

# สัมปชัญญูปัพพะ : แนวคิดการภาวนาเพื่อการพัฒนาตนและสังคม

พระมหาเมธา จันทสาโร, ดร.

ผู้อำนวยการส่วนธรรมนิเทศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทนำ

ในการศึกษาปฏิบัติ หลายครั้งเรามักจะผัดผ่อนไปว่ารอให้มีเวลาที่จะไปนั่งสมาธิภาวนา ปลิกวิเวก อยู่ที่วัด หรือตามป่าเขา ก่อน ขณะนี้เรายังต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ทำงาน หาเลี้ยงชีพให้กับตนเองและครอบครัว มีเรื่องสำคัญและจำเป็นกว่าการฝึกสมาธิภาวนาในขณะนี้ ที่เราคิดเช่นนั้นเพราะเราแยกชีวิตทางโลกกับทางธรรมออกจากกันอย่างสิ้นเชิง เราคิดว่าการปลีกตัวไปนั่งสมาธิภาวนา นั่นคือการปฏิบัติธรรมเท่านั้น หากเราคิดเช่นนั้น จวบจนชั่วชีวิตเราอาจจะไม่มีเวลาได้ลงมือปฏิบัติธรรมก็ได้ ด้วยเราไม่มีโอกาสรู้ว่าชีวิตจะยืนยาวหรือสั้นเพียงใด มีคำถามว่า พุทธศาสนาในแง่ของสมาธิภาวนาเหมาะแก่คนที่จะละโลกเท่านั้นหรือ ในพระพุทธานุศาสน์ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงวิธีการฝึกจิตไว้มากมายเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคคล เหมาะสมกับลักษณะอุปนิสัยและความสามารถที่แต่ละคนแตกต่างกัน วิธีการต่างๆ เหล่านี้รวมลงในหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็นทางตรง และเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดหรือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ หลักมหาสติปัฏฐาน ๔ มีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว กล่าวคือสมถะ เป็นอุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ส่วนวิปัสสนา เป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง แต่ทั้ง ๒ อย่างก็เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามในคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้จัดความสัมพันธ์ไว้ ๔ แบบ คือ (๑) วิธีการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา (๒) วิธีการเจริญวิปัสสนานำสมถะ (๓) วิธีการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป (๔) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไหวเพราะธรรมุชฉัจ<sup>๑</sup> เมื่อกล่าวถึงแนวการสอนกรรมฐานหรือการเจริญภาวนาในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักสำคัญ และดำเนินตามวิธีการแห่งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานทั้ง ๔ แบบ ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด แต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งได้รับสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ที่มีความโดดเด่นต่างกันออกไป หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ แห่งวัดสนามใน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี เป็นท่านหนึ่งที่มีชื่อเสียงในการเจริญภาวนาแบบ

<sup>๑</sup> คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมุชฉัจนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๒/๓๐๔-๓๐๕.

เคลื่อนไหว คือ ให้มีสติตื่นตัวเสมอทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถใญ่น้อย อีกท่านหนึ่งคือพระครู  
 ภาวนานุศาสตร์ (หลวงพ่อใหญ่ธมฺมโร ภิกขุ) แห่งศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดไทรงามธรรมธาราม  
 จ.สุพรรณบุรี ที่มุ่งสอนแบบใช้วิปัสสนานำสมณะ โดยการให้ยกมือเช่นเดียวกับหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
 แต่วิธีการยกจะแตกต่างกันไป รวมไปถึงแนวทางปฏิบัติตามหลักพองหนอ ยุบหนอของวัดมหาธาตุ-  
 ยุราชรังสฤษฎ์ ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นแนวปฏิบัติที่ได้รับความนิยมเป็นอันดับต้นๆของประเทศไทย ซึ่งผู้เขียน  
 ประการเหตุน่า การเจริญภาวนาในยุคที่คนต้องทำงานอย่างหนักจนไม่มีเวลาไปสูภาคปฏิบัติในสำนักต่างๆ ได้  
 ควรที่จะศึกษารูปแบบที่สอดคล้องเหมาะสมกับสังคมปัจจุบันซึ่งเมื่อศึกษาในคัมภีร์พระไตรปิฎกแล้ว  
 พบว่าสัมปชัญญะปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีความน่าสนใจและน่าจะ  
 สอดคล้องเหมาะสมกับการเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน พร้อมกันนี้ผู้เขียนยังได้ศึกษาตามแนวทางการ  
 ปฏิบัติของพระครูภาวนานุศาสตร์ หลวงพ่อเทียน รวมถึงแนวปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอมาประกอบ  
 การศึกษาครั้งนี้ด้วย

### มหาสติปัฏฐานสูตร : ที่มาของสัมปชัญญะปัพพะ

พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุเทศว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว  
 เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม  
 (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน คือการตั้งสติสัมปชัญญะ  
 เพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณา  
 เป็น ๔ ประการ คือ

- (๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- (๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- (๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- (๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

การพิจารณาเห็นกายในกาย แบ่งออกเป็น ๖ หมวดคือ

๑. พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้น  
 สลับกันไป
๒. พิจารณาอริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอริยาบถนั้นๆ

๓. พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

๔. พิจารณาสัมปชัญญะคือพิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๕. พิจารณาธาตุ คือ พิจารณา ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคนึ่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้วออกเป็นส่วนๆ อย่างชำนาญ

๖. พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน

การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง แบ่งเป็น ๙ ประการ คือ

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๓. เมื่อเสวยยอกทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๘. เมื่อเสวยยอกทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น
๙. เมื่อเสวยยอกทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดเวทนานั้น

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการตามสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ ๑. หมวดนิรวรณ์ ๒. หมวดคันธ ๓. หมวดอายตนะ ๔. หมวดโพฆณคค์ ๕. หมวดสังขระ

ตัวอย่างการพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่ากามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่ นอกจากนี้ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะ ความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

หลักสติจะเป็นที่รองรับธรรมทั้ง ๔ ฐานนี้ เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนา ส่วนวิปัสสนา คือ การพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงใน ๔ อย่างนี้ แต่ในมหาสติปัฏฐาน ใช้คำว่า อนุปสสี คือ การตามเพ่งพิจารณาให้เห็นแจ้งอยู่ในที่ทั้ง ๔ อย่าง

### องค์ธรรมเป็นเครื่องเจริญประกอบในการเจริญภาวนา ๓ อย่าง

ก. **อาตปปี** ความเพียรเผากิเลส หรือทำให้กิเลสเร่าร้อนซึ่งได้แก่การทำลายอุปาทานชั้นหรือกิเลสอาสวะและสังโยชนให้หมดไปโดยสิ้นเชิง วิริยะ กับ อาตปปี มีความหมายต่างกัน คือ **วิริยะ** มีความหมายเน้นไปในด้านทั่ว ๆ ไป ซึ่งได้แก่การทำเรื่อย ๆ ทำบ่อย ๆ หรือให้ชำนาญ ทำให้เคย หรือทำให้สำเร็จ **อาตปปี** มีความหมายเน้นไปในด้านการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ซึ่งความหมายแคบกว่า เพราะเน้นหนักไปในด้านการปฏิบัติธรรมอย่างเดียว ได้แก่ การเพียรเผา มาจากบาลีที่ว่า ตะโป คือ ความร้อน มีคำว่า **อาตปปี** ซึ่งแปลว่า การเพียรเผาหรือเพียรให้ร้อนดุจการสไฟให้เกิด จะต้องทำให้มีการร้อนก่อนลุกเป็นไฟ เพราะฉะนั้นความเพียรเผา นี้ จึงมีความหมายในการเจริญวิปัสสนา โดยการให้เข้าไปกำหนดดูทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ คือ กำหนดรู้ทุกข์ ทำความดับทุกข์ ให้เกิดขึ้น การเจริญวิปัสสนานี้ เมื่อจะกล่าวโดยตรงแล้วก็คือให้ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว จึงดับทุกข์ได้ เหมือนการจะฆ่าปลา ต้องเห็นตัวปลาจึงจะฆ่าตัวปลาได้ กิเลสของคนเราก็คงเช่นกัน ต้องรู้จักกิเลส จึงจะฆ่ากิเลสได้

ข. **สัมปชัญญะ** ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สมปะชาโน หรือสมปะชาน นี้ซึ่งหมายถึงองค์แห่งญาณ เป็นกิจเบื้องต้น มีหน้าที่ตามเพ่งพินิจ หรือ ตามกำหนดให้เกิดความรอบรู้ทั่ว ท้นต่ออารมณ์ของจิต เทียบกับกิจของญาณ คือใช้ในขณะทำอยู่เป็นกิจปัจจุบัน หรือกิจเบื้องต้น คือรอบรู้ขณะทำ **ญาณกับปัญญา** ทำกิจไม่เหมือนกันพึงทราบจากบาลี ปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า จกขั อูทปาติ จักขุคือดวงตา ได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณ อูทปาติ ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปญญา อูทปาติ ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชา อูทปาติ วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว อาโลโก อูทปาติ แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้ ธรรม ๕ อย่างนี้ ซึ่งได้แก่ สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ คือ เห็นทุกข์ เห็นความเกิดขึ้นของทุกข์ เห็นความดับไปของทุกข์ เห็นทางเพื่อการดับทุกข์ ทุกข์ ซึ่งได้แก่ อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ แต่ในมหาสติปัฏฐาน ที่แสดงที่เกิดแห่งทุกข์ไว้ ๔ ฐาน เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาเห็น ภายในกาย การพิจารณา

เห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การพิจารณาเห็นเป็นองค์ของสัมมาทิฎฐิ เมื่อก้าวโดยย่อแล้ว **อาตาศิ** คือ สัมมาวายามะ **สมปชาโน** คือ สัมมาทิฎฐิ **สติมา** คือ สัมมาสติ

**ค. สติมา มีสติ** คือ การระลึกอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งหมายถึงการเข้าไปตั้งความระลึกอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกายในกาย ฐานเวทนาในเวทนา ฐานจิตในจิต ฐานธรรมในธรรม การเจริญสติจึงต้องอาศัยฐานเหมือนช่างตีเหล็กก็ต้องอาศัยเหล็กทรงล่างเป็นฐาน จึงจะตีรูปเหล็ก ให้เป็นลักษณะต่าง ๆ ได้ฉนั้น สติปัญญาจึงเป็นฐานรองรับเพื่อจะตัดจิตของเราให้ตั้งอยู่ และสตินี้เป็นเครื่องกันของอารมณ์ไม่ให้จิตเข้าไปเสพหรือยึดถือในอารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เรียกว่า เหตุเกิดแห่งอุปาทาน อาตาศิ ก็เปรียบเหมือนการเผาเหล็กให้ร้อน เพื่อจะทำการทุบเหล็กหรือตีเหล็ก หรือตัดเหล็กให้ไปตามความปรารถนา ธรรม ๓ อย่างนี้จึงเป็นเครื่องเจริญในมหาสติปัญญา

### กิจเบื้องต้นของการเจริญภาวนา

ปรากฏหลักฐานพระบาลีว่า อธิ ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อรรถุณคโคโต วา ไปแล้วสู่ป่าก็ดี รุกขมูลคโคโต วา ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี สุธมฺมาคารวโคโต วา ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ดี นิสิตติ ปลลงกั อากุชิตวา พิงนังคูปัลลังกั(ขัดสมาธิ) อุชั กายั ปณิชาเย ตั้งกายให้ตรง ปริมุขั สติ อุปุฏฐเปตวา มีสติตั้งอยู่ในเฉพาะปัจจุบัน การเจริญนี้ เป็นการแสดงให้เห็นความสำคัญในที่วิเวก สัจจจากหม่อมคณะ ซึ่งอาจจะเป็นการขัดต่อการให้เจริญในอิริยาบถ ๔ แต่ความจริงมิได้ขัดกันเลย เพราะเป็นกิจเบื้องต้นในการฝึกจิตต่อเมื่อเจริญให้มากแล้ว ก็สามารถนำมาเจริญได้ทุกอิริยาบถ ด้วยเหตุผลนี้ท่านจึงแยกเป็นปิณฑะไว้ต่างกัน แยกวิธีเจริญไว้ต่างกันแต่เมื่อจะกล่าวรวมกันเจริญแล้วก็ให้พิจารณาในหลักวิปัสสนาเหมือนกันโดยเริ่มจากบาลีว่า อิติ อชมตตฺ วา ดังนี้ ย่อมพิจารณาเห็นภายใน พหิทฺธา วา ย่อมพิจารณาเห็นเป็นภายนอก อชมตตพพหิทฺธา วา ย่อมพิจารณาเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก สมุทฺยธมฺมานุสฺสึ วา ย่อมพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของธรรม วยธมฺมานุสฺสึ วา ย่อมพิจารณาเห็นความเสื่อมไปของธรรม สมุทฺยวยธมฺมานุสฺสึ วา ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความเสื่อมไปของธรรม ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภูตฺตา โหติ พิงมีสติเข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้า ยาวเทว ว่ามีอยู่เพียรไรนั่นเทียว ญาณมตฺตตาย สักแต่ว่าอาศัยเป็นเครื่องรู้ ปติสฺสตมตฺตตาย สักแต่ว่าอาศัยเป็นเครื่องระลึก อนิสฺสโต จ วิหฺรติ ย่อมไม่เข้าไปติดอยู่ด้วย น จ กิจฺจึ โลกเ อฺปาทิตฺติ ย่อมไม่เข้าไปยึดถืออยู่ในสิ่งใด ๆ ในโลกด้วย เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อย่างนี้แล ภิกษุทั้งหลายชื่อว่า เป็นภิกษุผู้เจริญในสติปัญญา

## สัมปชัญญูปพะในคัมภีร์พระไตรปิฎก

### กายานุปัสสนา หมวดสัมปชัญญูปพะ

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”<sup>๒</sup>

การเจริญสติปัฏฐานโดยวิธีใช้สติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถต่างๆ ครอบคลุมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการเจริญภาวนาในสัมปชัญญูปพะมีหลักการปฏิบัติครอบคลุมทุกอิริยาบถที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ซึ่งเป็นขั้นที่ละเอียดลึกลงไป โดยยึดหลักการและวิธีการปฏิบัติเหมือนอิริยาบถหลักใหญ่ทั้ง ๔

การติดตามดูด้วยสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) ๔ อย่าง ดังนี้

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด รู้ชัดในสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง แบ่งออกได้เป็น ๔ ประการ คือ

- ๑) สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ ตระหนักในจุดหมาย ตระหนักในประโยชน์
- ๒) สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าสัปปายะ ตระหนักในความเหมาะสมแก่กัณฐ
- ๓) โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร ตระหนักในกิจ หน้าที่ ขอบเขตของงาน
- ๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลงตระหนักในตัวเอง ไม่พินเพื่อน<sup>๓</sup>

เมื่อท่านจะต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือพูดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ท่านจะต้องใคร่ครวญดูว่าสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ มีประโยชน์หรือไม่ แล้วทำและพูด แต่สิ่งมีประโยชน์ฝ่ายเดียว การใคร่ครวญรู้ตัวอยู่อย่างนี้เป็น สาทถกสัมปชัญญะ ถึงแม้ว่า มีประโยชน์ ท่านจะต้องใคร่ครวญต่อไปอีกว่า มันจะเป็นการเหมาะสมหรือไม่ ที่จะทำหรือพูดสิ่งนั้น เรื่องนั้นออกไป แล้วทำหรือพูดเฉพาะสิ่งที่เหมาะสม อย่างนี้เป็น

<sup>๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

<sup>๓</sup> ที. อ. (บาลี) ๑/๒๒๘, วิภังค. อ. ๔๑๕. อ้างในพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๐-๑๗๒.

**สัปปายสัมปชัญญะ** สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน **โคจรสัมปชัญญะ**ที่ ๓ นั่นคือ การกำหนดเรื่อยไป โดยไม่ทอดทิ้งปรากฏการณ์ทางกายและทางใจ ที่กำลังดำเนินอยู่ เมื่อท่านกำหนดภาวนาอยู่ด้วย โคจรสัมปชัญญะ สมาธิของท่านจะแก่กล้ายิ่งขึ้น และท่านจะรู้โดยแจ่มแจ้งอย่างดีว่า ปรากฏการณ์ทางกายและใจทุกประการ ไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร ปราศจากตัวตนอย่างไร ความเข้าใจดังกล่าวนี้คือ อสัมโมหสัมปชัญญะ อสัมโมหะ แปลว่า ไม่มีความหลง สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว **อสัมโมหสัมปชัญญะ** แปลว่า ความรู้ตัวโดยไม่หลง การปฏิบัติกัมมัฏฐานและการกำหนดรู้ดังกล่าวนี้นี้ ท่านอธิบายไว้ด้วยคำบาลีว่า

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เขาเป็นผู้มีสติทำความในการก้าวไปข้างหน้า และในการถอยกลับ โดยคำบาลีนี้ ท่านบอกให้เรากำหนดรู้ทุกๆ ระยะที่เกิดขึ้นในการก้าวไปข้างหน้าและในการเดินกลับ นี่คือการกำหนดโดยการเดินจงกรม เป็นต้น การกำหนดสิ่งที่ควรกำหนดด้วยวิธีนี้คือ **โคจรสัมปชัญญะ** เมื่อท่านกำหนดต่อไป สมาธิของท่านก็จะแก่กล้ายิ่งขึ้น ๆ และท่านก็จะกำหนดเห็นความแตกต่างระหว่างรูปและนามได้เอง ท่านจะรู้ว่าการเดินเป็นรูป และการกำหนดรู้การเดินนั้นเป็นนาม แต่ไม่จำเป็นต้องกล่าวคำบาลีว่า “รูป” และ “นาม” เพียงแต่รู้ความแตกต่างระหว่าง “สิ่งที่ต้องรู้” (รูป) และ “สิ่งที่รู้” (นาม) เท่านั้น ก็พอแล้ว อนึ่ง เมื่อมีความอยากเดิน ทำให้เกิดการเดิน การเดินทำให้เกิดการกำหนดรู้ในการเดิน ก็สามารถจะแยกแยะเห็นความแตกต่างระหว่างเหตุและผลได้เองแล้ว

อนึ่ง ความอยากเดิน การเดิน และการกำหนดรู้การเดินทั้งหมดนั้น ดับไปหมด ไม่มีเวลาเหลืออยู่เลย ก็จะเข้าใจโดยแจ่มแจ้งชัดเจนว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยงอย่างไร ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริงนี้คือ **อสัมโมหสัมปชัญญะ**

พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชานการี โหติ เขาเป็นผู้มีสติ ทำความรู้ตัวในการแลดู และการเหลียวดู เมื่อท่านดู เห็นท่านต้องกำหนด นี่เป็น **โคจรสัมปชัญญะ** เมื่อกำหนดไป ๆ ท่านจะเห็นประจักษ์โดย อารการดู, การเห็น, การกำหนดทุกอย่าง ดับไปๆ ในทันที ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติอัน ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นต้น ของอาการทั้งหลายดังกล่าวนี้นี้เป็น **อสัมโมหสัมปชัญญะ**

คนธรรมดาทั่วไปต่างคิดว่า สิ่งที่เขาเห็นเป็นของยั่งยืน และเขาคิดว่าการเห็นสิ่งเหล่านี้ก็เป็นที่ยั่งยืนเช่นกัน ข้อนี้เป็น การเข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไป เมื่อสมาธิของท่านเข้มแข็งขึ้น ท่านก็จะนึกเห็นได้แจ่มแจ้งด้วยตัวของท่านเองว่า สิ่งที่ท่านเห็น การเห็นและการกำหนด ดับไป ๆ ในทันทีทันใด เหมือนแสงของฟ้าแลบ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปและอเมริกาได้ชี้แจงไว้ว่า ภาพที่ฉายไปบนจอภาพยนตร์นั้น หมุนวนติดต่อกัน ๓๐ ภาพต่อ ๑ วินาที เปลี่ยนความถี่กระแสคลื่นสลับวินาทีละ ๕๐ รอบ แต่สายตาของคนธรรมดาสามัญสามารถมองเห็นการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วเหล่านี้

โยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานผ่านมาจนถึงขั้นนี้ (ญาณกำหนดรู้ความดับ) จะนึกเห็นได้โดยแจ่มแจ้ง เป็นอย่างดี ถึงอาการของสิ่งซึ่งตนเห็นการเห็น และการกำหนดดับไปๆโดยเร็ว ยิ่งอาการเหล่านั้น สมบูรณ์มาก การนึกเห็นของท่านที่ว่า อาการเหล่านั้นดับไป ๆ อย่างรวดเร็ว ยิ่งตีมากขึ้น ท่านก็เข้าใจ อย่างแจ่มแจ้งเป็นอย่างดีถึงอาการทุกอย่างว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน สิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ปราศจากความ สุข ปราศจากที่พึงพำนัก ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางกายและทางใจ ที่ปราศจาก อัตตา – ตัวตน

สมณิเชเต ปสริเต สมปชานการิ โทติ. เขาเป็นผู้มีสติ ทำความรู้อย่างชัดแจ้งในการรู้ตัวในการรู้และการเหี่ยยดออก เมื่อท่านรู้ หรือ งามแขน เหี่ยยดแขน ขาออก และเข้ามา ท่านต้องกำหนด ขณะท่านซ้า ๆ ดังนี้ ท่านจะ พบเองว่า อาการทุกอย่างของการรู้เข้าและการเหี่ยยดออกผ่านไปรวดเร็ว ท่านก็รู้ได้อย่างชัดแจ้ง ทั้งการ รู้เข้าและการเหี่ยยดออก การกำหนดว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา นี่เป็น **อัสสัมโมหสัมปชัญญะ**

ในการใช้สอย นุ่งห่มเสื่อผ้า และในการใช้ภาชนะ (มีบาตรเป็นต้น) ก็เช่นกัน ท่านต้องกำหนดใน การใช้สอย, การกิน และการดื่มก็เช่นกัน ท่านต้องกำหนดพร้อมไปกับการกินและการดื่ม ในการสนอง ความเรียกร้องของธรรมชาติ ก็ต้องกำหนด แม้ในการหลับ การตื่น การพูด เป็นต้น ก็ต้องกำหนดไปด้วย การกำหนดเหล่านี้ เป็นการรู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น โดยโคจรระสัมปชัญญะและ อัสสัมปชัญญะ โดยลำดับ

#### สติกำหนดสัมปชัญญะ เป็นอริยสัจ ๔

ในอรรถกถา ท่านอธิบายว่า สัมปชัญญูปัพพะณี สติกำหนดสัมปชัญญะ ๔ เป็นทุกขสัจ ตัณหา ที่มีในก่อน อันยังสติกำหนดสัมปชัญญะ ๔ นั้นให้ตั้งขึ้น เป็นสมุทัยสัจ การไม่เกิดทุกขสัจ และสมุทัยสัจ ทั้งสอง เป็นนิโรธสัจ อริยมรรคมีประการดังกล่าวมาแล้วเป็นมรรคสัจ ภิกษุโยคาวจร ขวนขวายโดยทาง สัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุนิพพานดับทุกข์ได้แล. นี่เป็นทางปฏิบัตินำทุกข์ออกจนถึงพระอรหัต ของภิกษุ ผู้กำหนดสัมปชัญญะ ๔ รูปหนึ่งฉะนี้แล<sup>๔</sup>

#### สัมปชัญญูปัพพะ ตามแนวปฏิบัติของพระครูภาวนานุศาสตร์

พระครูภาวนานุศาสตร์ แห่งศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดไทรงามธรรมธรราราม จ.สุพรรณบุรี เป็นสำนักปฏิบัติที่เน้นวิปัสสนานำสมณะ โดยนำเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตรบางตอนมาเป็นจุดเน้น ดังนี้

<sup>๔</sup> ม.ม.อ.(ไทย) ๑/๑๐๙/๓๘๔.

“สมมิณฺหิเต ปสฺริเต สมฺปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้ว้ยะ (แขน) เข้า และเหยียดอ้วยะออก”

พระครูภาวนานุศาสตร์ กล่าวว่า การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ อาจจะเป็นที่สงสัยว่า ทำไมต้องยกมือคู้เหยียดเคลื่อนไหวจำเป็นอย่างไรจึงต้องยกมือด้วย ขอชี้แจงว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต่างจากสมณะ เพราะวิปัสสนานี้ที่จริงไม่ต้องการสมาธิตั้งนิ่งเฉย แต่ต้องการ สัมปะชาโน คือ ความรู้สึกตัว และสติตั้งอยู่ตามฐาน

วิปัสสนาเป็นการเจริญปัญญา หรือในอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ปัญญาเห็นชอบ เป็นองค์ที่หนึ่ง วิปัสสนาจึงต้องการปัญญาเป็นตัวนำ ในมหาสติปัฏฐาน ๔ เรียกว่า สัมปะชาโน หรือ สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึก<sup>๕</sup>

อีกประการหนึ่ง กายกรรมคือการทำบาปกรรมทางกาย ส่วนใหญ่นั้น ทำด้วยมือ ไม่ว่าจะเป็ นฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้นก็ต้องใช้มือแทบทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นการสร้างบุญสร้างกุศลก็ควรใช้มือ การเจริญวิปัสสนาจึงจำเป็นต้องใช้มือเพื่อละกิเลสหรือเพื่อสร้างบาปกรรมด้วยมือของเราเอง

ในครั้งแรกนักปฏิบัติมักสงสัยว่า ทำไมต้องยกมือไม่ต้องยกมือไม่ได้หรือ ก็ไม่ได้ปฏิเสธว่าไม่ได้ แต่โดยเหตุผลนั้นก็คือในตอนคั่นคว้ในห้องกัมมัฏฐานนั้นก็ใช้อริยาบถนั่งสมาธิ ยืนสมาธิ เดินจงกรม หรือนอนสมาธิ ตามแบบทั่วไปจนชำนาญแล้ว อยู่มาวันหนึ่งก็ใช้อริยาบถย่อยโดยการเหยียดแขนออก เพื่อคลายความปวดเมื่อยของร่างกาย ขณะนั้นเห็นสภาวะธรรมปรากฏชัดเช่นกัน แล้วก็ลองขยับนิ้วมือดู ก็ยิ่งปรากฏชัดมากขึ้น เมื่อเห็นว่าการขยับนิ้วมือนั้นทำให้มีความรู้สึก (สัมปะชาโน) ปรากฏเร็วกว่า การใช้อริยาบถทั่วๆ ไป จึงได้เรียนรู้จากการคู้เหยียดเคลื่อนไหวของร่างกายจนชำนาญดีแล้ว ก็เห็นว่า การเจริญวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิก็ได้

อีกประการหนึ่ง ในชีวิตประจำวันคนเราต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา อ้วยะที่ต้องเคลื่อนไหวมากที่สุดก็คือมือ เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน หุงข้าว ทานข้าว เขียนหนังสือ เป็นต้น จะเห็นได้ว่ามือ มีความสำคัญต่อชีวิตของเรามาก

การยกมือขึ้น – ลงเป็นจังหวะ ขณะยกขึ้น – ลง ให้ขยับนิ้วมือ (แยกออกและหนีบเข้า) กำหนด ความรู้สึกจู้บๆ ที่ปลายนิ้วมือกระทบกัน ยกขึ้น – ลง ซ้ำๆ ค่อย ๆ ขึ้นค่อยๆ ลงให้หยุดเป็นจังหวะเป็น

<sup>๕</sup> พระครูภาวนานุศาสตร์. คู่มือปฏิบัติธรรม แนววิธีปฏิบัติอริยาบถ ๔ การกำหนดรู้วิญญูณในอายตนะ ๖. กรุงเทพมหานครมทรมหานคร : หจก. ฤทธิการพิมพ์. หน้า ๑๖.

ระยะๆ เมื่อทำไปนานๆ จะเห็นความรู้สึกเกิดดับที่นี้วกระทบกัน มีอาการเสียวๆ วูบวาบๆ หรือแปล็บๆ ที่นี้ัว ขณะยกขึ้น – ลง ไม่ต้องท่อง หรือบริกรรมอย่างใดทั้งสิ้นจะทำให้ไม่เห็นความรู้สึกเกิดดับ

### ข้อสังเกตการกำหนดฐานภายในกาย

พระครูภาวนานุศาสน์อธิบายว่า คำว่า กายในกายนี้ในพระบาลีแยกเป็นสอง คือ **อัมมัตตะ** เป็นไปภายใน **พหิทธา** เป็นไปภายนอก การเห็นกับการรู้ภายในกายในกายต่างกันคือ เมื่อรู้ก็ลงมือปฏิบัติแล้วก็จะเข้าใจ จากญาณปัญญา การเห็นด้วยปัญญานี้แหละเรียกว่าเห็นภายในกายนี้ **จุฬเวทลลสูตร** แห่งมัชฌิมกถา หมายถึง อุปาทานชั้นที่ ๕ โดยใช้คำว่า สักกายะ คือในกายของตนหมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ชั้นที่ ๕ อย่างเป็นอุปาทาน เพราะการยึดถือโดยไม่รู้ความจริง จึงถูกตัณหาความอยากต่างๆ จึงเป็นเหตุให้อุปาทานเกิดขึ้น ดังนั้น การพิจารณาเห็น ภายในกาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นพระไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาหาตัวตนไม่ได้ จึงจะละกายตนซึ่งเป็นอุปาทานได้ การละอุปาทานนี้แหละ พระองค์กล่าวว่า ละสักกายทิฏฐิ ความเห็นที่ยึดในกายของตน

คำว่า ทำลายสักกายทิฏฐิ คือ การเห็นความเกิด ดับของชั้นที่ ๕ เรียกชื่อได้หลายอย่าง เช่น ภายใน เวทนาใน จิตใน ธรรมใน หรือปรมาตถธรรม ก็เรียก อรรถธรรมหรือสภาวะธรรมก็เรียก แต่ในที่นี้ท่านเรียกว่า สักกายะ เพราะการเห็นการเกิดดับของชั้นที่ ๕ นี้เอง จึงจะสามารถทำลายความยึดมั่นในกายตน ถ้าไม่เห็นความจริงของชั้นแล้ว ก็ยังทำลายอุปาทานชั้นไม่ได้ ไม่ชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาต้องอาศัยญาณหยั่งรู้ให้อุปาทานนั้นดับ จึงชื่อว่า **วิปัสสนาในการเจริญสติปัฏฐาน ๔**

**การรู้ภายใน** ได้แก่ รู้จากเรียน หรือด้วยการจำ จากสัญญา ซึ่งไม่ใช่ญาณหรือปัญญาเป็นเครื่องเห็นมองเห็นสภาพของร่างกาย มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า อสุภะความไม่งามของมหาภูตรูป เรียกว่าธาตุ ๔ มี ดิน น้ำ ไฟ ลม ผสมกันอยู่ นักปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า ชั้นที่ ๕ กับธาตุ ๔ หรือคำว่า รูปในชั้นที่ ๕ กับคำว่ารูปในธาตุต่างกัน รูปในชั้นที่ ๕ เป็นรูปของนามธรรม แต่ถ้ารูปในธาตุเป็นรูปของกายรูปชั้นที่ ๕ ต้องเห็นด้วยญาณปัญญา ถ้ารูปธาตุต้องเห็นด้วยตาธรรมดาหรือตาเนื้ออีกนัยหนึ่งเรียกว่าอายตนะ เพราะเป็นของภายนอก ดังนั้น การปฏิบัติต้องเข้าใจคำว่า ภายในกับภายนอก ภายในนี้ซึ่งบางท่านเข้าใจว่า เห็นซากตัวเองบ้าง มองรูปตัวเองบ้าง มองเห็นรูปตัวเองออกมาอยู่ข้างหน้าบ้าง หรือเห็นซี่โครง หรือตับไต ไส้ปอดที่อยู่ข้างใน เป็นภายในบ้าง ดังนี้ชื่อว่า ยังไม่เห็นภายใน เป็นเพียงภายนอกอันเกิดจากจิตสำนึกสร้างขึ้นเท่านั้น การเห็นโครงกระดูกตัวเองในเวลานั่งสมาธิก็ตาม หรือเห็นตับไตไส้นัยไส้ใหญ่ เป็นต้น ก็ไม่ชื่อว่า เห็นภายใน เป็นการเห็นภายนอกเท่านั้น

“อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง”

การกำหนดในการเดินจงกรมกลับไปกลับมาก็ต้องจับสัมปชัญญะให้ทัน การทำสัมปชัญญะในสัมปชัญญะปัฟพะนี้เป็นที่รวมฐาน เช่น ฐานกายในกาย ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แม้ฐานเวทนามก็ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ แม้ฐานจิตในจิต ก็ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในมหาสติปัฏฐานนี้ท่านให้มีสัมปชัญญะก่อนมีสติ หลักทั่วๆ ไปนั้นสติต้องมาก่อนสัมปชัญญะ เช่น ในธรรมวิภาคเล่ม ๑ หมวด ๒ ว่าด้วยธรรมมีอุปการมาก ๒ อย่าง คือสติความระลึกได้ สัมปชัญญะความรู้สึกรู้ตัว พอจะเห็นได้ในมหาสติปัฏฐานท่านกล่าว ไม่เหมือนกัน เพราะสัมปชัญญะที่ต้องทำขึ้น หมายถึงทำให้เกิดขึ้น เพื่อให้ตรงตามธรรมคุณ ๖ ว่า

**สนทิจฺฐิโก** บรรลุแล้วเห็นเอง **อกาลิโก** ไม่เลือกกาลและเวลา คือต้องให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม โดยหลักธรรมดาแล้วท่านให้มีสติในการเดินไปข้างหน้าเพื่อกำหนดคุณสมบัติในการเดินจงกรมหรือเดินปรกติให้กำหนดหรือทำความรู้สึกให้เกิดขึ้นในขณะที่เดินนั่นเอง

“อาโลกิตเต วิโลกิตเต สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้าและเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา”

การกำหนดในการเหลียว ก็ให้มีความรู้สึกตัว เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องกำหนดในอิริยาบถย่อยและหยาบ ไม่เลือกกาลเวลา เมื่อเหลียวซ้ายจะมีความรู้สึกอยู่ข้างขวา เมื่อเหลียวขวาก็จะมีความรู้สึกอยู่ข้างซ้าย เวลาแก้มมีความรู้สึกที่ท้ายทอย

“สมมิณชิตเต ปสาริตเต สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก

สงฆาภูิ ปตต จีวร ธารณ สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาภูิ บาตร และจีวร

อสิตเต ปิตเต ขายิตเต สายิตเต สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการ กิน ดื่ม เคี้ยว และ ลืมรส

อุจจารปัสสาวกมเม สมปชานการี โหติ

ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ

คเต จิต นิสินเน สุตเต ชาคริต ภาสิตे तुณ्हีภาเว สมปะชานการี โหติ  
 ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่”

ในปีพจนนี้ชี้ได้ชัดว่า การทำสัมปชัญญะ ไม่เลือกกาลเวลาเพราะ**สันตติ**คือการสืบเนื่องของอารมณ์ จึงบังอนิจจัง ความไม่เที่ยง อิริยาบถ บังทุกข์ คือความทุกข์ทนได้ยาก **ขณะ** ก้อนของสัญญา ปิดบังความเป็นอนัตตา การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ท่านจึงวางหลักโดยแยบคาย เพื่อให้กำหนดเท่าทันต่ออารมณ์ เพื่อให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใน อิริยาบถย่อย หรืออิริยาบถหยาบ การกำหนดในอิริยาบถย่อยทำลายความสำคัญผิดว่า ทุกข์เป็นสุข คือให้เห็นตามความเป็นจริง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้การกำหนดนี้ต้องพิจารณาให้เห็นถึง ๓ อย่าง คือ

“อิติ **อชมตตัม** วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ  
 ตังนึ ภิภษุย่อยพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายในบ้าง  
**พหิทธา** วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ  
 ย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเป็นภายนอกบ้าง  
**อชมตตพหิทธา** วา กายะ กายานุปัสสี วิหริติ  
 ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง”

**การพิจารณาเห็นภายใน** คือ การกำหนดดูในอุปทานชั้นที่ ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หาตัวตนไม่ได้ การจะเห็นได้ต้องมีญาณ เข้าไปพิจารณาในภายในจึงจะเห็นได้ว่า มิใช่เห็นได้จากการนึกคิดเอาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าเรานึกเอาคิดเอา ไม่ใช่วิปัสสนา นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจให้แยบคายจึงจะเห็นอรรถหรือปรมัตถธรรมภายในได้ ส่วนการนึกเอา คิดเอาเป็นการสร้างสัญญาให้เป็นอุปทานขึ้น เมื่อเราเจริญวิปัสสนาตัดอารมณ์ของสัญญาพาพานั้นเสีย จึงจะเห็นภายในกายเป็นภายใน

**การพิจารณาเห็นภายในกายเป็นภายนอก** คือการกำหนดรู้ความจริงในของสมมุติ ซึ่งเป็นสมมุติ สัจจะ ความจริงโดยสมมุติ การเห็นในสิ่งสมมุติที่เป็นของจริงนี้ จัดเป็นการเห็นภายในกายเป็นภายนอก

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงลักษณะอารมณ์ของสมณะหลายหมวด เช่น การพิจารณาอาการของกาย ๓๑ ส่วน ให้พิจารณาในลักษณะปฏิกุสพึงรังเกียจเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด น่ารังเกียจ เป็นสิ่งไม่ยั่งยืน มีการแปรปรวนไปในที่สุด หรือพิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้ก็ยังจัดเป็นภายนอกอยู่ การเห็นกายวิญญาน สภาพที่รับรู้ทางกายได้จึงเป็นการเห็นภายในกายที่เป็นภายใน

ผู้เขียนเห็นว่าในประเด็นนี้ดูเหมือนว่าจะตีความต่างออกไปจากในอรรถกถาที่ท่านอธิบายว่า คำว่า **อชมตตฺวา ภาวนา** หรือ **อชมตตฺวา ภาวนา** นี้ ความว่า พิจารณาเห็นภายในกาย ด้วยการกำหนดอิริยาบถของตนเองอย่างนี้อยู่.

คำว่า **พหิทฺธา วา หรือภายนอก** ความว่า ด้วยการกำหนดอิริยาบถสี่ของคนอื่นอยู่.

คำว่า **อชมตตฺพพหิทฺธา วา หรือทั้งภายในทั้งภายนอก** ความว่า พิจารณาเห็นภายในกาย ด้วยการกำหนดอิริยาบถ ๔ ของตนเองตามกาล ของคนอื่นตามกาลอยู่.

### สัมปชัญญะปัฟพะ ตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกกันว่า การเจริญสติ ยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว (dynamic meditation) เป็นหลัก กล่าวคือใช้สติกำหนดรู้เท่าทัน ความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีการปฏิบัติในการปลุกเร้าให้เกิดสติของหลวงพ่อเทียนมีลักษณะจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของคนที่มีชีวิตปกติ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน คู่เหยียดเป็นต้น<sup>๖</sup> แต่จะอาศัยเพียงสติกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถน้อยใหญ่ตามธรรมชาติเท่านั้น ยังไม่มีกำลังเพียงพอที่จะบ่มเพาะความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ หลวงพ่อเทียนจึงสร้างรูปแบบการเจริญสติโดยวิธีทำจังหวะเคลื่อนไหวมือขึ้นเพื่อปลุกเร้าความรู้สึกตัวให้มีกำลังมากเท่าที่ต้องการ สติความรู้สึกตัวที่มีกำลังอย่างเพียงพอก็จะทำหน้าที่เข้าไปรู้เห็นความคิดที่เกิดขึ้นในจิตพร้อมกับตัดกระแสของความคิดปรุงแต่งทันที<sup>๗</sup>

นอกจากวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในอิริยาบถ ๔ แล้ว หลวงพ่อเทียนยังได้แนะนำให้เจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ ด้วย เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เอียงซ้าย เอียงขวา กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้า หายใจออก กลืนน้ำลาย<sup>๘</sup> เป็นต้น หรือแม้แต่การปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันต้องมีการเคลื่อนไหว

<sup>๖</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คนสอน - คำสอน**, (กรุงเทพมหานครฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์อินทผีว), ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

<sup>๗</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานครฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

<sup>๘</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **การปฏิบัติกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานครฯ : เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๗๗.

ร่างกายตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นซักผ้า ซักเสื้อผ้า ภูบ้าน กวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ การแลกเปลี่ยนซื้อขาย<sup>๙</sup> เป็นต้น ต้องพยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยมีความหลากหลายซับซ้อนมาก แม้ในขณะที่กำลังอยู่ในอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เราอาจจะเคลื่อนไหว อิริยาบถย่อยไปในตัวได้หลายอิริยาบถ เช่น ขณะนอนอยู่ อาจจะพลิกตัว หรือเคลื่อนไหวมือไปจับเสื้อผ้าห่ม เป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใด ก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ<sup>๑๐</sup>

หลวงพ่อเทียน กล่าวว่า “ธรรมะจึงมีอันเดียวเท่านั้น มีอันเดียวคือรู้กับชีวิตตัวเองนี่เอง เรียกว่า ธรรมะแท้ ถ้าไม่รู้กับชีวิตตัวเองแล้ว อันนั้นก็ เป็นความรู้แก้ปัญหาไม่ตก เป็นความรู้ของอวิชา”<sup>๑๑</sup>

### การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่อยากจะพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือ สัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือ เขี่ยคมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึกซักผ้าซักเสื้อผ้า ภูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือหรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละมันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีขน หรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ผ่นตกลงมาตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันก็เก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกันเราทำความรู้สึก ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเขี่ยคมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไปเมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็กทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ

<sup>๙</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐), หน้า ๒๙.

<sup>๑๐</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภและคณะ, **สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๕.

<sup>๑๑</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **ทำพระนิพพานให้แจ้ง**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

### วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้ การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้

๑. เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้
๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ ...ให้รู้สึก
๓. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก....มันหยุดก็ให้รู้สึก
๔. เอามือขวามาที่สะดือ..ให้รู้สึก
๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น..ให้รู้สึก
๖. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก
๗. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก
๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก..ให้รู้สึก
๙. เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก
๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ ..ให้รู้สึก
๑๑. คว่ำมือขวาลงขาขวา..ให้รู้สึก
๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก
๑๓. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก
๑๔. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก
๑๕. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย..ให้มีความรู้สึก ทำต่อไปเรื่อยๆ ..ให้มีความรู้สึก<sup>๑๒</sup>

ดังนั้น การเจริญสติในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ผู้ปฏิบัติต้องให้ความสำคัญพอๆ กับการสร้างจังหวะกำหนดในอิริยาบถใหญ่ เพราะเป็นตัวเชื่อมต่อให้มีการปฏิบัติเป็นไปติดต่อกันไม่ขาดระยะซึ่งมีผลให้สติมีกำลังรวดเร็วที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและเมื่อสติมีพลังพอ ผู้ปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ของกายได้ในทุกขณะโดยอัตโนมัติโดยไม่ต้องบังคับให้รู้ ก็สามารถมีสติรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้เอง

<sup>๑๒</sup> หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *ทำพระนิพพานให้แจ้ง*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐ - ๓๑

สรุปความว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้นำหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร มาประยุกต์ใช้ให้ย่อ สั้น และสะดวกแก่การปฏิบัติ โดยมีจุดเน้นอยู่ที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถปีพพะ และหมวดสัมปชัญญูปพะ

### สัมปชัญญูปพะ ตามแนวปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ

อิริยาบถย่อย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่างๆ ที่นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเรียกรวมว่า อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ตัวอย่างเช่น การขยับร่างกายเวลาลุกขึ้นจากที่นอน พับผ้าห่ม ล้างหน้า แปรงฟัน เข้าห้องน้ำ อาบน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น เหล่านี้เป็นอาการของอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยช้าๆ เหมือนคนป่วยหนัก และกำหนดรู้ตามสภาวะไปด้วยทุกๆ ระยะเวลาที่เคลื่อนไหว จะทำให้รับรู้สภาวะเบาหนักได้อย่างชัดเจนตลอดเวลา เหมือนการขับรถช้าๆ ทำให้คนขับมองเห็นทิวทัศน์รอบข้างได้ชัดเจน ดังภาษิตของพระกัจจายนเถระในคัมภีร์เถรคาถาว่า

“แม้มีตาก็ควรทำเหมือนเป็นคนบอด แม้มีหูก็ควรทำเหมือนเป็นคนหูหนวก แม้มีปัญญา ก็ควรทำเป็นเหมือนคนโง่ แม้มีพลังกำลังก็ควรทำเหมือนคนไร้กำลัง”<sup>๑๓</sup>

โดยปกติแล้วคนทั่วไปมักเคยชินกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยเร็วๆ ในชีวิตประจำวัน การทำอิริยาบถย่อยช้าๆ จึงเป็นการฝึนธรรมชาติผู้ปฏิบัติธรรมควรทำตัวคล้ายเป็นหุ่นยนต์ เช่น ต้องยกมือขึ้นก่อนแล้วค่อยๆ เหยียดแขนออกไป อย่ายกและเหยียดพร้อมกัน จะทำให้รับรู้สภาวะเบาของการยกและสภาวะผลัดกันของการเหยียดไม่ชัดเจน

แนวปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญบางอย่าง เช่น

๑. อย่ามัวคิดว่าการทำอิริยาบถย่อยเป็นเรื่องเสียเวลา แต่ควรเพียรฝึกให้สมบูรณ์เพื่อตามรู้สภาวะเบาหนักให้ชัดเจน<sup>๑๔</sup>

๒. การกำหนดรู้ระหว่างทำอิริยาบถมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

“พึงตามรู้สภาวะเบาในขณะยกมือ ยืนมือ ลุกขึ้น ฯลฯ และตามรู้สภาวะหนักในขณะวางมือ ย่อตัว ฯลฯ โดยเคลื่อนไหวช้าๆ”

<sup>๑๓</sup> จกขุมาสส ยถา อนโร โสตวา พธิโร ยถา.

ปถนวาสส ยถา มุโค พลวา ทุพพโลริว. (ขุ. เถร. ๒๖.๕๐๑.๓๔๔, มลินท. ๓๗๖)

<sup>๑๔</sup> พระคันธสาราภิกขุ, **ส่องสภาวะธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๙-๕๐.

๓. อย่าตามรู้อาการเคลื่อนไหวโดยไม่รับรู้สภาวะเบา ผลักดันหรือหนัก

๔. ในขณะที่ทำอิริยาบถย่อยที่ไม่ต้องใช้สายตาดู ก็ควรหลับตาทันทีแล้วกำหนดไปด้วย เช่น เปิดหรือปิดประตู ดื่มน้ำ ฯลฯ ถ้าต้องใช้สายตาก็ไม่ควรจ้องมองวัตถุ เพียงมองดูเลาะๆ พอเป็นรูปเค้า

๕. ถ้าลืมหัดอิริยาบถย่อยให้ทำซ้ำเพื่อเป็นการลงโทษ การกำหนดว่า “ผลอหนอ” อาจทำได้ ในบางขณะ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเผลอบ่อยมากไปก็จะกลายเป็นความเคยชินจนไม่กำหนดอิริยาบถย่อย จึงควรลงโทษตัวเองด้วยการทำซ้ำเพื่อให้จำได้ในคราวต่อไป เช่น ถ้าเผลอยื่นมือไปจับแก้วน้ำแล้วก็ควร กำหนดเคลื่อนไหวมือกลับที่เดิมโดยกำหนดว่า “คู้หนอๆ” แล้วจึงยื่นมือไปจับพร้อมกำหนดว่า “เหยียดหนอๆ” ฯลฯ

๖. ถ้าความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่ทำอิริยาบถย่อย ให้หยุดเคลื่อนไหวแล้วกำหนดความฟุ้งซ่านทันทีว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” การทำอิริยาบถย่อยไปด้วยและคิดฟุ้งซ่านไปด้วย เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ จึงควรหยุดอากัปกริยานั้นๆ แล้วกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านทันที

๗. กำหนดจิตสังกก่อนจะทำอากัปกริยาต่างๆ เสมอ

คำบริกรรมที่ใช้มากในระหว่างปฏิบัติ มี ๔ คำ คือ

**ขึ้นหนอ** ใช้ในขณะที่ยกมือ หรือขณะลุกขึ้น ให้รับรู้สภาวะเบา

**ลงหนอ** ใช้ในขณะที่วางมือ หรือขณะย่อตัวลง ให้รับรู้สภาวะหนัก

**เหยียดหนอ** ใช้ในขณะที่ยื่นมือ ยื่นขา หรือขณะยืดตัวให้รับรู้สภาวะผลักดันไปข้างหน้า หรือผลักดันออกนอกตัว

**คู้หนอ** ใช้ในขณะที่หดมือ หดขา หรือขณะหดตัวให้รับรู้สภาวะผลักดันไปข้างหลัง หรือผลักดันเข้าหาตัว

ผู้ที่ไม่ทราบว่าจะใช้คำบริกรรมอย่างไรในขณะที่เหยียดหรือคู้เป็นต้น ก็อาจบริกรรมว่า “เคลื่อนหนอ” หรือ “ไปหนอ” “มาหนอ” ก็ได้

### สัมปชัญญะปิณฑะ : การภาวนาเพื่อพัฒนาตนและสังคม

ภาวนา เป็นคำนามในภาษาบาลี ที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น **ภาเวติ** มีความหมายตรงกับคำว่า **วทเขตติ** ซึ่งก็คือ **วัดณา** หรือ **การพัฒนา** ที่ใช้ในภาษาไทย คำว่า **ภาวนา** ในคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น, การทำให้เกิดขึ้น, การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรม, การพัฒนาเพื่อ

ทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มากขึ้น<sup>๑๕</sup> โดยมีความหมายครอบคลุมถึง การปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน<sup>๑๖</sup>

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว ดังข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาค ชื่อว่า ทรงอบรมพระองค์แล้ว[ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือ พระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว] เป็นอย่างไร? คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา...<sup>๑๗</sup>

ดังนั้น ความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะ และวิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในที่ดีขึ้น ซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน<sup>๑๘</sup> คือ

๑) กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพลิงเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒) ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓) จิตภาวนา หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

๔) ปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

<sup>๑๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐ และ ๑๕.

<sup>๑๗</sup> พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม) พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๓๗๑ และ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐ และ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), หลักแม่บทของการพัฒนาตน, หน้า ๗๐-๗๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) แสดงทัศนะว่า “เมื่อพิจารณาเนื้อหาของภาวะตามหลักวิชา ก็ควรพิจารณาผลที่ปรากฏในชีวิตจริง เทียบกันไปด้วยให้เห็นว่า เนื้อหาตามหลักวิชา กับผลปฏิบัติ ในชีวิตจริงสอดคล้องกันอย่างไร ดังนั้น จึงนิยมใช้หลักภาวนา เพื่อวัดหรือแสดงผลของกระบวนการฝึก ศึกษาตามหลักไตรสิกขา”<sup>๑๙</sup> ซึ่งเมื่อพิจารณาคุณสมบัติที่ถูกจำแนกออกเป็น ๔ ด้านข้างต้น จะพบว่า มีคุณลักษณะเด่นๆ ๒ ประการ คือ (๑) การพัฒนาที่ทำให้คนมีคุณภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (๒) การพัฒนาที่ทำให้คนมีการดำเนินชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขในสังคม

กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต จากทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) นั้นมองว่า การสัมพันธ์กับโลกด้วยพฤติกรรมทางกายวาจาจล้นเป็นไปตามเจตนา ภาวะ และคุณสมบัติของจิตใจ และทำได้ภายในขอบเขตของปัญญา หรืออีกนัยหนึ่ง พฤติกรรมการแสดงออก ของบุคคลถูกจำกัดโดยกรอบความรู้ความเข้าใจของบุคคลนั้น<sup>๒๐</sup> ซึ่งอธิบายได้ว่า ผู้ที่ผ่านการอบรม ตามหลักไตรสิกขา จะใช้ปัญญาที่อบรมแล้ว (ปัญญาภาวนา) เป็นตัวกำกับการทำงานของจิต (จิตภาวนา) ในการสั่งการให้แสดงออกในพฤติกรรมทางกายวาจาที่เหมาะสม ทั้งในด้านการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ (กายภาวนา) และในด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคม (ศีลภาวนา)

ทั้งนี้ บุคคลผู้ที่ได้ฝึกอบรมตน มีกายภาวนา “ย่อมบริโภคเพียงเท่าที่จำเป็น อาศัยปัจจัยสี่แต่พอ ดำรงชีวิตอยู่ได้เท่านั้น”<sup>๒๑</sup> จึงใช้ทรัพยากรธรรมชาติร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่กอบโกย กักตุนไว้จนเกิน ความจำเป็น ซึ่งพื้นฐานที่ดีของศีลภาวนาด้วย ส่วนพฤติกรรมที่มีศีลภาวนานั้น เกิดจาก “ความเห็นอก เห็นใจ และคิดที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลแก่สังคมอย่างแท้จริง ด้วยการแนะนำผู้อื่น เพื่อเข้าถึงชีวิตที่ดีงาม”<sup>๒๒</sup> เมื่อสามารถพึ่งตนเองได้ และเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่น จึงส่งเสริมกายภาวนา ให้มีบุคลิกภาพทางกายที่อ่อนโยน อดออม มั่นใจ นอกจากนี้ พฤติกรรมที่มีศีลภาวนานั้น ยังมีส่วนช่วยจัดสรรสภาพชีวิตสังคมและสิ่งแวดล้อม ให้อยู่ในภาวะ ที่เหมาะสมและได้ประโยชน์สูงสุด<sup>๒๓</sup> เป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อความสงบสุขของจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีต่อจิตภาวนา ขณะที่พฤติกรรมด้านจิตภาวนา “ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่เป็นอิสระ

<sup>๑๙</sup> พระราชวรมุนี (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, หน้า ๓๗๐ และ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๗๒.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับเดิม**, หน้า ๓๔๙-๓๕๐.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๘๒.

<sup>๒๒</sup> **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๘๒.

<sup>๒๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับเดิม**, หน้า ๓๕๔-๓๕๕.

เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ใดๆ ทั้งที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา จิตใจย่อมหนักแน่น มั่นคง ไม่กำหนัด ไม่หมกมุ่น ไม่พัวพัน ไม่คิดปรุงแต่งใดๆ จึงมีจิตใจปลอดโปร่ง เข้าถึงความสงบ เป็นสุข”<sup>๒๔</sup> ดังนั้น ย่อมส่งเสริมพฤติกรรมด้านศีลภาวนาที่ดีและกายภาวนาให้เรียบร้อยยิ่งขึ้น นอกจากนี้ จิตใจที่อยู่เหนืออารมณ์ก็เป็นพื้นฐานที่ดีของปัญญาภาวนาในการได้พิจารณาหาข้อเท็จจริงของ ปรากฏการณ์ต่างๆ ในทางกลับกัน เมื่อมีปัญญาภาวนา มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อโลกและชีวิตแล้ว “ย่อมดำเนินชีวิตโดยไม่ยึดมั่นในตัวตน ล่วงพ้นการที่จะได้เป็นหรือจะไม่ได้เป็นต่างๆ ได้แล้ว”<sup>๒๕</sup> ซึ่งส่งเสริมคุณสมบัติในทุกด้าน ทั้งกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ให้สมบูรณ์<sup>๒๖</sup>

## บทสรุป

การฝึกเจริญภาวนาในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้รู้จักความจริงที่เกี่ยวกับตัวเรา การมีชีวิตอย่างพ้น จากความอยาก จะช่วยได้มาก นั่นคือการอยู่อย่างสงบเย็น ไม่เร่งร้อน รู้จักไตร่ตรองและมีจินตนาการ ลดความวอกแวกวุ่นวายให้เหลือน้อยที่สุด มุ่งแสวงหาและเป็นนายเหนือเป้าหมายทางจิตและอารมณ์ มีชีวิตที่มีคุณภาพดีกว่าอยู่ด้วยปริมาณเมื่อเราตีมูลค่าอยู่กับทุกการกระทำ เมื่อเราลิ้มตัวตนของตนเอง และเป็นหนึ่งเดียวกับงานที่ทำ ลิ้มเรื่องทั้งหลายที่กำลังคิดหมกมุ่น ลิ้มความยึดมั่นถือมั่นและมายา ก็เท่ากับเราอยู่บนวิถีที่จะมีชีวิตอยู่กับการภาวนา การภาวนาคือ การมีญาณเห็นธรรมชาติที่แท้จริง ของการดำรงอยู่ เป็นการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเองที่เรียกว่า ปฏิบัติกรรมฐาน หรือการเจริญภาวนาอันเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญงอกงามให้เข้าใจถึงสภาวะธรรม ตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้อย่าง ถูกต้อง ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางกาย ทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจและทางปัญญาเป็นลำดับ ขึ้นไป ชีวิตที่ดำเนินไปในทุกขณะคือการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่ดีที่สุด ก็คือการเรียนรู้จากโลกทัศน์ ภายในตัวของเราเอง เพราะทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิตที่เกิดขึ้น แก่ เจ็บตายตามวัฏจักร วิธีเรียนรู้ จากโลกทัศน์ภายในนั้นปรากฏโดยตรงในการเจริญสติปัฏฐานตามหลักของพุทธศาสนา วิปัสสนา กัมมัฏฐาน เพื่อก่อให้เกิดความเห็นแจ้งในรูปลนามตามความเป็นจริง ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๗๓, ๒๘๔, ๕๕๐.

<sup>๒๕</sup> **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๕๐.

<sup>๒๖</sup> ดุราละเอียดเพิ่มเติมใน นางสาวพิชญ์รัชต์ บุญช่วย. การศึกษากระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลัก ไตรสิกขา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙. หน้า ๒๖-๒๗.

(อนิจจัง) ความเป็นทุกข (ทุกขัง) และความไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) ความเห็นแจ้งเช่นนี้ย่อมให้เกิดปัญญา อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข รูปแบบของวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ได้รับการนิยามอย่างแพร่หลาย คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเอาสติไปตั้งไว้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ (๑) กาย (๒) เวทนา (๓) จิต และ (๔) ธรรม จุดมุ่งหมายที่สำคัญอย่างหนึ่งของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การพัฒนาสติ คือ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การคู้ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ ตลอดจนการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ เป็นต้น สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การกำหนดรู้อารมณ์ หรือสิ่งเร้าที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพื่อมิให้กิเลสเกิดขึ้นจนทำให้จิตใจขุ่นมัวและเศร้าหมอง เมื่อสติคือความระลึกจำอยู่กับสิ่งที่ต้องการ กำหนด เช่น ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความคิด อาการปวด การเห็น การได้ยิน การถูกต้อง เป็นต้น เพียงอย่างเดียว และสัมปชัญญะ คือ ความเข้าใจในสิ่งนั้นตามที่เป็นจริง ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องว่างที่กิเลสต่างๆ จะเกิดขึ้นได้ และยังเป็นวิธีกำจัดอาสวะ (กิเลสอย่างละเอียด) เก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น เป็นการหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจในจิตไร้สำนึก อาจกล่าวได้ว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเอกลักษณ์ที่จำเพาะและเด่นอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา เพราะเป็นทางสายเอกและสายเดียวเท่านั้นที่สามารถทำลายรากเหง้าของโลภะ โทสะ และโมหะ ทำให้สุขภาพจิต และสุขภาพกาย ตลอดจนคุณภาพชีวิตดีขึ้น อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้คนเราลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัย มีความเมตตากรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติโดยส่วนรวม

## เอกสารอ้างอิง

พระครูภาวนานุศาสตร์. **คู่มือปฏิบัติธรรม แนววิธีปฏิบัติอิริยาบถ ๔ การกำหนดรู้วิญญาณในอายตนะ**

๖. กรุงเทพมหานคร : หจก. ฤทธิการพิมพ์.

พระคันธसारากวีวงศ์. **ส่องสภาวะธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,

๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพ-

มหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **หลักแม่บทของการพัฒนาตน** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร : ดวงแก้ว,

๒๕๔๔.

พิชญ์รัตน์ บุญช่วย. การศึกษากระบวนการสร้างภavana ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์**

**มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพ-

มหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-**

**ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. **คนสอน-คำสอน**. กรุงเทพมหานครมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

(พันธ์ อินทผิว) , ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_. **แต่เธอผู้รู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

\_\_\_\_\_. **การปฏิบัติกรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร : เทพอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

\_\_\_\_\_. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน

จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_. **ทำพระนิพพานให้แจ้ง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๔๘.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภและคณะ. **สว่างที่กลางใจ เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร : จักรานุกูลการพิมพ์,

๒๕๒๖.