

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพ้นทุกข์
VIPASSANA PRACTICE ACCORDING TO SATIPATTHANA 4 PATH TO ESCAPE SUFFERING.

ปณณธร เจียรชัยพฤกษ์¹, พระมหาบุญรอด มหาวีโร (สืบด้วง), ดร. และทองอินทร์ มন্ত্রী³
Pannatorn Tainchaiyapurk, Phrammaha Boonrod Mahaweero (Suebduang), Dr.

Thongin Montri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,¹
ศูนย์ฝึกอบรม กองบัญชาการตำรวจนครบาล, สำนักงานตำรวจแห่งชาติ³
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,¹
Metropolitan Police Training Division, Royal Thai Police³
¹Email: Pannatorn_t@hotmail.com

Received 17 May 2021; Revised 19 June 2021; Accepted 30 June 2021



บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์เพื่อให้พ้นจากวัฏสังสาร คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการทำความเข้าใจด้วยปัญญาและพิสูจน์ข้อเท็จจริงจนเห็นว่าทุกสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่แน่นอน ทุกขัง คือความไม่เที่ยงแท้ และอนัตตา คือความไม่มีตัวตน รวมทั้งหลักการที่ว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม สอนหลักความจริงที่เป็นประโยชน์และเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ในปัจจุบัน ให้ดำเนินชีวิตโดยยึดทางสายกลางอย่างมีสติเพื่อบรรลุมรรคผลอันสูงสุดคือนิพพาน โดยปรัชญาของพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็น “สัจนิยม” หรือ “ธรรมชาตินิยม” ที่ถือว่าธรรมชาติทั้งหลายต้องเป็นไปตามหลักแห่งธรรมชาติและหลักแห่งความจริง โดยเน้นหนักที่ต้องเชื่ออย่างมีเหตุผลและมีวิจารณ์ญาณ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติธรรมโดยมีกระบวนการฝึกและพัฒนาตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นทุกข์ซึ่งเกิดกับกายและจิต ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ ความเข้าใจในรูป-นามตามความเป็นจริง ไม่หลงใหลมกเข้าไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล สามารถพัฒนาสติปัญญาเพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง และนำไปสู่การขจัดกิเลส เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นเส้นทางแห่งการพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

คำสำคัญ : วิปัสสนากรรมฐาน, สติปัฏฐาน 4, เส้นทางพ้นทุกข์

ABSTRACT

Buddhism has the doctrine of knowing suffering and how to end suffering. To escape the cycle of samsara; birth, aging, illness, and death. Which causes suffering from all desires; greed, anger and delusion. Focus on understanding with wisdom and prove the facts until all things are in accordance with the three Characteristics; impermanence is the uncertainty, suffering is impermanence and soullessness is intangible. Including all the creatures of the world are under the rules of karma. Practical truths are taught and what is practicable today. To live by the middle path with consciousness in order to achieve the ultimate objective, Nirvana. The philosophy of Buddhism is characterized by "realism" or "naturalism". Considered that all nature must follow the principles of nature and the principles of truth. With emphasis on having to believe with rationality and judgment.

Vipassana meditation in Satipatthana 4 is a process of self-training and self-development to develop intelligence in solving problems. To see the reality of things. Those who practice it consistently and correctly will produce wisdom. Cause knowledge Understanding of concrete and abstraction actually. Not being fascinated by power and desire which causes evil. Able to develop intelligence and lead a correct life and is the path of getting free from suffering. And can lead to the elimination of passion For achieving the path of nirvana. Which will be the path of finally getting free from suffering.

Keywords: Vipassana meditation, Satipatthana 4, Path to escape suffering.

บทนำ

พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่ยึดมั่นอยู่กับหลักแห่งความเป็นจริง มีหลักการพื้นฐานเป็นกฎเกณฑ์ที่ธรรมชาติสร้างขึ้นมา คือทุกคนที่เกิดบนโลกนี้ล้วนมีวัฏจักรเป็นของตนเอง ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครพ้นกฎเกณฑ์ตรงนี้ได้ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งปวง สิ่งเดียวที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุขและพ้นทุกข์ คือการใช้ชีวิตอยู่บนหลักพื้นฐานแห่งความเป็นจริงที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในท้ายสุด ไม่มีอะไรอยู่ยากซับซ้อน หลักความเป็นจริงของศาสนาพุทธยังทำให้มองเห็นว่า เมื่อทำกรรมดีย่อมได้รับสิ่งดีเป็นการตอบแทน แต่เมื่อทำกรรมชั่วผลลัพธ์ที่ได้ก็จะตอบสนองในด้านร้ายกลับไปด้วย ไม่สามารถหลบเลี่ยงหรือขัดใช้กรรมใดๆ ได้ทั้งสิ้น “การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการปฏิบัติที่ว่าด้วยการฝึกอารมณ์เรียกว่าการเจริญกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา แยกออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ (1) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ และ (2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้เจริญทางด้านปัญญาโดยการรู้เท่าทันและเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างปัญญา ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำได้หลายแนวทาง เช่น การปฏิบัติโดยอาศัยสมาธิในระดับอุปปจารสมาธิเพื่อเป็นเครื่องมือนำไปสู่วิปัสสนาหรือปัญญาเพื่อมุ่งสู่มรรคผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาที่ใช้สมาธิในระดับขณิกสมาธิเรียกว่า วิปัสสนายานิก” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2549) “การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เป็นกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดสติปัญญา ในการแก้ปัญหาและเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ลุ่มหลงไปตามสภาวะอารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จนนำไปสู่การกระทำผิดทางกาย วาจา ใจ สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม โดยเป็นการฝึกสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทัน อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจ เป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ การเจริญวิปัสสนาแบ่งเป็นสองอย่าง คือ กายภาวนา และจิตตภาวนา วิปัสสนาธุระนั้น ได้แก่ การลงมือปฏิบัติตามภาคทฤษฎีเพื่อพิสูจน์ผลคือความจริงทั้งสองอย่างนี้ไม่ต่างอะไรกับส่วนประกอบของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่มีส่วนสำคัญ คือ กายกับใจที่อาศัยซึ่งกันและกัน กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเป็นที่อาศัย ส่วนใจนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อยู่ในบ้าน บ้านจะเป็นอย่างไรจะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรกขึ้นอยู่กับเจ้าของบ้านผู้อยู่อาศัย เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จแล้วแต่ใจ ไม่มีสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นมาโดยไม่ปรากฏที่จิตก่อน” (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), 2552)

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยที่นิยมสรุปได้ 5 รูปแบบ ได้แก่ (1) รูปแบบ “พุท-โธ” ผู้คิดวิธีการนี้คือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบ “พุท-โธ” เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากจ้องเพ่งอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวก็นับเป็นสมถกรรมฐาน จะเป็นวิปัสสนากรรมฐานต่อเมื่อมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดพร้อมลมหายใจและกำหนดรู้อารมณ์ 5 ที่ปรากฏตามจริง (2) รูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) เป็นผู้มืบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ วิธีการปฏิบัติในท่านั่งจะสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง และมีการฝึกเดินจงกรมเป็น 5 ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติ (3) รูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” ผู้ริเริ่มท่านแรกได้แก่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ใช้เทคนิคการเจริญสติให้รู้การเคลื่อนไหวเคลื่อนไหวเพื่อน้อมไปรู้เท่าทันจิต ใช้วิธีการง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ใช้ภาษาปริยัติจากพระคัมภีร์ แต่ให้ลงมือปฏิบัติจริงๆ ด้วยการมีสติรู้กาย-รู้ใจ อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามสภาวะที่เกิดในปัจจุบัน (4) รูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” เน้นการกำหนดรู้ความรู้สึกที่กำลังเกิด และการมีสติระลึกรู้นั้น ให้รู้อย่างสบายๆ ไม่จำเป็นต้องบริกรรม และต้องกำหนดจริงจึงจะสามารถละสมอที่บัญญัติทั้งหลายได้ในที่สุด (5) รูปแบบ “สัมมาอะระหัง” ผู้ริเริ่มคือพระมงคลเทพมุนี ใช้วิธีการเจริญสมถและวิปัสสนาเบื้องต้นจนถึงธรรมกาย นำกรรมฐานต่างๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน คือ กำหนดบริกรรมนิมิตและมุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 ข้อสำคัญจำเป็นต้นเรียนรู้ ไม่ประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่นตามแนวแห่งสติปัญญา 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม (ภทธี วัชรวิสุทธิศักดิ์, 2552)

บทความนี้นำเสนอการปฏิบัติกรรมฐานสู่เส้นทางการพ้นทุกข์ในชีวิตประจำวันจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา 4 ที่มีหลักการพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบปราศจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จุดมุ่งหมายสุดท้ายของการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิต และสรรพสิ่งทั้งปวงที่มีความไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้อันเป็นทุกข์ซึ่งเกิดกับกายกับจิต คือ รูปกับนาม มีผลให้

ละคลายจากความยึดมั่นในอุปาทานทั้งปวง บรรเทาความทุกข์ใจทุกข์กาย ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะได้รับอานิสงส์ ได้แก่การเตรียมจิตให้พร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบและผ่อนคลายความทุกข์ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต และช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ และการเรียนรู้ที่จะทำให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และผู้ปฏิบัติจนสำเร็จจะเป็นผู้บรรลุญาณ สามารถบรรลุมรรค ผล เป็นผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิงพร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน: สติปัฏฐาน 4

พระพุทธศาสนาสอนให้ยึดมั่นในทางสายกลาง ให้อยู่กับความเป็นจริงในปัจจุบัน “พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนว่าความจริงเป็นสิ่งที่มิอยู่ตามธรรมดา สิ่งทั้งหลายเป็นอย่งนั้นเอง เป็นกฎธรรมชาติ ความจริงคือสัจธรรมเป็นความจริงอย่างไรก็ต้องเป็นอย่งนั้น ไม่สามารถแบ่งเป็นพวกเป็นประเภทเป็นหมู่เป็นเหล่าได้ และการเข้าถึงสัจธรรมเหล่านี้ คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)

1. ความหมายของวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญที่จะต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจังทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในรูป-นาม และสามารถพัฒนาสติปัญญาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ “หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียได้ด้วยวิมุตติและความรำไร เพื่อดับทุกข์และโศกเพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน” (ที.ม. (ไทย) 10/373//301)

สติปัฏฐานแยกออกเป็น 2 คำ คือ (1) คำว่า สติ คือความระลึกนึกได้ ความไม่เพเลอ ไม่พินเพื่อนและการคุมใจไว้เป็นปัจจุบัน หรือการคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จดจำการกระทำหรือคำที่พูดได้แม้จะนานมาแล้ว (2) คำว่า ปฏฺฐาน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ แปลรวมกันว่า สติปัฏฐาน คือการปรากฏของสติ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ ทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดีหรือยินร้ายที่จะทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนตามอำนาจกิเลส (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546)

การเจริญกรรมฐานนั้น กระทำโดยการมีสติกำหนดพิจารณาในฐานทั้ง 4 เรียกว่า “สติปัฏฐาน 4” ฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกรู้ลมหายใจ, อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน, อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถย่อย, อาการ 32 คือ การพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสังขารไม่สะอาด, ธาตุ 4 คือการพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และซากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่างๆ ให้เห็นกายว่าเป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติระลึกรู้ในเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส (อามิส คือเหยื่อล่อ) (3) จิตตานุสสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติระลึกรู้จิตว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรรณ 5, ชันธ 5, आयตนะ 12, โพชนงค์ 7, อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ตามที่เป็นจริงของสภาวะธรรมนั้นๆในขณะปัจจุบัน (เขมรังสี ภิกขุ, 2561)

สรุปได้ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การปฏิบัติธรรมที่เป็น การฝึกสติให้รู้เห็นเท่าทันความเป็นจริงตามสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ให้ถูกครอบงำด้วยอำนาจแห่งกิเลส ใช้วิธีการ กำหนดพิจารณาในฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดลมหายใจเข้าออกและ การกำหนดอิริยาบถอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึก รู้ ในเวทนาเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึก รู้สภาวะต่างๆ ของที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลายตามที่เป็นจริง ของสภาวะธรรมนั้นๆ ในขณะปัจจุบันว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไร เพื่อขจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ ให้เข้าถึง ความจริงของชีวิต และเพื่อความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล นิพพาน

2. วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป-นาม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทั้งหลาย มีหลักปฏิบัติดังนี้

2.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏ ทางกาย “กาย กายานุปลี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา” แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายใน กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) คือ การเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถ ต่างๆ ซึ่งเป็นทั้งสมถและวิปัสสนา (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2548) มีหลักการดังนี้

1) อิริยาบถปัพพะ เป็นหลักว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน เป็นการเคลื่อนไหวกายทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยา ของจิต เรียกว่าการเดินในการปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเทียบการเดินจงกรม 6 ระยะ

2) สัมปชัญญปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเกี่ยวเนื่องอยู่กับ อิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอย การแล การดู การคู้ การเหยียด การครองบาตร การห่มจีวร การฉัน การเคี้ยว การขับถ่าย เป็นต้น

3) ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ คือ วัตถุสิ่งของทั้งสี่ประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวคือ (1) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (2) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (3) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน (4) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อนหรือตึง

สรุปได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออกและ การกำหนดการเคลื่อนไหวกายอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พังพิจารณาอิริยาบถย่อย คืออาการ 32 และ วิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ วิธีทำ คือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้ การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อิริยาบถใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์มานทั้ง 5 คือวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมดกายเป็นการบริกรรมเบญจขันธ์ในส่วนของร่างกาย

2.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า “ภิกษุ ในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวย ทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่” (ที.ม. (ไทย) 10/380/313) การพิจารณาเวทนามี 3 อย่าง (พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพกิจ), 2559) ได้แก่

1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริงว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา

2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น

3) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ

สรุปได้ว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุข สบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี 3 ลักษณะคือ (1) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด (2) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อายากผลักออก (3) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

2.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต “จิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก” (ที.ม. (ไทย) 10/381/314) ความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ให้กำหนดสติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ “เป็นการพิจารณาจิตว่ามีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านหรือไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิที่หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ” (VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO, 2562)

การปฏิบัติในข้อนี้เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถึงความเที่ยงนั้น การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้บุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอริยาบถหนึ่ง อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัดคือสามารถแยก रूपแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่งนามก็อย่างหนึ่ง เมื่อมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

สรุปได้ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธจิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดูความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกล้วตาย ยึดตัวตนและยึดมั่นความสุขเพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามิอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

2.4 ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ มีความเพียร มีสัมปชัญญะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม กำจัดอกิฆเณและโทมนัสในโลกเสียได้ สติตั้งมั่นพิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5, ขันธ์ 5, อายตนะ 12, โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4” (ที.ม. (ไทย) 10/382-430/316-338) “ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม กำกับรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลาย” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) ได้แก่

1) นิ वर्ณ 5 คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉาน ซึ่งมีสภาพธรรม ดังนี้ (1) กามฉันทนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณ อารมณ์ (2) พยาบาทนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น (3) ถีนมิทตนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดยอต้ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) (4) อุทธัจจกุกกจนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้) (5) วิจิกิจฉานนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (พระรัตนตรัย)

2) ชัน 5 คำว่า “ชัน” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี 5 อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานชัน 5 คือ (1) รูปชัน (2) เวทนาชัน (3) สัญญาชัน (4) สังขารชัน (5) วิญญาณชัน

3) อายตนะ 12 คือ ที่ต่อ ที่เชื่อมรूपนาม ได้แก่ อายตนะ 12 ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ

4) โพชฌงค์ 7 เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งหลับตา โดยคิดว่า หรือการอ่านพระไตรปิฎก หรือปรารภนาเองว่าสภาพธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไขสำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อในภาษาบาลีว่า โพชฌงค์ เป็นธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือริสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค

5) อริสัจ 4 อริสัจ คือ ความจริงแท้ตามธรรมชาติที่ทำให้ผู้เข้าถึงแล้วกลายเป็นพระอริยะ เป็นสัจจะที่พระอริยะพึงรู้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัจธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะไว้ 4 ประการ คือ (ขุ. เถร.อ. (บาลี) 2/36/158)

(1) ทุกขอริสัจ ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้ หมายถึงสภาพธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัสและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ แม้แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลง ดับไปทุกครั้ง

(2) สมุทัยอริสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่หรือรับรู้ทางอายตนะ 6 อยู่ นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือตัณหาและอัสวกิเลส ที่หมักต้องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง

(3) นิโรธอริสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดๆ เลย มีอยู่จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นไปจากรूप-นาม สังขารที่เป็นทุกข์ (อันเป็นสังขตธรรม) และกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงแล้วชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม, อกตัญญูธรรม)

(4) มรรคอริสัจ ความจริงแท้ที่ว่าทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญภาวนาตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา คือสัจธรรมที่มนุษยชาติประสบเสมอมา และเพราะไม่รู้ว่าภาวะที่หมดปัญหาอย่างสิ้นเชิง ไม่มีแม้กระทั่งความหิวกระหายทั้งทางร่างกายและจิตใจใดๆ อีกเลย มีอยู่จริง มนุษยชาติจึงไม่แสวงหาพระนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอริยสัจ 4 เพื่อให้รู้ความจริงว่า ชีวิตทุกขจริง ๆ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

สรุปได้ว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย อันได้แก่นิเวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชนงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่า ตามที่เป็นจริงอย่างนั้นๆ ได้แก่ การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขารชั้น คือ ความคิดนึกและสัญญาชั้น คือความจำได้หมายรู้ กล่าวคือเมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยายาม ความหดหู่ท้อถอย ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หรือความลึกลับสงสัย ซึ่งเรียกว่า นิเวรณ ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ต้องกำหนดรู้เช่นเดียวกัน

3. อานิสสของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

อานิสสแห่งการเจริญมหาสติปัฏฐาน 4

3.1 อานิสสทั่วไป การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่ย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2557) มีดังนี้

1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดัยจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข

2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิต ที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำงานได้ผลดี

3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้ใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

3.2 อานิสสเฉพาะ พระพุทธเจ้าเมื่อทรงแสดงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว ทรงแสดงอานิสสแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนี้ โดยทรงแสดงไว้ 2 ประเด็น คือ (ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340)

ประเด็นที่ 1 เกี่ยวกับระยะเวลาปฏิบัตินั้น ทรงแสดงไว้ 3 ช่วงหลักคือ (1) ปี โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานสุดคือ 7 ปี ถึงช่วงเวลาเร็วสุดคือ 1 ปี (2) เดือน โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานสุดคือ 7 เดือน ถึงช่วงเวลาเร็วสุดคือ 1 เดือนครึ่ง (3) วัน โดยกำหนดช่วงระยะเวลาเร็วสุดคือ 7 วัน

ประเด็นที่ 2 เกี่ยวกับผลที่จะได้รับ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนี้ตามช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งดังกล่าวมานั้น ย่อมจะได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่างคือ (1) บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน หรือเป็นพระอนาคามี

ผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในเบื้องต้น คือ ได้พัฒนาตัวตนเพื่อเรียนรู้ตัวตนหรือนิสัยที่ไม่ดี นำไปใช้การกระทำหรือหน้าที่การงาน คำพูด ความคิด ย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ส่วนอานิสสทั่วไป ได้แก่การเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่ย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ และอานิสสเฉพาะ ได้แก่ การเห็นความเป็นธรรมดาหรือสภาพ

ธรรมของการเรียนรู้ที่จะทำให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และผู้ปฏิบัติจนสำเร็จจะเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ 4 คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณ มรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์เป็นผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง

สรุป

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ้งมิ้ง ราคี ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นการฝึกการทำงานของจิตให้เกิดสมาธิ เพื่อให้บรรลุมรรคผล ได้แก่ สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา เป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้น คือความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต หรือกล่าวได้ว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานเพื่อทำจิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ จึงผลให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิตระงับกิเลสและนิวรณ์ได้เป็นครั้งคราวเกิดความปิติและสุข และวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนามตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในรูปนามและในชั้นธัมมว่าเป็น อนิจจังคือความไม่เที่ยง ทุกขังคือความเป็นทุกข์ และอนัตตาคือความ ไม่ใช่ตัวตน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจะส่งผลดีหลายอย่าง ได้แก่ (1) ทางกาย ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข สงบ ใช้ชีวิตตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง ไม่หลงใหลยึดติด ป้องกันอกุศลออกจากจิต และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีถูกต้องดีงาม ลดความเห็นแก่ตัว สร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป และยังเป็นเหตุเป็นอุปนิสัยนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด (2) ทางจิตใจ จะช่วยให้จิตของผู้ปฏิบัติบริสุทธิ์หมดจด มีสติสัมปชัญญะ จิตใจปลอดโปร่ง ไม่ถูกกิเลสชักจูง หรือรบกวนให้เศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อปฏิบัติบ่อยครั้งจะทำให้จิตมีกำลัง จะช่วยป้องกันกำจัดละอกุศลได้ตามอำนาจกำลังของสติ ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ มีความสุข สงบ (3) ทางปัญญา จะเกิดสติสัมปชัญญะ สามารถกำหนดรู้พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องจนสติได้รับการพัฒนามากขึ้นตามลำดับ เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะของอารมณ์ทั้งหลายที่จะมากระทบความรู้สึกหรือเข้าไปปรุงแต่งให้เกิดกิเลสตัณหา ไปจนถึงขั้นสูงสุดกระทั่งตัดกิเลสอันเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวงได้

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นที่สุดของมนุษย์เป็นการฝึกจิตใจให้รู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถทำลายกิเลสได้ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้รู้ธรรมตาธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้อันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ของความเกิด ซึ่งเกิดกับกายกับจิต คือ รูปกับนามมีผลให้ละคลายจากความยึดมั่นในอุปาทานทั้งปวง บรรเทา คลายความทุกข์ใจทุกข์กาย ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจัง จะสามารถทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในรูป-นาม ตามความเป็นจริง ไม่หลงใหลไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล และสามารถพัฒนาสติปัญญาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถนำไปสู่การขจัดกิเลส อนุสัย สิ้นอาสวะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำไปพัฒนาตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการครองตน ครองคน และครองงานได้ อันจะนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรืองและมีประโยชน์อย่างมาก ผู้เขียนจึงมีข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

1. สถานศึกษา ควรจัดให้มีการเรียนการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อประโยชน์ด้านการส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจและความชำนาญ ที่จะสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันหลังจากจบการศึกษา เพราะการฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจผ่องคลาย หายเครียด เกิดความสงบ เป็นวิธีการในการพักผ่อนทางกายเพื่อให้จิตใจสบายและมีความสุข

2. สถานพยาบาลและหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพ ควรส่งเสริมให้มีการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้ป่วย คนชราหรือคนพิการ เพื่อประโยชน์ในการช่วยเสริมสุขภาพกายและแก้ไขโรค ผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง และเป็นผู้จิตใจผ่องใสเบิกบาน ซึ่งช่วยให้เป็นผู้เฝ้าไข้มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิในการต้านทานโรค

3. หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่บุคลากร ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการประสิทธิภาพในการทำงาน เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี สามารถทำงานด้วยความรอบคอบไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุในที่ทำงาน

เอกสารอ้างอิง

- เขมรังสี ภิกขุ. (2558). *วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน*. พระนครศรีอยุธยา: แคนนากราฟฟิค.
- ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์. (2552). *รูปแบบผลมผลานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสุนทรภาณุญาณาคม (แก้วเกิด สุพพกิจ). (2559). “*ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร*”. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9). (2532). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: ทอมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป จำกัด.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. แปลโดย พระคันธ
สาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2548). *วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส

VEN. PHRA SOPHY PHAV RATANAJOTO. (2562). “*ศิษย์วิเคราะห์ปริมาตถกาวตามหลักสติปัฏฐาน 4: กรณีศึกษา
การปฏิบัติปริมาตถกาวนาของวัดมเหยงคณ์ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา*”
(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย.

