

# ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔

Buddhist Meditation IV



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

บทที่ 1



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต  
วิชาแกนพระพุทธศาสนา

ตำรา  
รหัสวิชา ๐๐๐ ๒๕๔

## วิชา ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔ Buddhist Meditation IV



โครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป  
กองวิชาการ สำนักงานอธิการบดี

### ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔ (Buddhist Meditation IV)

ผู้แต่ง	: คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		
บรรณาธิการ	: พระครูพิจิตรศุกการ		
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร, รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม, ดร.ลลิตี ณ นคร, ผศ.ศศิธร ชูตินันทกุล		
ศิลปะและรูปเล่ม	: นางลักษณ์พสุกานต์ สุขพินิจ		
พิสูจน์อักษร	: นายสุชญา ศิริธัญกร และ ดร.ศศิวรรณ กำลั่งสินเสริม		
ออกแบบปก	: นายพิจิตร พรหมลี		
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: มิถุนายน ๒๕๕๓	จำนวนพิมพ์	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: มิถุนายน ๒๕๕๕	จำนวนพิมพ์	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: พฤษภาคม ๒๕๕๙	จำนวนพิมพ์	๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย		

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใด ๆ ของหนังสือเล่มนี้  
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

#### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ธรรมะภาคปฏิบัติ 4.- พิมพ์ครั้งที่ 3.- พระนครศรีอยุธยา :  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.  
181 หน้า

1. การปฏิบัติธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN : 978-616-300-233-4

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐  
โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (๘๗๗๐, ๘๗๗๓) มือถือ ๐๖๑ ๓๙๗ ๖๑๖๖  
โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๑๔)

จัดจำหน่ายโดย : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

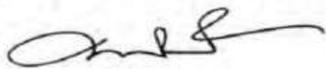
## คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ปีงบประมาณ ๒๕๕๒ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ที่ใช้สอนในมหาวิทยาลัย เพื่อคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยได้เสนอผลงานทางวิชาการ และเพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการของมหาวิทยาลัย

โครงการนี้เกิดขึ้นมาได้จากความร่วมมือร่วมใจของคณาจารย์มหาวิทยาลัย จากทุกส่วนงานที่สอดคล้อง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ ร่วมกันพัฒนาเอกสารประกอบการสอนหรือตำราในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ด้วยวิริยอุตสาหะแรงกล้า พัฒนางานทางวิชาการให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะ เป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำรารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้เป็นรายวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๖ บท มุ่งหมายให้ศึกษาจิตตานุปัสสนา คืออะไร หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ๑๖ ขั้นตอน หลักการปฏิบัติและกระบวนการเกิดไตรสิกขา หลักการและกระบวนการเกิดไตรลักษณ์ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คืออะไร ความหมายและหลักการปฏิบัติ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ วิธีกำหนดสติแก่ไขสภาวะธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนา วิปัสสนาญาณ ๑๖ คืออะไร ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอนที่ ๔ หลักการปฏิบัติกรรมฐานเกี่ยวกับอิริยาบถนั่ง เดินจงกรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ๑๖ การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐานตลอดถึงอันสงสในการปฏิบัติธรรม เนื้อหาสาระปรากฏแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาพัฒนาเนื้อหาตำรารายวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยสืบไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรม ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจตลอดไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## คำนำ

ตำรารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒ ของสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศร่วมกับกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปและหมวดวิชาแกนพระพุทธศาสนาหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคนะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน ทั้งมีความคงทน สวยงาม น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และระบบคลังข้อสอบ ๔) เพื่อเสริมสร้างทักษะคณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพ รองรับการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

ตำรารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้เป็นวิชาหนึ่งในหมวดวิชาแกนพระพุทธศาสนาที่กำหนดให้ศึกษาหลักการและวิธีการกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัญญาในมหาสติปัญญาสูตร วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ควรรู้ได้แก่ ไตรสิกขาและไตรลักษณ์ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๔ ระยะ กำหนดนั่ง ๔ ระยะส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งมีรายละเอียดที่ผู้เขียนนำเสนอไว้ในแต่ละบท

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำรารายวิชา “ธรรมภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้ จะยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกท่านตามวัตถุประสงค์ของโครงการพอสมควร จึงขอขอบคุณท่านผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่กองวิชาการ และขอขอบคุณคณะวิทยากรจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำตำราเล่มนี้ด้วยวิริยะ อุตสาหะ พุ้มเทหังกำลังกาย กำลังใจและกำลังสติปัญญา พัฒนางานทางวิชาการด้านการปฏิบัติกรรมฐานด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจจนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์บรรลุมติวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งใจไว้ทุกประการ

คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหาวิชา

มีนาคม ๒๕๕๒

## คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) จัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัยและการศึกษาค้นคว้าของประชาชน (๓) จำหน่ายจ่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้นสำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงจัดพิมพ์ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔” อันเกี่ยวกับหลักการและวิธีการกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ควรรู้ แต่งโดยคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิปัสสนาจารย์ เชี่ยวชาญพระกรรมฐาน ได้นำเสนอเนื้อหาสาระตามแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสม แก่นิสิต นักศึกษาและประชาชน

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภายในเล่มนี้ ได้อธิบายหลักการและวิธีการกำหนดรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ควรรู้ อันได้แก่ ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ วิปัสสนาญาณ ๑๖ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๔ ระยะ กำหนดนั่ง ๔ ระยะส่งและสออารมณ์กรรมฐาน โดยผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษาและประชาชน

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ ที่เมตตา มอบต้นฉบับตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาวิชานี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณ กองวิชาการ ที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากร ให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔” จะเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกรรมฐาน ของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

## คณะกรรมการโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๒

คณะกรรมการดำเนินโครงการ	คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔”
<b>ที่ปรึกษา</b> พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.	<b>ประธานกรรมการ</b> พระปริยัติวิโรปกรณ์
<b>ประธานกรรมการ</b> พระศรีตัมภีร์ญาณ, รศ.ดร.	<b>รองประธานกรรมการ</b> พระครูอุทัยสุดกิจ
<b>รองประธานกรรมการ</b> พระมหาทรรษา ธมมหาโส, ผศ.ดร.	<b>กรรมการ</b> พระปลัดโสภณ สุเมโธ
<b>กรรมการ</b> พระครูปฏิมาณโก, ผศ.ดร.	พระหัตถ์ กิตติคุณโท,ดร.
พระมหาสุทัศน์ อมาภโร	พระครูสุวรรณธรรมนิวาส
พระมหาสมเกียรติ กิตติญาณโณ	พระอภิศรอุทิศ โกวิท
พระสุจิตต์พงษ์ อนุตตโร	พระบวรจวบ คมภิธมโม
พระมหาสันติ อธิภทโท	พระมหาสมิต สมปนโน
พระมหาสาธิต สาธิโต	<b>เลขานุการและผู้ช่วยเลขานุการ</b>
ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปุ	พระมหาปราโมทย์ ปโมทิตโต
ผศ.เฉลียว รอดเขียว	พระมหาสุภาวิญญ์ ปภัสโร
ผศ.ดร.โกนิญญ์ ศรีทอง	<b>บรรณาธิการ</b>
นายคำพันธ์ วงศ์สนั่น	พระครูพิจิตรศุกการ
นายเกษม แสงบนท์	<b>คณะบรรณาธิการ</b>
นายอนาชัย บูรณะวัฒนากุล	<b>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต</b>
<b>เลขานุการ</b> นายสุญา ศิริธัญกร	รศ.ดร.กาญจนา วัฒนสุนทร
<b>ผู้ช่วยเลขานุการ</b> พระมหาสุระศักดิ์ อธิวิโร	รศ.ดร. พุฒนะ พุ่งปัจฉิม
นายสินชัย วงษ์จันทน์	ดร.นลินี ณ นคร
นายอักษราวิชญ์ โธมศรี	ผศ.ศศิธร ชุตินันท์กุล
นายวิชิต มงคลวีระขจร	
นางสาววีโลวรรณ รังสร้อย	

## สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
คณะกรรมการดำเนินงานโครงการจัดทำต้นฉบับรายวิชา ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป	(๖)
<b>บทที่ ๑ จิตตานุปัสสนา</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา	๕
๑.๓ รายละเอียดของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐
๑.๔ การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖
สรุปท้ายบท	๒๓
คำถามท้ายบท	๒๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๖
<b>บทที่ ๒ กระบวนการเกิดของไตรสิกขา</b>	<b>๒๗</b>
๒.๑ ความนำ	๒๘
๒.๒ ความหมายและความสำคัญของไตรสิกขา	๒๙
๑) อธิศีลสิกขา	
๒) อธิจิตสิกขา	
๓) อธิปัญญาสิกขา	
๒.๓ รายละเอียดของไตรสิกขา	๕๓
๒.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติไตรสิกขา	๖๒
สรุปท้ายบท	๖๕
คำถามท้ายบท	๖๖
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๖๗

(๘)

<b>บทที่ ๓ กระบวนการเกิดของไตรลักษณ์</b>	<b>๖๙</b>
๓.๑ ความนำ	๗๐
๓.๒ ความหมายและความสำคัญของไตรลักษณ์	๗๒
๑) อนิจจัง	
๒) ทุกขัง	
๓) อนัตตา	
๓.๓ หลักการและกระบวนการเกิดไตรลักษณ์	๗๗
๓.๔ อานิสงส์ของการเรียนรู้และการพิจารณาไตรลักษณ์	๘๘
สรุปท้ายบท	๙๐
คำถามท้ายบท	๙๒
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๙๓
<b>บทที่ ๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐</b>	<b>๙๕</b>
๔.๑ ความนำ	๙๖
๔.๒ ความหมายและหลักการปฏิบัติวิปัสสนูปกิเลส ๑๐	๙๖
๔.๓ วิธีกำหนดสติแก่ไขสภาวะธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๐๒
สรุปท้ายบท	๑๐๓
คำถามท้ายบท	๑๐๕
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๐๖
<b>บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖</b>	<b>๑๐๗</b>
๕.๑ ความนำ	๑๐๘
๕.๒ หลักการและความสำคัญของวิปัสสนาญาณ ๑๖	๑๐๙
๕.๓ รายละเอียดของวิปัสสนาญาณ ๑๖	๑๑๔
๑) นามรูปปริจเฉทญาณ	
๒) ปัจจัยปริคคหญาณ	

(๘)

๓) สัมมสนญาณ	
๔) อุทยัพพญาณ	
๕) กังคญาณ	
๖) ภยญาณ	
๗) ยาทินวญาณ	
๘) นิพพิทาญาณ	
๙) มุญจิตุกัมมตาญาณ	
๑๐) ปฏิสังขญาณ	
๑๑) สังขารูปกชาญาณ	
๑๒) อนุโลมญาณ	
๑๓) โคตรภูญาณ	
๑๔) มัคคญาณ	
๑๕) ผลญาณ	
๑๖) บัณฑิตเจตนาญาณ	
๕.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ๑๖	๑๓๓
สรูปท้ายบท	๑๓๔
คำถามท้ายบท	๑๓๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๓๘
<b>บทที่ ๖ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตอน ๔</b>	๑๓๙
๖.๑ ความนำ	๑๔๐
๖.๒ การเดินจงกรม ๔ ระยะ	๑๔๗
๖.๓ การนั่งกำหนด ๔ ระยะ	๑๕๑
๖.๔ การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน	๑๕๕
๖.๕ อานิสงส์ของการเดินและนั่ง	๑๕๗

(๑๐)

สรูปท้ายบท	๑๕๙
คำถามท้ายบท	๑๖๐
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๖๓
<b>ภาคผนวก :</b>	๑๖๕
<b>ประมวลรายวิชาและแผนการสอน</b>	๑๖๕
<b>คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา ธรรมภาคปฏิบัติ ๔</b>	๑๖๙

## บทที่ ๑

### จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

พระปริยัติโรปกการ  
พระครูสุวรรณธรรมนิวิฐ

#### วัตถุประสงค์

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกหลักการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐานได้
๒. บอกวิธีการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐานได้
๓. จำแนกรายละเอียดในจิตตานุสสนาสติปัฏฐานได้
๔. ปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐานได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
- รายละเอียดในจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
- รายละเอียดในจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน
- การปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน

#### ๑.๑ ความนำ

เรื่องการฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องสนใจเป็นพิเศษ เพราะจิตที่คิดดีคิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น คือผลของการคิดดีทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต กายกรรมและวจีกรรมของเขาย่อมสะอาดไม่มีเครื่องมัวหมอง ยิ่งถ้าคนในสังคมมากไปด้วยคนลักษณะนี้ สังคมนั้นย่อมมีแต่ความเจริญและความสุข ดังเช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดำริแต่ในทางที่จะช่วยเหลือสรรพสัตว์ พระองค์จึงทำงานประกาศพระศาสนาได้อย่างยิ่งใหญ่กว้างขวางทั่วไตรภพ ในทางตรงกันข้าม หากจิตคิดไม่ดีคิดแต่ในทางอกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำที่พูดเหมือนกัน คือผลของการคิดชั่วคิดอกุศล คิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของเขาย่อมแปรเป็นมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแม้เพียงคนเดียวก็เดือดร้อนมากมาย ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงคนโดยมาก ตัวอย่างพระเวททัตที่คิดโลกอยากได้ลาภเกินพอดี ทำให้คณะสงฆ์ต้องเดือดร้อน

ดังนั้น พระพุทธภาษิตที่ว่า

ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง  
ชอบไม่หาแต่อาวรณ์ที่ปรารภณา  
เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้<sup>๑</sup>

และพระพุทธภาษิตที่ว่า

คนเหล่าใดสำรวมจิต ที่เที่ยวไปไกล เที่ยวไปดวงเดียว  
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ คนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร<sup>๒</sup>

พระพุทธภาษิตดังกล่าวนี้บ่งว่าเป็นอมตวาจาที่เป็นจริงอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือผู้ได้น้อมนำมาปฏิบัติผู้นั้นย่อมได้รับผลโดยไม่จำกัดกาลเวลา ย่อมเกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตด้วยตนเอง การฝึกจิตจึงเป็นงานที่พระพุทธเจ้าทรงถือเป็นหน้าที่ของพระองค์ที่ทรงทำตลอดพระชนมชีพ

เมื่อการฝึกจิตเป็นเรื่องที่สำคัญดังกล่าวมาโดยสังเขปนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักสำหรับฝึกจิตอย่างเป็นระบบ โดยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเริ่มตั้งแต่กายานุ-

<sup>๑</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

<sup>๒</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

ปัสนาสติปัฏฐานคือการฝึกจิตที่เป็นไปทางกายหรือมีกายเป็นฐานฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตเพื่อให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับเวทนา หรือมีเวทนาเป็นฐานในอารมณ์สำหรับฝึก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตที่ศึกษาจิต ความคิดที่หยาบและละเอียดทั้งภายในภายนอก และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตที่ศึกษาจิต ความคิดที่หยาบและละเอียดทั้งภายใน ภายนอก และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกจิตที่มีธรรมเป็นอารมณ์ โดยรวมก็คือการ ศึกษาและปฏิบัติตามลำดับความหยาบละเอียดของอารมณ์ พระพุทธเจ้าทรงวางขั้นตอนของ การปฏิบัติที่เป็นแบบอย่างเหมาะสมกับจริตของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งในธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๓ นิสิตและนักศึกษาได้ศึกษามาแล้ว สำหรับในบทนี้ จะได้ศึกษาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่าง ละเอียด ซึ่งเป็นการศึกษาที่เกี่ยวกับจิตโดยตรง ดังจะได้ศึกษาเป็นลำดับต่อไป

ผู้ศึกษาพึงตระหนักให้ได้ว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะการปฏิบัติ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้จะต้องศึกษาธรรมชาติของจิตให้เข้าใจต่อแท้ โดยยึดหลักของการ เพิ่มกำลังการปฏิบัติ ๕ ประการ คือ สัทธาพละ กำลังศรัทธาในการปฏิบัติ วิริยพละ กำลัง ความเพียรในการปฏิบัติ สติพละ กำลังแห่งความระลึกอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง สมาธิพละ กำลังของความตั้งใจมั่นต่อการปฏิบัติ และปัญญาพละ กำลังแห่งความรู้ความเข้าใจ ในสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่เบื้องต้น จนกระทั่งยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พละ ๕ ประการนี้ ถือว่าเป็น กำลังของจิตที่จะต่อต้านกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่จะมาครอบงำจิต และ องค์ประกอบของการปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบด้วยตนเองตามขบวนการของการปฏิบัติ ตามหลักวิปัสสนากรรมฐานในสติปัฏฐาน เพราะคุณธรรมเหล่านี้จะเกิดกับผู้ที่มีมือปฏิบัติด้วย ตนเองเท่านั้น จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงตามกำลังสติปัญญาของตน

จิตของมนุษย์ทั้งหลายมีธรรมชาติมักไหลไปตามความชอบและความชังอยู่เสมอ ถูกกิเลส ความเศร้าหมองครอบงำได้ง่าย ถ้าไม่มีการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากรรมฐานก็จะเป็น จิตที่เศร้าหมองขุ่นมัว ถ้าจิตเศร้าหมองจะทำให้เกิดโทษภัยข้ามภพข้ามชาติ ดังพระพุทธพจน์ ที่ตรัสไว้ในวัฏฏบมสูตรว่า

จิตต สกฺกิลฺกฺเข สุคฺคตฺติ ปาฏิกงฺขา เมื่จิตเศร้าหมองแล้ว ทุกคติเป็นอันหวังได้<sup>๕</sup>

ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีการฝึกฝนอบรมจิตอยู่เสมอๆ หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนเป็นนิสัยเกิดความชำนาญคล่องแคล่ว จิตของผู้ปฏิบัติก็จะผ่องใส มีอนิสงส์ข้ามภพข้ามชาติ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

<sup>๕</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒

จิตเต อสกฺกิลฺกฺเข สุคฺคตฺติ ปาฏิกงฺขา เมื่จิตไม่เศร้าหมอง ทุกคติเป็นอันหวังได้<sup>๕</sup>

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาศรัทธาขึ้นมายกระดับหนึ่ง เป็นสติที่สามารถที่จะ ฝึกกำหนดจิตอันเป็นธรรมชาติที่ละเอียดอ่อน ตันรณ กวัดแกว่ง ว่องไว ไปได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีร่างกาย มีถ้าหรือว่างกายเป็นที่อยู่อาศัย ให้อยู่ในอำนาจได้ระดับหนึ่งแล้ว ถือได้ว่าเป็นผู้ พัฒนาดน ฝึกฝนอบรมตน ยึดตนเป็นที่พึ่ง ไม่หวังพึ่งคนอื่น ดังพระพุทธภาษิตว่า

อตุตฺตา หิ อตุตฺตโน นาโถ โภ หิ นาโถ ปโร ลียา

อตุตฺตนา หิ สุทฺถุเตน นาดิ ลภติ ทูลลภิ

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน บุคคลอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งได้

เพราะบุคคลที่ฝึกตนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งอันดีโดยยาก<sup>๕</sup>

การที่บุคคลจะเป็นที่พึ่งของตนได้จำเป็นอย่างไรที่จะต้องฝึกจิตของตน เพราะจิตคือ สภาวะที่รู้อะไรต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทางารหรือประตู ๖ บาน เหมือน คนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สึกผ่านตาเป็นการเห็น การรู้อะไรที่สัมผัส ผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิต มีธรรมชาติที่ประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะ เหน ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่ง ที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องเศร้าหมองเพราะมีกิเลสจรเข้ามา สิ่งที่จรเข้ามาเรียกอีกอย่างว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายอกุศล คือ โสภะ โทสะ แลโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เห็นสิ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของคนทุกคนจะทำหน้าที่รู้สึกเป็นอารมณ์ แต่โลกทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โสภะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายอกุศลมักปรุงแต่งทำให้ ชาติความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วยวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจตามการ ปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ จิตที่ยังไม่ได้อบรมฝึกฝนให้ดีย่อมทำให้ เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้ ดังพระพุทธดำรัสไว้ในอภัมมนิยวรรคและอัทธวรรค อังคุตตรนิกาย ว่า

<sup>๕</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๓

<sup>๕</sup> จ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๖๐/๔๕, จ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๖๐/๕๒

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก เหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก<sup>๖</sup> ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้ฝึก ได้คุ้มครอง ได้รักษา ได้ส้าร่วมแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้ฝึก คุ้มครอง ได้รักษา ได้ส้าร่วมแล้วยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก<sup>๗</sup>

การฝึกจิตตามนัยพระพุทธดำรัสที่ย่างมานี้ นับว่าเป็นหน้าที่ของชาวพุทธที่จะต้องศึกษา และปฏิบัติให้เกิดผลประจักษ์ในชีวิตปัจจุบัน เพราะผลแห่งการฝึกจิตนี้มีคุณค่ายิ่งใหญ่ต่อชีวิตของตนและผู้อื่น มีประโยชน์ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

## ๑.๒ หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน

### ๑.๒.๑ หลักการ

เนื่องจากจิตมีธรรมชาติที่ตื่นรณกวัดแก่งแสหาอารมณ์ที่ชอบ หลีกหนีอารมณ์ที่ไม่ชอบ ไม่หยุดนิ่งซัดสายอยู่ตลอดเวลา มนุษย์จึงตกอยู่ในอำนาจของอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ เมื่อตกอยู่ในอำนาจของกิเลสอันเป็นอารมณ์ฝ่ายต่ำ ปัญญาจึงยอมไม่เกิดไม่เจริญ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักการสำหรับฝึกจิต หลักการดังกล่าวพึงพิจารณาได้จากพระพุทธานุญาตดังนี้

คนเหล่าใดส้าร่วมจิตที่เกี่ยวไปไกล เกี่ยวไปดวงเดียว  
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ  
คนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร<sup>๘</sup>

และพุทธานุญาตที่ว่า

ภิกษุรู้ว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน  
ควรป้องกันจิตนี้ เหมือนป้องกันพระนคร  
แล้วใช้อาวุธคือปัญญารบกับมาร  
และควรรักษาชัยชนะไว้ แต่ไม่ควรยินดียึดติด<sup>๙</sup>

<sup>๖</sup> อัง.เอกก. ๒๐/๒๕/๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕/๕.

<sup>๗</sup> อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๕๐/๗, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๐/๗.

<sup>๘</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๓๗.

<sup>๙</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๕๐/๓๘.

จะเห็นได้ว่าหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้คือการสำรวมระวังจิต การมีสติสัมปชัญญะตามรัฐธรรมนูญที่เกิดกับจิตอยู่ตลอดเวลา และต้องมีอาวุธคือปัญญาสำหรับต่อสู้กับมารคือกิเลสต้นเหตุที่จะมาดับบังวิชชาอันจะทำให้จิตชุ่มมัว เมื่อทำการรักษาจิตไว้อย่างดีด้วยปัญญาอันเกิดจากการเจริญสติ ก็จะสามารถรบกับมารคือกิเลสและได้รับชัยชนะ

จิตของเราถูกยกมาวางไว้บนกระจกที่ใสสะอาดของการกำหนดวัตถุที่นำมาพิจารณา ก็คือสภาวะและระดับจิตโดยทั่วๆ ไปตามที่ปรากฏแต่ละขณะเพื่อความมุ่งหมายดังกล่าว พระสูตรที่เกี่ยวข้องจะแสดงตัวอย่างต่างๆ ของจิตในสภาพที่แตกต่างตรงกันข้าม สภาพที่เป็นกุศลหรืออกุศล สภาพที่เจริญแล้วหรือยังไม่เจริญ

จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต โมเน หรือ วิญญาณนี้ เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่ปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น ฐิติทางมโนทวาร(ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้ง สงสัย โกรธ หลง อิจฉา ริษยา ทศฐุ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนา มีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ<sup>๑๐</sup>

จิตตานุสัสนาสติปัฏฐานสามารถจัดเป็นอริยสัจ ๔ ได้ดังนี้ ดังที่พระธรรมธีรราชมหารามณี (โชดก ฉานสิทธิ) ได้กล่าวไว้ว่า สติที่กำหนดจิต เป็น **ทุกขสังข** ต้นหาก่อนๆ ที่ให้จิตเกิดขึ้น เป็น **สมุทัยสังข** ความไม่เป็นไปแห่งสังขจะทั้ง ๒ เป็น **นิโรธสังข** อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มีนิพพานเป็นสุข เป็น **มัคคสังข**<sup>๑๑</sup>

<sup>๑๐</sup> พระสมภาร สมภาโว, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๒.

<sup>๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหารามณี (โชดก ฉานสิทธิ), **อุคควิชา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕), หน้า ๘.

## ๑.๒.๒ วิธีการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติจิตदानุบัสสนาสติปัฏฐานนั้น เมื่อก้าวตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายเมื่อครั้งที่พระองค์ทรงประทับอยู่ที่นิคมของชาวกุรุ ชาวภัมมาสธัมมะ พระองค์ได้ทรงยกอุทเทส (หัวข้อ) ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๑๒</sup>

เมื่อทรงยกอุทเทสไว้แล้ว พระพุทธองค์ทรงอธิบายสติปัฏฐานแต่ละอย่างอย่างละเอียด ตั้งแต่กายานุบัสสนาสติปัฏฐาน จนถึงธัมมานุบัสสนาสติปัฏฐาน แล้วทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่อานิสงส์ของบุคคลผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี จนถึงอานิสงส์ของผู้ปฏิบัติตลอด ๗ วัน ว่า ฟังหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี<sup>๑๓</sup> ซึ่งจะได้อีกว่ารายละเอียดต่อไป สำหรับในที่นี้จะกล่าวขั้นตอนในการปฏิบัติจิตदानุบัสสนาสติปัฏฐาน ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

ตามอุทเทสที่ว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เมื่อนับลำดับการพิจารณาเห็นจิตในจิต จะมีถึง ๑๖ ชั้น ดังนี้

<sup>๑๒</sup> ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

<sup>๑๓</sup> ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๑๒๘-๑๓๐.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- |                             |             |                               |
|-----------------------------|-------------|-------------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ                | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตมีราคะ'                   |
| ๒. จิตปราศจากราคะ           | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตปราศจากราคะ'              |
| ๓. จิตมีโทสะ                | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตมีโทสะ'                   |
| ๔. จิตปราศจากโทสะ           | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตปราศจากโทสะ'              |
| ๕. จิตมีโมหะ                | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตมีโมหะ'                   |
| ๖. จิตปราศจากโมหะ           | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตปราศจากโมหะ'              |
| ๗. จิตหดหู่                 | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตหดหู่'                    |
| ๘. จิตฟุ้งซ่าน              | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตฟุ้งซ่าน'                 |
| ๙. จิตเป็นมหัคคตะ           | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตเป็นมหัคคตะ'              |
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ       | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตไม่เป็นมหัคคตะ'           |
| ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า    | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า'        |
| ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า'     |
| ๑๓. จิตเป็นสมาธิ            | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตเป็นสมาธิ'                |
| ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ         | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตไม่เป็นสมาธิ'             |
| ๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว          | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตหลุดพ้นแล้ว'              |
| ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น           | ก็รู้ชัดว่า | 'จิตไม่หลุดพ้น' <sup>๑๔</sup> |

ในตอนท้ายของการแสดงลำดับแห่งการพิจารณาจิตदानุบัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุอันดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหา และ ทิฏฐิ) อยู่ และไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๔</sup> ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๑.

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕-๓๑๕, ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๑.

นี่คือหลักการปฏิบัติจิตตานุสัสนาตามแนวสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ที่พระสาวกในพระพุทธศาสนาในยุคโคสมีย์ได้กล่าวดำเนินตามพระดำรัสนี้ ต่อไปจะได้กล่าวถึงวิธีการกำหนดพิจารณาจิตแต่ละอย่างเป็นลำดับไป

### ๑) วิธีการกำหนดจิตพิจารณาจิตที่มีราคะและไม่มีราคะ

โดยปกติคำว่า “ราคะ” หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจในสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นักปฏิบัติจึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลกหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียวก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วไปตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า “จิตปราศจากราคะ”

### ๒) วิธีการกำหนดพิจารณาจิตที่มีโทสะและไม่มีโทสะ

จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า “จิตที่มีโทสะ” นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า “จิตปราศจากโทสะ”

### ๓) วิธีการกำหนดพิจารณาจิตที่มีโมหะและไม่มีโมหะ

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า “จิตที่มีโมหะ” นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้ว ก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า “จิตปราศจากโมหะ”

### ๔) วิธีการกำหนดพิจารณาจิตหตฺถุและจิตฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ จิตที่หตฺถุซึ่งซึม ชื่อว่า “สังขิตตจิต” จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ชื่อว่า “วิกขิตตจิต” จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า “สมาหิตจิต” จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า “อสมานจิต” จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยการเจริญสติระลึกรู้ ชื่อว่า “วิมุตตจิต” จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลส ชื่อว่า “อวิมุตตจิต” จิตดังกล่าวนี้ ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติ พึงกำหนดว่า “ว่างหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

### ๕-๑๖) วิธีการกำหนดพิจารณาหตฺถุจิต เป็นต้น

ผู้ที่บรรลุดานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดขึ้นหรือหลังมานจิตว่าไม่ใช่มหตฺถุจิต (อมหตฺถุจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอุตฺตรจิต) เมื่อออกจากมานแล้ว พึงตามรู้มานจิตทันทีว่า เป็นจิตที่ประเสริฐ (มหตฺถุจิต) และไม่มียิตอื่นเหนือกว่า (อนุตฺตรจิต) ไปจนถึงจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น อนึ่ง เมื่อออกจากรูปานแล้ว บรรลुरुูปาน ก็พึงตามรู้รูปานว่าไม่ใช่มหตฺถุจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วนรูปานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มียิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหตฺถุจิตและอมหตฺถุจิตพร้อมทั้งสอุตฺตรจิต และอนุตฺตรจิต จึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุดานเท่านั้น<sup>๑๖</sup>

ดังนั้น ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อท่านกำหนดอยู่อย่างนี้ นั้น จิตมีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น พึงกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้นพึงกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผิๆ เช่น คิดว่า “ข้าฯ ยั่งยืน” “ข้าฯ มีสุข” “เป็นตัวข้า” ดังนี้ เป็นต้น พึงกำหนดโดยวิธีอย่างเดียวกัน ถ้าจิตปรากฏอาการท่องเที่ยวไปก็พึงกำหนดอาการเช่นนั้น ถ้าจิตเกี่ยวจรรวนปรากฏขึ้นก็พึงกำหนดจิตชนิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาและรู้ทันเข้าไป เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้น ก็จะพบว่าจิตที่ทำการกำหนดนั้นๆ เกิดขึ้นและดับไปๆ ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียว เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า สมุทยธมฺมานุปัสสี วา จิตตสุตฺถิ วิหริตฺเต เขาเฝ้าตามดูความเกิดขึ้นและความดับไปของสิ่งทั้งหลายในจิตอยู่ เมื่อกำหนดภาวนาความเกิดและความดับของจิตอยู่ ดังนี้ ก็อาจบรรลุพระอริยมรรค พระอริยมผล และเป็นพระโสดาบันอริยบุคคลระดับอื่นอีกก็ได้<sup>๑๗</sup>

## ๑.๓ รายละเอียดในจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน

### ๑.๓.๑ การกำหนดจิตแต่ละขณะ

การกำหนดปฏิบัติจิตตานุสัสนาสติปัฏฐานมีขั้นตอนที่จะต้องทำความเข้าใจโดยละเอียด เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อไป ดังคำอุเทศที่ได้ยกไว้แล้วนั้นว่า

<sup>๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางไปสุทธะนิพนธ์, พิมพ์ครั้งที่

๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราษฎร์การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖๖-๒๖๘.

<sup>๑๗</sup> พระสมภาร สมภาโร, ธรรมภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๐๒.

**จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้**

การพิจารณาจิตในจิตคือการตั้งสติกำหนดรู้จิตอันเป็นภายในของผู้ปฏิบัติ คำว่าจิต มโน วิญญาณ มนัส มนินทริย ปันพระ มนายตนะนี้ เป็นชื่อเรียกจิตมีความหมายอย่างเดียวกัน จิต มโน วิญญาณเป็นต้นนี้เป็นนาม เป็นสภาวะที่ไม่มีรูปให้เห็น ดังที่ผู้วิเศษศาสตร์ตั้งวิเคราะห์ รูปศัพท์ว่า นาท ติติ นาม แปลว่า น้อมอารมณ์ หน่วงอารมณ์ อารมณ์ใดก็ตามที่นึกน้อมถึงอยู่ เรียกว่า นาม นามลกชน นาม นามนี้ มีลักษณะน้อมหาอารมณ์ หรือมีการน้อมหาอารมณ์ เป็น ลักษณะนามหรือจิตนี้เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังพระบาลีว่า

สุทฺททสฺสํ สุนินฺทุณฺํ ยถากามนิปาตนํ

จิตฺตํ รกฺขเต เมธาวี จิตฺตํ คุตฺตํ สุชาวทํ

ผู้มีปัญญาความรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง

ชอบเฝ้าหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา

เพราะจิตที่คุ้มครองดีแล้วย่อมนำสุขมาให้<sup>๑๔</sup>

จิตเป็นธรรมชาติที่เห็นได้ยาก รู้ได้ยาก สุขุมละเอียดยอนมากที่สุด ชอบตกไปสู่อารมณ์ที่นำปรารถนา น่าชอบใจ ส่วนรูป ๒๔ อย่าง ยังมีรูปร่างสัณฐาน ถูกต้องสัมผัสได้ทั้งเกิดอาการเย็น ร้อน อ่อน แฉง รับรู้ทรงประสาทสัมผัสได้ แต่นามนี้ไม่มีรูปร่างสัณฐานเลย รู้ได้แต่เพียงสภาวะเท่านั้น สภาพของจิตมีธรรมชาติท่องเที่ยวไปตามลำพังเพียงหนึ่งเดียว และเกิดดับรวดเร็วมาก ตามธรรมชาติของคนเราย่อมมีคนที่ชอบพอเป็นที่พึงใจ พอจิตนึกเท่านั้นและถึงทันที ไม่มีสิ่งใดมาขวางกั้นได้ ดังพระพุทธภาษิตที่อ้างไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า นักปราชญ์พึงรักษาจิตที่ สุขุมละเอียดย เห็นได้ยากนั้น คนมีปัญญารักษาคุ้มครองป้องกันทางทวารทั้ง ๖ คือ จักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร สติกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตได้ จิตที่ถูก รักษาคุ้มครองดีแล้วนำความสุขมาให้ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ ถ้าปรารถนา แล้วก็จะได้สมดังปรารถนา แต่ถ้ามีความปรารถนาแล้วไม่ปฏิบัติ ย่อมไม่ได้รับผลของการปฏิบัติ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องลงมือปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตนั้นด้วยความตั้งใจจริง ๆ

<sup>๑๔</sup> พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖/๒๒, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

### ๑.๓.๒ การกำหนดจิตที่สัมพันธ์กับกาย

กายนุสสนาสติปัฏฐาน มีอาการพองและยุบเป็นหลัก ในขณะที่โยคีบุคคลมีโยนิโส-มนสิการ ใส่ใจอาการพองและยุบอยู่อย่างนั้น จะให้จิตจับที่อาการพองและยุบอยู่ตลอดเวลา ย่อมเป็นไปไม่ได้ ย่อมเผลอไป พลาดไป ขาดสติไปเป็นธรรมดา จิตมักจะแล่นไปหาคนที่ชอบพอกัน เกิดความคิดถึงกัน เมื่ออาการอย่างนี้เกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “คิดถึงหนอ” คิดถึงหนอนี้ กำหนดที่ไหน กำหนดที่ความคิดถึง หรืออาการคิดถึงนึกถึง แต่ไม่ต้องไปนึกถึงหน้าตาของคนนั้นคนนี่ที่กำลังคิดถึงอยู่ เมื่อกำหนดได้แต่เพียงอาการคิดถึง อาการคิดถึงใหม่เกิดขึ้น พุดสั้น ๆ ให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่เกิดขึ้น เกิดและดับ ๆ เห็นอยู่อย่างนี้แล้ว ก็ให้เห็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อกำหนดอาการคิดถึงได้ทันปัจจุบันอารมณ์เช่นนี้ ศิลสมภาณี และปัญญา ก็จะเกิดขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถกำหนดเพียงอาการคิดถึงนั้นได้ ปล่อยให้ไป น้อมนึกถึงหน้าตาของคนที่ชอบพอกัน ที่เรียกว่า ปิยบุคคลนั้นอยู่ ก็ยิ่งคิดถึงมาก กิเลส ก็ได้โอกาสหรือมารคือกิเลสได้โอกาสเข้ามาทำลายจิตตบงกชไม่ให้เกิดปัญญา มองไม่เห็นไตรลักษณ์ ไตรลักษณ์ก็ไม่ปรากฏ สมภาณีและปัญญาก็ไม่เกิด ต้องกำหนดเพียงอาการความคิดถึงนั้นว่า “คิดถึงหนอ” อย่านึกถึงหน้าตา ถ้าเป็นเวรีบุคคลหรือคนที่เป็นศัตรูกัน เวรีบุคคลนี้ หน้าตาก็ไม่อยากจะมอง พอจิตนึกถึงแล้ว ก็ให้กำหนดว่า “นึกถึงหนอ” หน้าตาไม่อยากจะมอง ก็จริง แต่ด้วยอำนาจสมภาณีจะเกิดเป็นนิมิตปรากฏเป็นหน้าลอย ๆ ขึ้นมา จิตก็เพ่งเล็งเกิดความรู้สึกโกรธไม่พอใจ ก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ” ทันทิ กำหนดที่อาการโกรธนั้น เมื่อกำหนดที่อาการโกรธอยู่อย่างนั้น สัมมาทิฏฐิมรรค ก็จะมาทำหน้าที่ตัดกิเลสได้ทัน อาการโกรธก็จะค่อย ๆ จางคลายหายไป แต่ถ้าไม่กำหนดที่อาการ โกรธ โกรธก็กำหนดว่า “โกรธหนอ ๆ” บริกรรมภาวนาอยู่ที่ปากก็จริง แต่กิเลสเข้าที่จิต มิได้เข้าที่ปาก เพราะนี้เป็นรูปารมณ์ เป็นรูป-ปรมัตถ์ รับอารมณ์รูปารมณ์ไม่ได้ เมื่อไม่มีวิญญาณครองก็เป็นสภาพไร้ความรู้สึก ดังพระพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้ว่า อนารมมณา ธมฺมา รับอารมณ์รูปารมณ์ไม่ได้ ได้แก่ รูป ๒๕ ส่วน สารมมณา ธมฺมา ธรรมที่รับอารมณ์ รูปารมณ์ได้<sup>๑๕</sup> ได้แก่ จิต ๘๔ ดวง จิต ๘๔ ดวงนี้รับอารมณ์ รูปารมณ์ได้

<sup>๑๕</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๑๓, ๑๑๕๑-๒/๓๐๓.

การนึกถึงคนที่เป็นศัตรูกัน ทำให้เกิดความไม่พอใจ โกรธขึ้นมาเพราะเป็นอารมณ์ไม่น่าปรารถนา (อนิฏฐารมณ์) ปากก็บิรกรรมภาวนาว่า “ไม่พอใจหนอ” หรือ “โกรธหนอ” อยู่ก็จริง แต่จิตยังนึกถึงหน้าตาคนที่ เป็นศัตรูกัน ยิ่งนึกถึงก็ยิ่งโกรธมาก โทสะก็เลสก็ยั้งได้โอกาสเข้าครอบงำจิต แม้จะทำการกำหนดว่า โกรธหนอ อยู่ก็จริง แต่จิตยังนึกถึงหน้าตาคนที่ เป็นศัตรูกัน ยิ่งนึกถึงก็ยิ่งโกรธมาก โทสะก็เลสก็ยั้งเกิดขึ้น แม้จะกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” ก็ไรผล เหมือนตักน้ำมันไปรดทองเหลือง การกำหนดจึงมีจุดเน้นที่สภาวะนั้นๆ ที่มีอยู่หรือที่เป็นไปอยู่ โดยไม่คลาดเคลื่อนจากสภาวะนั้นๆ ให้มีความเท่าทันพอเหมาะพอดี และที่สำคัญที่สุด คือ ต้องมี โยนิโสมนสิการ สภาวะนั้นจริงๆ มิใช่บิรกรรมภาวนาแต่ปากอยู่อย่างเดียว รูป ๒๘ ดังกล่าว รับอารมณ์รู้อารมณ์ไม่ได้ หากไม่มีวิญญานยึดครอง ก็เหมือนกับซากศพที่ตายแล้วพูดไม่ได้ ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่รู้เรื่องอะไร แต่หากมีวิญญานยึดครอง คือ มีทั้งรูป และ นาม อะโรนิดๆ หน่อยๆ มากกระทบ ก็รู้สึกทันที แต่บ่งมาเกาะก็รู้สึกตัวแล้ว

นอกจากจิตที่คิดไปในอารมณ์ต่างๆ แล้ว หากมีอารมณ์แทรกเข้ามาทางจิต เช่น ดีใจ เสียใจ ไม่พอใจ โกรธ เป็นต้น ก็กำหนดอารมณ์นั้นๆ การกำหนดจิตที่มีสภาวะอยู่อย่างนี้ เรียกว่า จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

### ๑.๓.๒ การกำหนดจิตที่สัมพันธ์กับกาย

การเจริญจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานมีความสัมพันธ์กับกาย กล่าวคือเมื่ออาการ **พอง** และ **ยุบ** นี้ ถือว่าเป็นอาการที่เกิดกับกายหรือนับเนื่องในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานฯ นี้เป็นหลัก เมื่อเกิดความคิดถึง นึกถึง ก็ให้ใช้สติไปกำหนดรู้ สติเป็นเจตสิก ความคิดเป็นจิต ทั้งสองเป็นนามเหมือนกัน เรียกว่า “นาม” กำหนดนาม เมื่อกำหนดนามคิด ความคิดหายไปแล้ว ให้กลับมาที่หลัก คือ “อาการพองและยุบ” ดังเดิม ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ความคิดจะพรั่งพรูเข้ามามากมายต่อการกำหนด เพราะความคิดเกิดดับเร็วมาก กำหนดทันที ถือว่าดี ไม่ทันก็ทิ้งไปและที่สำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติอย่าไปดึงจิตที่กำลังคิดอยู่นั้นให้กลับมาที่อาการพองและยุบ เพราะนั่นเป็นการคลาดเคลื่อนไปจากจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานฯ ซึ่งไม่ยอมกำหนด แต่เป็นการบังคับจิตให้กลับมาหาพองและยุบ เท่ากับเป็นการฝึกสภาวะความจริง และเป็นการปฏิบัติแบบสมถะ คือ ความข่มจิต กดจิต บังคับจิต ให้อยู่ในอารมณ์เดียว มิใช่การปฏิบัติแบบ วิปัสสนาเลย ในข้อนี้มักปราชญ์ท่านได้อุปมาจิตไว้ดังนี้

### อุปมาจิตเหมือนโคหนุ่ม

นายโคบาล เลี้ยงโคหนุ่มตัวหนึ่ง ปลอ่ยให้ไปกินหญ้าที่ทุ่งกว้าง โคหนุ่มออกไปเจอโคสาว ก็เกิดความชอบตามประสาโคหนุ่ม จึงไปคลอเคลียตามติดโคสาวโดยไม่สนใจที่จะกินหญ้า นายโคบาลรู้เข้าก็เป็นห่วงกลัวว่าโคของตนจะผสมไม่มีแรงงาน จึงใช้เชือกผูกโคหนุ่มนั้นไว้ที่เสาหรือหลัก ไม่ให้ไปไหน โคหนุ่มซึ่งกำลังหลงรักและชอบโคสาวอยู่ เมื่อโดนกักบริเวณอยู่เช่นนั้น ก็ไม่พอใจ เกิดอาการดิ้นรน ส่งเสียงร้องบ้าง ดึงเชือกบ้าง หันซ้ายหันขวาบ้าง เดินไปเดินมาบ้าง หมอบบ้าง นอนบ้าง เพราะต้องการจะไปหาโคสาว แต่ถูกเชือกผูกติดไว้ที่เสา จึงไม่สามารถออกไปหาโคสาวนั้นได้ ในที่สุดก็เหน็ดเหนื่อยและสิ้นฤทธิ์ มันจึงหยุดนิ่งอยู่

ในข้อนี้มีอุปมาจันใด อาการของจิตก็มีอุปมาจันนั้น เพราะว่าธรรมชาติของจิตมันก็น้อมไปหาอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าชอบใจ หรือ ที่คุ้นเคย อารมณ์ที่จิตรับอยู่เป็นประจำนั้น คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และมันก็น้อมไปหาบุคคลไม้นบุคคลนี้ ทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ เปรียบเหมือนโคหนุ่มติดโคสาว จิตของโยคีบุคคลเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติธรรม ก็จะแสวงหาอารมณ์ที่คุ้นเคยนั้น เหมือนโคหนุ่มถูกเชือกผูกไว้ ก็ต้องการจะออกไปหาโคสาว จิตของโยคีบุคคลไม่สามารถหยุดนิ่ง เริ่มขจัดสายออกไปหาอารมณ์ต่างๆ แต่ก่อนจิตไม่มีอะไรมาขวางกั้นหรือผูกไว้ มักจะออกไปได้ตามอำเภอใจ แต่บัดนี้โยคีบุคคลเข้ามาปฏิบัติ ถูกพระ วิปัสสนาจารย์สอนให้ผูกใจไว้ด้วยเชือก คือ สติ เหมือนโคหนุ่มที่ถูกนายโคบาลจับมาผูกไว้ที่เสา จิตนั้นถูกเชือก คือ สติผูกไว้ที่เสาคือหลัก หลักในที่นี้ คือ อาการพองและยุบเสียแล้ว ในเบื้องต้น ขจัดสายกวัดแกว่ง ไม่ยอมมออยู่นิ่งเดียวแรวบไอน่ เดียวแรวบมานี้ ให้อโยคีบุคคลตามกำหนดจิตที่ขจัดสายออกไปหาอารมณ์นั้นว่า คิดหนอ จนหายไป เมื่อหายแล้วให้ใช้เชือก คือ สติ ดึงกลับมาที่เสาคือ หลักพองและยุบ ไม่ช้าไม่นาน จิตก็จะหมดพยศ ยอมหยุดจับอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ในที่สุด เหมือนโคที่เหนื่อยสิ้นฤทธิ์ไปไหนมาไหนไม่ได้ก็ยอมหยุดอยู่ ฉะนั้น

ฉะนั้น เริ่มแรกของการปฏิบัติโยคีบุคคลต้องมีขันติ คือ ความอดทนเป็นอย่างมาก ที่จะต้องต่อสู้กับสภาวะแบบนี้ และต้องมีวิริยะ คือ ความเพียรพยายามสูงต่อการกำหนดความคิด ไม่ละเลยความคิดซึ่งเนื่องในจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานนั่นเอง<sup>๒๐</sup> ในข้อนี้ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาเรื่องของการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน

<sup>๒๐</sup> พระกัททันตะ อาสภะ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๔๕.

๑.๓.๓ วิธีกำหนดต้นจิต

ในระยที่ปฏิบัติกัมมฏฐานอยู่นั้น เมื่อโยคีผ่านนามรูปปริเฉทญาณ และได้ชฌนิกสมาธิแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะสอนโยคีผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้น เรียกว่า “ต้นจิต” กล่าวคือ ฝึกจิตให้อยู่ในอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดตัวตัวเองนั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนก็กำหนดรู้ว่า “อยากจะลุกหนອງ” ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้าๆ และกำหนดไปตามอาการอิริยาบถ โดยกำหนดไปพร้อมกันว่า “ลุกหนອງๆ” ขณะยืนก็กำหนดว่า “ยืนหนອງๆ” จะคู้แขนเข้ามา ก็กำหนดว่า “อยากคู้หนອງๆ” เมื่องอแขนเข้ามาก็กำหนดว่า “คู้หนອງๆ” จะเหยียดแขนออกก็กำหนดว่า “อยากเหยียดหนອງๆ” ขณะเหยียดก็กำหนดว่า “เหยียดหนອງๆ” จะเดินก็กำหนดว่า “อยากเดินหนອງๆ” ขณะเดินกำหนดว่า “เดินหนອງๆ” ก่อนจะเหลียวดูก็กำหนดว่า “เหลียวดูหนອງๆ” ขณะดูอยู่ที่กำหนดว่า “เห็นหนອງๆ” ดังนี้เป็นต้น ไม่ว่าจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถหรือเคลื่อนไหวอย่างใด หรือเมื่อจำเป็นต้องสนทนา จะพูดกล่าวคำใดๆ ก็ให้กำหนดรู้พร้อมกันไป การกำหนดในทำนองดังกล่าวนี้ เป็นการช่วยให้โยคีมีสติและมีสมาธิเชื่อมโยงติดต่อกันไปไม่ขาดระยะ สมาธิของโยคีจึงจะ “ไม่ร่ว” โดยเปรียบเทียบให้เห็นว่าเหมือนท่อน้ำที่มีข้อต่ออุดรูรั่วสนิทน้ำในท่อน้ำไหลติดต่อกันและมีกำลังดี ไม่ขาดระยะ ฉะนั้น และที่สำคัญเป็นการช่วยโยคีบางท่านที่เดินจงกรมได้ ไม่นั่น แต่นั่งสมาธิกำหนดจนจิตติดต่อกัน ก็มีทางทำให้วิริยอินทรีย์กับสมาธิอินทรีย์เสมอกันได้ด้วย

ในการฝึกหัดกำหนดต้นจิตหรือการปฏิบัติโดยละเอียดตามอิริยาบถปัพพะและสัมปชัญญะปัพพะในสติปัฏฐานสูตรนี้ ในตอนแรกๆ โยคีอาจกำหนดขาดตกบกพร่อง เช่น เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ต้อภายหลังบ้าง เคลื่อนไหวโดยมิได้กำหนดบ้าง กำหนดสลับกันไปบ้าง ซาดๆ หายๆ ซึ่งสภาพจิตของมนุษย์ส่วนมากก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่คลายความเพียรและหมั่นประกอบพากเพียรกำหนดต่อไป จะรู้แจ้งด้วยตนเอง ในภายหลังว่าสติกำหนดได้เป็นส่วนมาก และจะค่อยๆ กำหนดได้ติดต่อกันดีขึ้นๆ แล้วในที่สุดก็สามารถกำหนดได้โดยติดต่อกัน ซึ่งแสดงว่าท่านมีสติมั่นคงเป็นพื้นฐานที่เหมาะสมแก่การนั่งสมาธิกำหนดต่อไปเป็นลำดับ มีเรื่องเล่าว่า

พระมหาเถระรูปหนึ่ง ขณะนั่งสนทนากับอันเดวาลิกในที่พักกลางวัน ท่านคู้แขนเข้ามาโดยเร็วแล้วเหยียดกลับไปวางไว้อย่างเดิมแล้วค่อยๆ คู้เข้ามาอีก พระเถระตอบว่า อาวุโส ก็เพราะฉันเริ่มต้นมนสิการกัมมฏฐาน ฉันไม่ควรละทิ้งกรรมฐานเสียแล้วคู้มือเข้ามา แต่เมื่อก็ฉันกำลังสนทนากับพวกเธออยู่ ได้ละกรรมฐานเสียแล้วคู้มือเข้ามา เพราะฉะนั้น ฉันจึงวางมือไว้อย่างเดิมเสียก่อนแล้วจึงคู้เข้ามาอีก พวกอันเดวาลิกกราบเรียนว่า “สาธุ ท่านอาจารย์ธรรมะตบิภุชควรเป็นอย่างนี้”

๑.๔ การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๔.๑ สภาวะของผู้ปฏิบัติ

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมฏฐาน ตามวิธีดังกล่าว และส่งสอบอารมณ์ให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบโดยลำดับ เมื่อได้ชฌนิกสมาธิมีจิตสงบตั้งอยู่นานๆ จนได้บรรลุจิตตวิสุทธิ ดังกล่าวแล้ว ในขณะที่นั่งสมาธิกำหนดอยู่นั้น โยคีบางท่านอาจประสบสภาวะหรือปรากฏการณ์ในทางธรรมภายในแปลกๆ ต่างๆ ปรากฏการณ์ภายในดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นศัพท์ว่า “สภาวะ” คำว่า “สภาวะ” นั้น แปลคำตามศัพท์ว่า “ความเป็นเอง ความเกิดขึ้นเอง การปรากฏขึ้นเอง” เช่น สภาวะลักษณะ หมายถึงลักษณะที่เป็นเอง เกิดเอง เป็นเองตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ในการปฏิบัติกัมมฏฐาน หมายถึง สภาวะหรือปรากฏการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นภายในกายและจิตของโยคีผู้ปฏิบัติ ขณะนั่งกำหนดหรือขณะจงกรมโดยมีจิตเป็นสมาธิ แล้วเกิดพองและยุบ สั่น ยาว ถี่ ห่าง เร็ว ช้า หรือเกิดความเย็น ความร้อน ปวด ชา คัน ยุบยิบ ชูซ่า เสียด ยอด แผลบปลาบ ตามร่างกาย ฯลฯ ขึ้นในอวัยวะบางส่วน ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วน หรือเกิดอาการ หรือความเคลื่อนไหวบางอย่าง ของมือ แขน ศีรษะ และลำตัว หรือเกิดความรู้สึกนึกคิดว่า อวัยวะหรือร่างกายทั้งหมด หรือบางส่วน พอง บวม เม่าพะะ ยืด ยุบ แพน หรือทั้งที่โยคีนั่งหลับตา กำหนดอยู่ แต่ก็ปรากฏในมโนทวารเป็นแสงสว่าง เป็นสี เห็นรูป เห็นนิมิตต่างๆ ดังกล่าวนี้ในการปฏิบัติกัมมฏฐาน ท่านเรียกว่า “สภาวะ” สภาวะต่างๆ ดังกล่าวนี้ หรือที่แตกต่างคล้ายคลึงกัน นี้มีอีกมาก จะปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมฏฐาน เมื่อผ่านวิสุทธิและญาณเป็นระยะๆ ไป ซึ่งโยคีแต่ละท่านจะประสบและรู้เห็นโดยเฉพาะด้วยตนเอง เช่น ที่ท่านกล่าวว่า “ปัจจุตต์ เวทิตพโพ

**วิญญูทิ (พระธรรมคือการศึกษาปฏิบัติให้ผลไม่จำกัดกาล...)** อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตัวเอง” คนอื่นไม่มีทางรู้เห็น นอกจากผู้หนึ่งจะรู้เห็นด้วยการปฏิบัติผ่านญาณของเขาเองโดยเฉพาะ เมื่อสภาวะหรือปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้นอย่างใดชัดแจ้งกว่า โยคีควรย้ายไปกำหนดอย่างนั้น

ถ้าสมาธิของโยคีหนักแน่นมั่นคงดีมาก ขณะกำหนด พอง และ ยุบ นิ่งหนอ ถูกหนอ อยู่ไม่นานที่สภาวะเหล่านั้นก็ปรากฏชัดเจนมาก เช่น โยคีบางท่าน เมื่อกำหนดอาการของท้องว่า “พองหนอ” จะรู้สึกทันที เสมือนว่าพื้นที่ท้องของตนเองยื่นพองออกไปสักคืบหนึ่งหรือสองคืบหนึ่งหรือเกินกว่านั้น เมื่อกำหนดว่า “ยุบหนอ” จะรู้สึกพื้นที่ท้องมันแฟบจนติดกระดูกสันหลัง เมื่อกำหนดว่า “นิ่งหนอ” จะรู้สึกว่าการทำงานของตนมันคงหนักแน่นหรือรู้สึกคล้ายกับว่าเมื่อกันที่ตรงนั้น มันฟูหนาพองขึ้นมารองรับสูงขึ้นสัก ๒-๓ นิ้ว หรือกว่านั้น และเมื่อกำหนดว่าถูกหนอ ที่กันย้อยขวา จะรู้สึกอาการถูกชัดเจนมาก เช่น รู้สึกเหมือนกระดูกตรงกันย้อยยื่นตัวออกได้และตกลงไปกับอาสนะหรือพื้นตรงที่นั้น จนรู้สึกปวดมากหรือปวดน้อย

ในทำนองเดียวกัน เมื่อโยคีบุคคลย้ายที่กำหนด “ถูกหนอ” ไป เช่น กำหนดถูกหนอ ที่ปลีแข้งขวาด้านนอก จะรู้สึกอาการร้อนวูบ ตลอดไปตั้งแต่เข้าจนถึงข้อเท้า เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่หลังเท้าขวาชิกล่าง จะรู้สึกอาการร้อนวูบไปทั่วหลังเท้าขวา และเมื่อกำหนดถูกหนอ ที่กันย้อยซ้ายกับที่ปลีแข้งซ้าย ด้านนอกและกำหนดถูกหนอ ที่หลังเท้าซ้ายชิกล่างก็เช่นกัน โยคีจะรู้สึกร้อนวูบชัดเจนไปทั่วบริเวณนั้น ๆ

ถ้าโยคีผู้นั้นทอดยถะการปฏิบัติและเพียรพยายามปฏิบัติติดต่อกันไป แล้วนำประสบการณ์นั้นไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ท่านได้ตรวจสอบซักถาม และรับคำแนะนำจากท่าน เมื่อโยคีผู้นั้นมีอินทรีย์เสมอกันก็จะสามารถบรรลุวิสุทธิและญาณขั้นสูงต่อไปได้โดยลำดับ<sup>๒๐๐</sup>

นี่เป็นเพียงสภาวะบางอย่างที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติจิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นตั้งอยู่คู่กับไปตามกำลังของความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ หากสติอินทรีย์

<sup>๒๐๐</sup> พระราชาปริยัติ (สถนต์ สีริธโร), พระครูสมุห์ณรงค์ ไชยมิตรมุนี, การพัฒนาจิตเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๓.

แก่กล้าก็จะกำหนดอารมณ์ได้ละเอียดประณีต หากสติอินทรีย์อ่อนก็จะกำหนดได้ไม่ละเอียด ดังนั้น โยคีบุคคลเมื่อต้องการเห็นผลของการปฏิบัติพึงกำหนดสติตามระลึกสภาวะจิตให้ดี เพื่อจะจับอานิสงส์ในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

#### ๑.๔.๒ อานิสงส์ของการปฏิบัติจิตตานุสัสนา

เป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือวิมุตติ ความหลุดพ้นจากกิเลสสารทั้งปวง ไม่เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองยืนยันว่าเป็นทางตรง เพื่อให้ถึงจุดหมายนั้น ไม่ว่าโยคีบุคคลจะเจริญกรรมฐานมาตั้งแต่กายานุสัสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสัสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสัสนาสติปัฏฐานหรืออัมมานุสัสนาสติปัฏฐานก็ตาม ผลหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติก็ย่อมได้รับเหมือนกัน ดังได้กล่าวไว้แล้วในเบื้องต้น

ตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้นว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดสติพิจารณากาย การกำหนดสติพิจารณาเวทนา การกำหนดสติพิจารณาจิต และการกำหนดสติพิจารณาธรรม เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมมีอานิสงส์แห่งการปฏิบัติตามจิตตานุสัสนาสติปัฏฐานก็ย่อมบังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติเช่นกัน เพียงแต่กล่าวรายละเอียดไว้คนละช่วงตอนเท่านั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ไว้ดังนี้

ภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุนั้นเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมมองใสโดยชอบในจิตตานุสัสนานั้น ภิกษุนั้นตั้งจิตมั่นโดยชอบ มองใสโดยชอบในจิตตานุสัสนานั้นแล้วก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในจิตอื่นภายนอก<sup>๒๐๑</sup> และ ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในตนและภายนอกตนอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและตมมนัสในโลกได้<sup>๒๐๐</sup>

และอานิสงส์โดยรวมของการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

<sup>๒๐๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๔/๒๒๓.

<sup>๒๐๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๑๕/๓๖๕/๓๑๔.

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจนยกไว้ ...๕ ปีจนยกไว้ ...๔ปีจนยกไว้ ...๓ ปีจนยกไว้ ...๒ ปีจนยกไว้ ...๑ ปีจนยกไว้ ...๗ เดือนจนยกไว้ ...๖ เดือนจนยกไว้ ...๕ เดือนจนยกไว้ ...๔ เดือนจนยกไว้ ...๓ เดือนจนยกไว้ ...๒ เดือนจนยกไว้ ...๑ เดือน ... ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ คืออรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อสงวโลกะ และบริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลูกยาธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วกล่าวคำตั้งพรณามานะนี้<sup>๒๔</sup>

พระอาจารย์อินทวังสะเถระ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของจิตตานุบัติสมาสติปัฏฐาน ที่ผู้ปฏิบัติ จะพึงได้รับในปัจจุบันทันที ว่า

๑. รู้ปัจจุบันธรรม
๒. รู้นามธรรม
๓. รู้พระไตรลักษณ์
๔. ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน<sup>๒๕</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการดับทุกข์ทางจิตที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์ ชั่วคราวหรือถาวร เพราะฉะนั้น อานิสงส์หลักของการปฏิบัติมีอยู่ ๒ ประการ คือ

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐๔-๕๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

<sup>๒๕</sup> พระอาจารย์อินทวังสะเถระ, *ปูจาววิสัยขณา มหาสติปัฏฐานสูตร*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

๑. **อานิสงส์หลัก** ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสตาปัตติมรรค และ โสตาปัตติผล สกิทาคามีมรรค และ สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค และ อนาคามีผล อรหัตตมรรค และ อรหัตตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา และเป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเมื่อนาบุญที่สูงที่สุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิ อันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหม ได้โดยเด็ดขาด

๒. **อานิสงส์รอง** มีอยู่ ๔ ประการ เช่น

๒.๑ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

๒.๓ ทำให้เกิดบุญกิริยาวัตถุในระดับโลกิยะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถวิภาวดีซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์ เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัดไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้

๒.๔ ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลแท้จริงหรือไม่?<sup>๒๖</sup>

๑.๔.๓ **ตัวอย่างบุคคลผู้ได้รับอานิสงส์**

อานิสงส์ของการปฏิบัติจิตตานุบัติสมาสติปัฏฐานนี้มีบุคคลในครั้งสมัยพุทธกาลที่ฝึกฝน จิตจนประสบผลอานิสงส์มาแล้ว ดังมีเรื่องพระจิตตหัตถเถระเป็นตัวอย่าง ดังนี้

**เรื่องพระจิตตหัตถเถระ**

ครั้งนั้น กุลบุตรชาวเมืองสาวัตถีคนหนึ่ง ตามหาโคผู้ที่หายไป จึงเข้าไป พบโคผู้ในเวลาเที่ยงวัน จึงปล่อยเข้าฝูงแล้วคิดว่า เราจักหาอาหารกินในวัดของพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าทั้งหลายสักหน่อย ถูกความหิวกระหายรบกวน จึงเข้าไปสู่วิวहारถึงสำนักของภิกษุทั้งหลาย ให้อาหารแล้ว ได้ยินค้อยู่

<sup>๒๖</sup> พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์. *จิตตโร สติปัญญา*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หอรัชนัยการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๗-๑๘.

ในสมัยนั้น อาหารที่เหลือจากพระฉัน ยังมีอยู่ในถาดสำหรับใส่อาหาร ภิกษุทั้งหลาย เห็นเขาหัวจึงพูดว่า เชิญท่านถือเอาอาหารไปกินเถิด ในครั้งพุทธกาล แกงและกับมากมาย รับอาหารพอเยียวอายุอดภาพจากถาดนั้นบริโภคแล้ว ตีมน้ำ ล้างมือ โห้ภิกษุทั้งหลายแล้วถามว่า ท่านขอรับ วันนี้ พระผู้เป็นเจ้าทั้งหลายได้ไปสู่อุบัติแล้วหรือ? ภิกษุทั้งหลายตอบว่า อุบาทถกวันนี้ ไม่มี ภิกษุทั้งหลายยอมได้ภักตดาหารอยู่เป็นประจำ โดยท่านองนี้แหละ พอได้ฟังคำพูดของเหล่าภิกษุแล้ว เขาคิดว่า เราอุตส่าห์ทำงานและทำงานอีกตลอดทั้งคืน ก็ยังไม่ได้อาหารอร่อยอย่างนี้ ทราบว่า ภิกษุเหล่านี้ได้ภักตดาหารเป็นประจำ จะมีประโยชน์อะไรที่จะเป็นคฤหัสถ์ เราจักบวชเป็นภิกษุดีกว่า ดังนี้แล้ว จึงเข้าไปหาภิกษุทั้งหลายแล้วขอบรรพชา

ลำดับนั้น ภิกษุทั้งหลายพูดกับเขาว่า สาธุ อุบาทถก จึงให้เขาบรรพชาอุปสมบท เขาได้อุปสมบทแล้ว ทำข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นอุปกะระแก่ภิกษุทั้งปวง ไม่นานนักก็มีร่างกายอ้วนท้วน โดยกาลล่วงไป ๒-๓ วัน เพราะลาภและสักการะที่เกิดขึ้นในพระพุทธานุสาจากนั้นเขาเกิดความคิดว่า เราจะต้องการอะไรด้วยการเที่ยวไปเพื่อศึกษาเลี้ยงชีพ เราจะเป็นคฤหัสถ์ดีกว่า จึงลาสิกขาออกมาอยู่ครองเรือนเหมือนเดิม เมื่อกุลบุตร (ทิดเล็กใหม่) นั้นทำการงานเลี้ยงครอบครัวอยู่โดย ๒-๓ วัน เท่านั้นร่างกายก็ซูบผอม จากนั้นก็คิดว่า ประโยชน์อะไรของเราด้วยทุกขนี้ เราจักบวชเป็นบวชดีกว่า ดังนี้แล้ว ก็กลับมาบวชใหม่ เขาบวชอยู่ได้ไม่กี่วันก็ลาสิกขาอีก แต่เนื่องจากตอนที่เขาบวชอยู่นั้นได้ทำอุปกะระแก่พวกภิกษุจึงได้รับการบรรพชาอุปสมบทโดยไม่ยาก แต่คราวนี้เขารู้สึกละอายใจ พลังคิดว่า “ประโยชน์อะไรของเราด้วยความเป็นคฤหัสถ์ เราจะเป็นบวชดีกว่า” จึงไปโห้ภิกษุทั้งหลาย ขอบรรพชา ฝ่ายภิกษุทั้งหลายเขาก็ให้เขาบรรพชาอีก ด้วยอำนาจแห่งอุปกะระเขาบวชแล้วก็สึก สึกแล้วก็บวชอยู่อย่างนั้นนับได้ถึง ๖ ครั้ง จนภิกษุทั้งหลายคิดว่า “ภิกษุนี้ เป็นไปในอำนาจแห่งจิตเที่ยวไปอยู่” จึงตั้งชื่อให้ว่า “พระจิตตหัตถ์”

เมื่อนายจิตตหัตถ์นั้นเที่ยวไปเที่ยวมาๆ อยู่อย่างนี้ ภริยาได้ตั้งครุภินในวาระที่ ๗ เขาแบกเครื่องใดจากป่าไปบ้าน วางเครื่องใช้ไว้แล้วเข้าห้องด้วยประสงค์ว่า “จักหนีผัวจากสาวะของตน” ในขณะที่ภริยาของเขากำลังนอนหลับ ผัวที่หลอนนุ่งหลุดลุ่ย น้ำลายไหลออกปาก จมูกก็กรนดังครืดๆ ปากก็อ้า อีกทั้งกัดฟันกรอดๆ หลอนปรากฏแก่เขาประจักษ์ชัดขึ้นอืด ทำให้เขาคิดว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เราบวชตลอดกาลประมาณเท่านั้นแล้ว อาศัยร่างกายนี้ จึงไม่สามารถดำรงอยู่ในภิกษุภาวะได้” ดังนี้แล้ว ก็ฉวยผัวจากสาวะพันห้อง พลังออกจากบ้าน

ขณะนั้นเอง แม่นายของเขายืนอยู่ที่บ้านติดต่อกัน เห็นเขากำลังเดินไปด้วยอาการอย่างนั้น ก็เลยสงสัยว่า “เจ้านี้กลับไปอีกแล้ว เขาเพิ่งมาจากป่าเดี๋ยวนี้เอง พันผัวจากสาวะที่ห้อง ออกเดินบ่ายหน้าตรงไปวิหาร เกิดเหตุอะไรกัน?” จึงเดินไปดูที่บ้าน เห็นลูกสาวหลับอยู่รู้ว่า “เขาเห็นลูกสาวของเราที่มีความรำคาญไปเสียแล้ว” จึงตีลูกสาว กล่าวหาว่า “นางชั่วชาติ จงลุกขึ้น ผัวของเอ็งเห็นเอ็งกำลังหลับ มีความรำคาญไปเสียแล้ว ตั้งแต่ไปเอ็งจะไม่มีเขาละ” ลูกสาวกล่าวว่า “หลีกไป หลีกไปเถิดแม่ เขาจะไปข้างไหนได้อีก ๒-๓ วันเท่านั้น ก็มาอีก” ฝ่ายนายจิตตหัตถ์นั้นเดินบ่นไปด้วยว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์” กำลังเดินไปๆ บรรลุโสดาปัตติผล เขาไปโห้ภิกษุทั้งหลายแล้ว ก็ขอบรรพชาภิกษุทั้งหลายกล่าวว่า “พวกเราจักไม่อาจให้ท่านบรรพชาได้ ความเป็นสมณะของท่านจักมาแต่ที่ไหน? หัวของท่านเป็นเสมือนกับหินลับมีด” เขากล่าวว่า “ท่านขอรับ พวกท่านโปรดอนุเคราะห์ให้กระผมบวชอีกสักคราวเถิด” ด้วยเห็นแก่ที่อุปกะระที่เขาทำไว้ ภิกษุเหล่านั้นจึงให้เขาบวชอีกแล้ว

#### บรรลุประหัตถ์แล้วถูกหาว่าพูดไม่จริง

เมื่อพระจิตตหัตถ์บวชได้ ๒-๓ วันเท่านั้น เขาก็บรรลุประหัตถ์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาภิกษุแม่เหล่านั้นพูดกับเธอว่า “คุณจิตตหัตถ์ คุณควรรู้สมัยที่คุณจะไปโดยแท้ ทำไมในครั้งนี้ คุณจึงชักช้าอยู่เล่า?” พระจิตตหัตถ์ก็กล่าวว่า “ผมไปในเวลาที่มีความเกี่ยวข้องกับดอก ขอบรับ ความเกี่ยวข้องกับ ผมตัดได้แล้ว ต่อไปนี้ ผมไม่หันกลับไปอีกแล้วครับ” พระศาสดาตรัสว่า “อย่างนั้นภิกษุทั้งหลาย บุตรของเราได้ทำการไปและการมา ในเวลาไม่รู้พระสัทธรรม ในเวลาที่ตนยังมีจิตไม่มั่นคง บัดนี้ บุตรของเรา นั้น ละบุญและบาปได้แล้ว” จึงได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า

ผู้มีจิตมั่นคง ไม่รู้แจ้งสัทธรรม

มีความเลื่อมใสเลือนลอย ย่อมไม่มีปัญญาสมบูรณ์

ผู้มีจิตไม่ชุ่มด้วยราคะ ไม่ชุ่มมัวด้วยโทสะ

ละบุญและบาปได้แล้ว มีสติตั้งอยู่ ย่อมไม่มีภัย<sup>๒๐๗</sup>

จะเห็นได้ว่าพระจิตตหัตถ์ได้ฝึกจิตของตนที่ตื่นรณชัตตสายไปตามอำนาจราคะ โทสะ และโมหะ ในชีวิตครองเรือนเป็นเวลานานให้เป็นจิตที่ฝึกฝนดีแล้วจนได้บรรลุประหัตถ์ผลในพระพุทธานุสา

<sup>๒๐๗</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔-๓๕/๓๖.

## สรุปท้ายบท

การปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตตามนัยแห่งพระคาร์ล ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายในออกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในภายในออกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทิวฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้น ต้องกำหนด เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะ ก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็จะเกิดขึ้น พึงกำหนด จิตไม่มีราคะนั้นด้วยโดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น พึงกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผุดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผุดๆ เช่น คิดว่า ช่าง ยั่งยืน ช่าง มีสุข เป็นต้น ช่าง นี่เป็นต้น พึงกำหนดและโดยวิธีอย่างเดียวกัน ถ้าจิตปรากฏอาการท่องเที่ยวไป ก็พึงกำหนดอาการเช่นนั้น ถ้าจิตเกี่ยวจรรวนปรากฏขึ้น ก็พึงกำหนด จิตชนิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาและเท่าทันเข้าไว้ เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นจะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการ กำหนดนั้นๆ เกิดขึ้น และดับไปๆ ไม่ตั้งอยู่สักขณะเดียว

หลักการและวิธีการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๖ ขั้นตอนแล้ว เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนดังกล่าวย่อมได้รับอานิสงส์ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบันคือความเป็นอนาคต มีหรือไม่ ก็เป็นพระอรหันต์ การพิจารณาจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน นอกจากจะพิจารณาตาม แนวคัมภีร์แล้ว ยังพิจารณาแบบย่อได้อีก คือ

๑. อัชฌัตตสันดาน คือ พิจารณาจิตของตนเอง
๒. พหิทถสันดาน คือ พิจารณาจิตของบุคคลอื่น
๓. อัชฌัตตพหิทถสันดาน คือ พิจารณาจิตของตนและบุคคลอื่น

จิตทั้ง ๓ นั้น มีวิธีพิจารณาดังนี้ คือ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดพิจารณาซึ่งจิตทั้ง ๓ ประเภทนั้น ประเภทใดประเภทหนึ่ง ในเมื่อจิตนั้นๆ เกิดขึ้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีอีก ๓ ประการ คือ

๑. จิตที่เกิดขึ้น
๒. จิตที่ดับไป
๓. จิตที่เกิดขึ้นและดับไป

เมื่อจิตทั้ง ๓ ประการนั้น ประการใดประการหนึ่งเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้อยู่<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๔</sup> พระอาจารย์อินทวงศ์เถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๕๔-๕๕.

## คำถามท้ายบท

๑. จงอธิบายหลักการปฏิบัติจิตตานุบัติสตามแนวสติปัฏฐานมาพอให้เข้าใจ
๒. การปฏิบัติจิตตานุบัติสตามสติปัฏฐานในอิริยาบถใหญ่ว่ามีวิธีการกำหนดอย่างไร
๓. การปฏิบัติจิตตานุบัติสตามมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง จงอธิบายมาพอให้เข้าใจ
๔. ในขณะที่ปฏิบัติก็มีมัจฉานอยู่ด้วย โยคีผู้ปฏิบัติ จะมีวิธีฝึกตนโดยการกำหนดต้นจิตให้มีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้น ได้อย่างไร จงอธิบาย
๕. จงอธิบายคำว่า “สภาวะธรรม” มาให้เข้าใจ

## เอกสารอ้างอิงประจำบท

- พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิ). **อุคฺคมิวชา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๔.
- พระพุทธโฆสจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรพรินติ้ง, ๒๕๔๖.
- พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถรและ อัครคณาภิธานมัจฉานาจรียะ. **จตุตถาโร สติปัฏฐานา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- พระภิกษุทันตะ อาสภะ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๒.
- พระราชปริยัติ (สฤชดี สิริธโร), พระครูสมุห์ณรงค์ โฆษิตตมโน. **การพัฒนาจิตเจริญปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระสมภาร สมภาโร. **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระโสภณมหาเถร (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางไปสู่ประนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดย ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- \_\_\_\_\_ **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๕.