

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา:  
บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย  
Kammaṭṭhāna in Buddhism  
Lessons from Mahā- satipaṭṭhāna Sutta  
and Popularity in Thai Society

พระราชปรียัติกวี, ศ.ดร.  
Prof. Phrarajapariyatkavi  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มจร.

**บทคัดย่อ**

กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วย คุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้มีเป้าหมายเดียวกันคือให้จิตมีสมาธิ และเพื่อทำนิพพานให้แจ้งโดยสมถกรรมฐาน ทำให้เกิดสมาธิอันเป็นฐานให้วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ อันทำนิพพานให้แจ้ง

สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิตและ การพิจารณาธรรมในธรรม เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้บทแห่งวิธีปฏิบัติ กรรมฐานคือไตรสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการประยุกต์หลักการใหญ่นี้ไปสู่ ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตรและในพระสูตรย่อยคืออานาปานสติสูตร มีการสืบทอด วิธีการนี้จากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันในหลายชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ลังกา พม่า ไทย

การประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มีความแตกต่างหลากหลาย วิธีปฏิบัติคือ กำหนดให้ผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่งเป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา นี่คือนิกายอนุปัสนา ขณะที่เดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือนิกายอนุปัสนา ส่วนอิริยาบถนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่ จะเข้านอน ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือนิกายจิตตานุปัสสนา ในขณะเดียวกัน เมื่อจิตนิ่งได้ที่แล้ว ก็ให้ตรวจสอบกิเลสคืออนิรวณ ครอบงม ๗ อย่าง และอริยสังข ๗ นี่คือนิกายอัมมานุปัสสนา

การปฏิบัติที่มีความหลากหลายเหล่านี้ เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขันธ ๕ (นามรูปหรือ รูปนาม)ว่า “มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย” เมื่อรู้แจ้ง ธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ กรรมฐานแบบนี้มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นที่ ประจักษ์ ผู้ผ่านการปฏิบัติต่างยอมรับว่า จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติทั่วโลก

**คำสำคัญ :** กรรมฐาน, มหาสติปัฏฐานสูตร, ความนิยม, สังคมไทย

## Abstract

Kammaṭṭhāna in Buddhism is mental practice methods to concentrate our mind and a concentrated mind consisted of quality, health and capacity making a person perform highly, successfully and effectively. There are two kinds of Kammaṭṭhāna in Buddhism, namely, Vipassanā and Samatha Kammasthana. Its goal is to concentrate mind in order to attain enlightenment and Nirvana.

Sati-paṭṭhāna is mindfulness of the body, mindfulness of feelings or sensations, mindfulness of mind or consciousness and mindfulness of Dhammās which is highly popular practice in the past and the present. Trisikkha is the main practice of Kammaṭṭhāna. These are important principles which the Lord Buddha clearly suggested us to adapt these toward the practical part in Mahā-satipaṭṭhāna Sutta and other subordinate Sutta such as Anapanasati Sutta. These practices have been propagating in Buddhist countries like Sri Lanka, Myanmar and Thailand from Buddha era to now.

Each institute has different ways of Satipatthana practice. The methods to practice Satipatthana are as follows; Kāyānupassanā determines trainee walking, standing and sitting as main practice, also always be conscious one mind calm and still. While walking, standing and sitting, trainee clearly aware when they have pains and aches as be called Vedanānupassanā. As to the motion “sleeping”, trainee should practice before going to bed. Clearly awareness of mind when it is distracted which this practice leads to Cittānupassanā. Meanwhile concentrated mind happens then trainee investigate defilements that are hindrances (Nīvaraṇāni) and investigate Āyatana (Sense base), Bojjhaṅgā (Seven Factors of Enlightenment), Ariyasaccāni (Four noble truths) as be called Dhammānupassanā.

The purpose of these various practice is to determine the nature of life, Khandhas (five aggregates [Nāmarūpa]), that “All things are subjected to the rule of arising, existing and falling. All things spring from a cause.” After have enlightened of the nature of life, a one mind will be able to loosen the attachments. Kammaṭṭhāna is obviously high benefit and results of merit. All experts accepted that a concentrated mind is quality, healthy and capacity. Therefore, these have become popular practice in the world.

**Keywords :** Kammaṭṭhāna, Mahā-satipaṭṭhāna Sutta, Popularity, Thai Society

## บทนำ

“กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหมายถึงการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการ คือ<sup>๑</sup>

ประการที่ ๑ สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ

ประการที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

ทั้ง ๒ ประการรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือ (๑) สีสสิกขา (๒) จิตตสิกขาหรือสมาธิสิกขาก็คือสมถกรรมฐาน และ (๓) ปัญญาสิกขาก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการสำคัญของกรรมฐานก็คือการฝึกฝน คำว่า “สิกขา” ในคำว่า “จิตตสิกขา” ก็ดี ในคำว่า “ปัญญาสิกขา” ที่นิยมนำมาใช้ในภาษาไทยว่า “ศึกษา” หมายถึงการฝึกฝนอบรม ตรงกับกับภาษาอังกฤษว่า “training” ไม่ใช่ “study” หลักการของคำว่า “ฝึกฝน” ก็คือการวางกรอบหรือแนวทางไว้ชัดเจนแล้ว กำหนดให้ทำตามนั้น ถ้ามีการแข็งขืนไม่ยอมทำตามก็ต้องมีการบังคับให้ทำตามนั้นให้ได้ อาจจะไม่สามารถทำตามกรอบนั้นได้ทันที แต่ต้องมีการบังคับไปที่ละเล็กทีละน้อยจนกว่าจะทำตามกรอบนั้นได้ทั้งหมด เช่น เรานั่งตัวตรง ๕ นาทีแล้วรู้สึกปวดเมื่อย ตามปกติเราก็มักจะหาวิธีคลายปวดเมื่อยโดยนั่งตัวงอบ้าง นั่งพิงฝาบ้าง นั่งเท้าแขนบ้าง ลุกขึ้นเดินบ้าง หรือแม้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นๆ ถ้าเราฝึกฝนบังคับตัวเอง ฝืนความปวดเมื่อยนั่งให้นานกว่า ๕ นาทีก็จะติดเป็นนิสัย สามารถนั่งนานได้ อยู่นิ่งนานๆ ได้ ข้อนี้เป็นการฝึกฝนกายให้เข้มแข็ง ธรรมชาติของจิตคือคิดถึงเรื่องต่างๆ ตลอดเวลา ถ้าเราปล่อยให้จิตคิดหลายเรื่องในขณะเดียวกันจนติดเป็นนิสัยกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน ก็จะกลายเป็นคนไม่มีสมาธิ ทำงานไม่สำเร็จ กรรมฐานก็คือการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิโดยใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตัวเอง มีสติกำหนดลมหายใจ เป็นอุบายให้จิตคิดอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ให้คิดเรื่องอื่น ฝึกฝนอย่างนี้ อยู่เป็นประจำก็จะทำให้ติดเป็นนิสัยคือจิตคุ้นชินอยู่กับลมหายใจ จิตอยู่กับชีวิตของตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น เป้าหมายขั้นต้นของการปฏิบัติกรรมฐานก็คือสมาธิโดยมีปัญญาหรือมรรคผลนิพพาน เป็นเป้าหมายขั้นสูงสุด กรรมฐานในพระพุทธศาสนาแม้จะมีวิธีปฏิบัติหลายอย่าง แต่ก็มีเป้าหมายเดียวคือ มุ่งสร้างสมาธิเป็นประการสำคัญก็เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีอานิสงส์(ผลดี) ๓ ประการ คือ

<sup>๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ /๒๕๖, ๓๕๒/๓๖๙, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖, ๑๗๓/๑๒๗, ๒๓๑/๑๓๗.

ประการที่ ๑ มีอิทธิบาทธรรม ๔ อย่างในตัว เป็นคุณธรรมในจิตใจ คือ ฉันทะ พอใจทำสิ่งดีงาม วิริยะ เพียรทำสิ่งดีงาม จิตตะ เอาใจใส่ต่อสิ่งดีงาม และวิมังสา ไตร่ตรองพิจารณาสิ่งดีงาม ผู้มีคุณธรรมเหล่านี้ทำงานอะไรก็ประสบความสำเร็จดังที่ โบราณจารย์กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายก็คือกรรมฐาน ดังคำวิเคราะห์ว่า “กมมเมว วิเสสาธิมนสส จานนติ กมมฐานํ แปลว่า การกระทำที่เป็นฐานแห่งการบรรลุผลที่วิเสส ชื่อว่ากรรมฐาน” จากบทวิเคราะห์นี้เป็นเครื่องแสดงว่า การทำงานใดๆก็ตามจะประสบความสำเร็จต้องอาศัยการปฏิบัติกรรมฐานเป็นประการสำคัญ

ประการที่ ๒ มีปัญญาระดับต่างๆ ได้โดยอัตโนมัติ ปัญญาที่สำคัญสำหรับการดำรงชีพ คือ สัมปยุตธรรม ๗ ประการ เพราะจิตหนึ่งมีสมาธิจึงทำให้เป็นคนรู้เหตุผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้คนอื่น รู้สังคมรอบข้าง เข้าใจโลกและชีวิต

ประการที่ ๓ จิตมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะ มีจิตใจที่ทนทานต่อแรงกระทบจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

## กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๒</sup>

### ๑. หลักการและวิธีการ

พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชู้กัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ได้ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งแสดงหลักการและวิธีการแห่งกรรมฐานไว้ ๔ ประการดังนี้

ประการที่ ๑ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นกายในกาย” ก็คือ ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐานนั้น มีสติกำหนดรู้ชัดลมหายใจเข้าออก มีสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถใหญ่คือเดิน ยืน นั่ง นอน มีสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถย่อยคือก้าวไป ถอยกลับ การแลเหลียวดู การเคี้ยว การดื่ม เป็นต้น กำหนดพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นในกายนี้ โดยความเป็นของปฏิภูล กำหนดพิจารณากายโดยสักว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หรือกำหนดพิจารณาซากศพ ในป่าช้าตั้งแต่ยังเป็นร่างสมบูรณ์ไปจนถึงกระดูกฟุ่บเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่ เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๒ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

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

คำว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย” ก็คือ เมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่มีอารมณ์ก็มีสติกำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่ไม่มีอารมณ์ก็มีสติกำหนดรู้ชัดสภาวะของเวทนา เหตุเกิดเวทนา เหตุดับเวทนา หรือทั้งเหตุเกิดและเหตุดับเวทนา โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๓ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” ก็คือ จิตย่อมมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกตลอดเวลาไม่ว่าจะในขณะที่ทำกิจกรรมใดๆ เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นแล้ว(เกิดวิญญาน) จิตมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็กำหนดรู้ชัด จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่านก็มีสติกำหนดรู้ชัด หรือแม้กระทั่งว่าจิตหลุดพ้นแล้วหรือยังไม่หลุดพ้นก็มีสติกำหนดรู้ชัด โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ไม่ได้

ประการที่ ๔ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย” ก็คือ พิจารณาเห็นกฎธรรมชาติในธรรม ๕ หมวด คือ (๑) นิเวศน์ ๕ (๒) อุปาทานขันธ์ ๕ (๓) आयตนะ ๑๒ (๔) โพชฌงค์ ๗ และ (๕) อริยสัจ ๔

ในทางปฏิบัติให้มีสติกำหนดรู้ชัดนิเวศน์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิกิจจฉาวา มีอยู่หรือไม่มีอยู่ภายในเรา มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด เหตุให้ละ(เหตุดับ) และเหตุที่ให้ละนิเวศน์ ๕ ได้ตลอดไป ให้มีสติกำหนดรู้ชัดว่า อุปาทานขันธ์มีรูปเป็นต้นนี้(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 วิญญานเป็นกองทุกข์ เพราะอาศัยรูปเป็นต้นจึงมีชาติ ชรา มรณะ โสกะเป็นต้นตามมา (๒) สมุทัยเป็นอย่างไร ? ปิยรูป-สาดรูป(สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตัณหา เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจก็เกิดตัณหา และตัณหานี้แหละพาให้เกิดทุกข์ (๓)นิโรธเป็นอย่างไร ? ปิยรูปสาดรูป

(สภาวะที่นารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตณฺหาและในขณะที่เดียวกันก็ทำให้ดับตณฺหาได้ เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่นารักน่าชื่นใจ เมื่อเกิดตณฺหาก็มฺสติรู้เท่าทันละตณฺหาที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจะเกิดตณฺหาใหม่ก็มฺสติรู้เท่าทันป้องกันไม่ให้เกิด (๔) มัคค์เป็นอย่างไร ? สัมมาทิฏฐิ-รู้หรือริสัจ ๔ สัมมาสังกัปปะ-ดำริออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา-เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ-เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งที่ไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม สัมมาอาชีวะ-ละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ-สร้างฉันทะ พยายาม ปรากรก ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นป้องกันความชั่ว ละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดี สัมมาสติ-มีสติ กำหนดรู้ชัดภายในกาย เวทนาในเวทนาทั้งหลาย จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย สัมมาสมาธิ-สังัด จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานเป็นต้นจนถึงจตุตถฌาน

โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ได้

## ๒. อานาปานสติ:

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

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ตรัสบอกอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อได้เรียนกรรมฐานแล้ว ภิกษุเหล่านั้นก็เริ่มปฏิบัติกรรมฐาน ครั้นปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่งก็เกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ไข้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ภิกษุบางกลุ่มก็ไปบอกตาเถนมิลลณทิกะให้ฆ่าบ้าง ตาเถนนั้นรับจ้างฆ่าภิกษุ บางวันฆ่าไปถึง ๖๐ รูป ทำให้ภิกษุตายไปเป็นจำนวนมาก

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ทรงรับสั่งให้พระอานนทฺ์เรียกประชุมสงฆ์ ตรัสพรรณนาคุณของ อานาปานสติว่า “อานาปานสติสมาธิเมื่อนั้นที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไป โดยเร็ว” จากนั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีการเบื้องต้นแห่งวิธีปฏิบัติอานาปานสติว่า “ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”<sup>๔)</sup> จากนั้นทรงสอนวิธีการปฏิบัติโดยละเอียด โดยให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ๒ ชั้นใหญ่ ๑๖ ชั้นย่อย ดังนี้

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

<sup>๔)</sup> ในอานาปานสติสูตร แปลสลับกันดังนี้ “มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” และในสำนวนพระสูตรอื่นๆ ก็นิยมแปลอย่างนี้ ดู ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๙๑.

### ขั้นที่ ๑ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจแบบรวม

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

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

### ขั้นที่ ๒ มีสติกำหนดรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ

(๓) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก-เข้า”

(๔) สำเนียงว่า “จะระงับกายสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๕) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดปิติ หายใจออก-เข้า”

(๖) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดสุข หายใจออก-เข้า”

(๗) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๘) สำเนียงว่า “จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๙) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดจิต หายใจออก-เข้า”

(๑๐) สำเนียงว่า “จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก-เข้า”

(๑๑) สำเนียงว่า “จะตั้งจิตมั่น หายใจออก-เข้า”

(๑๒) สำเนียงว่า “จะเปลื้องจิต หายใจออก-เข้า”

(๑๓) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก-เข้า”

(๑๔) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก-เข้า”

(๑๕) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก-เข้า”

(๑๖) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก-เข้า”

อานาปานสติเป็นรากฐานทำให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดและมีอานิสงส์สืบเนื่องทำให้หมวดธรรมอื่นๆ บริบูรณ์ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรตอนหนึ่งว่า<sup>๕</sup> “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>๖</sup> นี่เป็นเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำกรรมฐานแบบอานาปานสติเป็นพิเศษ พระอรหันต์ที่ผ่านการบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานอยู่นิตย่่อมสามารถล่วงรู้ได้ว่าตัวเองจะนิพพาน(ตาย)ในวันไหน เวลาไหน เช่นกรณีของพระติสสเถระแห่งวัดโกฏิบรรพตวิหาร พระมหาติสสเถระแห่งวัดกัณฐิณีวิหาร พระปิลนทปาดิกติสสเถระในทเวปุตร์รัฐ และพระเถระสองพี่น้องแห่งจิตตลบรรพตวิหาร<sup>๖</sup>

<sup>๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

<sup>๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, สมเด็จพระพุทธมาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:ธนาเพรส, ๒๕๕๓), หน้า ๔๗๓.

## แนวปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานรวมอยู่ในหลักไตรสิกขาตั้งกล่าวมาแล้ว และมีความสัมพันธ์สองทิศทางดังพุทธภาษิตว่า<sup>๓</sup>

ฌานย่อมไม่มีแก่คนไม่มีปัญญา

ปัญญาย่อมไม่มีแก่คนไม่มีฌาน

ฌานและปัญญามีแก่บุคคลใด

บุคคลนั้นย่อมอยู่ในใกล้นิพพาน

ในพระคานานี้ คำว่า “ฌาน” ก็คือจิตตสิกขาซึ่งหมายถึงสมถกรรมฐาน คำว่า “ปัญญา” ก็คือปัญญาสิกขาซึ่งได้แก่วิปัสสนากรรมฐานนั่นเองและจะปรากฏความสัมพันธ์แบบสองทิศทางอย่างนี้ซึ่งเข้าใจโดยทั่วไปว่ามีสติสิกขาเป็นจุดเริ่มต้น ดังในข้อความในอีกพระคานาหนึ่งว่า<sup>๔</sup>

สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ปัญญอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบ

จากอาสวะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภาวาสวะ และอวิชชาสวะ

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

ในทางปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิ(สมถะ)กับปัญญา(วิปัสสนา) เป็นแบบสองทิศทางและแบบคู่ขนาน ดังข้อความบางตอนที่พระอานนท์แสดงไว้ว่า<sup>๕</sup> “ (๑) สมถปุพพังคม-วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า (๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า (๓) สมถวิปัสสนายุกุณฺโถภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป”

ผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักไตรสิกขา เริ่มจากระดับต้นสุด(คือศีล)แล้วพัฒนาขึ้นเรื่อยไปจนถึงระดับสูงสุด(คือนิพพาน) ความสัมพันธ์กันดังกล่าวแสดงให้เห็นชื่อเป้าหมายในระดับต่าง ๆ ด้วยดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ ความโดยสรุปตอนหนึ่งว่า<sup>๖</sup>

<sup>๓</sup> ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

<sup>๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒-๑๔๓/๘๙.

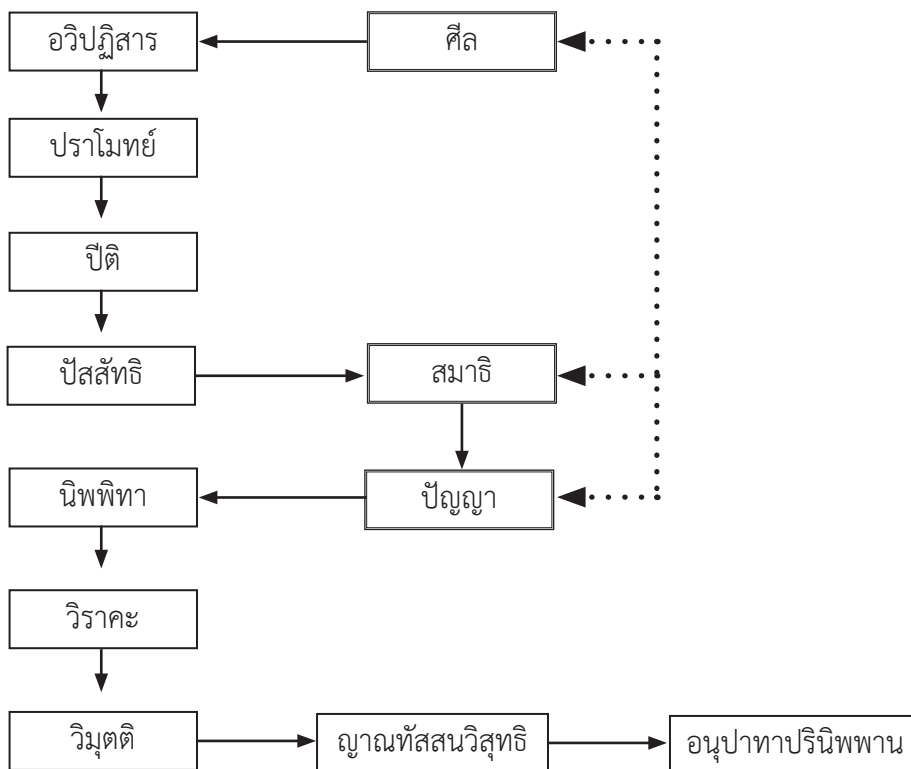
<sup>๕</sup> อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

<sup>๖</sup> อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๓, วิ.ป.(ไทย) ๘/๓๖๖/๕๕๒, อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๓๘๙-๓๙๐.



วินัยย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสำรวม(ศีล)  
 ความสำรวมมีเพื่อประโยชน์แก่ความไม่เดือดร้อน  
 ความไม่เดือดร้อนมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์  
 ความปราโมทย์มีเพื่อประโยชน์แก่ความอิมใจ  
 ความอิมใจมีเพื่อประโยชน์แก่ความสงบ  
 ความสงบมีเพื่อประโยชน์แก่ความตั้งใจมั่น(สมาธิ)  
 ความตั้งใจมั่นมีเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นตามเป็นจริง(ปัญญา)  
 ความรู้เห็นตามเป็นจริงมีเพื่อประโยชน์แก่ความเบื่อหน่าย  
 ความเบื่อหน่ายมีเพื่อประโยชน์แก่ความส่ำรอกกิเลส  
 ความส่ำรอกกิเลสมีเพื่อประโยชน์แก่ความหลุดพ้น(วิมุตติ)  
 ความหลุดพ้นมีเพื่อประโยชน์แก่ความรู้เห็นความหลุดพ้น  
 ความรู้เห็นความหลุดพ้นมีเพื่อประโยชน์แก่ความดับสนิทหาเชื้อมิได้(นิพพาน)

พัฒนาการจากระดับต้นไปจนถึงระดับสูงสุดภายใต้กรอบแห่งไตรสิกขาดังกล่าว สรุปรูปเป็นชื่อข้อธรรม  
 ได้ตามลำดับตามแผนภูมิดังนี้



ข้อธรรมในไตรสิกขาที่มีความเป็นเป้าหมายระดับเหตุและผลในวิถีแห่งการปฏิบัติเป้าหมายระดับเหตุและผลนี้ไม่ได้มีจุดจบในตัวเอง แต่มีลักษณะการส่งไม้ต่อกันไปเหมือนการเดินทางไปสู่เป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งโดยการนั่งยานเป็นผลัด ดังที่พระปุณณมันตานีบุตรกล่าวกับพระสารีบุตรตอนหนึ่งว่า<sup>๑๑</sup>

สีลวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งศีล)มีจิตตวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งจิต)

เป็นเป้าหมาย(สีลมีสมาธิเป็นเป้าหมาย)

จิตตวิสุทธิมีทิววิสุทธิ(ความหมดจดแห่งความเห็น=ปัญญา)

เป็นเป้าหมาย(สมาธิมีปัญญาเป็นเป้าหมาย)

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กันในฐานะรวมอยู่ในหลักไตรสิกขาและในฐานะเป็นเหตุและผลของกันและกันอย่างนี้

มีคำถาม ๒ ประเด็นใหญ่คือ

คำถามประเด็นที่ ๑ หลักการไหนในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสมถกรรมฐาน หลักการไหนเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ?

คำถามประเด็นที่ ๒ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ปฏิบัติแบบไหนเป็นสมถกรรมฐาน ? ปฏิบัติแบบไหนเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ?

คำถามประเด็นที่ ๑ มีคำตอบตามพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนหนึ่งว่า<sup>๑๒</sup>

อิช ภิกขเว ภิกขุ กายเย กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโยโลกะ อภิชฌาโทมนสัสสั, เวทนาสุ เวทนานุปัสสี ... จิตเต จิตตานุปัสสี ... ฐมเมสุ ฐมมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลกะ อภิชฌาโทมนสัสสั.

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

ถามว่า “คำไหนแสดงความเป็นสมถกรรมฐาน ? คำไหนแสดงความเป็นวิปัสสนากรรมฐาน ?” คำว่า “สมปะชาโน” คือวิปัสสนากรรมฐาน คำว่า “สติมา” คือสมถกรรมฐาน พระบาลีนี้เป็นเครื่องบ่งบอก ว่า ทุกหลักการมีทั้งความเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป กล่าวคือ สติมีทั้งในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานและความแตกต่างของสมถะกับวิปัสสนามีดังนี้ คือ สมถะมุ่งให้เกิดสมาธิอย่างเดียว โดยมีบัญญัติเป็นอารมณ์ วิปัสสนามุ่งให้เกิดปัญญาโดยมีปรมัตถ์ ๓๙ เป็นอารมณ์

<sup>๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๑-๒๘๓.

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

คำถามประเด็นที่ ๒ มีคำตอบตามพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรตอนที่ว่าด้วยวิธีปฏิบัติอานาปาน-  
ปัพพะว่า<sup>๑๓</sup>

กถณจ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริตี. อิตฺ ภิกขเว ภิกขุ อรณณคโคโต วา รุกขมุลคโคโต  
วา สุนฺณาคารคโคโต วา นิสิตฺติ ปรลลงกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุกฺกุจฺเปตฺวา.  
โส สโต ว อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี, ทีฆํ วา อสฺสสนโต ทีฆํ อสฺสสามิตี ปชานาตี, ทีฆํ วา  
ปสฺสสนโต ทีฆํ ปสฺสสามิตี ปชานาตี ...

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร ? คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้  
ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ  
หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า หายใจ  
ออกยาว ...

คำว่า “สโต” คือสมถกรรมฐาน คำว่า “ปชานาตี” คือวิปัสสนากรรมฐาน พระบาลีนี้เป็นเครื่อง  
บ่งบอกว่า ทุกวิธีการมีทั้งการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป

พระบาลีอีกหลายตอนที่แสดงวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในกระบวนการเดียวกัน  
เช่น<sup>๑๔</sup>

อตฺถิ เวทนาตี วา ปนสฺส สตี ปจฺจุปฺภุจิตฺตา โหตี ยาวเทวณณมตฺตตาย

ปฏิสฺสตีมตฺตตาย. อนิสฺสโต จ วิหริตี น กิณฺจ โลกเ อฺปาทียตี.

ภิกษุมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น  
ไม่อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก

คำว่า “ญาณ-” ในคำว่า “ญาณมตฺตตาย” คือวิปัสสนากรรมฐาน คำว่า “ปฏิสฺสตี-” ในคำว่า  
“ปฏิสฺสตีมตฺตตาย” คือสมถกรรมฐาน

พระบาลีที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ จะเห็นว่าบางตอนที่เรียงคำที่แสดงความเป็นสมถกรรมฐานไว้หน้า  
บางตอนที่เรียงคำที่แสดงความเป็นวิปัสสนาไว้หน้า ข้อนี้ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เพราะความจริงแล้ววิธีการ  
แห่งสติปัฏฐานมุ่งที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจึงก้าวไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน  
โดยเอาจิตที่นิ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่งนั้นพิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงชั้น ๕  
โดยความเป็นไตรลักษณ์และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามกระบวนการเหตุผล ชั้นนี้คือวิปัสสนากรรมฐาน

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔ /๒๔๘-๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๐๔.

## กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานกับความนิยมในสังคมไทย

### ๑. กำเนิดและพัฒนาการ

พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระและพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ องค์ ครั้นทำสังคายนาครั้งที่ ๓ เสร็จแล้วได้ส่งพระโสณะและพระอุตตระพร้อมกับพระอรหันต์อีก ๕ องค์มาประกาศพระพุทธศาสนายังสุวรรณภูมิพร้อมกับกำชับให้สอนวิปัสสนากรรมฐานให้ประชาชนได้มรรคผลนิพพาน พระเถระทั้งสองสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน<sup>๑๕</sup> งานสืบทอดวิปัสสนาธุระในดินแดนสุวรรณภูมิดำเนินมาอย่างไม่ขาดสาย ในประเทศพม่ามีพระมหาเถระหลายรูปทำหน้าที่สืบทอดวิปัสสนาธุระ เช่น พระนโมอรหันต์ พระมิงกุลโตญ พระนารทะ โดยเฉพาะพระนารทะหรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พระมิงกุนเซตวัน สยาดอ เป็นพระวิปัสสนาจารย์มีชื่อเสียงมาก มีศิษยานุศิษย์จำนวนมาก ที่มีชื่อเสียงมากก็คือ พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต หรือท่านมหาสี สยาดอ

พระมิงกุนเซตวันสยาดอได้ประยุกต์วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากมหาสติปัฏฐาน ให้สามารถปฏิบัติได้ง่าย ท่านมหาสี สยาดอก็เล่าเรียนและสืบทอดวิธีการปฏิบัตินี้จากท่านมิงกุนเซตวัน สยาดอ แนวคิดพื้นฐานของท่านมหาสี สยาดอก็คือ (๑) ความเข้าใจปรากฏการณ์ทั้งทางนามและรูปที่เกิดขึ้นในตัวเรา (๒) ร่างกายทั้งหมดเป็นองค์รวมแห่งรูปธรรม (๓) ปรากฏการณ์ทางรูปธรรมหรือนามธรรม ล้วนเป็นการทำงานของจิต<sup>๑๖</sup> ในยุคต่อมา ศิษย์ที่สำคัญอีกท่านหนึ่งคือ พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัญฐานาจริยะ ทำหน้าที่สืบทอดงานวิปัสสนากรรมฐานและที่สำคัญคือมีส่วนสำคัญในการสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย โดยในยุคหนึ่ง สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร ได้ส่งพระเถระหลายรูปไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่า และต่อมาพระภัททันตะ อาสภมหาเถระได้เดินทางมาสู่ประเทศไทย ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่วัดมหาธาตุ

ปัจจุบัน มหาเถรสมาคมซึ่งเป็นองค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย มีนโยบายส่งเสริมการปฏิบัติกรรมฐานทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ใน พ.ศ.๒๕๔๓ ได้ออกระเบียบว่าด้วยการตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ได้มีการตั้งสำนักปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามระเบียบนี้แล้ว จำนวน ๑,๕๑๐ แห่ง ใน ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ และมีสำนักปฏิบัติธรรมที่นอกเหนือจากนี้ก็เป็นจำนวนมาก ในด้านการปฏิบัตินั้นมีรูปแบบ(สาย)การปฏิบัติที่แพร่หลาย ๕ อย่าง คือ

รูปแบบที่ ๑ บริกรรมหรือภาวนาวา “พุท-โธ”

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

<sup>๑๕</sup> พระภัททันตะ อาสภ มหาเถระ อัครมหาภิกษุมัญฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : C100 Design Co., LTD., ๒๕๓๖), หน้า ๕๑-๕๒.

<sup>๑๖</sup> พระภัททันตะ อาสภ มหาเถระ อัครมหาภิกษุมัญฐานาจริยะ, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕.

รูปแบบที่ ๓ บริกรรมหรือภาวนาว่า “สัมมา-อรหัง”

รูปแบบที่ ๔ บริกรรมหรือภาวนากำหนดลมหายใจเข้า-ออก (แบบอานาปานสติ)

รูปแบบที่ ๕ กำหนดพิจารณารูป-นาม

ทุกรูปแบบ(สาย)อยู่บนพื้นฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร คือ พิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม เป็นสำคัญ

## ๒. วิธีการ “พอง-ยุบ”<sup>๑๗</sup>

กาสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระกัททันตะ อาสภมหาเถระและพระเถระไทยอย่างต่อเนื่อง ทำให้มีการประยุกต์หลักมหาสติปัฏฐานเป็นหลายรูปแบบ 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) นิ่ง

เมื่อปฏิบัติโดยการเดินพอสมควรแล้วก็ย่อตัวลงนั่งพร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” จนกระทั่งขัดสมาธิเรียบร้อย หลังตา สติจับอยู่ที่ท้อง หายใจเข้าท้องพอง ให้นึกภาวนาว่า “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 ก็ให้เอาสติปลงที่หัวใจพร้อมกับนึกภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิดฟุ้งซ่านถึงสิ่งนั้นๆ แล้วกลับไปกำหนดอาการพอง-ยุบต่อไปอีก เกิดอาการดีใจ เสียใจก็ให้กำหนดภาวนาเช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ เสียใจหนอ”

<sup>๑๗</sup> มหาสี สยาดอ(โสภณมหาเถร), วิปัสสนาธุณี: หลักการภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แปลโดย จำรูญ ธรรมตา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐) สรุปความจากหน้า ๓-๒๗.

(๕) กำหนดพิจารณาเสียง

ขณะที่นั่งอยู่ มีเสียงดังรบกวน ให้ใช้สติกำหนดที่ศูนย์กลางว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าความรู้สึกว่ามีเสียงรบกวนจะหายไปแล้วให้กลับไปกำหนดอาการpong-yupต่อไปอีก

(๖) นอน

เวลาจะนอน ให้เอนตัวลงอย่างช้าๆ ใช้สติจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมกับนึกภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าอิริยาบถนอนจะเสร็จเรียบร้อยแล้วเอาสติมากำหนดที่ท้องพร้อมกับนึกภาวนาว่า “pongหนอ yupหนอ” ต่อไปอีก คอยให้สังเกตให้ดีว่าจะกลับไปในขณะที่ท้องpongหรือyup

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” ตั้งสติไว้ตรงที่กายสัมผัสกับสิ่งอื่น

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 ขว่าย่างหนอ ซ้าย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

ผู้ปฏิบัติควรเดินระยะละประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นก็นั่งกำหนดอาการ “พอง-ยุบ” ขณะนั้นก็ให้เพิ่มการกำหนดอาการ “ถูก” อีก ๖ แห่งคือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกกันย้อยข้างขวา-ซ้าย, ถูกเข้าข้างขวา-ซ้าย, ถูกตาคุ่มขวา-ซ้าย” ปฏิบัติด้วยความตั้งใจไม่ประมาณ ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้นก็จะได้รับผลแห่งการปฏิบัติอย่างเต็มที่

## มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### กับกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีปรัชญาว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” มีปณิธานว่า “ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูงสำหรับพระภิกษุสามเณรและคฤหัสถ์” มีวิสัยทัศน์ว่า “ศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนาในระดับนานาชาติที่สร้างคนดีและเก่งอย่างมีสมรรถภาพ จัดการศึกษาและวิจัยได้อย่างมีคุณภาพ บริการวิชาการได้อย่างมีสุขภาพ และบริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ” บริหารงานตามพันธกิจ ๔ ประการ ดังนี้<sup>๑๘</sup>

ประการที่ ๑ ผลิตบัณฑิตและพัฒนาบุคลากรให้เป็นผู้มีปฏิพาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีโลกทัศน์กว้างไกล มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาและพัฒนาสังคม

ประการที่ ๒ จัดการศึกษาและพัฒนากระบวนการเรียนการสอน โดยบูรณาการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาเข้ากับศาสตร์สมัยใหม่ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผ่านกระบวนการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และการประกันคุณภาพการศึกษา เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการและเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการพัฒนามนุษย์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสมดุลและสันติสุข

ประการที่ ๓ มุ่งมั่นในการให้บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่คณะสงฆ์และสังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้และความร่วมมืออันดีระหว่างพุทธศาสนิกชนระดับชาติและนานาชาติ เพื่อธำรงรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะ และวัฒนธรรมอันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา

<sup>๑๘</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, แผนพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในช่วงแผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาระยะที่ ๑๐ (๒๕๕๐-๒๕๕๔), หน้า ๒๐. [http://plandiv.mcu.ac.th/?page\\_id=109](http://plandiv.mcu.ac.th/?page_id=109) (๒๑ เมษายน ๒๕๖๐)

ประการที่ ๔ มุ่งพัฒนาการบริหารจัดการตามหลักนิติธรรม จริยธรรม ความสำนึกรับผิดชอบ การมีส่วนร่วม ความโปร่งใสตรวจสอบได้ และความคุ้มค่า รวมทั้งสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของบุคลากร เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง

จากปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์ และกรอบพันธกิจดังกล่าวมานั้น มหาวิทยาลัยได้กำหนดเอกลักษณ์ไว้ว่า “บริการวิชาการด้านพระพุทธศาสนา” กำหนดอัตลักษณ์ขององค์กรไว้ว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” และอัตลักษณ์ของบัณฑิตไว้ว่า “ศรัทธา อุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา”

เพื่อให้การบริหารงานบรรลุวัตถุประสงค์และสะท้อนสาระตามปรัชญาเป็นต้นดังกล่าวมา มหาวิทยาลัยได้จัดทำหลักสูตรระดับต่างๆ และกำหนดกิจกรรมการเรียนการสอน กำหนดให้นิสิตทุกหลักสูตรและทุกระดับศึกษาทั้งวิชาพระพุทธศาสนาและวิชาว่าด้วยศาสตร์ต่างๆ พร้อมกันนั้นก็กำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนศึกษาวิชาการพื้นฐานและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

ระดับประกาศนียบัตรสาขาวิปัสสนาภาวนา นิสิตศึกษารายวิชาตามเกณฑ์และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ เดือน

ระดับปริญญาปริญญาตรี นิสิตทุกสาขาวิชาศึกษาวิชาแกนพระพุทธศาสนา ๔๐หน่วยกิต ศึกษาวิชาการกรรมฐาน 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” หรือตามหลักมหาสติปัฏฐานที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระพุทธมาจารย์(อ.จ. อาสภมหาเถร) การกำหนดให้นิสิตทุกรูป/คนในทุกระดับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นผู้มีความเข้มแข็งด้านจิตใจ สามารถที่จะดำรงตนอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหวเมื่อประสบกับโลกธรรมทั้งที่เป็นอริฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ เมื่อตนมีความมั่นคงด้านจิตใจแล้ว ก็สามารถที่จะนำวิชาความรู้มาเป็นเครื่องมือในการบริการวิชาการแก่สังคม คือสอนพระพุทธศาสนาทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่ประชาชนทั่วไป ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรแก่ฐานะ แนวทางการผลิตบัณฑิตดังกล่าวมานี้ เป็นหลักประกันว่า บัณฑิตของมหาวิทยาลัยที่จบการศึกษาปีละประมาณ ๕,๐๐๐ รูป/คนในทุกระดับจะมีความรู้ด้านวิชาการ และมีทักษะชีวิต ที่สำคัญมีความเจริญงอกงามใน ๔ มิติ กาย ศีล จิต และปัญญา สอดคล้องกับ



ปรัชญาของมหาวิทยาลัยที่ว่า “จัดการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจ และสังคม”

## อานิสงส์แห่งการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน

### ๑. อานิสงส์ทั่วไป

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

(๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข

(๒) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี

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

### ๒. อานิสงส์เฉพาะ

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

ประเด็นที่ ๑ เกี่ยวกับระยะเวลาปฏิบัตินั้น ทรงแสดงไว้ ๓ ช่วงหลักคือ (๑) ปี โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาด้านสุดคือ ๗ ปี ถึงช่วงเวลาเร็วสุดคือ ๑ ปี (๒) เดือน โดยแบ่งเป็นช่วงเวลาด้านสุดคือ ๗ เดือนถึงช่วงเวลาเร็วสุดคือ ๑ เดือนครึ่ง (๓) วัน โดยกำหนดช่วงระยะเวลาเร็วสุดคือ ๗ วัน

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

<sup>๑๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), สรุปความจากหน้า ๗๘๘-๗๘๙.

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

ถามว่า “เพราะเหตุไร การปฏิบัติที่ใช้เวลาแตกต่างกันจึงได้รับผลเท่ากัน ? ข้อนี้เป็นกฎแห่งกรรม ตามหลักพระพุทธศาสนานั่นเอง คนที่ใช้เวลาปฏิบัติ ๗ ปีจึงบรรลุอรหัตตผลก็เพราะได้ปฏิบัติสั่งสมมาน้อย สะสมต้นทุนไว้น้อย ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องทำเพิ่มเติมมากและใช้เวลามาก เหมือนกับแก้วที่มีน้ำอยู่น้อย ถ้าประสงค์จะให้น้ำเต็มแก้วก็ต้องเทน้ำใส่เพิ่มอีกมาก ส่วนคนที่ใช้เวลาปฏิบัติเพียง ๗ วันก็บรรลุอรหัตตผลก็เพราะได้ปฏิบัติสั่งสมไว้มาก สะสมต้นทุนไว้มากแล้ว ย่อมเป็นธรรมดาที่ต้องทำเพิ่มเติมไม่มาก และใช้น้ำน้อย เหมือนกับแก้วที่มีน้ำอยู่มากแล้ว ถ้าประสงค์จะให้เต็มแก้วก็เทน้ำใส่อีกเล็กน้อยก็เต็ม

ประเด็นที่น่าสนใจก็คือพระพุทธเจ้าทรงยกเอาคำอุทเทส(คำขึ้นต้น)มาแสดงไว้เป็นปฏินิทเทส (คำลงท้าย)ว่า<sup>๒๑</sup>

เอกายโน อยัม ภิกขเว มคฺโค สุตตานัม วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัม สมตฺถิกมยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมยา ฌายสส อธิคมยา นิพฺพานสส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิมฺ จตฺตารโ สติปฺภูฐานา.

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔

นัยแห่งพระพุทธพจน์นี้คือ คำว่า “ทางเดียว” มี ๔ นัยคือ (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธองค์ทรงสร้างหรือคิดค้นขึ้นมา (๓) เป็นทางปฏิบัติที่มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น (๔) เป็นทางไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน เป็นการยืนยันว่า การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนามี ๒ ระดับ (๑) ระดับชาวบ้านทั่วไปที่ทำหน้าที่การทำงานเพื่อเลี้ยงตัว ก็สามารถนำธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และย่อมได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองอยู่เป็นสุขได้ตามฐานะ (๒) ระดับผู้มุ่งไปสู่มรรค ผล นิพพาน ต้องปฏิบัติตามหลัก คำว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การปฏิบัติระดับที่ ๒ นี้เท่านั้นที่จะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้

## สรุป

ทุกชาติ ทุกศาสนา ทุกสถาบันล้วนแต่มีกิจกรรมการศึกษาและฝึกฝนเพื่อพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถ วิธีการศึกษาและฝึกฝนมีหลายอย่างแตกต่างกันไป ธรรมเนียมในพระพุทธศาสนา เป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วยคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ

ธรรมเนียมในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน มีการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ อย่างในสำนักต่างๆทั่วโลก บางสำนักเน้นสมถกรรมฐาน บางสำนักเน้นวิปัสสนากรรมฐาน แต่มีเป้าหมายเดียวกันคือจิตมีสมาธิ(คุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ)

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ๔๐๕/๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ๔๐๕/๓๔๐.

กรรมฐานแบบสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้บทแห่งวิธีปฏิบัติกรรมฐานคือไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการประยุกต์หลักการใหญ่นี้ไปสู่ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตรและในพระสูตรย่อยคืออานาปานสติสูตร มีการสืบทอดวิธีการนี้จากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันในหลายชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ลังกา พม่า ไทย การประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มีความแตกต่างหลากหลาย บางสำนักเน้นกายานุปัสสนาหมวดอิริยาปถปัพพะ(กำหนดอิริยาบถ) บางสำนักเน้นกายานุปัสสนาหมวดอานาปานปัพพะ(กำหนดลมหายใจเข้าออก) บางสำนักเน้นเวทนานุปัสสนา(กำหนดเวทนา) บางสำนักเน้นจิตตานุปัสสนา(กำหนดจิต) วิธีปฏิบัติสติปัฏฐานในประเทศไทยก็มีความแตกต่างหลากหลายเช่นเดียวกัน แต่พอสังเกตได้ว่า ที่นิยมมากที่สุดคือวิธีการแบบกายานุปัสสนาหมวดอิริยาปถปัพพะ(กำหนดอิริยาบถ)เป็นฐานแล้วหมุนเวียนใช้แบบเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และอัมมานุปัสสนา วิธีปฏิบัติก็คือกำหนดให้โยคีผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่งเป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา ส่วนอิริยาบถนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ขณะที่โยคีเดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ขณะที่โยคีเดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ขณะที่โยคีเดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือเวทนานุปัสสนา ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือจิตตานุปัสสนา ในขณะที่เดียวกัน เมื่อจิตนิ่งได้ทีแล้วก็ให้ตรวจสอบกิเลสคือนิรวณฺ์ ตรวจสอบขันธ์ आयตนะ โพชฌงค์ และอริยสังข์ นี่คืออัมมานุปัสสนา การปฏิบัติที่มีความหลายเหล่านี้นี้ก็เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขันธ์ ๕ (นามรูปหรือรูปนาม)ว่า “มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย” เมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ กรรมฐานแบบสติปัฏฐานนี้มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นที่ประจักษ์ผู้ผ่านการปฏิบัติต่างยอมรับว่า จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติทั่วโลกในปัจจุบัน เป็นการพิสูจน์พระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุกายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”

## บรรณานุกรม

พระพุทธโฆสเถระ ผู้รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย** พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ (ณรงค์ จิตตโสภโณ) บรรณาธิการ. **วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระภัททันตะ อาสภะ มหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์. **วิปัสสนารูระ**. กรุงเทพมหานคร: C100 Design Co., LTD., ๒๕๓๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.