรู้สึกปวดเมื่อย ตามปกติ เราก็มักจะหาวิธีคลายปวดเมื่อยโดยนั่งตัวอบบ้าง นั่งพิงฝาบ้าง นั่งเท้าแขนบ้าง ลุกขึ้นเดินบ้าง หรือแม้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นๆ ถ้าเราฝึกฝนบังคับตัวเองทนฝืนความปวดเมื่อยนั่งให้ได้นาน กว่า ๕ นาทีก็จะติดเป็นนิสัย สามารถนั่งนานได้ อยู่เนิ่นนานๆได้ ข้อนี้เป็น การฝึกฝนกายให้ เข้มแข็ง ธรรมชาติของจิตคือคิดถึงเรื่องต่างๆตลอดเวลา ถ้าเราปล่อยให้จิตคิดหลายเรื่องใน

<sup>๑</sup>ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ /๒๕๖, ๓๕๒/๓๖๕, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๓๖, ๑๗๓/๑๒๗, ๒๓๑/๑๓๗.

ขณะเดียวกันจนคิดเป็นนิสัยกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน ก็จะกลายเป็นคนไม่มีสมาธิ ทำงานไม่สำเร็จ  
 กรรมฐานก็คือการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิโดยใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ให้กำหนดลม  
 หายใจเข้า-ออกของตัวเอง มีสติกำหนดลมหายใจ เป็นอุบายให้จิตคิดอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ให้คิด  
 เรื่องอื่น ฝึกฝนอย่างนี้อยู่เป็นประจำก็จะทำให้คิดเป็นนิสัยคือจิตคุ้นชินอยู่กับลมหายใจ จิตอยู่กับ  
 ชีวิตของตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น เป้าหมายของการปฏิบัติกรรมฐานก็คือสมาธิ กรรมฐานใน  
 พระพุทธศาสนาแม้จะมีวิธีปฏิบัติหลายอย่าง แต่ก็มีเป้าหมายเดียวคือมุ่งสร้างสมาธิ เพื่อเป้าหมาย  
 ขึ้นต่อไปคือประสิทธิภาพของบุคคล ก็เพราะเมื่อจิตมีสมาธิย่อมมีอานิสงส์(ผลดี) ๓ ประการคือ

ประการที่ ๑ มีอิทธิบาทธรรม ๔ อย่างในตัว เป็นคุณธรรมในจิตใจ คือ ฉันทะ พอใจ  
 ทำสิ่งดีงาม วิริยะ เพียรทำสิ่งดีงาม จิตตะ เอาใจใส่ต่อสิ่งดีงาม และวิมังสา ไตร่ตรองพิจารณาสิ่ง  
 ดีงาม ผู้มีคุณธรรมเหล่านี้ทำงานอะไรก็ประสบความสำเร็จดังที่โบราณจารย์กล่าวว่า  
 องค์ประกอบที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายก็คือกรรมฐาน ดังคำ  
 วิเคราะห์ว่า “กมฺมเมว วิเสสธิกมนฺตฺสฐานนฺติ กมฺมฐฺฐานํ แปลว่า การกระทำที่เป็นฐานแห่งการ  
 บรรลุผลที่วิเสส ชื่อว่ากรรมฐาน” จากบทวิเคราะห์นี้ เป็นเครื่องแสดงว่า การทำงานใดๆก็ตามจะ  
 ประสบความสำเร็จต้องอาศัยการปฏิบัติกรรมฐานเป็นประการสำคัญ

ประการที่ ๒ มีปัญญาระดับต่างๆ ได้โดยอัตโนมัติ ปัญญาที่สำคัญสำหรับการดำรง  
 ชีพคือ สัมปรีติธรรม ๗ ประการเพราะจิตนิ่งมีสมาธิจึงทำให้เป็นคนรู้เหตุผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้  
 คนอื่น รู้สังคมรอบข้าง เข้าใจโลกและชีวิต

ประการที่ ๓ จิตมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะ  
 มีจิตใจที่ทนทานต่อแรงกระทบจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอิฏฐารมณฺ์และอนิฏฐารมณฺ์

## กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๒</sup>

### ๑. หลักการและวิธีการ

พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุง ได้ตรัส  
 มหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งแสดงหลักการและวิธีการแห่งกรรมฐานไว้ ๔ ประการดังนี้

<sup>๒</sup>สรุปความจาก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

ประการที่ ๑ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นกายในกาย” ก็คือ ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐานนั้น มีสติกำหนดรู้ชัด ลมหายใจเข้าออก มีสติกำหนดรู้ชัดอิริยาบถใหญ่คือเดิน ยืน นั่ง นอน มีสติกำหนดรู้ชัดอิริยาบถ ย่อยคือก้าวไป ถอยกลับ การแลเหลียวดู การเคี้ยว การดื่มเป็นต้น กำหนดพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นในกายนี้โดยความเป็นของปฏิภูล กำหนดพิจารณากายโดยสักว่าเป็นธาตุคติน น้ำ ไฟ ลม หรือกำหนดพิจารณาซากศพในป่าช้าตั้งแต่ยังเป็นร่างสมบูรณ์ไปจนถึงกระดูกฟุ่บเป็น ซิ่นเล็กซิ่นน้อย โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญ กรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๒ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย” ก็คือ เมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ ทุกข์(อุเบกขา)ก็มีสติกำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่มีอามิสก็มีสติ กำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่ไม่มีอามิสก็มีสติกำหนดรู้ชัดสภาวะ ของเวทนา เหตุเกิดเวทนา เหตุดับเวทนา หรือทั้งเหตุเกิดและเหตุดับเวทนา โดยสรุปก็คือ ให้ตั้ง สติอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถือ อะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๓ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” ก็คือ จิตย่อมมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกตลอดเวลาไม่ว่า จะในขณะที่ทำกิจกรรมใดๆ เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นแล้ว(เกิดวิญญูณ) จิตมีราคะ มี โทสะ มีโมหะ หรือจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็กำหนดรู้ชัด จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่านก็มีสติ กำหนดรู้ชัด หรือแม้กระทั่งว่าจิตหลุดพ้นแล้วหรือยังไม่หลุดพ้นก็มีสติกำหนดรู้ชัด โดยสรุปก็ คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๔ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย” ก็คือ พิจารณาเห็นกฎธรรมชาติในธรรม ๕ หมวด คือ (๑)นิวรรณ์ ๕ (๒)อุปาทานขันธ ๕ (๓)อายตนะ ๑๒ (๔)โพชฌงค์ ๗ และ(๕)อริยสัจ ๔

ในทางปฏิบัติให้มีสติกำหนดรู้ชัดนิวรรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจ กุกกุจจะ และวิจิกิจฉาว่า มีอยู่หรือไม่มีอยู่ภายในเรา มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด เหตุให้ละ(เหตุดับ) และเหตุที่ให้ละนิวรรณ์ ๕ ได้ตลอดไป ให้มีสติกำหนดรู้ชัดว่า อุปาทานขันธมีรูปเป็นต้นนี้(กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่น)มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดตา+รูป หู+เสียง จมูก+กลิ่น ลิ้น+รส กาย+โผฏฐัพพะ ใจ+ธรรมารมณ์ และมีสติกำหนดรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตา+รูปเป็นต้นนั้น มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด เหตุให้ละ(เหตุดับ) และเหตุที่ให้ละสังโยชน์ทั้งหลายได้ตลอดไป

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาว่า มีอยู่หรือไม่มีอยู่ภายในเรา มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด และเหตุแห่งความเจริญบริบูรณ์ของโพชฌงค์ ๗ นั้น

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดอริยสัจ ๔ คือ (๑)ทุกข์เป็นอย่างไร ? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นกองทุกข์ เพราะอาศัยรูปเป็นต้นจึงมีชาติ ชรา มรณะ โสกะเป็นต้นตามมา (๒)สมุทัยเป็นอย่างไร ? ปิยรูปสาตรูป(สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตัณหา เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจก็เกิดตัณหา และตัณหานี้แหละพาให้เกิดทุกข์ (๓)นิโรธเป็นอย่างไร ? ปิยรูปสาตรูป(สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตัณหาและในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ดับตัณหาได้ เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจ เมื่อเกิดตัณหาก็มีสติรู้เท่าทันละตัณหาที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจะเกิดตัณหาใหม่ก็มีสติรู้เท่าทันป้องกันไม่ให้เกิด (๔)มรรคเป็นอย่างไร ? สัมมาทิฏฐิ-รู้ อริยสัจ ๔ สัมมาสังกัปปะ-ดำริออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา-เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นพูดส่อเสียด งดเว้นพูดคำหยาบ งดเว้นพูดเพื่อเจ้า สัมมากัมมันตะ-เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งที่เข้าของไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม สัมมาอาชีวะ-ละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ-สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นป้องกันความชั่ว ละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดี สัมมาสติ-มีสติ

กำหนดรู้ซัดกายในกาย เวทนาในเวทนาทั้งหลาย จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย  
สัมมาสมาธิ-สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานเป็นต้นจนถึงจตุตถฌาน

โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญ  
กรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

## ๒. อานาปานสติ:

### สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ<sup>๓</sup>

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี  
ตรัสบอกอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อได้เรียนกรรมฐานแล้ว ภิกษุเหล่านั้นก็เริ่มปฏิบัติ  
กรรมฐาน ครั้นปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่งก็เกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน  
จึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ภิกษุบางกลุ่มก็ไปบอกตาเถนมิลลันทิกะให้ฆ่าบ้าง  
ตาเถนนั้นรับจ้างฆ่าภิกษุบางวันฆ่าไปถึง ๖๐ รูป ทำให้ภิกษุตายไปเป็นจำนวนมาก

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ทรงรับสั่งให้พระอานนท์เรียกประชุมสงฆ์ ตรัสพรรณนา  
คุณของอานาปานสติว่า “อานาปานสติสมาธิเมื่อนี้ที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ  
ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้  
อันตรธานไป สงบไปโคเร็ว” จากนั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีการเบื้องต้นแห่งวิธีปฏิบัติอานา  
ปานสติว่า “ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้  
เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”<sup>๔</sup> จากนั้นทรงสอนวิธีการปฏิบัติโดยละเอียด โดย  
ให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ๒ ชั้นใหญ่ ๑๖ ชั้นย่อย ดังนี้

#### ขั้นที่ ๑ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจแบบรวม

(๑) เมื่อหายใจออก-เข้ายาว ก็รู้ซัดว่า “หายใจออก-เข้ายาว”

(๒) เมื่อหายใจออก-เข้าสั้น ก็รู้ซัดว่า “หายใจออก-เข้าสั้น”

#### ขั้นที่ ๒ มีสติกำหนดรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ

(๑) สำเนียงกว่า “จะรู้ซัดกองลมทั้งปวง หายใจออก-เข้า”

<sup>๓</sup>วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๒-๑๖๕/๑๓๔-๑๓๘.

<sup>๔</sup>ในอานาปานสติสูตร แปลสลับกันดังนี้ “มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” และในตำนานพระสูตรอื่นๆก็นิยม  
แปลอย่างนี้ ดู ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๓-๑๘๑.

- (๔) สำเนียงกว่า “จะระงับกายสังขาร หายใจออก-เข้า”
- (๕) สำเนียงกว่า “จะรู้ชัดปีติ หายใจออก-เข้า”
- (๖) สำเนียงกว่า “ชัดจะรู้สุข หายใจออก-เข้า”
- (๗) สำเนียงกว่า “จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”
- (๘) สำเนียงกว่า “จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”
- (๙) สำเนียงกว่า “จะรู้ชัดจิต หายใจออก-เข้า”
- (๑๐) สำเนียงกว่า “จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก-เข้า”
- (๑๑) สำเนียงกว่า “จะตั้งจิตมั่น หายใจออก-เข้า”
- (๑๒) สำเนียงกว่า “จะเปลื้องจิต หายใจออก-เข้า”
- (๑๓) สำเนียงกว่า “จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก-เข้า”
- (๑๔) สำเนียงกว่า “จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก-เข้า”
- (๑๕) สำเนียงกว่า “จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก-เข้า”
- (๑๖) สำเนียงกว่า “จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก-เข้า”

อานาปานสติเป็นรากฐานทำให้สติปัญญา ๔ ทั้งหมดและมีอานิสงส์สืบเนื่องทำให้หมวดธรรมอื่นๆ บริบูรณ์ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรตอนหนึ่งว่า<sup>๕</sup> “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” นี้เป็นเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำกรรมฐานแบบอานาปานสติเป็นพิเศษ พระอรหันต์ที่ผ่านการบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานอยู่นิตยย่อมสามารถล่วงรู้ได้ว่าตัวเองจะนิพพาน(ตาย)ในวันไหน เวลาไหน เช่นกรณีของพระติสสเถระแห่งวัดโกฏิบรรพตวิหาร พระมหาติสสเถระแห่งวัดกัณฐนิยวิหาร พระปิณฑปาติกติสสเถระในทวารวดีรัฐ และพระเถระสองพี่น้องแห่งจิตตลบรรพตวิหาร<sup>๖</sup>

<sup>๕</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๓/๑๘๓.

<sup>๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร:ธนาเพรศ, ๒๕๕๓), หน้า ๔๗๗.

## แนวปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

### ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรวมอยู่ในหลักไตรสิกษาดังกล่าวมาแล้ว และมีความสัมพันธ์สองทิศทางดังพุทธภาษิตว่า<sup>๑</sup>

ฌานย่อมไม่มีแก่คนไม่มีปัญญา

ปัญญาย่อมไม่มีแก่คนไม่มีฌาน

ฌานและปัญญามีแก่บุคคลใด

บุคคลนั้นย่อมอยู่ใกล้นิพพาน

ในพระคานานี้ คำว่า “ฌาน” ก็คือจิตตสิกขาซึ่งหมายถึงสมถกรรมฐาน คำว่า “ปัญญา” ก็คือปัญญาสิกขาซึ่งวิปัสสนากรรมฐานนั่นเองและจะปรากฏความสัมพันธ์แบบสองทิศทางอย่างนี้ซึ่งเข้าใจโดยทั่วไปว่ามีสติสิกขาเป็นจุดเริ่มต้น ดังในข้อความในอีกพระคานาหนึ่งว่า<sup>๒</sup>

สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ

จากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

ในพระคานานี้ก็เช่นเดียวกัน คำว่า “ศีล” ก็คือศีลสิกขา คำว่า “สมาธิ” ก็คือจิตตสิกขาซึ่งหมายถึงสมถกรรมฐาน คำว่า “ปัญญา” ก็คือปัญญาสิกขาซึ่งหมายถึงวิปัสสนากรรมฐาน

ในทางปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ(สมถะ)กับปัญญา(วิปัสสนา) เป็นแบบสองทิศทางและแบบคู่ขนาน ดังข้อความบางตอนที่พระอานนท์แสดงไว้ว่า<sup>๓</sup> “(๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า (๒) วิปัสสนापุปพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (๓) สมถวิปัสสนายุคันทรภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่กันไป”

<sup>๑</sup> บ.ร.(ไทย) ๒๕/๓๓๒/๑๔๕.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒-๑๔๓/๘๕.

<sup>๓</sup> อ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๓-๒๓๘.

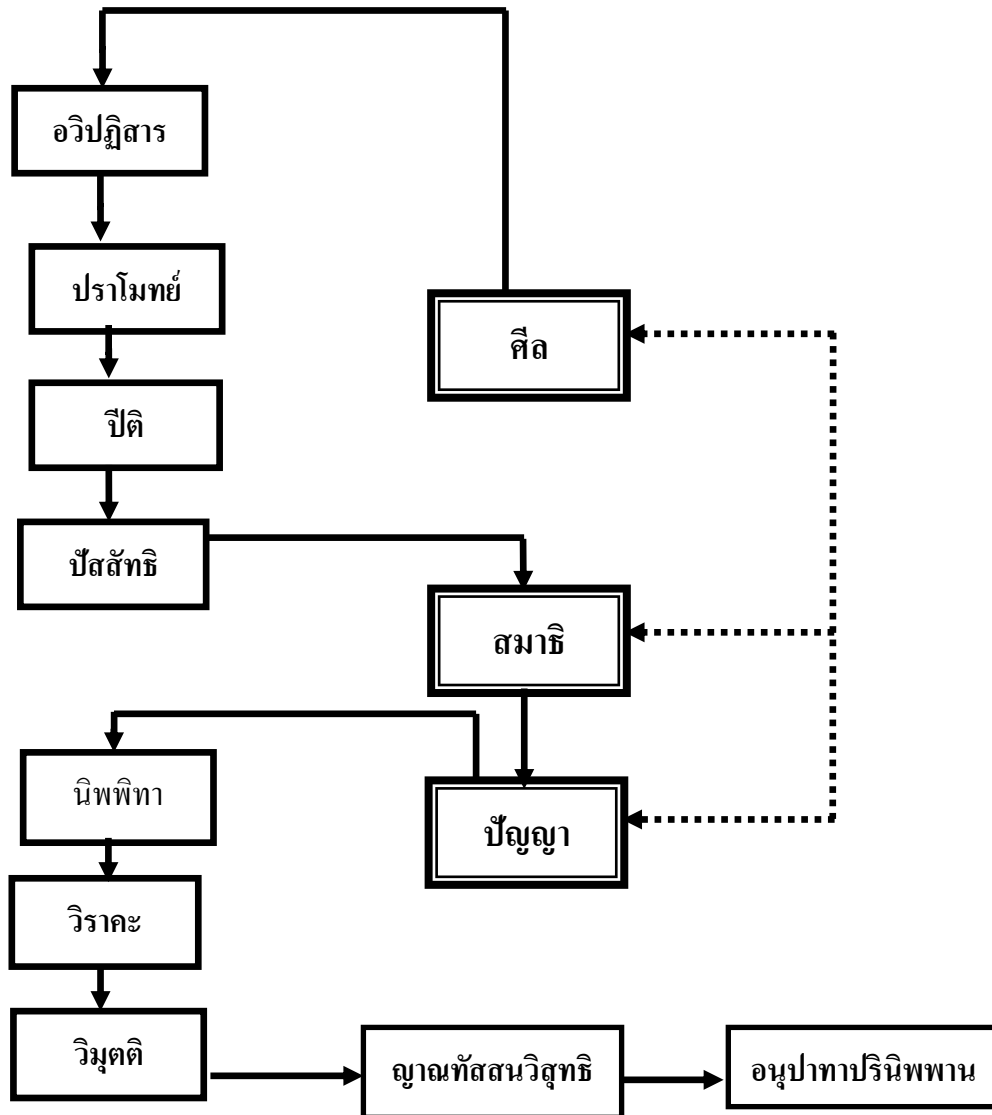
ผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักไตรสิกขา เริ่มจากระดับต้นสุด(คือศีล)แล้วพัฒนาขึ้นเรื่อยไปจนถึงระดับสูงสุด(คือนิพพาน) ความสัมพันธ์กันดังกล่าวแสดงให้เห็นชื่อเป้าหมายในระดับต่าง ๆ ด้วย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ ความโดยสรุปตอนหนึ่งว่า<sup>๑๐</sup>

- วินัยย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม(ศีล)
- ความสำรวมมีเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อน
- ความไม่เดือดร้อนมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์
- ความปราโมทย์มีเพื่อประโยชน์แก่ความอิมใจ
- ความอิมใจมีเพื่อประโยชน์แก่ความสงบ
- ความสงบมีเพื่อประโยชน์แก่ความตั้งใจมั่น(สมาธิ)
- ความตั้งใจมั่นมีเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นตามเป็นจริง(ปัญญา)
- ความรู้เห็นตามเป็นจริงมีเพื่อประโยชน์แก่ความเบื่อหน่าย
- ความเบื่อหน่ายมีเพื่อประโยชน์แก่ความสำรอกกิเลส
- ความสำรอกกิเลสมีเพื่อประโยชน์แก่ความหลุดพ้น(วิมุตติ)
- ความหลุดพ้นมีเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นความหลุดพ้น
- ความรู้เห็นความหลุดพ้นมีเพื่อประโยชน์แก่ความดับสนิทหาเชื้อมิได้(นิพพาน)

พัฒนาการจากระดับต้นไปจนถึงระดับสูงสุดภายใต้กรอบแห่งไตรสิกขาดังกล่าวสรุปเป็นชื่อข้อธรรมได้ตามลำดับตามแผนภูมิดังนี้

<sup>๑๐</sup>อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๓, วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๖๖/๕๕๒, อง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓๘๕-๓๘๖.





ข้อธรรมในไตรสิกขามีความเป็นเป้าหมายระดับเหตุและผลในวิถีแห่งการปฏิบัติ เป้าหมายระดับเหตุและผลนี้ไม่ได้มีจุดจบในตัวเอง แต่มีลักษณะการส่งไม้ต่อกันไปเหมือนการเดินทางไปสู่เป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งโดยการนั่งยานเป็นผลัด ดังที่พระปฐมฌมณตานีบุตรกล่าวกับพระสารีบุตรตอนหนึ่งว่า<sup>๑๑</sup>

ศีลวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งศีล)มีจิตตวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งจิต)

เป็นเป้าหมาย(ศีลมีสมาธิเป็นเป้าหมาย)

จิตตวิสุทธิมีทิฏฐิวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งความเห็น=ปัญญา)

<sup>๑๑</sup>ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๕/๒๘๑-๒๘๓.

เป็นเป้าหมาย(สมาธิมีปัญญาเป็นเป้าหมาย)

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กัน  
ในฐานะรวมอยู่ในหลักไตรสิกขาและในฐานะเป็นเหตุและผลของกันและกันอย่างนี้

มีคำถาม ๒ ประเด็นใหญ่คือ

คำถามประเด็นที่ ๑ หลักการไหนในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสมถกรรมฐาน  
หลักการไหนเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ?

คำถามประเด็นที่ ๒ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ปฏิบัติแบบ  
ไหนเป็นสมถกรรมฐาน ? ปฏิบัติแบบไหนเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ?

คำถามประเด็นที่ ๑ มีคำตอบตามพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนหนึ่งว่า<sup>๑๒</sup>

อิทธิกขเวภิกขุ กายเ กายนุปลสุตี วิหริ อาตปปี สมุชชาโน สติมา วิเนยฺยโลเก  
อภิขฌาโทมนสุตฺถิ, เวทนาสุ เวทนานุปลสุตี ... จิตฺเต จิตฺตานุปลสุตี ... ชมฺเมสุ ชม  
มานุปลสุตี วิหริ อาตปปี สมุชชาโน สติมา วิเนยฺยโลเกอภิขฌาโทมนสุตฺถิ.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่  
... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความ  
เพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ถามว่า “คำไหนแสดงความเป็นสมถกรรมฐาน ? คำไหนแสดงความเป็นวิปัสสนา  
กรรมฐาน ?” คำว่า “สมุชชาโน” คือวิปัสสนากรรมฐาน คำว่า “สติมา” คือสมถกรรมฐาน พระ  
บาลีนี้เป็นเครื่องบ่งบอกว่า ทุกหลักการมีทั้งความเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน  
ควบคู่กันไป

คำถามประเด็นที่ ๒ มีคำตอบตามพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่ว่าด้วยวิธี  
ปฏิบัติอานาปานปัพพะว่า<sup>๑๓</sup>

กถณฺจภิกขเวภิกขุ กายเ กายานุปลสุตี วิหริ. อิทธิกขเวภิกขุอรณฺญคโต วา รุกฺข  
มูลคโต วา สุธณฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลสงฺกอำภุชิตฺวา อุชฺฐํกายปณฺธิชย ปริ

<sup>๑๒</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑-๓๐๒.

<sup>๑๓</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๔ /๒๔๘-๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๒-๓๐๓.

มุขัสติอุปกฐเปตฺวา. โสสโต ว อสฺสสติ สโตปสฺสสติ,ทิมฺ ฺวา อสฺสสนฺโต  
ทิมฺอฺสฺสสํมิติ ปชานาติ, ทิมฺ ฺวา ปสฺสสนฺโต ทิมฺปสฺสสํมิติ ปชานาติ ...

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร ? คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่  
โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติ  
หายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจ  
ออกยาวก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว ...

คำว่า “สโต” คือสมถกรรมฐาน คำว่า “ปชานาติ” คือวิปัสสนากรรมฐาน พระบาลีนี้  
เป็นเครื่องบ่งบอกว่า ทุกวิธีการมีทั้งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กัน  
ไป

พระบาลีอีกหลายตอนที่แสดงวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานใน  
กระบวนการเดียวกัน เช่น<sup>๑๔</sup>

อตุลฺลิ เวทนาติ ฺวา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตฺตา โหติ ยาวเทวญฺญาณมตฺตตาย

ปฏฺิสุตฺติมตฺตตาย. อนิสฺสิโต จ วิหฺรติ น กิณฺจิ โลกํ อฺุปาทฺยติ.

ภิกษุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ  
เจริญ สติเท่านั้น ไม่อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก

คำว่า “ญาณ-” ในคำว่า “ญาณมตฺตตาย” คือวิปัสสนากรรมฐาน คำว่า “ปฏฺิสุตฺตติ-” ในคำ  
ว่า “ปฏฺิสุตฺติมตฺตตาย” คือสมถกรรมฐาน

พระบาลีที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ จะเห็นว่าบางตอนที่เรียงคำที่แสดงความเป็นสมถกรรม  
ฐานไว้หน้า บางตอนที่เรียงคำที่แสดงความเป็นวิปัสสนาไว้หน้า ข้อนี้ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ  
เพราะความจริงแล้ววิธีการแห่งสติปัฏฐานมุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตเป็น  
สมาธิแล้วจึงก้าวไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาจิตที่นิ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งนั้นพิจารณาขั้น ๕  
โดยความเป็นไตรลักษณ์เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงขั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์และเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไปตามกระบวนการเหตุผล ขั้นนี้คือวิปัสสนากรรมฐาน

<sup>๑๔</sup>ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

## กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน กับความนิยมในสังคมไทย

### ๑. กำเนิดและพัฒนาการ

พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระและพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ องค์ครั้งทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จแล้วได้ส่งพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์มาประกาศพระพุทธศาสนายังสุวรรณภูมิ พร้อมกับกำชับให้สอนวิปัสสนากรรมฐานให้ประชาชนได้มรรคผลนิพพานพระเถระทั้ง ๒ สอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน<sup>๕</sup> งานสืบทอดวิปัสสนาธุระในดินแดนสุวรรณภูมิดำเนินมาอย่างไม่ขาดสาย ในประเทศพม่ามีพระมหาเถระหลายรูปทำหน้าที่สืบทอดวิปัสสนาธุระ เช่น พระนโมอรหันต์ พระมิงกุลโตญู พระนารทะ โดยเฉพาะพระนารทะหรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พระมิงกุนเซตวัน สยาดอ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงมาก มีศิษยานุศิษย์จำนวนมาก ที่มีชื่อเสียงมากก็คือ พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือท่านมหาสี สยาดอ

พระมิงกุนเซตวันสยาดอได้ประยุกต์วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากมหาสติปัฏฐานให้สามารถปฏิบัติได้ง่าย ท่านมหาสี สยาดอก็เล่าเรียนวิธีการปฏิบัตินี้และสืบทอดของท่านมิงกุนเซตวันสยาดอ แนวคิดพื้นฐานของท่านมหาสี สยาดอก็คือ (๑)ความเข้าใจปรากฏการณ์ทั้งทางนามและรูปที่เกิดขึ้นในตัวเรา (๒)ร่างกายทั้งหมดเป็นองค์รวมแห่งรูปธรรม (๓)ปรากฏการณ์ทางรูปธรรมหรือนามธรรม ล้วนเป็นการทำงานของจิต<sup>๖</sup> ในยุคต่อมา ศิษย์ที่สำคัญอีกท่านหนึ่งคือ พระภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ ทำหน้าที่สืบทอดงานวิปัสสนากรรมฐานและที่สำคัญคือมีส่วนสำคัญในการสอนวิปัสสนากรรมฐานประเทศไทย โดยในยุคนั้น สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานครได้ส่งพระเถระหลายรูปไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า และต่อมาพระภักทันทะ อาสภมหาเถระได้เดินทางมาสู่ประเทศไทย ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดมหาธาตุ

ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ใน พ.ศ.๒๕๔๓ ได้ออกระเบียบว่าด้วย

<sup>๕</sup>พระภักทันทะ อาสภะ มหาเถระ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร:C100 Design Co., LTD., ๒๕๓๖), หน้า ๕๑-๕๒.

<sup>๖</sup>พระภักทันทะ อาสภะ มหาเถระ อัครมหาภักมัญฐานาจริยะ, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

การตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ได้มีการตั้งสำนักปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามระเบียบนี้แล้ว จำนวน ๑,๕๑๐ แห่งใน ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ และมีสำนักปฏิบัติธรรมที่นอกเหนือจากนี้ อีกเป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัติ นั้น มีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติ ๕ อย่าง คือ

รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาว่า “พุท-โธ”

รูปแบบที่ ๒ บริกรรมหรือภาวนาว่า “ยุบหนอ-พองหนอ”หรือ “พองหนอ-ยุบหนอ”

รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง”

รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

ทุกรูปแบบ(สาย)อยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัญญา เกิดจากการถอดบทเรียนมาจากสาระในมหาสติปัญญาสูตร เพียงแต่บางรูปแบบอาจประยุกต์เล็กน้อย เช่น รูปแบบ “สัมมา-อรหัง” กำหนดเอาดวงแก้วหรือองค์พระพุทธรูปเล็กๆ มาแทนที่ลมหายใจ

## ๒. วิธีการ “พอง-ยุบ”<sup>๑๗</sup>

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระและพระเถระไทยอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการประยุกต์หลักมหาสติปัญญาเป็นหลายรูปแบบ วิธีการที่ได้รับความนิยมมากคือวิธีการ “พอง-ยุบ” โดยมีหลักการเบื้องต้นและลำดับวิธีการปฏิบัติดังนี้

วันที่ ๑ วิปัสสนาจารย์ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

(๑) เดินจงกรม

โยคีเดินทอดสายตาไปประมาณ ๔-๕ ศอก สติจับอยู่ที่สันเท้า กำหนดเดินช้าๆ ยกเท้าขวาพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ยกเท้าซ้ายพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” เท้าที่ยกกับใจที่นึกต้องไปพร้อมกัน และเท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกับใจนึกว่า “หนอ”

(๒) นั่ง

เมื่อปฏิบัติโดยการเดินพอสมควรแล้วก็ย่อตัวลงนั่งพร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” จนกระทั่งขัดสมาธิเรียบร้อย หลับตา สติจับอยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ให้นึกภาวนาว่า

<sup>๑๗</sup>มหาสติ สยาคอ(โศภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุณี: หลักการภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐) สรุปความจากหน้า ๑-๒๗.

“พองหนอ” หายใจออกท้องยุบ ให้นึกภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับขณะที่ท้องพอง-ยุบต้องให้พร้อมกันพอดี

(๓) กำหนดพิจารณาเวทนา

ขณะนั่งอยู่นั้น เกิดเวทนาขึ้น เช่น ปวดเมื่อย ให้โยคีปล่อยการกำหนด “พอง-ยุบ” แล้วเอาสติไปกำหนดที่เจ็บ ปวดเมื่อยนั้นพร้อมกับนึกภาวนาว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” จนกระทั่งเวทนานั้นหายแล้วให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไป

(๔) กำหนดพิจารณาจิต

ขณะที่นั่งอยู่ จิตคิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งต่างๆ ก็ให้เอาสติปักลงที่หัวใจพร้อมกับนึกภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านถึงนั้นๆ แล้วกลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อไป อีกเกิดอาการดีใจ เสียใจก็ให้กำหนดภาวนาเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ เสียใจหนอ”

(๕) กำหนดพิจารณาเสียง

ขณะที่นั่งอยู่ มีเสียงดังรบกวน ให้ใช้สติกำหนดที่หูนึกภาวนาว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าความรู้สึกรู้ว่ามีเสียงรบกวนจะหายไปแล้วให้กลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อไป อีก

(๖) นอน

เวลาจะนอน ให้เอนตัวลงอย่างช้าๆ ใช้สติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมกับนึกภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าอริยาบถนอนจะเสร็จเรียบร้อยแล้วเอาสติมากำหนดที่ท้องพร้อมกับนึกภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก คอยให้สังเกตให้ดีว่าจะหลับไปในขณะที่ท้องพองหรือยุบ

วันที่ ๒ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นจิต

เมื่อวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติแล้ว จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ การกำหนดต้นใจ ได้แก่ กำหนดความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุกขึ้น วิธีปฏิบัติคือ ขณะอยากจะลุกขึ้น ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจนึกภาวนาว่า “อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ” และขณะกำลังลุกขึ้นก็นึกภาวนาว่า “ลุกหนอ ลุกหนอ” ข้อสำคัญในบทเรียนนี้ คือ จะทำอะไรก็ตาม ให้กำหนดต้นใจ(ความอยาก)ทุกครั้ง

วันที่ ๓-๕ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มการกำหนดทวารทั้ง ๕

ให้กำหนดการรับรู้ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ดังนี้  
-ขณะตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ตั้งสติไว้ที่ตา

- ขณะหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” ตั้งสติไว้ที่หู
  - ขณะจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ได้กลิ่นหนอ” ตั้งสติไว้ที่จมูก
  - ขณะลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า “ได้รสหนอ ได้รสหนอ” ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
  - ขณะกายสัมผัสกับสิ่งอื่น ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ถูกหนอ” ตั้งสติไว้ตรงที่กายสิ่งอื่น
- วันที่ ๖ วิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มบทเรียนตามลำดับ ดังนี้

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ)และรู้เหตุปัจจุบันแห่งการเกิดนามรูปชัด(เกิดญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ) วิปัสสนาจารย์จะให้เพิ่มอีก ๑ บทเรียน คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เขยิบหนอ”ต่อจากนั้นก็เพิ่มระยะที่ ๓ ว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ”

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้า กำหนดเห็นนามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์(เกิดญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ)เป็นต้นไปตามลำดับ วิปัสสนาจารย์ก็จะเพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๔ ไปจนถึงระยะที่ ๖ สรุปได้ดังนี้

- ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ
- ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ
- ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
- ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กคหนอ

ผู้ปฏิบัติควรเดินระยะละประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นก็นั่งกำหนดอากาโร “พอง-ยุบ” ขณะนั้นก็ให้เพิ่มการกำหนดอากาโร “ถูก” อีก ๖ แห่งคือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกก้นย้อยข้างขวา-ซ้าย, ถูกเข้าข้างขวา-ซ้าย, ถูกตาตุ่มขวา-ซ้าย” ผู้ปฏิบัติด้วยความตั้งใจไม่ประมาทประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้นก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่

**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**กัณฑ์กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีปรัชญาว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” มีปณิธานว่า “ศึกษาพระไตรปิฎกและ

วิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์” มีวิสัยทัศน์ว่า “ศูนย์กลางการศึกษา พระพุทธศาสนาระดับนานาชาติ ที่สร้างคนดีและเก่งอย่างมีสมรรถภาพ จัดการศึกษาและวิจัยดี อย่างมีคุณภาพ บริการวิชาการดีอย่างมีคุณภาพ และบริหารดีอย่างมีประสิทธิภาพ” บริหารงาน ตามพันธกิจ ๔ ประการ ดังนี้<sup>๑๔</sup>

ประการที่ ๑ ผลิตบัณฑิตและพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีโลกทัศน์กว้างไกล มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธา อุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม

ประการที่ ๒ จัดกรศึกษาและพัฒนากระบวนการเรียนการสอน โดยบูรณาการ วิชาการด้านพระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผ่าน กระบวนการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และการประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศ ทางวิชาการและเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนามนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้อยู่ ร่วมกันได้อย่างสมดุลและสันติสุข

ประการที่ ๓ มุ่งมั่นในการให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่คณะสงฆ์และ สังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้และความร่วมมืออันดีระหว่างพุทธศาสนิกชนระดับชาติและ นานาชาติ เพื่อธำรงรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ และวัฒนธรรมอันเนื่องด้วย พระพุทธศาสนา

ประการที่ ๓ มุ่งพัฒนาการบริหารจัดการตามหลักนิติธรรม จริยธรรม ความสำนึก รับผิดชอบ การมีส่วนร่วม ความโปร่งใสตรวจสอบได้ และความคุ้มค่า รวมทั้งสนับสนุน ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของบุคลากร เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่าง แท้จริง

จากปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์ และกรอบพันธกิจดังกล่าวมานั้น มหาวิทยาลัยได้ กำหนดเอกลักษณ์ไว้ว่า “บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนา” กำหนดอัตลักษณ์ขององค์กรไว้ ว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” และอัตลักษณ์ของบัณฑิตไว้ว่า “ศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา”

<sup>๑๔</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในช่วง แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ระยะที่ ๑๐ (๒๕๕๐-๒๕๕๔), หน้า ๒๐. [http://plandiv.mcu.ac.th/?page\\_id=109](http://plandiv.mcu.ac.th/?page_id=109) (๒๑ เมษายน ๒๕๖๐)



เพื่อให้การบริหารงานบรรลุวัตถุประสงค์และสะท้อนสาระตามปรัชญาเป็นต้น ดังกล่าวมา มหาวิทยาลัยได้จัดทำหลักสูตรระดับต่างๆ และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน กำหนดให้นิสิตทุกหลักสูตรและทุกระดับศึกษาทั้งวิชาพระพุทธศาสนาและวิชาว่าด้วยศาสตร์ต่างๆ พร้อมกันนั้นก็กำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนศึกษาวิชากรรมฐานและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

ระดับประกาศนียบัตรสาขาวิปัสสนาภาวนา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ เดือน

ระดับปริญญาปริญญาตรี นิสิตทุกสาขาวิชาศึกษาวิชาแกนพระพุทธศาสนา ๔๐ หน่วย กิต ศึกษาวชิการมฐาน ๗ รายวิชา และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปีละ ๑๐ วัน ใช้ระยะเวลาศึกษา ๔ ปี ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวม ๔๐ วัน

ระดับปริญญาโทสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ เดือน

ระดับปริญญาโทสาขาอื่นๆ นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓๐ วัน

ระดับปริญญาเอกทุกสาขาวิชา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔๕ วัน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “พอง-ยุบ” หรือตามหลักมหาสติปัฏฐานที่สี่สอดกันมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระพุทธาจารย์(อจจ อสภมหาเถร) การกำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนในทุกระดับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นผู้มีคามเข้มแข็งด้านจิตใจ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหวเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งที่เป็นอริจธรรมณ์และอนิจธรรมณ์ เมื่อตนมีความมั่นคงด้านจิตใจแล้ว ก็สามารถที่จะนำวิชาความรู้มาเป็นเครื่องมือในการบริการวิชาการแก่สังคม คือสอนพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่ประชาชนทั่วไป ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่ฐานะ แนวทางการผลิตบัณฑิตดังกล่าวมานี้ เป็นหลักประกันว่า บัณฑิตของมหาวิทยาลัยที่จบการศึกษาปีละประมาณ ๕,๐๐๐ รูป/คนในทุกระดับจะมีความรู้ด้านวิชาการ และมีทักษะชีวิต ที่สำคัญมีความเจริญอกงามใน ๔ มิติ กาย สติ จิต และปัญญาสอดคล้องกับปรัชญาของมหาวิทยาลัยที่ว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม”

## อานิสงส์แห่งการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน

### ๑. อานิสงส์ทั่วไป

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่เป็นประจำย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต อานิสงส์ในชีวิตประจำวันโดยสรุป ดังนี้<sup>๑๙</sup>

(๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเคลียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข

(๒) เป็นเครื่องประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี

(๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์(จิตเป็นสมาธิ) แม้นยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

### ๒. อานิสงส์เฉพาะ

พระพุทธเจ้าเมื่อทรงแสดงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วทรงแสดงอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานนี้ โดยทรงแสดงไว้ ๒ ประเด็นคือ<sup>๒๐</sup> (๑) ระยะเวลาปฏิบัติ (๒) ผลที่จะได้รับการปฏิบัติ

ประเด็นที่ ๑ เกี่ยวกับระยะเวลาปฏิบัติ นั้น ทรงแสดงไว้ ๓ ช่วงหลักคือ (๑) ปี โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานที่สุดคือ ๗ ปีถึงช่วงเวลาเร็วที่สุดคือ ๑ ปี (๒) เดือน โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานที่สุดคือ ๗ เดือนถึงช่วงเวลาเร็วที่สุดคือ ๑ เดือนครึ่ง (๓) วัน โดยกำหนดช่วงระยะเวลาเร็วที่สุดคือ ๗ วัน

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), สรุปความจากหน้า ๑๘๘-๑๘๙.

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

ประเด็นที่ ๒ เกี่ยวกับผลที่จะได้รับ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนี้ตามช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่ง ดังกล่าวมานั้น ย่อมจะได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่างคือ (๑)บรรลอรหัตตผล-เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน หรือเป็นพระอนาคามี

ถามว่า “เพราะเหตุใด การปฏิบัติที่ใช้เวลาแตกต่างกันจึงได้รับผลเท่ากัน ? ข้อนี้เป็นกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั่นเอง คนที่ใช้เวลาปฏิบัติ ๑ ปีจึงบรรลอรหัตตผลก็เพราะได้ปฏิบัติสังฆมาน้อย สะสมต้นทุนไว้น้อย ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องทำเพิ่มเติมมากและใช้เวลามาก เหมือนกับแก้วที่มีน้ำอยู่น้อย ถ้าประสงค์จะให้น้ำเต็มแก้วก็ต้องเทน้ำใส่เพิ่มอีกมาก ส่วนคนที่ใช้เวลาปฏิบัติเพียง ๗ วันก็บรรลอรหัตตผลก็เพราะได้ปฏิบัติสังฆมไว้มาก สะสมต้นทุนไว้มากแล้ว ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องทำเพิ่มเติมไม่มากและใช้น้ำน้อย เหมือนกับแก้วที่มีน้ำอยู่มากแล้ว ถ้าประสงค์จะให้น้ำเต็มแก้วก็เทน้ำใส่อีกเล็กน้อยก็เต็ม

ประเด็นที่น่าสนใจก็คือพระพุทธเจ้าทรงยกเอาคำอุทเทส(คำขึ้นต้น)มาแสดงไว้เป็นปฏิญญาเทศ(คำลงท้าย)ว่า<sup>๒๐</sup>

เอกายโน อภิกุขเวมกุโค สตุตตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกุภมาย ทุกฺข  
โทมนสุสานอตุถุคฺมาย ญายสุสอริคฺมาย นิพฺพานสุสจฺฉิกิริยาขยทิทจตุตาโร  
สติปฏิญฺฐานา.

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปฏิญฐาน ๔

นัยแห่งพระพุทธพจน์นี้คือ คำว่า “ทางเดียว” มี ๔ นัยคือ (๑)เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมุกณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒)เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธองค์ทรงสร้างหรือคิดค้นขึ้นมา (๓)เป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น (๔)เป็นทางไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน เป็นการยืนยันว่า การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนามี ๒ ระดับ (๑)ระดับชาวบ้านทั่วไปที่ทำหน้าที่การงานเพื่อเลี้ยงตัว ก็สามารถนำธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองอยู่เป็นสุขได้ตามฐานะ (๒)ระดับผู้มุ่งไปสู่มรรค ผล นิพพาน ต้องปฏิบัติตามหลัก คำว่า “สติปฏิญฐาน”

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ๔๐๕/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑, ๔๐๕/๓๔๐.

แปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การปฏิบัติระดับที่ ๒ นี้เท่านั้นที่จะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้

## ความสรุป

ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกสถาบันล้วนแต่มีกิจกรรมการศึกษาและฝึกฝนเพื่อพัฒนาบุคคลากรให้มีความรู้ความสามารถ วิธีการศึกษาและฝึกฝนมีหลายอย่างแตกต่างกันไป กรรณฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วยคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ

กรรณฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรณฐานและวิปัสสนากรรณฐาน มีการปฏิบัติกรรณฐานทั้ง ๒ อย่างในสำนักต่างๆทั่วโลก บางสำนักเน้นสมถกรรณฐาน บางสำนักเน้นวิปัสสนากรรณฐาน แต่มีเป้าหมายเดียวกันคือจิตมีสมาธิ(คุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ)

กรรณฐานแบบสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้บทแห่งวิธีปฏิบัติกรรณฐานคือ ไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการประยุกต์หลักการใหญ่นี้ไปสู่ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตรและในพระสูตรย่อยคืออานาปานสติสูตร มีการสืบทอดวิธีการนี้จากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันในหลายชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ลังกา พม่า ไทย การประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มีความแตกต่างหลากหลาย บางสำนักเน้นกายนุปัสสนาหมวดอิริยาปถปัพพะ(กำหนดอิริยาบถ) บางสำนักเน้นกายนุปัสสนาหมวดอานาปานปัพพะ(กำหนดลมหายใจเข้าออก) บางสำนักเน้นเวทนานุปัสสนา(กำหนดเวทนา) บางสำนักเน้นจิตตานุปัสสนา(กำหนดจิต) วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในประเทศไทยก็มีความแตกต่างหลากหลายเช่นเดียวกัน แต่พอสังเกตได้ว่า ที่นิยมมากก็คือวิธีการแบบกายนุปัสสนาหมวดอิริยาปถปัพพะ(กำหนดอิริยาบถ)เป็นฐานแล้วหมุนเวียนใช้แบบเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา วิธีปฏิบัติก็คือกำหนดให้โยคีผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่งเป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา ส่วนอิริยาบถนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ขณะที่โยคีเดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี้คือเวทนานุปัสสนา ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ชัด นี้คือจิตตานุปัสสนา ในขณะที่เดียวกัน เมื่อจิตนิ่งได้ที่แล้วก็ให้ตรวจสอบกิเลสคือ นีวรณ์ ตรวจสอบขันธ์ อายตนะ โพชนงค์ และอริยสังข์ นี้คือธัมมานุปัสสนา การปฏิบัติที่มีความ

หลายเหล่านี้ก็เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขั้น ๕ (นามรูปหรือรูปนาม)ว่า “มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไปตามเหตุปัจจัย” เมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ ธรรมเนียมแบบสติปัฏฐานนี้มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นที่ประจักษ์ ผู้ผ่านการปฏิบัติต่างยอมรับว่า จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติทั่วโลกในปัจจุบัน เป็นการพิสูจน์พระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”

## แหล่งข้อมูล

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาฯ  
พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์, ปริวาร, พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค,  
ทีฆนิกาย มหาวรรค, ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค, มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสกั,  
มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกั, อังคุตตรนิกาย ทุกนินบาต, อังคุตตรนิกาย  
จตุกกนินบาต, อังคุตตรนิกาย ทสกนินบาต, อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนินบาต,  
ขุททกนิกาย ชรรมบท. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา. คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย  
สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อ.อ. อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:  
ธนาเพรส, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พิมพ์ครั้งที่ ๓๕.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชค ญาณสิทธิ). หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน.  
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (ณรงค์ จิตฺตโสภโณ) บรรณาธิการ. วิปัสสนากรรมฐาน  
ในพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ. วิปัสสนาธุระ.  
กรุงเทพมหานคร: C100 Design Co., LTD., ๒๕๓๖.