**กรรมฐานคืออะไร**

 กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิษฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

 หากกล่าวถึง คำว่า กรรมฐาน เราจะเข้าใจกันว่า กรรมฐาน คือ สมาธิหรือการนั่งหลับตาท่องคำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ต่างไปจากพฤติกรรม การให้ทาน การรักษาศีล แต่สำหรับความหมาย ที่มีมาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กรรมฐาน” ไว้ว่า

 กมฺมเมว วิเสสาธิคมนสฺส ฐานนฺติ กมฺมฐาน แปลว่าการงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า“กรรมฐาน”

 เหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษนั้น มิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะนั่งหลับตาภาวนาดังกล่าว แต่มีองค์ประกอบและรายละเอียด อีกมากมาย ดังนั้น ความหมายของกรรมฐานเท่าที่เราเข้าใจ จึงยังคลุมเครือและยังต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก การสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกระบบร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่นอกระบบร่างกายและจิตอาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกสิณ ซากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจ ก็คือ อริยาบถต่าง ๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากรรมฐานได้ (ชิน วินายะ มปป : ๒)

 การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

 เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียรหรือวิริยวาท (พระมหาบุญชิต สุดโปร่ง : ๒๕๓๖) ความเพียรในการปฏิบัตินี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรมหรือการกระทำ (กมฺมสทฺธา) ในเรื่องผลของกรรม (วิปากสทฺธา) ในความเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ (กมฺมสกฺตาสทฺธา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคตโพธิสทฺธา) ดังนั้น “ กรรม ” จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิตในเชิงพุทธ มีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี (พระเมธีธรรมาภรณ์, “กรรม” ในคำ : ร่องรอยความคิดความเชื่อไทย ๒๕๓๗ : ๑ )

การกระทำโดยทั่วไปมี ๓ ลักษณะ โดยแบ่งตามช่องทางที่แสดงออก คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล ส่วนมากอาศัยอารมณ์ทั้ง ๕ และมีโลกธรรม ๘ เป็นอารมณ์ และเป็นเหตุจูงใจให้มีการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น บุคคลมีเจตนาคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติของผู้อื่น (อกุศลมโนกรรม) ด้วยอำนาจความโลภ จึงแสดงพฤติกรรมของการแย่งชิง หรือไม่ก็หยิบฉวยไปโดยไม่ได้รับอนุญาต (อกุศลกายกรรม) เป็นต้นทรัพย์สมบัติของผู้อื่นซึ่งเป็นรูปธรรมจึงเป็นเหตุให้มีการกระทำต่าง ๆ ตามมา

 กล่าวโดยสรุป การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัดส่ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัดส่าย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่ากรรมฐาน

 อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

 ๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า เฝ้าติดตามการรับรู้นี้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การรับ กระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัว ของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (ชิน วินายะ มปป : ๒ - ๗ )

 เนื่องจากกรรมฐานเป็นกุศโลบายบางอย่างที่เกิดจากความตั้งใจสร้างแนวคิดขึ้นหรือไม่ก็เป็นการตั้งใจรับความรู้สึกโดยไม่ผ่านแนวคิด อารมณ์ที่จิตอิงอยู่จึงไม่เหมือนอารมณ์ทั่วไป ที่รับรู้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ภาพลักษณ์และความรู้สึกตัวเป็นผลมาจากความตั้งใจ ดังกล่าว และถูกจัดเป็นหมวดหมู่ของอารมณ์พิเศษที่มีหลักการและวิธีการรับรู้เป็นการเฉพาะสำหรับกรรมฐานแต่ละประเภท เช่น แนวคิดของคำหรือภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นจากสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง หรือความรู้สึกตัวในนาม-รูปจากวิปัสสนากรรมฐาน มีขันธ์ อายตนะ เป็นต้น อารมณ์พิเศษและวิธีการเฉพาะนี้มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นมาได้โดยบังเอิญ หรือนึกคิดจะทำตามความนิยมที่สืบต่อกันมาก็ทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องการความเข้าใจในเหตุปัจจัยและหลักการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ ดังนั้น การเข้าหาอาจารย์ผู้มีความชำนาญในการใช้อุบายกรรมฐาน การรู้ถึงจริตอัธยาศัยผู้เรียน การอยู่ในสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน มีการเรียนการสอน และการปฏิบัติควบคู่กันไป และการอุทิศเวลาบางส่วนเพื่อศึกษาและปฏิบัติจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญกรรมฐาน

 **ความสำคัญของกรรมฐาน**

 ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่อาจทำให้ทุกข์จรนั้น หมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจ แก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

 พระพุทธศาสนามิได้สอนหรือบังคับให้หนีสังคม มิได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่มีก็ตาม ปัญหาก็มิได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่นำไปใช้มากกว่า จุดยืนทางศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณ เตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้านโดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบอาจทำให้มนุษย์มอง เห็นเพียงด้านเดียว ของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตน และเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

 ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบ และรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อน น้อยที่สุด รอบรู้ว่าสิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้มนุษย์เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรือนใจ และการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ

 **จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน**

 การฝึกกรรมฐาน เป็นกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นเพื่อเป็น พื้นฐานรับรองเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ดังกล่าว ในพระศาสนา แม้จะ มีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุ คุณวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าจิตใจยังพัฒนา ไม่ผ่านขั้นตอนการยอมรับ การเวียนว่ายตายเกิด อันยาวนานของตนเอง หรือยังมีความสงสัยในเรื่องภพชาติ ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันและที่จะเป็นไปในอนาคตแล้ว ขบวนการถอนรากถอนโคนกิเลสตัณหา อาสวะ และอนุสัยต่าง ๆ ในจิตใจอย่างจริงจังจะยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน ภัยของภพชาตินั้น มาจาก ความจำเจวนเวียน ที่ชีวิตต้องอยู่กับ ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง มีความผันแปรไปตามเหตุปัจจัย มิได้ผันแปรไปตาม ความต้องการของตนเอง การเห็นภัยจึงมีความสำคัญทำให้ผู้เห็นภัยดังกล่าวยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตจากที่เคยวนเวียน เป็นไปเนื่องด้วยกิเลสตัณหา สู่วิถีชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะดำเนินชีวิตไปตามทางมรรคได้อย่างมั่นคง

 ความกลัวภัย ทำให้เราเปลี่ยนแนวความคิด เปลี่ยนความต้องการใหม่ ตรงนี้คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา การทำทาน รักษาศีล ไม่ช่วยให้เกิดความรู้สึกกลัวภัยได้ คนที่จะน้อมเข้ามาในการปฏิบัติกรรมฐานจะต้องเห็นภัยในวัฏสงสารก่อน จึงจะมองหาการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติบางอย่างอาจทำให้เกิดความสุขมากมาย ซึ่งไม่ช่วยให้เห็นภัยของวัฏฏะ นั่นก็ไม่ตรงกับพระพุทธศาสนา พื้นฐานความคิดเกี่ยวกับ ภัยของวัฏสงสารจะได้จากการเรียนก่อน จากนั้นจึงน้อมเข้ามาสู่การปฏิบัติ (พระมหาณรงค์ศักดิ์ ฐิตญาโณ. สัมภาษณ์.)

 การพิสูจน์การเวียนว่ายตายเกิดนั้น มิใช่เพียงการทำจิตให้สงบแล้วพาไปดูนรกสวรรค์หรือจินตนาการถึงพระนิพพาน ว่าเป็นเมืองแก้วตามที่ได้ยินมา การยอมรับว่ามีนรกสวรรค์ดังกล่าว มีประโยชน์ในแง่ของการสร้างศรัทธา ที่จะทำความดี ละเว้นความชั่ว เพื่อความสุขของชีวิตในภพนี้และภพหน้า แต่ไม่สามารถเปลี่ยนความเชื่อและทิฏฐิ ที่เป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานได้ จึงมีความปรารถนาการเกิดอยู่เสมอไป ไม่รู้สึกว่าสังสารวัฏฏ์ จะเป็นภัย ต่อชีวิตตนเองได้อย่างไร การเผชิญ กับความเกิดดับ (ตาย) อย่างซ้ำซากเฉพาะหน้า จำต้องอาศัยความเข้าใจ และการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นเอกอุ จึงจะยอมรับภัยของชีวิตได้ ซึ่งมีวิธีการอยู่ ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการฝึกสังเกตความเป็นไปของจิตขณะ กระทบอารมณ์ต่าง ๆ เป้าหมายการสังเกตอยู่ที่ความสามารถในการรับรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเองก่อนที่จะ แสดงพฤติกรรมอะไรออกไปทางกาย วาจา หากเราเข้าใจช่วงต่อของความรู้สึกนึกคิด จากความรู้สึกเก่า (วิบากวัฏ) ปรุงแต่งไปสู่ความรู้สึกใหม่ (กิเลสวัฏ) เป็นเหตุให้เกิดการกระทำใหม่อีก (กรรมวัฏ) ว่าวิบากเป็นเพียงผลมาจากอดีตกรรม ไม่มีใครเลือกรับแต่วิบากดี หรือย้อนกลับไปเปลี่ยนกรรมในอดีตได้ ตัววิบากเองไม่ดีและไม่ชั่วรับผลแล้วดับไป แต่การดับไป ถูกตัวกิเลสปิดบัง และปรุงแต่งให้ดูเหมือน ยังมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ด้วยวิธีการสืบต่ออารมณ์อย่างรวดเร็วไม่ขาดสาย ก็ด้วยความเป็นกลุ่มของ อัตตาที่ยึดถือขึ้นมาเอง ความยึดถือและสำคัญผิดนี้ คือส่วนของการปรุงแต่งเป็นกรรมใหม่ที่พยายาม จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง สิ่งภายนอกให้เป็นไปตามความต้องการของตน วัฏสงสารแห่งกิเลส - กรรม - วิบาก อันเป็นปมปัญหาของชีวิต ที่เคยทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น แฝงอยู่ ณ จุดเชื่อมต่อระหว่างความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันนั่นเอง

 หากเข้าใจจุดมุ่งหมายและสามารถปฏิบัติกรรมฐานธรรมไปตามแบบที่พระพุทธองค์วางไว้จนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ทางศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงให้เกิดขึ้น มิใช่ศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการ ฟังตามกันมา แต่เป็นความศรัทธาที่มั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักว่าส่วนใดเป็นคุณค่าสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนใดมิใช่คุณค่า และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณพระศาสนาด้วยความเคารพและกตัญญู

 พุทธศาสนิกชนที่มีความประสงค์จะแสวงหาวิชาในด้านพระพุทธศาสนา ควรศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกา ฎีกา จากท่านผู้รู้ที่มีวิทยฐานะโดยถูกต้องและสมบูรณ์ จึงจะได้รับความรู้นั้นตามความประสงค์ ได้เหตุผลในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ถ้าหากว่ามีแต่การชอบฟังในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาโดยทำนอง ปาฐกถาบ้าง ธรรมเทศนาบ้าง ธรรมสากัจฉาบ้างเช่นนี้แล้ว ความประสงค์ที่จะได้รับวิชาความรู้โดยถ่องแท้นั้น จะมีแก่ตนไม่ได้เลย เพียงแต่ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่องใส เป็นกุศลจิตเกิดขึ้นชั่วครู่หนึ่ง ๆ พร้อมกับความรู้เล็กๆน้อยๆเท่านั้น (พระสัทธัมมโชติกะ ๒๕๑๐ : ๕๕ )

**สมถกรรมฐาน**

สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิดหรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทางทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรมะคลายเครียดก่อนนอนได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

 สมถกรรมฐานต่างจากวิปัสสนากรรมฐานอย่างไร

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่น ระงับจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดยภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น ถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเฟื้อต่อกัน มักนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอเพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาธิ และปัญญา

แนวทางการปฏิบัติสมถกรรมฐานเบื้องต้น 40 วิธี แต่แบ่งหมวดหมู่ออกมาแล้ว สามารถทำได้ดังนี้

 กสิณ 10 : การเพ่งกสิณทั้งสิบ เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือแสงสว่าง เป็นต้น เพราะสมถกรรมฐาน หมายถึงการบริหารจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ การเพ่งกษิณจึงเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ใจเราจดจ่อและไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง

อสุภะ 10 : การเพ่งของไม่งาม เช่น เพ่งไปที่ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเลือดน้ำหนอง เป็นต้น

อนุสสติ 10 : การระลึกถึงบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ เป็นต้น

อัปปมัญญา 4 : การแผ่เมตตาให้กับสรรพสิ่งเพื่อให้เกิดสมาธิ

อัปปมัญญา 3 : การฝึกจิตให้เกิดความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 : การพิจารณาอาหารที่เรากินเข้าไปว่าเป็นของไม่งาม เป็นเพียงสิ่งสำหรับกินเพื่อดำรงชีวิต

จตุธาตุววัตถาน 1 : การพิจารณาธาตุทั้งห้าในร่างกาย ว่าตัวเรานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ช่วยละความยึดติดในร่างกายของตัวเอง

อรูปกัมมัฏฐาน 4 : การพิจารณาว่าทุกสิ่งคือความว่างเปล่า

วิธีการปฏิบัติทั้ง 8 หมวดหมู่นี้ส่วนใหญ่แล้วสำหรับคนทั่วไปรวมถึงผู้ที่เริ่มต้นฝึกสมถกรรมฐานจะนิยมใช้การเพ่งลมหายใจ รู้ทันลมหายใจของตัวเอง ภาวนา “พุท-โธ” ไปพร้อมกับการรับรู้ลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติไปจับอยู่ที่ลมหายใจ ให้จิตเป็นสมาธิและตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจนั้น ส่วนผู้ที่ปฏิบัติจนชำนาญแล้วอาจใช้วิธีเพ่งกษิณมองดวงแก้วกลมใสในใจหรือเพ่งถึงดิน น้ำ ลม ไฟ ตามที่ถนัด แต่หลักการพื้นฐานยังคงเดิม นั่นคืออยู่ในสภาวะที่สติรับรู้ถึงลมหายใจ ความคิด และอารมณ์ของตนเองในตอนนั้น

จากนั้นเมื่อรับรู้สภาวะของตนแล้ว ให้ทำใจสบายๆ ปล่อยวาง อย่าไปยังคับให้ใจสงบ ให้ปฏิบัติไปอย่างเรียบง่าย สบายกายสบายใจ หากจิตใจวอกแวกไปที่อื่น เมื่อรู้ตัวแล้วก็ดึงจิตกลับมาตั้งสมาธิที่ลมหายใจอีกครั้ง ฝึกไปเรื่อยๆ จึงจะเห็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้นเรื่อยๆ เพราะนี่คือการปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงต้องอาศัยความเพียบ ความอดทน และความต่อเนื่องจึงจะเห็นผล

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน การทำสมถกรรมฐานจะช่วยให้เรามีสติ มีสมาธิ และทำให้ใจสงบมากขึ้น ช่วยให้เราดึงสติได้ดีในเวลาที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน หรือในเวลาที่มีเรื่องราวจากภายนอกมากระทบให้จิตใจรู้สึกขุ่นมัว เราก็สามารถทำจิตให้รับรู้สภาวะนั้นและปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว เพราะการทำสมถกรรมฐานคือการฝึกจิตและบริหารจิตของเราให้นิ่งสงบและแข็งแกร่ง ไม่หวั่นไหวไปกับสภาวะแวดล้อมต่างๆ โดยง่าย ทำให้ใจเป็นสุขอย่างเรียบง่าย

**การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**

วิปัสสนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้ถูกค้นพบอีกครั้งโดยองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2,500 ปี คำว่า วิปัสสนา หมายถึง การมองดูสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง อันเป็นกระบวนการในการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าดูตนเอง เราจะเริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตดูลมหายใจตามธรรมชาติ เพื่อทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อมีสติที่ตั้งมั่น เราก็จะก้าวไปสู่การเฝ้าสังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของกายและจิต ซึ่งจะทำให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากล คือ ความไม่เที่ยง(อนิจจัง) ความทุกข์(ทุกขัง) และความไม่มีตัวตน(อนัตตา) การที่ได้รู้เห็นถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเหล่านี้ด้วยประสบการณ์ตรงของท่านเอง เป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ธรรมะเป็นของสากล มีไว้สำหรับแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่มิได้ผูกขาดเฉพาะศาสนาใดศาสนาหนึ่งหรือลัทธิใดลัทธิหนึ่ง ด้วยเหตุนี้คนทุกคนจึงมีอิสระที่จะสามารถปฏิบัติได้อย่างเสรี โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของเชื้อชาติ ชั้นวรรณะ หรือศาสนา ในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ และจะเป็นประโยชน์อย่างเท่าเทียมกันต่อทุกๆคน โดยทั่วถึง

 วิปัสสนานั้นมิใช่อะไร: ไม่ใช่พิธีกรรมที่มีพื้นฐานทางความเชื่อถืออย่างงมงาย ไม่ใช่เรื่องบันเทิงทางปัญญาหรือปรัชญา ไม่ใช่การพักฟื้น การหยุดพักผ่อน หรือโอกาสที่จะมาสังสรรค์กัน ไม่ใช่การหลีกหนีจากปัญหาและความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

วิปัสสนาคืออะไร:คือวิธีการในการขจัดความทุกข์ คือวิธีการทำจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งจะทำให้คนเราสามารถเผชิญกับความตึงเครียดและปัญหาในชีวิตได้ด้วยความสงบและความสมดุลทางจิตใจ คือศิลปะของการดำเนินชีวิตที่จะทำให้คนเราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป้าหมายของวิปัสสนากรรมฐานคือการยกระดับจิตใจ เพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง และการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด มิได้มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่เป็นผลพลอยได้จากการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ทำให้อาการป่วยทางจิตต่างๆถูกขจัดออกไป แท้จริงแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาจะช่วยขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ 3 ประการ คือ โลภ โกรธ หลง และด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาจะช่วยคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่าๆ ที่คอยแต่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ด้วยจิตที่ขาดสมดุล คือมีความชอบความพอใจ และความไม่ชอบไม่พอใจ ต่อสถานการณ์ต่างๆ

 แม้ว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาจะถูกค้นพบขึ้นมาใหม่โดยองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การปฏิบัติก็มิได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น จึงไม่มีใครต้องเปลี่ยนศาสนา วิธีปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานธรรมดาสามัญที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีปัญหาเหมือนๆ กัน และวิธีที่สามารถขจัดปัญหาต่างๆ เหล่านี้ได้ จะต้องเป็นวิธีที่สากล มีผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ เคยมีประสบการณ์และได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว พบว่ามิได้มีความขัดแย้งกับความเชื่อของตนที่มีอยู่เดิม

 วินัยต่อตนเองในการปฏิบัติ กระบวนการทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการปฏิบัติวิปัสสนา มิใช่เป็นเรื่องง่ายอย่างแน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง ด้วยความพยายามของตนเองเท่านั้น จึงจะเข้าถึงการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง ไม่มีใครอื่นที่จะทำแทนได้ ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติ และเคร่งครัดต่อระเบียบ เพื่อประโยชน์ และเป็นการคุ้มครองตนเอง กฎระเบียบต่างๆ เป็นส่วนสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

**พระบรมศาสดาทรงแสดงว่า**

พระบรมศาสดาทรงแสดงว่า การเจริญสติให้มั่นคงเป็นทางเดียวเท่านั้นที่ทำบุคคลผู้เจริญให้ถึงพระนิพพานได้ ทรงเรียกวิธีการนั้นว่า “สติปัฏฐาน” คือ การดำรงสติให้มั่นนั่นเอง การแสดงสติปัฏฐานนี้ พระองค์ทรงเห็นอำนาจประโยชน์นานาประการ ดังต่อไปนี้

 1.สตฺตานํ วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย

 2.โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไร

3.ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย เพื่อความอัสดงคตของความทุกข์และโทมนัส

 4.ญายสฺส อธิคมาย เพื่อบรรลุธรรมเครื่องรู้

 5.นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งใจ

การดำรงสติที่ถูกต้อง พระองค์ทรงตรัสไว้ในฐาน 4 ประการ คือ

 1.กาย คือ รูปร่าง รวมทั้งอวัยวะภายนอกภายในของตนและผู้อื่น

 2.เวทนา ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ มิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่มีอยู่ในตนและผู้อื่น

 3.จิต คือ ความคิด นึก ที่วิ่งไปในความดี และความชั่วของตน และผู้อื่น

 4.ธรรม คือ สิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุคุณความดี ทั้งที่มีในตนและผู้อื่น

การกำหนดในฐานทั้งสี่ประการนี้ มิได้หมายความว่าจะต้องรวมกำหนดทั้งสี่ แต่หมายความว่าต้องกำหนดไปทีละอาการ เช่น กายมีอาการ 32 ประการ มีผม เป็นต้น เราก็ต้องกำหนดตามไปในอาการเหล่านั้นตามลำดับไป แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เราควรทราบไว้ว่า เบื้องต้นทีเดียวของการเจริญสติปัฏฐานต้องมุ่งเพื่อความสงบใจที่ฟุ้งซ่านเรียกว่า สมถะ เสียก่อน ลักษณะของสมถะ ก็คือ การกำหนดใจในฐานใดฐานหนึ่ง ให้ใจผูกแน่นในฐานนั้นๆ เรียกว่า “เอกคฺคตา” คือถึงความเป็นจิตเลิศดวงเดียว

 สติปัฏฐานในส่วนสมถะ ที่มั่นคงเป็นธรรมเอก ต้องประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ

 1.อาตาปี มีความพยายามมั่นคงมุ่งเพื่อทำลายกิเลส

 2.สมฺปชาโน มีสัมปชัญญะ รู้ว่าตัวประกอบด้วยสติและมุ่งทำลายกิเลส

 3.สติมา เป็นผู้มีสติบริสุทธิ์ประกอบด้วยอุเบกขา

 ลักษณะทั้งสามประการนี้เป็นลักษณะของสมาธิ ชั้นเอกเป็นยอดของสมถะ ในส่วนเป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง เห็นจริง ซึ่งเรียกว่า “ญาณทสฺสน” รวมคุณที่ประเสริฐของกำลังจิต ที่ประกอบด้วยธรรมเช่นนี้ 2 ประการ คือ

 1.อภิชฺฌา ทำลายความเพ่งเล็งในผู้อื่นและสมบัติของผู้อื่น

 2.โทมนสฺสํ ทำลายความมัวหมองของใจเสียได้

 สติปัฏฐาน แสดงความดำเนินถึงความพ้นทุกข์ด้วยความเป็นผู้มีสติเป็นใหญ่ เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยสติ ในข้อความที่ปรากฏอยู่นั้น แบ่งประเภทของการปฏิบัติได้เป็น 2 ประการ คือ

 1.สติที่ดำรงอยู่ในองค์ของสติปัฏฐานแล้ว ทำใจให้สงบเป็นสมถะ

 2.สติที่ประกอบกับใจสงบดีแล้ว กำหนดรู้ ตามฐานเหล่านั้นตามความเป็นจริงเป็นวิปัสสนา

 ข้อความที่ปรากฏมาแล้ว ณ เบื้องต้นนั้น เรียกว่า “สมถะ” เพราะเป็นแต่เพียงจิตที่สงบ เตรียมตัวเพื่อความกำหนดรู้ หรือเพื่อความค้นคว้าเท่านั้น ต่อไปนี้ว่าด้วยการเจริญวิปัสสนาต่อของผู้เจริญสติปัฏฐานชั้นสมถะสำเร็จดีแล้ว เป็นการก้าวหน้าอีกต่อไป

**การกำหนดตาม**

 เมื่อมีจิตประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะบริสุทธิ์ดีแล้ว น้อมจิตไปเพื่อการกำหนดฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้รู้ความจริงทั้งหมดของฐานเหล่านั้น และต้องเข้าใจว่าการกำหนดตามนั้นต้องถือหลักที่ว่า กำหนดตามอาการอันหนึ่งในอาการทั้งหมดที่มีปรากฏอยู่เสมอไปทีละอาการ

1.กำหนดตามฐานที่เป็นภายใน

 2.กำหนดตามฐานที่เป็นภายนอก

 3.กำหนดเทียบกันทั้งภายในและภายนอกสกนธ์กายของเราเองได้ชื่อว่าภายใน สกนธ์กายของผู้อื่นได้ชื่อว่าภายนอก เมื่อกำหนดตามฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละอย่างๆ ที่มีอยู่ในสกนธ์ของตนดีแล้ว พึงกำหนดตามฐานทั้งสี่เหล่านั้น แต่ละอย่างๆ ที่มีอยู่ในสกนธ์กายของผู้อื่นต่อไป ครั้งกำหนดตาม 2 เงื่อนนี้บริสุทธิ์ดีแล้ว ให้น้อมเอาฐานเหล่านั้นทั้งที่ปรากฏในตนและผู้อื่นมาเทียบเคียงกันดู จนรู้ประจักษ์ชัดว่า มีความเป็นไปอย่างเดียวกัน คือ จะดูของเขาก็เหมือนของเรา ดูของเราก็เหมือนของเขา โดยเงื่อนเหล่านี้ประชุมลงในลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจฺจํ ไม่เที่ยง ทุกฺขํ เป็นทุกข์ อนตฺตา มิใช่ตน ชื่อว่ากำหนดทั้งภายในและภายนอก

 การกำหนดที่ถูกต้อง

 1.ต้องมีสติกำหนดรู้ว่า สิ่งเหล่านั้นมีอยู่หรือไม่

 2.ความรู้นั้นเป็นแต่สักว่า ความรู้ อย่าให้ไหวตามสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

 พระธรรมรัตนากรเจ้าอาวาสวัดโพธิ์มรณภาพสิริอายุ 81 ปี เรื่องเล่า : ชาวโคก หนอง นา โมเดล (2)

3.สติก็เป็นแต่สักว่า สติ อย่าให้หลงฟันเฟือนตามอาการของทุกสิ่ง

 4.ระวังใจไม่ให้อาศัยอยู่ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

 5.ไม่ยึดมั่นสิ่งทั้งหมดว่าเป็นเรา หรือเป็นเรา

 ทั้ง 5 ข้อนี้ นับว่าเป็นหลักใหญ่ของผู้เจริญวิปัสสนาตามหลักของสติปัฏฐาน

**ความเข้าใจในสติปัฏฐาน**

สติปัฏฐาน คือ การดำรงสติในฐาน 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าหากเราดูแต่เพียงเผินๆ ก็จะเห็นว่าช่างยากเสียจริงๆ มีตั้ง 4 อย่าง ทำอย่างไรจึงจะหมดกันสักที แต่พึงเข้าใจว่าธรรมของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงแสดงไว้แล้วนั้นแสดงไว้ให้พวกเราพากันดำเนินตาม ถ้าเป็นของที่มนุษย์เช่นพวกเราดำเนินตามไม่ได้แล้ว ธรรมของพระพุทธเจ้าก็เป็นแต่สักว่าธรรมเท่านั้น จะไม่พึงให้ผลเป็นนิยยานิกะ คือนำสัตว์ให้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่ผู้ที่ดำเนินตามทางที่พระองค์ทรงแสดงนี้ได้ถึงความพ้นทุกข์ไปแล้วมากมาย ย่อมเป็นองค์พยานส่อให้เห็นว่าเป็นของไม่เหลือวิสัยเป็นแน่ และเราทุกคนก็ต้องดำเนินตามทางอันนี้เช่นเดียวกันไม่พึงท้อถอยแม้แต่น้อย

 ฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นของต่อเนื่องถึงกันเป็นลำดับ มิใช่เป็นของตั้งอยู่โดดเดี่ยว ซึ่งความจริงปรากฏว่า เมื่อรู้กายแล้วก็จักรู้เวทนา รู้เวทนาแล้วก็จักรู้จิต รู้จิตแล้วก็รู้ธรรม ฐานทั้งสี่นี้ละเอียดยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ส่วนกายเป็นส่วนหยาบกว่าเพื่อนและเห็นได้ง่ายจึงจัดเป็นต้นทางของการเจริญสติปัฏฐาน

 อบรมเพื่อสมถะ ถ้าเรารู้จักกำหนดฐานทั้งสี่ได้โดยพร้อมมูลในขณะเดียวกัน จะเป็นความจริง เอกายนมรรค คือ เป็นทางอันเดียวมิใช่ 4 ทาง ถ้าเรารู้จักกำหนดได้พร้อมทั้งสี่แล้ว กำหนดแยกทีละอาการ ดังได้กล่าวแล้ว ณ เบื้องต้น เป็นความสำเร็จตามนัยที่กล่าวว่ามีทางเดียว

 หัวใจ นับว่าเป็นหลักสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน คือหัวใจเป็นศูนย์กลางของฐานทั้งสี่ว่าโดยกาย หัวใจก็จัดเป็นกายส่วนหนึ่ง ว่าโดยเวทนา ใจก็เป็นผู้กำหนดรู้ความเสวยอารมณ์ทั้งหมด ว่าโดยจิต ใจก็เป็นต้นเหตุของความคิดนึกว่าโดยธรรม ใจก็เป็นตัวตั้งเป็นประธานของธรรม เพราะฉะนั้นหลักโดยย่อมของการเจริญสติปัฏฐานจึงมีแต่เพียงว่า “พึงกำหนดใจให้อยู่ที่ใจ” เท่านั้นเอง

เมื่อใจกำหนดอยู่ที่ใจดีแล้ว จักกำหนด รู้ กาย เวทนา จิต ธรรมได้โดยชอบ และโดยง่าย เนื้อความที่กล่าวไว้ในตอนต้นว่า “ให้กำหนดไปทีละอาการ” นั้นยังไม่แจ่มดี ขอให้เข้าใจว่า ถ้าสติกับใจไม่ประกอบกันเสียก่อนแล้วการระลึกในฐานต่างๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละอย่างๆ ทีละอาการ ก็จะพลอยเป็นอันเสียไปด้วย ความตั้งมั่นของสติก็จะไม่มี รวมความว่า ถ้าไม่ทำใจให้อยู่ที่ใจเสียก่อนจะไปหยิบเอาอย่างอื่นมาทำก่อน ประโยชน์ที่จะพึงได้ไม่คุ้มกับเวลาที่ล่วงไป

 แต่เพียงการอบรมใจให้สงบ เป็นสมถะ ตามหลักของสติปัฏฐาน ก็ไม่มากมายอะไรนัก ขณะใดเรากำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ในขณะเดียวกัน ขณะนั้นใจก็จะตั้งสงบมั่นเป็นสัมมาสมาธิ คือเป็นสมาธิที่ถูกต้อง กำจัดอภิชฌาและโทมนัสได้โดยไม่ยาก ถ้ายังหลงไล่ทีละอาการอยู่ ถึงใจจะสงบก็ยังกำจัดอภิชฌาและโทมนัสมิได้ การกำหนดฐานทั้งสี่ด้วยใจในขณะเดียวของสมถะก็คือ

 1.รู้ว่าตนกำลังบำเพ็ญธรรมอยู่ด้วยอิริยาบถใด

 2.เวลานั้นเสวยเวทนาอะไรก็รู้

 3.เวทนานั้นจิตบริสุทธิ์ ก็รู้ว่าจิตบริสุทธิ์

 4.รู้ว่าตนมีจิตปราศจากเครื่องห้าม เช่น กามฉันท์ คือ ความพอใจในกาม เป็นต้น

 สมถะที่เป็นไปเช่นนี้ จัดเป็นสมถะชั้นเอก มีความเข้มแข็งเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สนามรบทำสงครามกับกิเลสและค้นคว้าหาข้าศึกที่แอบแฝงอยู่ในบริเวณของตน พึงอบรมให้เกิดมีขึ้นตนเสียก่อน อย่าด่วน “สุกก่อนห่าม” จะลำบากใจ

อบรมเพื่อวิปัสสนา

 เมื่อการอบรมเพื่อสมถะเป็นไปโดยเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนั้นจะต้องเป็นวาระของการค้นคว้าฐานะทั้งสี่ให้เข้าใจชัดตามเหตุและผลที่เป็นจริง การรวบรวมกำลังใจที่เป็นองค์สมถะ คือ สงบรวมกันเป็นองค์อันเดียว ให้มีอยู่เสมอตลอดเวลาของการค้นคว้านั้น ย่อมเป็นของประเสริฐ เพราะเมื่อจิตมีกำลังมาก การค้นคว้าย่อมไม่รู้สึกลำบาก และย่อมเป็นเหตุให้เราค้นคว้าหาเหตุผลที่เป็นจริงได้โดยไม่เคลื่อนคลาดจากความจริง

 หลักของความจริงที่จะต้องค้นคว้าให้ประจักษ์ ชัดแก่ใจมีอยู่เพียง 3 ประการ คือ

 1.สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สังขารทั้งหมดไม่เที่ยง

 2.สพฺเพ สงฺขรา ทุกฺขา สังขารทั้งหมดเป็นทุกข์

 3.สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหมดเป็นอนัตตา

 การค้นคว้าเป็นกิจสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ค้นคว้าต้องมีความเพียรปรารภมั่นคง จึงจะสามารถเข้าใจลักษณะทั้งสามประการ‌ดังกล่าวแล้วได้ชัดเจน กายเป็นส่วนต้องถูกค้น‌ก่อนฐานะใดๆ ทั้งหมด เพราะเป็นส่วนหยาบ‌ที่ปกปิดส่วนละเอียดไว้ พึงพินิจให้รู้ชัดว่า กาย‌นี้มีความเกิดขึ้นแล้วจักมีความดับไปเป็นที่สุด‌แล้ว พึงกำหนดใจให้เป็นเครื่องบังคับกายนั้น‌ว่า“จงทำลายไป”เมื่อปรากฏว่ากายทำลายไป‌ตามอำนาจของความกำหนดเช่นนั้นแล้ว เรา‌ก็จักพิจารณาเห็นฐานอื่นๆ ที่เหลืออยู่ คือ‌เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับโดยน้อมใจไปว่า‌แม้สิ่งต่างๆ ที่เหลืออยู่ก็มีความดับไปเป็น‌ธรรมดา จนประจักษ์ชัดว่าดับไปจริงไม่มีอะไร‌เหลืออยู่ และเกิดความรู้ขึ้นในธรรมเหล่านั้น‌ว่า“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา‌สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา”เมื่อ‌เป็นเช่นนั้นความรู้สึกก็พึงมีว่า“สิ่งทั้งหมดไม่พึงยึดมั่นไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ล่วงแล้วหรือ‌ปัจจุบัน หรือยังไม่มาถึง”

โดยนัยนี้สามัญลักษณะ คือลักษณะทั่วไป‌ของธรรมได้ปรากฏแก่ปัญญาจักษุของผู้ค้นคว้าซึ่งลักษณะนั้นมีว่า สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของใช่ตน

 ฐานทั้ง 4 เหล่านี้ กายเป็นส่วนรูปขันธ์‌เวทนา จิต เป็นส่วนนามขันธ์ รวมกาย เวทนา‌จิต เข้าด้วยกันเป็นส่วนธรรมขันธ์ ในพระบาลี‌ท่านจัดเอานิวรณ์ 5 เป็นธรรมในบทนี้ แต่เมื่อเรามาพินิจพิเคราะห์ให้แน่ชัดด้วยใจแล้ว ก็จะ‌พึงเห็นได้ดังนี้ นิวรณ์ 5 นั้นเกิดมีขึ้นครอบงำ‌จิตก็เพราะความไม่รู้เท่าฐานะ 3 คือ กาย‌เวทนา จิต ถ้าเราเพิกถอนสิ่งเหล่านี้ออกให้‌ประจักษ์แล้วรู้เท่าตามความเป็นจริง นิวรณ์ก็‌ไม่มีเพ่งโดยนัยนี้ กาย เวทนา จิต ตามธรรมดา‌เป็นที่ประชุมเกิดของนิวรณ์ และยิ่งกว่านั้นจะ‌เรียกว่านิวรณ์เสียเลยก็ดูเหมือนจะได้อยู่โดย‌เนื้อความ คือนิวรณ์แปลว่าเครื่องห้าม ถ้าเรา‌ไม่รู้กาย เวทนา จิต แน่ชัดก็ย่อมเป็นเครื่อง‌ห้ามอยู่ดี เพราะเมื่อไม่รู้ก็หลง หลงตามกาย‌ตามเวทนา ตามจิต เป็นบ่อเกิดของความฉิบหายจากความดี ความเป็นจริง เมื่อเราแยกกายออกพิจารณ์เห็นชัดแล้ว ก็จักเห็นเวทนา เมื่อเห็นเวทนาแล้วก็จักเห็นจิต เมื่อ‌ความเห็นในฐานทั้งสาม คือ กาย เวทนา จิต‌บริสุทธิ์ดีแล้ว ก็เห็นธรรมเท่านั้นเอง

 คำว่าเห็นธรรมนั้นพูดได้ 2 นัย นัยหนึ่งว่า‌เห็นฐานทั้งสามว่าเป็นธรรม เครื่องห้ามในเมื่อ‌ไม่รู้เท่าอีกนัยหนึ่ง คำว่าธรรมแบ่งออกเป็น 2‌ประเภท คือ

 **1.สังขตธรรม คือ ธรรมที่เป็นไปด้วยความ‌ปรุงแต่ง**

 **2.อสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่ต้องการ‌ความปรุงแต่ง**

 กาย เวทนา จิต เป็นสังขตธรรม เพราะ‌เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อเห็นสังขตธรรม‌แล้วก็จะเห็นอสังขตธรรม โดยธรรมทั้งสองนี้‌บังคับอยู่ในตัว เมื่อทำลายสังขตธรรมให้‌ปรากฏแก่ปัญญาจักษุแล้ว ก็เป็นอันเปิดประตู‌ของอสังขตธรรมด้วย ฉะนั้นคำว่า เห็นธรรม‌คือ เห็นทั้งสังขตธรรม และอสังขตธรรม ในสติปัฏฐานนี้มีสิ่งที่น่าสงสัยอยู่ก็คือ คำ‌ว่าจิต ตอนนี้พึงเข้าใจได้ว่า จิต พิจารณาจิต‌จิตรู้เท่า เมื่อจิตรู้เท่าสังขตธรรมแล้ว ได้กลับ‌ตัวถึงอสังขตธรรม เป็นวิสังขาร ไม่เป็นสังขาร ความแจ่มแจ้งของเรื่องจิตโปรดทราบ‌ในบทต่อๆ ไป

**สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก**

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทําให้ผู้ดําเนินตามทางนี้ ถึง ความบริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุ ทั้งหลายว่า

 “เอกายโน อย์ ภิกขเว มคโค สตุตาน์ วิสุทธิยา โสกปริเทวาน สมติกกมาย ทุกขโทมนสุสาน์ อตุถงคมาย ญายสุส อธิคมาย นิพพานสุส สจฉิกิริยาย บทท์ จตุตาโร สติปฏฐานา”

 “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ําไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกระทําให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”

**หลักสติปัฏฐาน ๔**

ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึก ได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็น ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม”

 สติปัฏฐาน มี ๔ ประเภท คือ

 ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกําจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

 ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มี ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กําจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

 ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กําจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

 ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนืองๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอก เนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มี สัมปชัญญะ มีสติ กําจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

**จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน**

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มีจุดประสงค์จําแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ

 สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ ให้บรรลุฌานสมาบัติ

 สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

 การกําหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

 หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน ๔ บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ มันทบุคคล ได้แก่ บุคคล ผู้มีปัญญาอ่อน และติกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จําพวกคือ

 ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึง ถึงได้โดยไม่ยากนัก

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอัธยาศัยกับ บุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ซ) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

 นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงสติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถละวิปัลลาส คือ ความ เข้าใจผิด ๔ อย่างได้แก่

 - สุภวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)

- สุขวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นสุข)

- นิจจวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)

- อัตตวิปัลลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน)

**วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ**

สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มี ฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ ดังนี้

 ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และพิจารณาเนืองๆ ซึ่งกาย คือการกําหนดให้เห็นรูปธรรมนั้น มีทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

 บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดํารงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กําหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก” ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กําหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า” ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า”

ดูกรภิกษุทั้งหลายนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักยาว” เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักสั้น” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กําหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้กําหนดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า” ย่อมสําเหนียกว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสําเหนียก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า” ดังพรรณนามาฉะนี้

 ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก

 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สําหรับผู้ที่เจริญ อานาปานสติที่ทําให้มากแล้ว ย่อมบําเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทําให้มากแล้วย่อมบําเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทําให้มากแล้ว ย่อมบําเพ็ญวิชชาและ วิมุตติให้บริบูรณ์ได้”

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ ชัดว่าเรานอน และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

 บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ (อิริยาบถย่อย) โดยทําความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ คือ

 (๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง

(๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา

(๓) คู่แขนเข้า เหยียดแขนออก

(๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่นๆ

(๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม

(๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ

(๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

 บรรพที่ ๔ ปฏิกูลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ําตา มัน เหลว น้ําลาย น้ํามูก ไขข้อ มูตร

 บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ํา ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ําเหลืองไหล น่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณา เห็นกายในกายอยู่

 บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กําลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อนๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัดกระจายอยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้ว เหลือแต่กระดูกเป็นชิ้นๆ กระจัดกระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกผุนั้น ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้ว

 อานาปานสติ ใน บรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากําหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่งการเพ่ง เพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากําหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่ กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ และบรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกูลสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน แต่อย่างเดียวเท่านั้น

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

 บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เนืองๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาขันธ์ทั้งหมด ๙ อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิส อุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดี จัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิสเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทนาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่า ทุกข์สุขที่กําลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยน์ตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เรา และเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัย เวทนาก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้น จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัย แล้วเวทนาก็ดับไปเอง ไม่ดํารงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้แหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถประหานสักกายทิฏฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะ ไม่มีว่างเว้นเลย ชนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุข จึงไม่อาจที่จะละสักกายทิฏฐิได้เลย ดังนี้ไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตใน จิต และ พิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

 ๑) สราค คือ จิตที่มีราคะ

๒) วีตราค คือ จิตที่ไม่มีราคะ

๓) สโทส คือ จิตที่มีโทสะ

๔) วิตโทส คือ จิตที่ไม่มีโทสะ

๕) สโมห คือ จิตที่มีโมหะ

๖) วีตโมห คือ จิตที่ไม่มีโมหะ

๗) สงขิตต คือ จิตที่มีถิ่นมิทธะ

๘) วิกฺขิตฺต คือ จิตที่ฟุ้งซ่าน

๙) มหคฺคต คือ จิตที่เป็นรูปาวจร อรูปาวจร

๑๐) อมหคฺคต คือ จิตที่ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)

๑๑) สอุตฺตร คือ จิตที่เป็นกามาวจร

๑๒) อนุตฺตร คือ จิตที่ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และอรูปาวจร)

๑๓) สมาหิต คือ จิตที่เป็นสมาธิ

๑๔) อสมาหิต คือ จิตที่ไม่เป็นสมาธิ

๑๕) วิมุตฺติ คือ จิตที่ประหานกิเลส พ้นกิเลส

๑๖) อวิมุตฺติ คือ จิตที่ไม่ได้ประหานกิเลส ไม่พ้นกิเลส

 จิตทั้ง ๑๖ นี้ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐาน ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกําหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กําลังเกิดอยู่นั้น เป็นจิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทําให้ เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลภ โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่ว่าเราโลภ เราโกรธ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะ ก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มา ปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างใด จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้น เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย จิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาก็ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่า เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถที่ จะละสักกายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิตเขา นั้นเสียได้

**๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

 บรรพที่ ๑๗ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิวรณ์ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น ธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

 บรรพที่ ๑๘ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอุปาทานขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

 บรรพที่ ๑๙ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอายตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรม คืออายตนะภายในและภายนอก ๖

 บรรพที่ ๒๐ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในโพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

 บรรพที่ ๒๑ คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อริยสัจ ๔

 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ทั้งสิ้น