

อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดับทุกข์*

BEHAVIOR IN THE PRACTICE OF MEDITATION FOR THE CESSATION OF SUFFERING

วิลาสินี ทรรพช*, ขนิษฐา หอมตะโก, พระมหาอุทธรณ์ จันทา, พระปลัดสุริยา รัตนญาติ, สมพงษ์ โกละกะ
Wilasinee tupkoch, Kanitta Homtako, Phramaha Yutthanan Janta, Phrapalad Suriya Rattanayat, Sompong kolaka
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาศราช

Mahamakut Buddhist University Srithammasokkaraj Campus

*Corresponding author E-mail: Wilasinee10702@gmail.com

บทคัดย่อ

อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดับทุกข์ มีเป็นแนวทางการใช้อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นแนวทางในการดับทุกข์ โดยผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ตำรา งานวิจัย รวมถึงสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนำแนวทางอิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานมาใช้เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริงของธรรมชาติที่ก่อให้เกิดทุกข์ คือ ชันธ์ 5 และแนวทางที่สามารถนำมาใช้ในการดับทุกข์ ก็คือ การปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกรรมฐาน ก็คือ การฝึกอิริยาบถ ซึ่งอิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานจะประกอบด้วย อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถหลัก คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ในส่วนของอิริยาบถย่อย จะประกอบด้วยอาการ 22 ท่วงท่า โดยใช้สติพิจารณากำหนดรับรู้ทันอาการความเคลื่อนไหวของกาย ซึ่งผู้ปฏิบัติกรรมฐานสามารถที่จะนำอิริยาบถดังกล่าวไปใช้ในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อฝึกอิริยาบถของกายให้มีความสัมพันธ์กันกับวาจา และใจ รวมเป็นหนึ่งเดียวโดยมีสติเป็นพื้นฐาน อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดจิตที่มีสมาธิบังเกิดความสะดวก ในการพิจารณาเหตุแห่งทุกข์ของชันธ์ 5 ยังผลให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์และนำไปสู่การดับทุกข์การมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธรรมเทศนาครั้งแรก อัมมจักรกัปปวัตตสูตร ทุกข์และวิธีดับทุกข์เป็นที่มาของหลักคำสอนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อที่จะดับทุกข์ ธรรมเบื้องต้นที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหมดเรียกไตรลักษณ์ อธิบายสภาวะธรรมชาติว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในตัวเองและไม่มีตัวตนที่แท้จริง ต่อไป

* Received March 31, 2022; Revised June 26, 2022; Accepted January 26, 2023

คำสำคัญ: อิริยาบถ, การปฏิบัติกรรมฐาน, การดับทุกข์

Abstract

Postures in meditation practice for the cessation of suffering There is a guideline for using postures in meditation as a guideline for the cessation of suffering. The researcher has studied and researched information from documents, textbooks, research papers, as well as various technological media related to the application of meditation postures in order to achieve wisdom and understanding of the true nature of suffering, namely Khan. 5 And the way that can be used to end suffering is the practice of meditation. Part of meditation practice is posture. which the postures in meditation practice consist of Great gestures and minor gestures The main posture or main posture is standing, walking, sitting and lying down in the sub-postures. It consists of 22 postures, using consciousness to determine and recognize the symptoms of the movements of the body. In which the meditator can apply the aforementioned posture to use in meditation practice. To train the posture of the body to be related to the speech and the mind as one unit based on precepts. The posture in meditation practice is therefore a practice that results in the meditation practitioner having a mind that is concentrated and peaceful. In considering the cause of suffering of the five aggregates, it results in the practitioner being free from suffering and leading to the cessation of suffering. Looking at suffering in Buddhism The Buddha expressed it in his first sermon. Dhammachakkappavattanasutra Suffering and the way to end suffering are the source of the doctrine that can be put into practice in order to end suffering. The preliminary dharma that encompasses all things is called the trinity. Explain the natural state that things are impermanent. suffering in himself and not having a true self

Keywords: posture, meditation, cessation of suffering

บทนำ

การมองทุกข์ในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธรรมเทศนาครั้งแรก อัมมจักรกัปปวัตตสูตร ทุกข์และวิธีดับทุกข์เป็นที่มาของหลักคำสอนสามารถนำไปปฏิบัติเพื่อที่จะ



ดับทุกข์ ธรรมเบื้องต้นที่ครอบคลุมสรรพสิ่งทั้งหมดเรียกไตรลักษณ์ อธิบายสภาวะธรรมชาติว่าสิ่งต่าง ๆ นั้น มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในตัวเองและไม่มีตัวตนที่แท้จริง ด้วยเกิดจากการปรุงแต่งของปัจจัยต่าง ๆ ทั้งที่มีจิตใจครองและไม่มีจิตใจครอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้น คือ สิ่งปรุงแต่งทั้งหมดที่ล้วนเกิดขึ้นมาแบบมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ได้และแตกสลายไปตามเงื่อนไขนั้น (พระเจนท์ จันทร จันทปญโญ. (แสงคำ), 2560) พระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นชีวิตว่าเต็มไปด้วยทุกข์ คือ มีชีวิตต่อเนื่องด้วยกระบวนการไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มนุษย์สามารถแก้ไขจัดการทุกข์หรือปัญหาที่มีให้หมดไปด้วยวิธีที่ถูกต้อง ก็จะเป็นสุขได้ในที่สุด มนุษย์ที่ชื่อว่าปัญญาดีเท่านั้นที่จะศึกษาและสามารถพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้ ความทุกข์เป็นปัญหาชีวิตที่ต้องเผชิญหน้าทุกคน ซึ่งการแก้ไขปัญหาวิตจะดำเนินไปตามหลักเหตุผล และสติปัญญา เพื่อช่วยให้มนุษย์ทุกคนมีความเข้าใจสภาพตามความเป็นจริงของธรรมชาติและรู้จักสภาพชีวิตของตนเองการจะพ้นทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยความเข้าใจในทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดับทุกข์ ท่ามกลางความทุกข์ทั้งปวงที่อยู่รอบตัว โดยมีชั้น 5 ซึ่งประกอบด้วยรูปนาม เป็นฐานที่ตั้งของการกำหนดรู้และปล่อยวางทุกข์/สุข อันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ (เบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา, 2562) ทุกข์จึงเป็นการบีบคั้นให้ตัวเองต้องดิ้นรนโดยเฉพาะทุกข์ในชั้น 5 ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าโดยย่อ ได้แก่ รูป (ร่างกาย) กับนาม (จิตใจ) กล่าวคือเป็นทุกข์เวทนาในตัวเอง เช่น ร้อน หนาว เย็น หิว ความแค้น ความเจ็บปวดทรมานตาย เป็นต้น (พระเจนท์จันทร จันทปญโญ. (แสงคำ), 2560) ทุกข์ (ชั้น 5) ถือว่ามีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการปฏิบัติกรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์อยู่ที่แนวปฏิบัติเพื่อพ้นจากความทุกข์ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานแต่ละบุคคล การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจให้ถึงพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงถึงเหตุแห่งทุกข์ การปฏิบัติกรรมฐาน ในประเทศไทยก็มีความแตกต่างกัน แต่ที่นิยมก็คือวิธีการแบบกายานุปัสสนา หมวดอริยาบถปัปพะ และหลักการปฏิบัติกรรมฐานใช้การรู้เท่าทันอริยาบถปัปพะ นั่นคือ การรู้เท่าทันอริยาบถหลักและอริยาบถย่อย การกำหนดอริยาบถหลักหรืออริยาบถใหญ่ มีลำดับสำคัญในการปฏิบัติหลายขั้นตอน อริยาบถหลักแบ่งได้เป็น ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อย คือ การคู้ เหยียด การรับประทาน อาหาร กระทบตาอาบน้ำ ขับถ่าย ซึ่งเป็นสิ่งปกติ ในการดำรงชีวิต (พุลศิริ โคตรชมภู, 2558) ในอริยาบถย่อยเป็นส่วนของการเคลื่อนไหวไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้ายแลขวา คู้ เหยียด การนุ่งห่ม การฉัน การดื่ม การถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น

ดังนั้น อริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อนำมาปฏิบัติในการดับทุกข์ เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกให้ตนเองมีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทุก ๆ อริยาบถ การกำหนดอริยาบถเหล่านี้ถือว่าการฝึกให้เกิดสัมปชัญญะ รู้เท่า

ทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริงแห่งทุกข์ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานฝึกจนเกิดสติสัมปชัญญะเห็นสภาวะที่เกิดจากความทุกข์ (ขันธ 5) ทุกอย่างมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ความทุกข์ก็เช่นกันผู้ปฏิบัติกรรมฐานสามารถเห็นประโยชน์และโทษของการเคลื่อนไหวอริยาบถ ต่าง ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีปัญญาพิจารณารูปและนามตามสาเหตุแห่งทุกข์ (ขันธ 5) สติปัญญาจากการพัฒนาจิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกฝนอบรมแล้ว จะนำพาผู้ปฏิบัติกรรมฐานให้มีจิตบริสุทธิ์พัฒนาเป็นลำดับขั้น และการปฏิบัติกรรมฐานด้วยอริยาบถที่เหมาะสมกับตนย่อมนำพาผู้ปฏิบัติกรรมฐานนั้นเข้าสู่ความสงบก้าวพ้นผ่านความทุกข์ทั้งปวงจนนำไปสู่การดับทุกข์บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้ในที่สุด

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับความทุกข์

“ทุกข์” หรือ “ทุกข์” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายไว้ คือ ความยากลำบาก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความทนได้ยาก ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และมีนักวิชาการหลากหลายท่าน ได้สรุปและให้ความหมายไว้ ดังนี้

นางเบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา ได้กล่าวไว้ว่า ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ ต่างก็มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ความทุกข์จึงเกิดขึ้นกับใครก็ได้ทุกขณะ เราจึงไม่ควรประมาทและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงของทุกข์นั้น ๆ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน และมีกระบวนการเกิดขึ้นจากขันธ 5 (เบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา, 2562)

พระสุพรชัย อานนโธ, พระสัญญาชัย ญาณวิโร ได้ให้ความหมายของ ทุกข์ กล่าวมุ่งเน้นเกี่ยวกับภาวะธรรมชาติพื้นฐานที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลเป็นหลัก แยังต่อความสุขและถูกบีบคั้นทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ (พระครูสุพรชัย อานนโธ และพระสัญญาชัย ญาณวิโร, 2558, กรกฎาคม-ธันวาคม)

พระอนันตชัย อภินนโธ (ขันโพธิ์น้อย) ได้สรุปความหมายของ ทุกข์ หมายถึง สภาพธรรมที่เกิดดับ เป็นไปกับด้วยสังสารวัฏ เป็นไปในฝ่ายเกิด (พระอนันตชัย อภินนโธ (ขันโพธิ์น้อย), 2017, July-December)

นายบุญมี แก้วต, พระมหารังสี ฐานวุฑโฒ, วิโรจน์ วิชัย, พระครูศรีปริยัตยารักษ์ และประเสริฐ บุผาสุข ได้กล่าวไว้ว่า ทุกข์ ความทุกข์ หรืออาการที่ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายตัวไปไม่คงอยู่ในสภาพเดิม เหมือนกับเสื้อผ้าที่ซื้อใหม่ ๆ เราเก็บเอาไว้อย่างดีแม้จะไม่เคยสวมใส่เลยแต่มันก็เก่า คล้ำหมอง สีสน้ำจาง อาการเช่นนี้เรียกว่าเสื้อเป็นทุกข์แล้ว ความหมายก็คือมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความทุกข์ที่ปรากฏชัดเจนในสิ่งมีชีวิต เช่น พืชและสัตว์มีเกิด แก่และตาย เป็นทุกข์ตามสภาวธรรมซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา (บุญมี แก้วต และคณะ , 2562)



พระเจนท์จันทร์ จันทปณฺโญ ได้สรุปไว้ว่า ในพระพุทธศาสนา ซึ่งทุกข์มีอธิบายอยู่ในหมวดธรรมสำคัญหลายหมวด โดยธรรมที่อธิบายสภาวะธรรมชาติเรียกไตรลักษณ์ กล่าวถึงลักษณะของสิ่งทั้งหลายที่มีใจครองและไม่มีใจครองเรียกสังขาร ล้วนเกิดขึ้นมาอย่างมีเงื่อนไข ดำรงอยู่ภายใต้ภาวะบีบเค้น มีความกดดันขัดแย้ง และไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นภาวะที่เนื่องกันของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และการดับไป ลักษณะและภาวะดังกล่าวคือทุกข์ที่พระองค์กล่าวถึง เกิดขึ้น มีอยู่ เป็นไปในบุคคลเรียกทุกข์อริยสัจ เกิดคืออาการรับรู้ของจิต เรียกว่าเวทนา แก่และเจ็บให้ความรู้สึกเป็นทุกขเวทนา คืออาการของร่างกายที่เป็นอยู่ และเป็นไปสู่ความตายคือความเสื่อมสลายไม่สามารถคงรูปอยู่ได้ (พระเจนท์จันทร์ จันทปณฺโญ. (แสงคำ), 2560)

พระครูสุตจินดาภรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมปนฺโน) ได้สรุปไว้ว่า ทุกข์ แปลว่า ทนยาก หรือดูแล้ว น่ารังเกียจ หรือวุ่นวายน่าเกลียด ความเป็นทุกข์นี้แฝงอยู่ในลักษณะแห่งความไม่เที่ยง หมายถึง การเปลี่ยนแปลงเรื่อย ๆ ทุกข์ หมายถึง ลักษณะแห่งความทนทานหรือความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ที่เข้าไปยึดถือ หลักใหญ่ ๆ มีอยู่ว่า สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์ หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงนั่นเองทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่มีทุกข์ หรือพิจารณาดูแล้วก็จะไม่น่ารังเกียจ หรือไม่ดูเป็นของไร้จากตัวตนโดยสิ้นเชิง (พระครูสุตจินดาภรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมปนฺโน), 2560)

ตะวัน วาทกิจ ได้ให้แนวคิดหลักที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ ได้แก่ แนวคิดเรื่องไตรลักษณ์ เป็นกฎธรรมชาติที่สามารถอธิบายความเป็นไปของความไม่แน่นอนตามธรรมดาของทุกสรรพสิ่ง ความทุกข์ในความหมายของไตรลักษณ์ที่มีลักษณะเป็นความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงทนได้ยาก และไม่มีความเป็นตัวตน แนวคิดอริยสัจได้อธิบายความทุกข์ทางใจของมนุษย์ไว้ในทุกแง่มุม ได้แก่ ตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิธีดับทุกข์ แนวคิดปฏิจจสมุปบาท อธิบายวงจรของความทุกข์ภายใต้จิตใจมนุษย์ที่เกิดจากอวิชชา อันเกิดจากความไม่เข้าใจโลกและชีวิตตามจริง ทั้งนี้ ความทุกข์ทางใจของมนุษย์สัมพันธ์กับความไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติและชีวิต (ตะวัน วาทกิจ, 2557)

ธัญญลักษณ์ เพ็ญเจริญ ได้สรุปไว้ว่า ความทุกข์ทรมานทางจิตใจเป็นภาวะที่เป็นผลมาจากการตอบสนองต่อความเครียดที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งหากไม่ได้รับการแก้ไขบุคคลก็จะมีปัญหาทางสุขภาพจิตตามมาอันได้แก่ ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ก็จะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทั้งพฤติกรรมทางกายจิตใจ อารมณ์ สังคม ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การทำหน้าที่ทางสังคมลดลงได้ (ธัญญลักษณ์ เพ็ญเจริญ, 2562)

ดังนั้น ความทุกข์เป็นความขัดแย้งกับความสุข ความทุกข์จึงเป็นความทนยากลำบากของกายและใจ ความไม่สบายกายไม่สบายใจอันเกิดจากภาวะที่ต้องทนต่อความเป็นธรรมชาติ

พื้นฐานของชีวิตและสรรพสิ่ง ซึ่งเป็นความธรรมดาของธรรมชาติที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ นั่นคือ สิ่งทั้งหลายจะค่อย ๆ สลายไป ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้หรือไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ เป็นสภาวะธรรมชาติภายใต้สังขารที่มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงและมีการเปลี่ยนแปลงไม่ดำรงอยู่แต่ต้องดำรงอยู่ภายใต้เหตุแห่งการถูกบีบคั้นที่ต่อเนื่องกันของกาย (ทุกขเวทนา) ที่เกิดจากร่างกายที่แก่ชราและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น และจิต (เวทนา) ที่เกิดจากการรับรู้ต่อความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า เกิดแก่สังขารของตนทำให้เกิดเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ของกายและใจ จนร่างกายและจิตใจนั้นเสื่อมสลายไปสู่ความตาย ซึ่งเป็นการดับทุกข์ทางกายและใจตามกระบวนการวิถิแห่งธรรม

การดับทุกข์ตามวิถิแห่งธรรม (นิโรธ)

การดับทุกข์ เป็นการแสดงให้เห็นกระบวนการเกิดทุกข์ สาเหตุแห่งทุกข์ ทางดับทุกข์ และรูปแบบแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การดับทุกข์ โดยกระบวนการแห่งทุกข์ และกระบวนการดับทุกข์เกี่ยวข้องอย่างชัดเจนกับหลักกรรมซึ่งเป็นหลักคำสอนที่เห็นหัวใจคำสอนพุทธศาสนาอย่างหนึ่งโดยมีภพภูมิเป็นที่โลดแล่นสวຍผลกรรมทั้งสุขทุกข์ และสิ้นทั้งสุขทุกข์ เข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมาย “นิพพาน” หมายถึง ความดับสนิทแห่งกิเลสและกองทุกข์ หรือ ดับกิเลสและกองทุกข์, ตาย (ใช้แก่พระอรหันต์) ทำให้เข้าใจคำสอนเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ได้ง่ายขึ้น เพื่อการเข้าใจทุกข์ และการกำจัดทุกข์เข้าสู่บรมสุขต่อไป (พระครูสมุห์วรวิทย์ ภาสโก และคณะ, 2562) ดังนั้น การจะดับทุกข์ได้นั้นจะต้องรู้กระบวนการที่ก่อให้เกิดทุกข์ คือ ตัวทุกข์ และเหตุแห่งทุกข์

การแบ่งขอบเขตประเภทของทุกข์ : ตัวทุกข์

ตัวทุกข์ คือ ปัญหาต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นเรื่องบีบคั้นชีวิตจิตใจ ยิ่งกว่านั้น ทุกข์เป็นของน่าเกลียด น่ากลัวและน่าตกใจ ตัวทุกข์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน ได้แก่ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวดทางกาย เช่น กายบาดเจ็บ ถูกบีบคั้น เป็นโรค เป็นต้น และความทุกข์ทางใจ (โศกนันท) ได้แก่ ความเจ็บปวดรวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชื่อดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น (พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย), 2017, July-December) สามารถแบ่งขอบเขตประเภทของความทุกข์ตามผล การศึกษานิยามขอบเขตความทุกข์ให้ข้อค้นพบว่า ความทุกข์ประกอบด้วยทุกข์ประจำหรือสภาวะทุกข์เป็นทุกข์ตามสภาพ เนื่องจากความทุกข์ชนิดนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นสภาพธรรมดาของมนุษย์ ได้แก่ ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่) และมรณะ (การตาย) และทุกข์จรหรือปณณกทุกข์ เป็นความทุกข์ที่มาจากเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมของชีวิตที่เกิดขึ้นเพียงครั้งคราว เกิดขึ้นกับบุคคลโดยมีระดับความทุกข์ทางใจที่ต่างกันขึ้นอยู่กับระดับความยึดมั่นของบุคคล ยิ่งบุคคลมีความยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้นมากย่อมมีทุกข์ทางใจในเรื่องนั้นมากไปด้วย (ตะวัน วาทกิจ,



2557) การแบ่งขอบเขตประเภทของทุกข์ อันเกิดจากความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ สามารถแยกย่อยประเภทของความทุกข์ ได้ดังนี้

ความทุกข์กาย : ความเกิดและความเจ็บเป็นทุกข์

ก. คัพโภกกันตมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการอยู่ในครรภ์ อยู่ที่นั่นจะคับแคบอึดอัด มือตื้อ แออัดด้วยสิ่งที่น่ารังเกียจ ดุจหนอนในของเน่าหรือในน้ำคร่ำ

ข. คัพภปริหรณมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการบริหารครรภ์ มารดาจะขยับเขยื้อน เคลื่อนไหว ลูกนั่งเดินวิ่งแรงหรือเบา กินดื่มของร้อนเย็นเปรี้ยวเผ็ด เป็นต้น มีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ทั้งสิ้น

ค. คัพภวิปตติมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการวิบัติของครรภ์ เช่น ท้องนอกลมดลูก เด็กตายในครรภ์ต้องผ่าตัดออก เป็นต้น

ง. วิชายนมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการคลอด ทั้งถูกกระแทกกระทึกพลิกหัน ทั้งถูกกดถูกบีบ ถูกอัดกว่าจะผ่านช่องอันแสนแคบออกมาได้ เจ็บปวดแสนสาหัส

จ. พหิณิกขมนมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการออกมาภายนอก เด็กแรกคลอดมีร่างกายและผิวละเอียดอ่อนดังแผลใหม่ ถูกสัมผัสจับต้องเช็ดล้างแสนเจ็บแสบ

ฉ. อัตตูปกมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากการทำตัวเอง เช่น ฆ่าตัวตายบ้าง ประพฤติวัตรบำเพ็ญตบะทรมานตนบ้าง โกรธเคืองเขาแล้วไม่กินข้าว หรือทำร้ายตัวเองบ้าง เป็นต้น

ช. ปฏูปกมุลกทุกข์ ทุกข์เกิดจากคนอื่นทำให้ เช่น ถูกฆ่า ถูกจองจำ ถูกทำร้าย เป็นต้น

ความทุกข์กาย : ความชราและความตายเป็นทุกข์

ก. ชรา ความแก่ ทำให้อวัยวะทั้งหลายย่อหย่อนอ่อนแอ อินทรีย์ คือ ตาหูจมูกลิ้น เป็นต้น ทำหน้าที่บกพร่องผิดเพี้ยน กำลังวังชาเสื่อมถอย หหมดความแคล่วคล่องว่องไว ผิวพรรณไม่งดงามผ่องใส หนังเหี่ยวยุ่น ความจำเลอะเลือนผลอไหล เสื่อมอำนาจและความเป็นเสรีทั้งภายนอกและภายใน เกิดทุกข์กายและทุกข์ใจมาก

ข. มรณะ ความตาย ยามสิ้นชีพ เคยทำชั่วไว้ ก็เห็นนิมิตของบาปกรรม มีคนหรือของรัก ก็ต้องมาพลัดพรากจากกันไป ส่วนประกอบในร่างกายก็พากันหยุดทำหน้าที่ ทุกข์ทางกายก็อาจจะมามากจะทำอะไรจะแก้อะไรก็ทำไม่ได้แก้ไขไม่ได้ (พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพธิ์น้อย), 2017, July-December)

ความทุกข์ใจ ได้แก่

ก. โสกะ (Sorrow, ความเหงาใจ) มีอาการโศกเศร้าเสียใจ ตรอมตรมอย่างมาก ห่อเหี่ยวใจเศร้าโศก ความโศกเศร้า ได้แก่ ความเหงาใจ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

ข. ปริเทวะ (Lamentation, ความพิโรธรำพัน หรือระทมใจ) มีอาการของความคร่ำครวญพิไร

รำพัน ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจที่เกิดจากการตัดไม้ขาด โดยอาจแสดงมาเป็นการกระทำหรือคำพูด เช่น บ่น บ่นเพื่อ พุดคร่ำครวญหรือรำไร ได้แก่ บ่นเพื่อไปต่าง ๆ เช่น เมื่อสูญเสียญาติ เป็นต้น

ค. ทุกข์ (Feeling hurt or physical pain, ความไม่สบายใจที่เกิดจากกาย) อาการอึดอัด ทรมาน เป็นความลำบากถึงความรู้สึกทางใจที่ไม่ดีอันเกิดจากร่างกาย ได้แก่ เจ็บปวด รวดร้าวใจ ที่ทำให้ร้องไห้ ตีอกชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น

ง. โทมนัส (Mental pain or grief, ซ้ำใจ) มีอาการน้อยใจ ตรอใจ ซอกซ้ำใจ เจ็บปวด รวดร้าวใจ อาจแสดงออกมาด้วยการร้องไห้ เป็นความทุกข์ใจ ได้แก่ เจ็บปวดรวดร้าวใจที่ทำให้ร้องไห้ ตีอก ชกหัว ลงดิน เชือดตัวเอง กินยาพิษ ผูกคอตาย เป็นต้น

จ. อุปายาส (Despair, ความคับแค้นใจ) มีอาการกลัดกลุ้มใจ สับสนหาทางออกไม่พบ คับแค้นใจ ความคับแค้น หรือสิ้นหวัง ได้แก่ เราร้อนทอตอนใจ ในเมื่อความโศกเศร้าเพิ่มทวี เป็นต้น (ตะวัน วาทกิจ, 2557)

ฉ. อับปิยสัมปโยค การประสบคนหรือสิ่งซึ่งไม่เป็นที่รัก เช่น ต้องพบต้องเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่ชอบหรือชิงชัง เป็นต้น

ช. ปิยวิปโยค การพลัดพลากจากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก เช่น จากญาติ จากคนรัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นต้น

ซ. อิจฉาตาลภ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา คือปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สมหวัง

ณ. อุปทานขันธ ขันธทั้งห้าซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปทาน กล่าวคือ ทุกข์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นทุกข์ของอุปทานขันธทั้งห้า เมื่อว่าโดยสรุปหรือโดยรวบยอด ก็คือ อุปทานขันธ 5 เป็นทุกข์ (พระอนันตชัย อภินนโท (ขันโพนน้อย), 2017, July-December) ทุกข์อันเกิดจากขันธ 5 เพราะการยึดมั่นในขันธ 5 เป็นทุกข์ ตามกองรูปเหตุแห่งทุกข์

เหตุแห่งทุกข์ : สมุทัย

การแสดงออกอันเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นทั้งด้านที่เป็นสุขและทุกข์ คือ ขันธ 5 การทำงานของขันธ 5 ด้วยการสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับรูป ซึ่งมีประสาทการรับรู้โดยผ่านเข้ามาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเปรียบเสมือนตัวรับสัญญาณจนทำให้วงจรของทุกข์เริ่มทำงาน โดยเป็นตัวก่อเหตุ ที่สำคัญซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้นำให้เกิดความทะเยอทะยานตามความต้องการของจิตผู้ถูกรอบงำ คือ อุปทานที่เข้าไปกำกับควบแน่นให้ความต้องการของจิตสมประสงค์ ทำให้ตัววิชาไม่เกิด เมื่อจิตมีอุปทานขันธเข้าไป ยึดมั่น อาจทำให้เกิดได้ทั้งสุขเวทนาและทุกขเวทนา (เบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา, 2562) ตามกองรูปขันธ 5 ได้แก่ 1) รูปขันธ (กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย, พฤติกรรม, และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ 2) เวทนาขันธ (กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ) 3)



สัญญาชั้น (กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น) 4) สังขารชั้น (กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยาคฤต และ 5) วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ) (พระครูสมุห์หรรวิทย์ ผาสุโก และคณะ, 2562)

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า อุปาทานชั้น ทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ คือ กามตัณหา ภาวะตัณหา และวิภวตัณหา (เบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา, 2562) โดยที่ฝ่ายพระพุทธศาสนาถือว่า “ตัณหา” หรือความต้องการที่เป็นอกุศลเป็นสิ่งที่ควรขจัด พุทธศาสนาเน้นพัฒนาสติปัญญาให้รู้เท่าทัน สิ่งต่าง ๆ ในโลก เมื่อมีสติปัญญาคอยขึ้นนำจากความต้องการที่เป็นอกุศลแบบ “ตัณหา” ก็สามารถพัฒนาเป็นความต้องการในฝ่ายกุศล นอกจากนี้แล้วบทบาทของตัณหาในศาสนาพุทธยังมีแนวโน้มไปในแง่ลบ คือเห็นว่าตัณหาที่ขาดสติปัญญาขึ้นนำเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมครอบงำและน้อมนำให้บุคคลล่องไปในทางเสื่อมอีกทั้งหากไม่ได้ตั้งใจปรารณาก็ก่อให้เกิดเป็นความทุกข์อีก พระพุทธเจ้าจึงได้จัดตัณหาให้อยู่ในหมวดของสมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ (ปิยะพัชร เครือเขื่อนเพชร และผจญ คำชูสังข์, 25607) เมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) คือ ชั้น 5 การดับทุกข์ต้องดับชั้น 5 ด้วยการพัฒนาสมาธิและปัญญา ซึ่งต้องเตรียมพร้อมทางกายและจิตใจด้วยศีลเป็นพื้นฐานจนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและการพัฒนาทางด้านจิตใจเพื่อให้เกิดสมาธิจนนำไปสู่การเจริญทางด้านปัญญา การที่จะพัฒนากายและใจให้มีคุณภาพต้องผ่านการฝึกปฏิบัติด้วยอิริยาบถกรรมฐานซึ่งเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้

อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐาน

ความหมายอิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐาน

“อิริยาบถ” หมายถึง อาการที่ร่างกายอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง เช่น วิ่ง กระโดด เดิน ยืน นั่ง นอน, ถ้าตามมหาสติปัฏฐานสูตร กำหนดไว้ ๔ อย่าง คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔) “วิธีการปฏิบัติ” หมายถึง รูปแบบการสอน เช่น การเดินจงกรม การนั่งกัมมัฏฐานการกำหนดอิริยาบถย่อย และ “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” หมายถึง การฝึกหัดปฏิบัติ โดยอาศัยรูปนาม ชั้น 5 สำหรับเป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ, 2548) และ “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง การปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตาม

หลักพระพุทธศาสนา ธรรมเนียมหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี 2 ประการ คือ ประการที่ 1 สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ ประการที่ 2 วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา (พระราชปรีดีทิพย์, ศ.ดร., 2560)

ดังนั้น อริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐาน คือ การฝึกปฏิบัติของกาย ณ ที่ตั้งแห่งการงาน โดยอาศัยรูปนาม ชันธ 5 มาพิจารณากำหนดอาการของกายโดยการเดิน ยืน นั่ง นอน หรืออาการท่าใดท่าหนึ่งของกายเพื่อให้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติในการบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ยกตัวอย่างเช่น การนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท - โธ” ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอริยาบถย่อยอื่น ๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น (พระมหาชิต ฐานชิต และพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, 2561) หรืออาจจะใช้วิธีเดินจงกรม เป็นวิธีภาวนาเปลี่ยนอริยาบถ คือ เปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนามาทำความเพียรภาวนา ในอริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรมภาวนา เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอริยาบถยืน เรียกว่ายืนกำหนดจิต เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอริยาบถนอน เรียกว่า นอนพุทไสยาสน์ หรือ สัพพะไสยาสน์ (พระครูสุพัฒน์ภาณจณกิจ, 2559, กรกฎาคม-ธันวาคม)

ลักษณะของอริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐาน

“อริยาบถ” เป็นการตามเห็นอาการกิริยาของกาย 4 อย่าง คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คุณอนภิกขุทั้งหลาย ยังมีอภิกขุวิธีหนึ่ง คือ เมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ ก็หรือว่าเธอตั้งกายไว้โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดถึงกายนั้น โดยอาการนั้น ๆ การพิจารณาอริยาบถทางกาย แบ่งประเภทออกได้เป็น 2 หมวด ได้แก่ หมวดอริยาบถปัพพะ ว่าด้วยอริยาบถหลักหรืออริยาบถใหญ่ หมายถึง คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน และหมวดสัมปชัญญะปัพพะ ว่าด้วยการกำหนดรู้อริยาบถย่อย ได้แก่ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกอย่างจำแนกออกเป็น 4 ประการ คือ ประการที่ 1 คือ รู้ว่ามีประโยชน์ แล้วทำสิ่งที่ประโยชน์ (สาดตะกั่วสัมปชัญญะ) ประการที่ 2 คือ รู้ว่าสมควร แล้วทำสิ่งที่สมควร (สัปายะสัมปชัญญะ) ประการที่ 3 คือ รู้ว่าใช้กัมมัญฐานบทใด เหมาะแก่การโคจร บิณฑบาต (โคจรสัมปชัญญะ) และประการที่ 4 คือ การรู้รูปนามตามอริยาบถย่อย (อสมโมหะสัมปชัญญะ) ในอาการ 22 โดยปราศจากโมหะ ในการกำหนดรู้อริยาบถย่อยตามอาการที่ประกอบ 22 มีดังนี้ 1) การก้าวไปหรือการเดินไปข้างหน้า 2) การถอยกลับหลัง 3) การมองไปข้างหน้า 4) การเหลียวซ้ายแลขวา



5) การคู้เข้า 6) การเหยียดออก 7) การทรงสังฆาฏี 8) การถือบาตร 9) การนุ่งห่มจีวร 10) การกิน 11) การดื่ม 12) การเคี้ยว 13) การลิ้ม 14) การถ่ายอุจจาระ 15) การถ่ายปัสสาวะ 16) การเดิน 17) การยืน 18) การนั่ง 19) การ (จะ) หลับ 20) การตื่น 21) การพูด และ 22) การนิ่ง (พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ, 2548)

วิธีการในการปฏิบัติกรรมฐาน

วิธีปฏิบัติกรรมฐาน ในประเทศไทยก็มีความแตกต่างหลากหลายเช่นเดียวกัน แต่พอสังเกตได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่นิยมมากก็คือวิธีการแบบกายานุปัสสนาหมวดอิริยาบถปัพพะ (กำหนดอิริยาบถ) (พระราชปริยัติกวี. ศ.ดร., 2560) ซึ่งการเจริญกายานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาให้เห็นกายภายนอก และกายภายใน ด้วยการพิจารณาใน 5 หมวด ได้แก่ อานาปานสติ คือ เรียนรู้ในการทำความเข้าใจลมหายใจเข้าออก เข้ายวามีสติรู้ เข้าสั่นมีสติรู้ลำดับที่สอง คือ อิริยาบถ สติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่น ๆ ลำดับที่ 3 คือสัมปชัญญะ การตั้งสติพิจารณากายให้รู้รอบตั้งแต่ปลายผมจรดปลายเท้าเพื่อให้เห็นความไม่งาม ความที่ไม่สามารถบังคับให้เป็นดังที่ใจปรารถนา ความสกปรกไม่น่ารักใคร่หลงใหล ลำดับที่สี่ คือ ปฏิกุศล พิจารณาความเป็นธาตุของร่างกายที่ประกอบกัน ลำดับที่ห้า คือธาตุมนสิการ เพ่งพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพ ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด ศพในสภาพต่าง ๆ บางที่เรียกหมวดป่าช้าทั้ง 9 เพื่อน้อมจิตเข้าระลึกรู้ในกายว่ามีธรรมดาเป็นเช่นนั้น จะได้คลายมานะ ละทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่รักหลง ไม่เกิดทุกข์ (พุลศิริ โคตรชมภู, 2558) ดังนั้น การกำหนดอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย จึงเป็นส่วนหนึ่งในการเข้าสู่วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการสอนให้ใช้การรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อยด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นการวิธีการปฏิบัติที่ง่ายและใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของอุบาสก-อุบาสิกา เพียงใช้สติสัมปชัญญะรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถใหญ่และย่อยต่าง ๆ คอยกำกับอยู่ตลอดเวลา (ดร.ชัยชาญ ศรีหนู, 2563) วิธีปฏิบัติในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายหลังจากนั้นจึงเริ่มกำหนดอิริยาบถในการทำสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย ก็คือกำหนดให้ผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่ง เป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา ส่วนอิริยาบถนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน (พระราชปริยัติกวี. ศ.ดร., 2560) การกำหนดอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน นั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง 4 ก็มีอิริยาบถย่อยคือกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เรียกว่าอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับรู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย เกิดความรู้สึกทางใจ

ลึก ๆ ยังผลให้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง (พระมหาชีวิต ฐานชิตโต และพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, 2561) การกำหนดรู้อิริยาบถย่อจึงมีความสำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่อง ทำให้สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์การปฏิบัติจะเกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่นานนักก็จะเกิดปัญญาญาณสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณในที่สุด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ (พระพยุเมธาวิ (สืบสำราญ), 2560) หลักปฏิบัติกรรมฐาน ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหว อิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (2) ความนึกคิด ประชุมแต่งเรื่องราวต่าง ๆ (ความคิด) (3) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทันทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์ (พระมหาชีวิต ฐานชิตโต และพระครูพิพิธวรกิจจานุการ, 2561) ในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้นั้น จะต้องอาศัยปัจจัยองค์ประกอบหลายประการรวมเข้าด้วยกัน และปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมให้เกิดผลสำเร็จ มีทั้งปัจจัยภายนอก ซึ่งหมายถึง สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกทางกายและปัจจัยภายใน คือจิตใจซึ่งอยู่ที่ปัจจัยภายในของธรรมชาติทุกข์ที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล ก็คือ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลสามารถสัมผัสได้ด้วยใจ เป็นอารมณ์ที่ใจรู้ หรืออารมณ์ ที่เกิดทางใจ และจากที่เกิดขึ้นทางใจสัมผัสได้เมื่อรับรู้แล้วบางครั้งก็เกิดสืบเนื่องเป็นทุกข์ทางกายด้วย (พระเจนท์จันทร์ จันทปญโญ. (แสงคำ), 2560)

ดังนั้น การพัฒนาจิตจึงมีความสัมพันธ์สืบเนื่องถึงอิริยาบถทางกายด้วย เพื่อที่จะสามารถนำพากายของตนพัฒนาจิตไปสู่การดับทุกข์ได้ องค์ประกอบปัจจัยภายในที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุวัตถุประสงค์เพื่อนำไปสู่การดับทุกข์ มีข้อรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การรักษาศีล ก่อนเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติจะต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นด้วยการสมาทานและรักษาศีล เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจะเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่มีสมาธิและจดจ่อกับอารมณ์กรรมฐานได้ดี จิตนั้นย่อมเป็นจิตสงบ ผู้ที่มีความเพียรกำหนดอย่างจดจ่อ ศีลย่อมบริสุทธิ์เพราะมี การสำรวมทั้ง กาย วาจาและใจ

2. การสำรวมอินทรีย์ นักปฏิบัติจะต้องพึงสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้จิตหวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่มากระทบ โดยการกำหนดสิ่งที่ปรากฏในทวารทั้ง 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หากปล่อยจิตเพเลิดเพลินไปกับอารมณ์ที่มากระทบ กิเลสทั้งหลายย่อมเบียดเบียน

3. ความเพียรกำหนด นักปฏิบัติจะต้องมีความเพียรพยายามในการกำหนดรู้ตั้งแต่ต้นนอนจนถึงหลับ เมื่อตื่นนอนขึ้นมา นามธรรมที่เป็นใจจะรู้ก่อน โดยทั่วไปจะเรียกว่ารู้สึกตัว ภาษาธรรมะเรียกว่าจิตขึ้นสู่วิถีก่อนออกจากภวังค์ นามธรรมเริ่มเกิดขึ้น โดยหลักการแล้วนักปฏิบัติ



จะต้องกำหนดทันที คือ ตื่นขึ้นมาก็จะต้องกำหนด “ตื่นหนอ” เป็นการทำกรรมฐานคือการกำหนดดูกายกับใจที่เกิดขึ้นซึ่งอาจมีทั้งดีและเสีย เป็นฐานให้สติ สมาธิและปัญญา

4. การสร้างพละ 5 ประการ ผู้ปฏิบัติจะต้องบริหารเวลาเอง และรักษาวินัยด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดกำลังสติ การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้าได้นั้นจะต้องสร้างพละ 5 ประการโดยมีปัจจัยดังนี้ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

5. การปรับอินทรีย์ 5 ของนักปฏิบัติ ในเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติ จะต้องเดิน 30 นาที นั่งสมาธิ 30 นาที เพราะการเดินเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้วิริยะเกิด นักปฏิบัติเดินจงกรมมากจนเกินไปจะทำให้เกิด อุทธัจจะกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่าน การนั่งสมาธิเป็นปัจจัยให้สมาธิเกิด แต่ถ้านั่งมากเกินไป โกสัจจะ คือ ความขี้เกียจ ก็เกิดขึ้น ดังนั้น จะต้องปรับวิริยะกับสมาธิให้มีความเท่ากันก่อน เพราะอินทรีย์ 5 วิริยะคู่กับสมาธิ ศรัทธา คู่กับปัญญา ดังนั้น จะต้องปรับให้เท่ากันเสียก่อน ส่วนกำลังของสติมีมากเท่าไรยิ่งดี (พระชัยรักษ์ ภาสกุวิหาโร (พรหมตัน), 2560)

อิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดับทุกข์

การปฏิบัติกรรมฐานสามารถทำได้ทุกๆ อิริยาบถ เพราะเหตุว่า กายบริหารนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของร่างกายมนุษย์ทุกคน การบริหารร่างกายแต่ให้เกิดเป็นสมาธิไปด้วยนั้น คือหลักการของการเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งนี้ จึงควรศึกษาอิริยาบถในการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อการดับทุกข์ ดังต่อไปนี้

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถยืน ในทำยืนนั้นเราไม่ให้เคลื่อนไหวแขน ทั้งนี้โดยจุดมุ่งหมายให้ จิตนิ่งจึงให้มือขวาจับมือซ้ายแล้ววางไว้ที่หน้าท้องและไม่กดดันอะไรทั้งสิ้น เมื่อยืนครั้งแรกให้ลืมตามองไปโดยรอบพอสมควร กำหนดจิต ตั้งอยู่ที่หน้าผาก แล้วหลับตาทำจิตให้นิ่ง นึกมองลงไปที่ดินมองไปโดยรอบให้เห็นแผ่นดินที่กว้างใหญ่ไพศาล จากนั้นให้ตะลุ่มจิตย่อเข้ามาแล้วกำหนดดูความตายของมนุษย์ทั่วไปโดยรอบ จะเห็นเป็นกระดูกท่อนน้อยใหญ่ เรียงรายไปทั่วบริเวณ แล้วย้อนมาดูตัวเราที่ยืนอยู่ เมื่อเราตายก็เป็นเช่นเดียวกัน แล้วบริกรรมพุทโธ ๆ อยู่ในใจ ยืนพอควรแล้วจึงล้มตา

การปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถเดิน การเดินสมาธิ หรือที่เรียกว่า “เดินจงกรม” เป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิโดยการเดินตามปกติและให้กำหนดเอาว่าระยะทางในการเดินนั้นมีระยะทางยาวเพียงไรหรือไกลเท่าไร อาจจะเป็น 5 เมตร 10 เมตร หรือ ยาวกว่านั้นก็ได้ อิริยาบถนี้ก็เช่นกัน ไม่ให้แขนของเราเคลื่อนไหว ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้รบกวนความสงบ ให้เอามือขวาจับมือซ้ายทับไว้ที่หน้าท้อง เดินไป - เดินกลับตามความยาวของระยะทางที่กำหนด เวลา กำหนดจิตนั้นพอปรากฏว่าจะได้ที่ หมายความว่าควรจะได้เดินจงกรมให้เป็นการต่อเนื่องประมาณ 30 นาที ก่อนนั่งสมาธิ ลักษณะนี้จะทำให้การนั่งสมาธิเกิดผลเป็นการต่อเนื่อง สำหรับการเดินถือว่าเป็นอิริยาบถที่สำคัญส่วนหนึ่ง เพราะเป็นการทำให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพใจ

ที่ดี การเดินจะ ทำให้เกิดความไหลเวียนของโลหิตและย่อยอาหารและขยายกล้ามเนื้อเส้นเอ็น เท่ากับได้บริหารร่างกายทุกส่วน ดังนั้นแล้วถ้าหากร่างกายเกิดความไม่โปร่งใสก็จะสะท้อนถึงใจเหมือนกัน

การปฏิบัติกรรมฐานในอริยาบถนั่ง อริยาบถหลักของการปฏิบัติกรรมฐานคือการนั่งสมาธิ เพราะเป็นอริยาบถที่เหมาะสม รวมความว่าการนั่งเป็นอริยาบถที่ทำให้ความสำเร็จได้มากกว่าอริยาบถอื่น แต่ไม่ว่าจะอยู่อริยาบถใดถ้าใจไม่นิ่งก็ใช้ไม่ได้ ถ้าใจนิ่งก็ถือว่าใช้ได้เพราะว่าเวลาที่กำหนดจิตนั้น ร่างกายมีความหมายมาก ขณะที่เกิดความนิ่งว่างกายจะนิ่งด้วย ดังนั้น การนั่งหรืออริยาบถนั่งจึงทำให้เกิดความนิ่งในการกำหนดใจได้ดี การที่จะทรมาณกายให้ลำบากเพื่อเป็นการบังคับใจให้อยู่ นั่นเป็นการบังคับเพียงแค่ว่าภายนอก จึงไม่ใช่ความนิ่งที่เป็นผลจริง การกระทำเช่นนี้พระพุทเจ้าได้ทรงกระทำมาแล้ว เช่น ทรงทรมาณกายโดยอดพระกระยาหาร เป็นต้น จนเกิดทุกข์เวทนาทางกายอย่างมาก แม้จะเป็นเวลาอันยาวนาน แต่ก็เพียงเห็นทุกข์ภายนอกเท่านั้น ไม่สามารถจะเป็นหลักการที่จะทำให้จิตเกิดพลังสูงได้ พระพุทเจ้าจึงมาเสวยพระกระยาหารดังเดิม จนร่างกายมีความสมบูรณ์ไม่กระทบกระทั่งทางกายก็มีผลไปถึงจิตใจหมายความว่า กายและใจสมดุลกัน จึงก่อให้เกิดความสำเร็จ อันนี้จะต้องเป็นตัวอย่างแห่งการดำเนินจิตให้เป็นสมาธิได้ จึงต้องใช้ความพอดีเป็นหลักเกณฑ์ เพื่อไม่ให้ร่างกายเกิดความผิดปกติหรือเกิดทุกข์พลภาพแก่กายของตน ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานที่ต้องใช้อริยาบถในทุก ๆ อริยาบถเพื่อให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์

การปฏิบัติกรรมฐานในอริยาบถนอน อริยาบถนี้เป็นอริยาบถหนึ่งที่ทำให้เกิดสมาธิได้ โดยการนอนตะแคงไขว้ข้างขวาหรือสืหาไสยาสน์ เรื่อง การนอนนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ เพราะเป็นอริยาบถที่ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ มิฉะนั้นจะเป็นมนุษย์ตามปกติไม่ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้บำเพ็ญสมาธิจึงทำให้เป็นการเป็นงานเสีย โดยกำหนดจิตเช่นเดียวกันกับนั่งสมาธิ จนกว่าจะหลับ อริยาบถนี้มีพระสาวกของพระพุทเจ้า องค์หนึ่งคือ พระอานนท์ ซึ่งได้รับพยากรณ์ว่าวันที่คณะสงฆ์จัดทำสังคายนาพระธรรมวินัย พระอานนท์จะได้สำเร็จพระอรหันต์ ดังนั้น พอถึงวันนั้นพระอานนท์ทั้งยืน - เดินจงกรม นั่งสมาธิตลอดคืน ปรากฏว่า พระอานนท์มิได้สำเร็จอะไรเลย พระอานนท์จึงดำริว่าตนจะไม่ได้สำเร็จพระอรหันต์เสียแน่แล้ว ท่านจึงเอนหลังลงนอนขณะที่ศีรษะกำลังจะถึงหมอนนั่นเอง ท่านก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ ข้อนี้เป็นอุทาหรณ์ที่ว่าอริยาบถนอน เป็นอริยาบถที่มีความสำคัญเช่นเดียวกัน แต่ปรากฏว่าผู้ที่ปฏิบัติให้เป็นดังเช่นนี้ได้ก็คงมีน้อย

ดังนั้น อริยาบถ 4 กับการดับทุกข์ จึงเป็นการปฏิบัติกรรมฐานด้วยอริยาบถทั้ง 4 หลัก คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอริยาบถย่อยเป็นสิ่งสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องมีกาย วาจา และใจที่มีความสงบเป็นสมาธิ เพื่อกำหนดให้ตนเกิดสติสัมปชัญญะ แล้วใช้สตินั้นกำหนดโดย พิจารณากาย ให้เห็นกาย ในกาย คือ เห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เห็น



ว่ากายเป็นเพียงการรวมตัวกันของธาตุทั้งสี่ คือดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อจับธาตุต่าง ๆ แยกออกจากกัน สิ่งที่เราเรียกว่าร่างกายก็จะหายไป และใช้สตินั้นในการพิจารณาภายในอริยาบถต่าง ๆ ตลอดจนการเกิด-ดับต่าง ๆ ของกาย ฯลฯ หรือการมีสติกำหนดพิจารณาเวทนาอารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากการกระทบ คือ ผัสสะ ให้เห็นเวทนาในเวทนา คือ เห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นเพียงการรับรู้ การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและกาย คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกระบวนการแห่งธรรมชาติ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อผัสสะกระทบย่อมเกิดเวทนา เกิดความสุข ความทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป ให้เห็นความจริงดังนี้ ชั่ว ๆ บ่อย ๆ จิตก็จะคลายความยึดถือลงไปได้ เกิดอุเบกขาเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน การมีสติระลึกรู้เท่าทัน พิจารณาความนึกคิด อารมณ์ที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน ทั้งในด้านมืดและด้านสว่าง โดยมีสติตามรู้สภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตามรู้ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่อุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งเพิ่มเมื่อตามรู้ ตามพิจารณาไปเรื่อย ๆ ก็จะเห็นการเกิด-ดับในทุกสิ่ง สัมผัสกับความไม่เที่ยงแท้ การปฏิบัติเมื่อทำต่อเนื่อง ชั่ว ๆ บ่อย ๆ สติจะคมชัดมากขึ้น และเมื่อมีสติรู้ชัดก็นำไปพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ เมื่อมีสติความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในอริยาบถทั้ง 4 และอริยาบถย่อยเช่นนี้แล้ว จิตของบุคคลนั้นก็ไม่ได้เกิดความกระวนกระวายใจ มีสติตั้งมั่น มีความอุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปแทรกแซงด้วยความคิดปรุงแต่ง แล้วใช้สติปัญญาน้อมเข้าไปพิจารณาในร่างกายของเราว่ามีธรรมชาติเป็นสิ่งที่ปฏิรูปเน่าเหม็น พิจารณาไปเรื่อย ๆ จิตก็จะสามารถตัดสักกายทิฐิ คือ การไม่ยึดติดในกายตน เพื่อให้เกิดนิพพิทา คือเกิดความเบื่อหน่ายในกายว่าเป็นกองแห่งทุกข์ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการตัดตัณหาและอุปาทานโดยตรง อันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการก้าวขึ้นสู่การเป็นอริยชนเบื้องต้น เพื่อก้าวไปสู่ความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงต่อไป

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ความทุกข์ (ทุกข์) เป็นธรรมชาติพื้นฐานของชีวิตและสรรพสิ่งเป็นความธรรมดาของธรรมชาติ และเป็นความต่อเนื่องกันของการเกิดและการดับและที่ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ปรากฏในสภาวะธรรมชาติภายใต้สังขารที่มีลักษณะแห่งความไม่เที่ยงและมีการเปลี่ยนแปลงไม่ดำรงอยู่แต่ต้องดำรงอยู่ภายใต้เหตุแห่งการถูกบีบคั้นที่ต่อเนื่องกันของกาย (ทุกขเวทนา) ที่เกิดจากร่างกายที่แก่ชราและความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น และจิต (เวทนา) เกิดแก่สังขารของตนทำให้เกิดเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ของกายและใจ และเมื่อความทุกข์เกิดเพราะมีเหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) คือ ชั้น 5 ซึ่งเปรียบเสมือนตัวรับสัญญาณจนทำให้วงจรของทุกข์ ผ่านการ

สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับรูป ซึ่งมีประสาทการรับรู้โดยผ่านเข้ามาที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจการรับรู้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้า และปรากฏตามกองรูปชั้น ได้แก่ 1) รูปชั้น คือ กองรูป, ส่วนที่เป็นรูป, ร่างกาย, พฤติกรรม, และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ 2) เวทนาชั้น คือ กองเวทนา, ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ 3) สัญญาชั้น คือ กองสัญญา, ส่วนที่เป็นความกำหนดหมาย, ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 6 เช่นว่า ขาว เขียว ดำ แดง เป็นต้น 5) สังขารชั้น คือ กองสังขาร, ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง, สภาพที่ปรุงแต่จิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ, คุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิต ให้เป็นกุศล อกุศล อัปยากฤต และ 6) วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ, ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์, ความรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้ง 6 มีการเห็นการได้ยิน เป็นต้น ได้แก่ วิญญาณ) วิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่หนทางของการดับทุกข์ ก็คือ การปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติตนให้รู้เท่าทันอริยาบถหลักและอริยาบถย่อยด้วยสติสัมปชัญญะให้อารมณ์เคลื่อนไหวของร่างกายใน อริยาบถหลัก (ใหญ่) ก็คือ อริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยต่าง ๆ เพื่อคอยกำกับอยู่ตลอดเวลาในการกำหนดรู้ประกอบในอาการ 22 ซึ่งข้อเสนอแนะนั้นสามารถอธิบายว่า ในทางวิทยาศาสตร์สรรพสิ่งที่มีชีวิตที่เกิดมามีร่างกาย และการใช้ร่างกายก็ย่อมมีการเสื่อมเป็นเรื่องธรรมดาโดยเฉพาะมนุษย์ต้องใช้ร่างกายตลอดชีวิตในการเคลื่อนไหวโดยใช้อริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบกันไป ผู้ปฏิบัติกรรมฐานควรพิจารณาเรียนรู้โครงสร้างร่างกายของตนก่อนเป็นอันดับแรก ว่าเหมาะสมกับการใช้อริยาบถของตนเองหรือไม่เพียงไร เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุลของเพราะถ้าหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานไม่พิจารณาจัดระเบียบโครงสร้างของร่างกายให้เหมาะสม และอยู่ในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งนานเกินไป หรือใช้ท่าทางของร่างกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมก็จะส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บก่อเกิดความทุกข์ทรมานทางกาย ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจึงควรตระหนักและให้ความสำคัญของอริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” เพื่อสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ต่อไป นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

- ดร.ชัยชาญ ศรีทานุ. (2563). การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 6(1), 15-23.
- ตะวัน วาทกิจ. (2557). ความทุกข์ทางใจในบริบทพุทธธรรม. วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่, 15(1), 114 – 119.



- ฉัญญลักษณ์ เพ็งเจริญ. (2562). ผลของโปรแกรมการจัดการความทุกข์ทรมานทางจิตใจต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้. ใน ดุษฎีนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- บุญมี แก้วต และคณะ . (2562). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักไตรลักษณ์กับหลักความผาสุกทางจิตวิญญาณ. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 10(2), 17 – 29.
- เบญจวรรณ ชยางกูร ณ อยุธยา. (2562). แนวทางการทำนุรื้อชั้น 5 ในยุคนิวอร์มอล. วารสารพุทธนวัตกรรมการบริหารศน์, 2(2), 98 – 106.
- ปิยะพัชร เครือเขื่อนเพชร และผจญ คำชูสังข์. (25607). การศึกษาเชิงเปรียบเทียบต้นหาในพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดเรื่องความต้องการในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์. วารสาร สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 43(1), 126 – 132.
- พระครูสมุห์วรวิทย์ ผาสุก และคณะ. (2562). ทุกข์และการดับทุกข์ในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท. วารสารมหาจุฬานาครพรรศน์, 6(9), 41 – 54.
- พระครูสุตจินดาภรณ์ (ยงยุทธ ญาณสมปนโน). (2560). การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักไตรลักษณ์เพื่อบรรเทาทุกข์ของคนในสังคมปัจจุบัน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพระพุทธานุสา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสุพรชัย อานนโท และพระสัณชัย ญาณวิโร. (2558, กรกฎาคม-ธันวาคม). ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องทุกข์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดทุกขนิยมของโซเป็นเฮาเออร์. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 6(2), 58 – 63.
- พระครูสุพัฒนกาญจนกิจ. (2559, กรกฎาคม-ธันวาคม). กัมมัญฐานสายพุทธโธในสังคมไทย. วารสารพุทธจิตวิทยา, 1(2), 42 – 51.
- พระเจนท์จันทร์ จันทปญโย. (แสงคำ). (2560). ศึกษาวิเคราะห์วิธีการดับทุกข์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพระพุทธานุสา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (พรหมตัน). (2560). ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เลม้ง เฉลิมราช. วารสาร มจร วิชาการล้านนา, 8(2), 14 – 27.
- พระพยอมเมธาวิ (สืบสำราญ). (2560). การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราษฎร์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพระพุทธานุสา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาชิต ฐานชิตโต และพระครูพิพิธวรกิจจานุการ. (2561). การปฏิบัติและการสอบ อารมณกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. วารสารสันติศึกษาปริพรรศน์ มจร, 6(3), 1176 – 1178.

- พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี และคณะ. (2548). ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน. วารสาร มจร วิชาการลัณนา, 9(1), 24 - 33.
- พระราชปรียัติกวี. ศ.ดร. (2560). กรรมฐานในพระพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย. วารสารมหาจุฬาริชาการ, 4(2), 89 – 97.
- พระอนันตชัย อภินนโท (ชั้นโพธิ์น้อย). (2017, July-December). ความทุกข์ในอริยสัจ 4. วารสารพุทธจิตวิทยา, 2(2), 109 – 127.
- พลศิริ โคตรชมภู. (2558). การศึกษาภายานุสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.