

ความสัมพันธ์ของขั้น 5 ที่มีต่อการเจริญกรรมฐาน Relations of the five Aggregates towards Meditation

¹วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์

Wiboonpong Punthunon

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

²บาลี พุทธรักษา

Pali Buddharaksa

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Humanities Faculty, Chiang Mai University

¹Corresponding author email: wphanthunth@gmail.com

Received: April 30, 2020; **Revised:** May 24, 2020; **Accepted:** May 30, 2020



บทคัดย่อ

ความทุกข์เกิดขึ้นกับคนทุกคนเพราะมนุษย์มีร่างกายและจิตใจ คนจึงต้องดิ้นรนเพื่อให้พ้นทุกข์ คนเราเกิดขึ้นมาจากการประชุมรวมกันของขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ขั้น คือ ร่างกายกับจิตใจ ขั้นเป็นภาระที่ทำให้เกิดทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา สอนให้ดับทุกข์ด้วยการเจริญกรรมฐาน ซึ่งมีอยู่ 40 วิธี ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อหारेปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตววัฏฐาน 1 และอรูปรูป 4 การเจริญกรรมฐานต้องใช้ร่างกายและจิตใจเป็นอุปกรณ์ในการพิจารณาและกำหนดรู้ เพราะคนทุกคนมีร่างกายและจิตใจ การเจริญสติจึงต้องใช้ขั้น 5 เป็นอารมณ์ด้วยการกำหนดรู้ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พิจารณาจนเห็นความเกิดดับของขั้น 5 เห็นตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น เห็นตามความเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปนั้นไม่มีใครบังคับให้เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ ดังนั้น การเจริญกรรมฐานขาดเสียซึ่งขั้น 5 ไปไม่ได้ ขั้น 5 จึงมีความสัมพันธ์และส่งผลการเจริญกรรมฐานเป็นอย่างมาก

คำสำคัญ : ความสัมพันธ์, ขั้น 5, การเจริญกรรมฐาน

Abstract

In general, the suffering is emerged in every single human being, because of the mind and body existence. Human is struggling to escape that trait to survive. Furthermore, the five aggregates (form, sensations, perceptions, formations, and consciousness) have been formed to be a human entity. The aggregates about mind and body can be a burden which definitely generates many of suffering. For getting things better, Buddhism suggests series instructions to put those suffering to an end by the way of meditation. Accordingly, these are 40 meditation forms; 10 Kasinas, 10 Asubhas, 10 Anussatis, 4 Brahmaviharas, Aharepatikurasanna, Catudhatuvavatthana and 4 Arupas. By performing mindfulness foundation, the practitioner is able to consider the occurrence and cessation of five aggregates to understand the nature of life, and moreover he can figure the way that life is an uncontrollable entity under the rule of three characteristics. Hence, meditation inevitably needs the five aggregates which relate and play an important role to the meditation.

Keywords: Relation, The five Aggregates, Meditation

บทนำ

พระพุทธเจ้าเป็นอัจฉริยะบุคคล สามารถนำร่างกายของมนุษย์มาเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐานได้อย่างแยบคาย ซึ่งร่างกายของมนุษย์นั้นมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับขันธ์ 5 เป็นอย่างมากเพราะขันธ์ 5 ว่าด้วยรูปนาม ประกอบไปด้วยกอง 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ขันธ์ 5 คือ ภาวะ บุคคล คือ ผู้แบกภาวะ การถือภาวะ เป็นทุกขในโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 17 ข้อที่ 22 หน้าที่ 35) คือ มีความเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นเรา เราเป็นนั่น นั่นของ ๆ เรา การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเช่นนี้ จึงทำให้เกิดความพอใจเพติดเพลินในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่หาว่าไม่รู้ไม่เราถูก คือ อวิชชา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551: 519) เข้าครอบงำปิดบังซ่อนเร้นไว้เพื่อไม่ให้เห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นของขันธ์ตามหลักไตรลักษณ์ ชีวิตจึงวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ คือ ต้องท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีเบื้องปลายไปโดยปริยาย การวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏไม่รู้จักจบสิ้น ความทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด นี้เองจึงเป็นเหตุทำให้มนุษย์เกิดความทุกข์ การที่จะเข้าไปรู้ทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยการเจริญกรรมฐาน จึงเป็นสิ่งที่มนุษย์ปรารถนาและต้องการเป็นอย่างยิ่ง

กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุบายในการฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา เป็นกลวิธีอุบายเหนี่ยวนำสมาธิให้ตั้งมั่น การเจริญกรรมฐานจึงเป็นการฝึกอบรมตัวเองโดยอาศัยกายและใจ ขันธ์ 5 ของเรา

เป็นอุปสรรคในการฝึกอบรมจิตใจ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนต้องการทราบว่า ชั้น 5 สามารถนำไปเจริญกรรมฐานได้อย่างไรบ้าง และมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันอย่างไร

ชั้น 5 ของหนักในชีวิตที่ควรเรียนรู้

ความหมายของชั้น 5

ชั้น เป็นสภาวะธรรมแห่งทุกซ์ ชั้น แปลว่า กอง ส่วน แ่ง หรือกลุ่ม เช่น กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญูณ หรือรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญูณชั้น เป็นต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 35 ข้อที่ 1 หน้าที่ 1)

อธิบายขยายความได้ว่าชั้นเป็นอารมณ์ของอุปาทานที่ทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายหลงถือมั่น ยึดมั่น และวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2544: 933) ชั้น 5 จึงเป็นสภาวะธรรมของรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันและเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์

กล่าวโดยสรุปว่า ชั้น แปลว่า กลุ่ม กอง ส่วน แ่ง หรือก้อน หมายถึง เป็นสภาวะอารมณ์ที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและจิตใจของสัตว์ที่มาประชุมรวมกันจากส่วนต่าง ๆ เป็นชีวิตจิตใจ เป็นการบัญญัติว่าสิ่งที่มารวมกันนั้นจัดเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ชั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม เป็นหลักแห่งความเป็นกันเอง สิ่งที่เป็นกันเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของมนุษย์

องค์ประกอบของชั้น 5

ชั้น คือ ชีวิต ประกอบด้วยกายใจ เป็นการประชุมรวมกันทำให้เกิดเป็นร่างกาย ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ชั้น 5 ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 5 ส่วนหรือ 5 ประเภท ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ มีรายละเอียดดังนี้

1) รูป หรือกองรูป หรือรูปชั้น หมายถึง สิ่งที่จะต้องเสื่อมสลายสิ้นไปเพราะเหตุและปัจจัยต่าง ๆ รูปมีลักษณะเป็นของแข็งผสมของเหลว ความร้อนและการเคลื่อนไหว รูปรวมอยู่ในมหาภูตรูป (คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม) รูป ปราภฏอยู่ในอายตนะทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย รวมเอาวัตถุที่เป็นอารมณ์มากระทบ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้

2) เวทนา หรือกองเวทนา หรือเวทนาชั้น ได้แก่ ความรู้สึกทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเพลิดเพลินเป็นสุข หรือความรู้สึกไม่เพลิดเพลินเป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เวทนาชั้นนี้รวมเอาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย และประสบการณ์ทางจิตหรือทางความคิด

3) สัญญา หรือกองสัญญา หรือสัญญาชั้น 5 มีลักษณะคล้ายกับเวทนาชั้น สัญญาชั้น เกิดขึ้นโดยอาศัยการสัมผัสระหว่างอายตนะ 6 กับ โลกภายนอก ตัวสัญญาชั้นนี้เป็นตัวรับรู้ อินทรีย์วัตถุไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม เป็นความจดจำที่เกิดขึ้นอยู่ภายในจิตใจ

4) สังขาร หรือกองสังขาร หรือสังขารชั้น 5 ได้แก่ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยเวทนา ทั้งที่เป็นความดีและความเลว สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากกรรมที่รวมอยู่ในสังขารชั้น 5 กรรมเกิดขึ้น จากเจตนาที่กระทำไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ ในสังขารชั้นนี้เป็นคุณลักษณะที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจอย่างเดียว เช่น ความตั้งใจ ความจงใจ ความเด็ดเดี่ยวมุ่งมั่น ความมั่นหมาย ความเชื่อมั่น เป็นต้น ดวงจิตเหล่านี้เป็นต้นกำเนิดให้เกิดสังขาร

5) วิญญาณ หรือกองวิญญาณ หรือวิญญาณชั้น 5 ได้แก่ การตระหนักรู้ การรับรู้หรือการ สนองตอบ ผ่านทางอินทรีย์ใดอินทรีย์หนึ่งในอินทรีย์ 6 และมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมา กระแทกกับอินทรีย์ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางจิต เป็นอารมณ์ของวิญญาณ เช่น ตากระทบกับสี วิญญาณทางตาก็จะเกิดขึ้น ซึ่งการเกิดขึ้นนี้เป็นเพียงการตระหนักรู้ความมี อยู่แห่งสีนั้น เป็นต้น

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบชั้น 5 ว่าเหมือนกับฟองน้ำ เพราะฟองน้ำต่างก็มีช่องเล็กช่อง น้อยพรุนไปทั่วเชื่อมต่อกัน เป็นที่อยู่ของหมู่หนอนอนานาชนิด เป็นทั้งเรือน เป็นทั้งส้วม เป็นทั้ง โรงพยาบาล เป็นป่าช้า เหล่านี้ต่างหาสาระอะไรไม่ได้เลย เช่นเดียวกับรูปย่อมหาสาระอะไรไม่ได้ เช่นกัน เวทนาเปรียบเหมือนต่อมน้ำเพราะฝนเมื่อตกลงมาเกิดต่อมน้ำแล้วต่อมน้ำนั้นก็ดับไป ต่อมน้ำนี้หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้ สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดดเพราะในเวลาเที่ยงพยับแดด ย่อมดับยิบยับปรากฏเหมือนมีลูกคลื่นเกิด พยับแดดย่อมหลอกล่อคนจำนวนมากให้หลงใหล พุด ว่าปรากฏเหมือนมีน้ำเต็มในแม่น้ำ สังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วย เพราะต้นกล้วยไม่ได้มีสาระใน แก่นไม้ไม่มีเปลือก ไม่ว่าจะโคนต้นหรือลำต้น เมื่อลอกคราบออกมาแล้วจะไม่พบแก่นแต่ อยางไร เช่นเดียวกัน สัญญาจึงเปรียบเหมือนต้นกล้วย เพราะหาสาระแก่นไม้อะไรไม่ได้เลย และวิญญาณเปรียบเหมือนมายากล เพราะนักมายากลย่อมหลอกลวงผู้ดูให้หลงใหล คลั่งไคล้ เคลิบเคลิ้มต่าง ๆ นานา จะหาสาระในมายากลนั้นไม่ได้เลย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 9 ข้อที่ 95 หน้าที่ 180-182)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชั้น 5 ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จัดว่า เป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจฉัยปรุงแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ถูกปัจฉัยต่าง ๆ บีบคั้นเบียดเบียน จึงเป็นเหตุขัดขวางหรือตัดรอนโอกาสมิให้สามารถทำความดีงามได้อย่าง เต็มที่ หรืออาจตัดโอกาสนั้นอย่างสิ้นเชิง สาเหตุเพราะสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 การที่จะตัดขาดการยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานชั้นนี้ได้ก็ด้วยการเจริญกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

กรรมฐาน : ที่ตั้งแห่งการปฏิบัติธรรมทางกายและทางใจ

คำว่า “กรรมฐาน” แยกศัพท์ออกได้เป็น 2 คำ คือ กรรม แปลว่า การกระทำ กับ “ฐาน” แปลว่า ที่ตั้ง ถ้าแปลโดยศัพท์ กรรมฐานจึงแปลว่า ที่ตั้งของการกระทำ แต่ถ้าแปลโดยความจะแปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงานเพราะการฝึกจิตนี้ก็เป็นการทำงานอย่างหนึ่ง คือ การทำงานของจิต การหาสิ่งอะไรมาให้จิตโดยสิ่งที่เป็นการทำงานของจิตจึงเรียกว่า กรรมฐาน (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2556: 31) กรรมฐานจึงเป็นคำเรียกรวม ในหมวดของการปฏิบัติธรรมทั้งทางร่างกายและทางใจ เพราะชั้น 5 มีทั้งทางกายและทางใจ การฝึกกรรมฐานเป็นการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ที่มากระทบทางกายและทางใจอย่างระมัดระวังโดยไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นๆให้มีอยู่เสมอไป

กรรมฐานมีปรากฏในพระไตรปิฎกที่หมายถึง สถานที่ทำงาน สถานที่ประกอบการงาน หรือแหล่งการทำงาน แหล่งธุรกิจของผู้ครองเรือน วิธีการเจริญสมาธิ ดังที่ปรากฏในสุภสูตร ที่สุภมานพได้ ทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมาก มีกิจที่ต้องทำมาก กับบรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อยว่าอย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระองค์จึงตรัสตอบว่า

มานพ เปรียบเหมือนฐานะ คือ กสิกรรมที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีความเริ่มมาก เมื่อวิบัติ ย่อมมีผลน้อยฉันใด ฐานะแห่งการงานของฆราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกันที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อวิบัตีย่อมมีผลน้อย ฐานะ คือ กสิกรรมนั้นแลที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัติ ย่อมมีผลมาก ฉันใด ฐานะแห่งการงานของฆราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกันที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัตีย่อมมีผลมาก การงาน คือ การค้าขายที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อวิบัตีย่อมมีผลน้อยฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชาก็ฉันนั้นเหมือนกัน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 13 ข้อที่ 713 หน้าที่ 493)

จากพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่ากรรมฐานจึงเป็นกิจที่พึงกระทำในฐานะหรือหน้าที่ที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตต่างก็มีหน้าที่ที่ต้องกระทำเช่นกัน ดังนั้น คำว่า “กรรมฐาน” จึงหมายถึง การงาน หรือกิจ หรือหน้าที่ที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษ ที่ตั้งแห่งการงาน ในที่นี้หมายถึง การงานของจิต (วคิน อินทสระ, 2557: 51) หรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงาน หรือการกระทำ ซึ่งในที่นี้หมายถึง วิธีการหรืออุบายสำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เหมาะสมแก่การใช้งานคร่าว ๆ จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมจิตใจนั้นมี 2 ประการ คือ เพื่อให้เกิดสมาธิ (สมถะ) มีจิตตั้งมั่น สามารถกำจัดนิวรณ์ได้ และเพื่อให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม

กล่าวสรุปได้ว่า คำว่า “กรรมฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน (จิต) การงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษ หรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานหรือการกระทำของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน เป็นวิธีการหรืออุบายสำหรับฝึกฝนอบรมจิตให้เหมาะสมแก่การใช้งานคร่าว ๆ การฝึกอบรมจิตใจนั้น มี 2 ประการ คือ เพื่อให้เกิดสมาธิ (สมถะ) มีจิตตั้งมั่นและสามารถกำจัดนิวรณ์ได้ และเพื่อให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม การฝึกอบรมจิตใจทั้ง 2 วิธีนี้มีแนวทางการเจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้และพระสาวกได้สืบทอดหลักการปฏิบัติตามพุทธโอวาทอย่างเคร่งครัด

การเจริญกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลกทรงแสดงวิปัสสนาญาณอันสูงสุด รู้เห็นตามทัศนะที่มีอยู่จริงดุจพระอาทิตย์อุทัยยังโลกให้สว่างฉะนั้น บรรดาสาวกของพระองค์ได้รับฐานะที่ตั้งของการงานที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยอาการต่าง ๆ และศึกษาปฏิบัติจนประทับใจ มนุษย์และเทวดาทั้งหลายเป็นอันมาก ยากที่จะหาสิ่งใดที่มีค่าในโลกมาเปรียบเทียบได้สิ่งนั้น คือ วิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นแนวทางที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียวที่เรียกว่า วิสุทธิมรรค (ทางแห่งความบริสุทธิ์) เมื่อบุคคลใดได้ดำเนินไปตามนั้นจนถึงที่สุดแล้วย่อมถึงจุดหมายปลายทาง คือ พระนิพพาน

ในพระไตรปิฎกปรากฏแนวทางในการเจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน โดยมีสาระสำคัญของสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 373 หน้าที่ 301-302)

จากหลักธรรมดังกล่าว สามารถจำแนกสติปัฏฐาน 4 ได้ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าจำแนกไว้เป็น 6 หมวด คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถ พิจารณาสัมปชัญญะ พิจารณาสิ่งปฏิกุศล พิจารณาธาตุ และพิจารณาซากศพ 9

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าจำแนกไว้เป็น 9 ประการ คือ เสวยสุขเวทนา เสวยทุกข์เวทนา เสวยอุเบกขาเวทนาทั้งที่มีอามิสและไม่มีอามิส ให้พิจารณารู้ชัดด้วยสติในเวทนาเหล่านั้น

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าจำแนกไว้เป็น 16 ประการ คือ เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตหดหู่ท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ และไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นและไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตสงบและไม่สงบ จิตพ้นจากกิเลสและไม่พ้นจากกิเลสด้วยการมีสติกำหนดรู้ในจิตเหล่านั้น

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าจำแนกไว้เป็น 5 หมวด คือ นีวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และสัจจะ 4

หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางนี้ คือ การตามกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ที่ปรากฏชัดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจนเห็นความจริงในอาการของปรมาัตถธรรม 4 ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน (พระสัทธัมมโชติ ธัมมาจริยะ, 2540: 3) ซึ่งเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการพิจารณารูป นามขันธ์ 5 นั้นว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีเพียงสภาพธรรมที่เกิด-ดับ เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ รูปเป็นธรรมชาติที่แตกสลายอยู่เสมอ เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เป็นต้น รูปขันธ์เป็นที่รองรับอารมณ์ที่รับรู้การกระทบจากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนนามขันธ์เป็นโลกียธรรม เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์อยู่เสมอ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร จัดเป็นเจตสิก และวิญญานจัดเป็นจิต นามขันธ์ทั้ง 4 เหล่านี้เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในใจ ส่วนนิพพานนั้นเป็นโลกุตระธรรม ไม่ใช่ฐานะที่รับรู้ได้

การปฏิบัติวิปัสสนาถือว่าเป็นยอดของการบูชา เป็นการปฏิบัติตามพระพุทธองค์ที่ว่า การบูชาด้วยอามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ดังที่พระองค์ตรัสแก่พระอานนท์ว่า “ผู้ใดไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใด ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (โลกุตระธรรม 9) ปฏิบัติขบขึง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ (คือเจริญวิปัสสนา) ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา นอบน้อม ด้วยการบูชาตถาคต ด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยม” (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 199 หน้าที่ 148)

การเจริญกรรมฐานจึงเป็นการฝึกจิตให้เกิดเป็นสมาธิและทำให้เกิดปัญญาด้วยการแน่วแน่ต่ออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์นั้น ๆ โดยไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปเฝ้าอารมณ์อื่น การฝึกจิตอย่างนี้เป็นการกำจัดนิวรณ์ 5 หรือทำให้นิวรณ์นั้นสงบลง ปฏิบัติไปจนชำนาญจนจิตนั้นเกิดเป็นสมาธิขึ้นตามลำดับ เริ่มตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิเฉียดจนจะแน่วแน่) และอัปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่แนบสนิท) เมื่อจิตเข้าถึงสมาธิขั้นอัปนาสมาธิ จิตก็จะระงับนิวรณ์นั้นให้สงบลงได้และพิจารณาเห็นความเกิดดับของอารมณ์นั้น เป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาเห็นแจ้ง

ในการเจริญกรรมฐานมีวิธีกระทำได้ถึง 40 วิธี ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหारेปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตววัฏฐาน 1 และอรูปรูป 4 การเจริญกรรมฐานรายละเอียดดังนี้

1) กสิณ เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานด้วยการใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ มี 10 อย่าง ได้แก่ ปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน) อาโปกสิณ (กสิณคือน้ำ) เตโชกสิณ (กสิณคือไฟ) วาโยกสิณ (กสิณคือลม) นิลกสิณ (กสิณคือสีเขียว) ปิตกสิณ (กสิณคือสีเหลือง) โลหิตกสิณ (กสิณคือสีแดง) โอทาทกสิณ (กสิณคือสีขาว) อาโลกกสิณ (กสิณคือแสงสว่าง) และอากาศกสิณ (กสิณคืออากาศ) กสิณเหล่านี้เป็นอุปกรณ์เพื่อใช้ในการฝึกกรรมฐานโดยใช้ธาตุ 4 เป็นอารมณ์ เมื่อพิจารณาธาตุ 4 (กสิณ) ไปเรื่อย ๆ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิสามารถข่มนิวรณ์ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเข้าถึงขั้นสำเร็จ อับปนาสมาธิ จิตก็เข้าสู่รูปาวจรฌานได้ในที่สุด

2) อสุภะ เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นอารมณ์กรรมฐาน มี 10 อย่าง ได้แก่ ซากศพที่เน่าพอง ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ซากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจาย ซากศพที่ถูกฆ่าตายด้วยการสับเป็นท่อน ๆ ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ซากศพที่มีหมูหนอนไหล ออกอยู่ และซากศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ ซากศพเหล่านี้เป็นร่างกายของมนุษย์ที่เป็นอุปกรณ์ให้ผู้ปฏิบัติใช้พิจารณาความน่าเกลียด เป็นสิ่งปฏิกูลและเสื่อมไปของสังขารหรือร่างกายของมนุษย์

3) อนุสติ เป็นอารมณ์ที่ตึงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ มี 10 อย่าง ได้แก่ พุธานุสติ (น้อมจิตระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า) ธรรมานุสติ (น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสติ (น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) สีลานุสติ (ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จาคานุสติ (ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค) เทวตานุสติ (ระลึกถึงเทวดาที่มีสีลาทีคุณเสมอเหมือนกับตน) มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนและสัตว์อื่น) กายคตาสติ (ระลึกไปที่กายมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นสิ่งปฏิกูล) อานาปานสติ (ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสติ (ระลึกถึงพระนิพพานว่าเป็นที่ระงับดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์) อนุสติ 10 ประการนี้เป็นอารมณ์ฝ่ายตึงามที่นำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน

4) พรหมวิหาร เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการใช้สมาธิแผ่กุศลไปยังมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มี 4 อย่าง ได้แก่ เมตตา (คิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข) กรุณา (ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์) มุทิตา (ทำให้จิตชุ่มชื่นยินดีเมื่อได้เห็นสัตว์ทั้งหลายมีสุข) และอุเบกขา (ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย)

5) อาหारेปฏิกูลสัญญา เป็นการพิจารณาอาหารที่รับประทาน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม เป็นอารมณ์ด้วยความเป็นสิ่งปฏิกูล

6) จตุธาตุววัฏฐาน เป็นการกำหนดพิจารณาธาตุ 4 (ดิน น้ำ ไฟ ลม) ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคลเสียได้

7) อรูปฌาน เป็นการกำหนดสภาวะที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี 4 อย่าง ได้แก่ อากาสนัญ-จายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ อารมณ์ทั้ง 4 นี้เป็นอารมณ์ของผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคล หากปฏิบัติจนเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญา-ยตนะและเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปจะสามารถเข้านิโรธสมาบัติ สัญญาและเวทนาจะดับไป

สรุปได้ว่า กรรมฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก แต่ก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็น ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษาและปฏิบัติโดยอาศัยร่างกายของเรา อันกว้างขวาง ยาววา หนาคืบ มีสัญญาใจครอง การเจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตามจะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ สมถกรรมฐานจึงเป็นบาทฐานให้การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของขั้น 5 ที่มีผลต่อการเจริญกรรมฐาน

ขั้น คือ ชีวิตหรือร่างกาย (รูป) และจิตใจ (นาม) ที่เกิดขึ้นจากการประชุมรวมกันของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ขั้น ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าโดยย่อจะได้รูปกับนาม หรือที่เรียกว่า รูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ รูปจัดเป็นรูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามธรรม หากจะกล่าวโดยความเป็นปรมาตมธรรม 4 แล้ว รูปนั้นจัดอยู่ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร จัดอยู่ในเจตสิก ส่วนวิญญาณนั้นจัดอยู่ในจิต

ขั้นนี้มีความสัมพันธ์ต่อการเจริญกรรมฐาน 40 วิธี ดังนี้

1) รูปขั้น เป็นสภาวะธรรมแห่งความเสื่อมสิ้นสลายไป ไม่คงอยู่และมั่นคง โดยมีองค์ธรรมคือ รูป 28 (มหาภูตรูป 4 และอุปาทายรูป 24) เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความเป็นหญิง ความเป็นชาย เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปขั้นที่มีลักษณะเสื่อมสลายไปที่เกิดขึ้นจากรูป คือ ทางกาย กรรมฐานที่นำมาใช้พิจารณารูปขั้น ได้แก่

(1) กสิณ 10 เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการเพ่งวัตถุสิ่งของที่แต่งตั้ง เป็นเครื่องจูงจิตในอารมณ์กรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ ไม่ให้จิตเกิดความไขว่ไขว่ไปทีอื่น เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น และใช้วัตถุนั้นเป็นเครื่องช่วยในการบริหาร เช่น ปฐวีกสิณ บริกรรมว่า “ดิน ๆ” เป็นต้น เมื่อบริหารภาวนาไปเรื่อย ๆ กองกสิณกองใดกองหนึ่งในกสิณ 10 จนจิตเห็นอุคคหนิมิต (นิมิต

ดา) เรื่อยไปจนถึงเกิดปฏิภาคนิมิต จิตสงบเป็นสมาธิจนสามารถข่มนิวรณ์ กิเลสถูกระงับจาก สันดานลงได้ ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามไปเรื่อย ๆ จนสมาธิแก่กล้า เกิดความชำนาญคล่องแคล่วใน การเข้าออกฌาน ผลที่ได้ก็จะสำเร็จกิจเป็นกามาวจรสมาธิ จิตก็เข้าสู่ระดับฌานตั้งแต่ชั้น ปฐมฌานจนถึงขั้นจตุตถฌานได้ตามลำดับ

(2) อสุภะ 10 เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นอารมณ์ กรรมฐานด้วยการเพ่งพิจารณาสภาพซากศพที่เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสีกายบ้าง เป็นเพศ บ้าง เป็นสัณฐานบ้าง สภาพที่ถูกตัดเป็นท่อนบ้าง เป็นส่วนนูน ส่วนเว้า ส่วนโค้งของร่างกายโดยรอบ ตัว สิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นกับเราและผู้อื่นสักวันหนึ่งเมื่อเราสิ้นชีวิตลงไป ซากศพที่ตายแล้วมีเน่า เปื่อย มีผิวคล้ำ มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้มเป็นของน่ารังเกียจ เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สวยงาม น่าขยะแขยง พิจารณาเห็นเช่นนั้นว่าไม่ผิดอะไรกับร่างกายของเราซึ่งเป็นที่สะสมสิ่งสกปรก โสโครกและมีกลิ่นเหม็น ทดลองไม่อาบน้ำชำระร่างกายสัก 2-3 วัน เราก็มักกลิ่นเหม็นเหมือน ซากศพ ฉันทิใดกัฉันทัน เมื่อพิจารณาเช่นนั้นจิตนุ่มนวลในซากศพ เราจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในตัวตน จิตคายความกำหนัดราคะ เมื่อระลึกรู้ไปเรื่อย ๆ จิตก็สงบระงับและกำจัดนิวรณ์ จิตเกิดความ แน่วแน่สงบเป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ได้โดยลำพังแห่งวิตถ จิตก็เข้าสู่ฌานในระดับต้น คือ ปฐมฌาน

(3) อาหารปฏิกูลสัญญา เป็นวิธีเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาอาหารในความเป็น ของปฏิกูล อาหารที่บริโภคถือว่าเป็นอารมณ์ของการเจริญกรรมฐาน คือ อาหารที่เป็นคำข้าวที่ รับประทาน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากฝีมือมนุษย์ต้องการหารับประทาน ทั้งสิ้น แต่หารู้ไม่ว่าอาหารเกิดขึ้นจากซากพืชและซากสัตว์ที่เคยสะสมสิ่งสกปรกโสโครกไว้ใช้กัน ไม่ว่าจะเป็ ยาม่าหญ้า อูจจาระ ปัสสาวะของสัตว์มากมาย มนุษย์นำมารับประทานก็สะสม ปนเปื้อนอยู่ร่างกาย เราลองคิดดูว่าอาหารปรุงแต่งด้วยความสวยงาม นำมารับประทาน เมื่อนำใส่ปากแล้วถูกบดเคี้ยวด้วยฟัน มีน้ำลายในช่องปากช่วยผสมคลุกเคล้า อาหารเหล่านั้นถูกบด ขยี้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยละเอียดจนกลาย เป็นน้ำ หากคายออกแล้วนำกลับไปรับประทานอีก ครั้ง จะรับประทานได้ไหม สภาพอาหารเหล่านั้นเป็น สิ่งปฏิกูล เมื่อกินลงไปในกระเพาะก็จะถูก สะสมไม่ว่าจะเป็นอาหารเก่าและอาหารใหม่ ต่างก็บูดเน่าอยู่ในกระเพาะ ขับถ่ายออกก็มีกลิ่น เหม็น ในร่างกายของมนุษย์เป็นดังสุสานใหญ่ที่สะสมซากพืชซากสัตว์ ทั้งนี้ก็เพราะอาหารเป็น เหตุโดยแท้ อาหารจึงเป็นกรรมฐานที่เกิดขึ้น เพื่อความไม่ยินดียินร้ายในรสอาหาร บริโภคเพียง เพื่อดำรงชีวิตอยู่ ละกามคุณ 5 เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์ เห็นความเกิดดับของจิตขณะ บริโภคและหลังบริโภค เจริญสติไปในขณะนั้นด้วยการพิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยน้ำเลือด น้ำเหลือง เสมหะ เป็นต้น รู้ลักษณะของคำข้าว อยู่เป็นสุข และเข้าถึงอมตภาพ (พระนิพพาน)

(4) กายาคตาสติ เป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสติ 10 โดยใช้สติไปรู้อวัยวะใน ร่างกายของตนในอาการ 32 ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นอารมณ์ด้วยการ

พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่ว่าร่างกายของเราหรือของผู้อื่นต่างก็เป็นของไม่งาม ที่เราเห็นว่าสวยงามนั้นก็เพราะว่ามีหนังท่อนุ่ม หากลอกหนังออกเราจะเห็นเส้นเลือด เส้นเอ็นที่ร้อยรัดกระดูกไว้ มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้ม น่าขยะแขยง น่ารังเกียจ เมื่อพิจารณารูปที่กระทบกับประสาททั้ง 5 และทวารทั้ง 6 นี้ไม่สวยไม่งามเลย เราไม่ควรยึดมั่นถือมั่น พิจารณาความจริงที่เห็นกาย (รูป) จนจิตยอมรับความจริงว่าไม่สวยไม่งาม เมื่อจิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดยินดีในกายนั้น จิตก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นกายต่อไปอีก จิตก็จะหลุดพ้นได้ในที่สุด การพิจารณากายาคตาสติด้วยการระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ ย่อมส่งผลให้หมดความยินดียินร้าย หมัดภัยและความขลาดเขลาหลงได้ ใจวางอุเบกขาต่อทุกขเวทนาส่งผลให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน บรรเทาโรค และความยึดมั่นถือมั่นในกาย ถอนความเห็นผิดว่าสวยงาม ลงได้ จิตก็เกิดปัญญาเห็นหมูสัตว์ว่ากำลังจุติ กำลังอุบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม รู้ชัดในผลของกรรมที่ได้กระทำมา จิตของผู้ปฏิบัติระลึกด้วยสัมมาทิฐิ เห็นภัย ในวิภวสงสารพึงเป็นผู้ ไม่ประมาท

(5) อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสติ 10 ด้วยการเจริญสติระลึกถึงความ เป็นไปของลมหายใจเข้าออกในร่างกายของด้วยการใช้สติระลึกอย่างต่อเนื่อง อานาปานสติเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาตามดูตามรู้ลมที่เข้าและออกที่โพรงจมูกว่าลมเป็นเพียงรูปที่มีเข้าและออกยาวหรือสั้นก็รู้ ร้อนหรือเย็นก็รู้ เป็นต้น การกำหนดรู้เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนจิตสงบระงับกิเลสได้ชั่วคราว (ขณิกสมาธิ) เท่านั้น เป็นเพียงสมาธิที่แว่วแว่ แต่ไม่เกิดปัญญาได้ จนกว่าผู้ปฏิบัติพิจารณาลมเป็นเพียงแต่เข้าแล้วจะต้องออก ถ้าเข้าแล้วไม่ออกไม่ได้ ลมออกแล้วไม่เข้าก็ไม่ได้ เราไปบังคับไม่ให้ลมนั้นไม่เข้าและออกไม่ได้ ลมเป็นเพียงรูปที่ระงับกายสังขารและจิตตสังขาร เป็นการเปลื้องจิตให้กายกำหนด และเป็นเพียงเพื่อดับกิเลสเท่านั้น ช่วยให้จิตของผู้ปฏิบัติคลายความยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดเป็นตัวตน ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จิตจะสามารถละสังโยชน์ได้เช่นกัน การเห็นเช่นนี้เป็นการเห็นด้วยสัมมาทิฐิ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าลมเป็นเพียงธาตุลมธาตุหนึ่งเท่านั้น การเห็นเช่นนี้จึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณ

(6) จตุธาตุวัญฐาน เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณากำหนดธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองธาตุโดยปราศจากความเป็นหญิง ชาย สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ลงเสียได้ การปฏิบัติด้วยการพิจารณาธาตุอันใดมีลักษณะที่เป็นความเข้มแข็ง ธาตุอันนั้นเป็นธาตุดินที่เป็นภายใน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น กระดูก เป็นต้น ธาตุอันใดที่มีลักษณะเอิบอ้อมที่เป็นภายใน เช่น ดี เสลด เสมหะ น้ำเลือด น้ำหนอง มันทัน น้ำตา เป็นต้น ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุอันนั้นคือธาตุไฟที่เป็นภายใน คือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย และธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้นเป็นธาตุลมที่เป็นภายใน คือ ลมพัดเบื้องบน ลมพัดลง

เบื้องต้น ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ เป็นต้น การกำหนดพิจารณากาย (รูป) เช่นนี้ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ที่มาประชุมรวมกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ธาตุดังกล่าวสักเป็นเพียงแต่ธาตุเท่านั้น เช่น ผม ที่งอกขึ้นมาอยู่บนศีรษะ ก็ไม่ได้ว่าผมได้งอกอยู่ในหนังบนศีรษะ หนังที่หุ้มศีรษะอยู่ก็ไม่ได้รู้ว่าผมได้งอกขึ้นบนตน ฉะนั้น ผมนี้จึงไม่ได้เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่ประการใด เป็นแต่เพียงธาตุดินเท่านั้น การเห็นเช่นนี้เป็นการเห็นที่เกิดขึ้นจากการพิจารณากำหนดรู้ที่ปรากฏเกิดขึ้นทางจิตใจ ละความเห็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ละความไม่ยินดียินร้ายในร่างกายที่เป็น กามคุณ ไม่สนุกสนานในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา และช่วยให้เป็นผู้มีปัญญาที่กว้างขวางมากขึ้น

2) เวทนาชั้น ๕ เป็นเวทนาเจตสิก เป็นสภาวะธรรมแห่งการเสวยอารมณ์ 5 อย่าง ได้แก่ สุข ทุกข์ เกิดให้จิตรู้ได้ทางกาย โสมนัส โทมนัส และอุเบกขา เกิดให้จิตรู้ได้ทางใจ กรรมฐานที่นำมาใช้พิจารณาเวทนาชั้น ๕ ได้แก่

(1) อสุภะ 10 เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาซากศพที่ตายแล้วว่าเป็นของสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ขยะแขยง สิ่งเหล่านี้หากย้อนกลับเข้ามาพิจารณาในร่างกายของเราก็เช่นกัน ว่าต่อไปเราก็ตายและก็จะเน่าเปื่อย น่าเกลียดเช่นนั้นเหมือนกัน เมื่อพิจารณาซากศพจิตใจในขณะนั้นเกิดความไม่พอใจก็เป็นทุกข์ (ทุกข์เวทนา) เกิดความพอใจก็เป็นสุข (สุขเวทนา) เกิดความวางเฉยในภาพที่ปรากฏในขณะนั้น อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ปฏิบัติ พิจารณาไปเรื่อย ๆ จนจิตเกิดอาการวางเฉยในอารมณ์นั้น จิตก็จะเริ่มคายความยึดมั่นถือมั่น จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ได้โดยมีวิตกเป็นเครื่องช่วยผูกจิตไว้

(2) อหारेปฏิกูลสัญญา เป็นการเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาอาหารคาวที่คบเคี้ยวกลืนกินลงไปว่าเป็นสิ่งปฏิกูล หากพิจารณาอาหารก่อนที่จะทานเข้าไปต่างก็มีรูปสวย มีกลิ่นหอม ทานไปแล้วรสชาติดีอร่อย จิตขณะนั้นก็เกิดความพอใจก็เป็นสุข เมื่อทานไปแล้วมาก ๆ เกิดท้องอืดก็เป็นทุกข์ ถ้ายอดจาระปัสสาวะออกมา มีกลิ่นเหม็นก็ไม่พอใจเกิดเป็นทุกข์ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสุขและความทุกข์ การเสวยอารมณ์เหล่านี้ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ พิจารณาเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนจิตสงบจากอารมณ์นั้นได้ จิตก็จะเป็นสมาธิ ปล่อยวาง วางและสงบลงจากกิเลสหนักได้ในที่สุด

(3) อนุสติ เป็นการพิจารณาในอารมณ์ที่สวยงามอยู่เนื่อง ๆ ด้วยการระลึกถึงคุณของ พุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ (ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์) สีลานุสติ (ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา) จาคานุสติ (ระลึกถึงทานที่บริจาค) เทวตานุสติ (ระลึกถึงเทวดาที่มีสีลาทิคุณเสมอเหมือนกับตน) มรณสติ (ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนและสัตว์อื่น) กายาคตาสติ (ระลึกถึงอาการ 32 ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล) อานาปานสติ (ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุ

สติ (ระลึกถึงพระนิพพานว่าเป็นที่ระงับดับเพลิงกิเลสทุกข์) เป็นอารมณ์ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ใช้เจริญกรรมฐานทำให้เกิดเวทนาเสวยอารมณ์ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา

(4) จตฺตาควฺวัญฺฐาน เป็นการพิจารณาธาตุ 4 คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม ธาตุทั้ง 4 เป็นรูปธรรม เห็นและรับรู้จากประสาททั้ง 5 เช่น เห็นรูปสวยก็พอใจเป็นสุขเวทนา เห็นรูปไม่สวยก็ไม่พอใจเป็นทุกขเวทนา เป็นต้น จิตที่เสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในธาตุทั้ง 4 เช่นนี้ช่วยละความกำหนัด คายราคะที่เกิดขึ้นกับจิตเป็นสมาธิได้ในที่สุด

3) สัญญาขันธ เป็นสัญญาเจตสิก เป็นสภาวธรรมแห่งการจำได้หมายรู้ จำสิ่งที่ปรากฏได้ทางตา รับและรู้สึกได้ทางใจ กรรมฐานที่นำมาใช้พิจารณาสัญญาขันธเช่นเดียวกับเวทนาขันธ เช่น กสิณ จตฺจํรูปลักษณะของกสิณที่นำมาเป็นเครื่องช่วยในการเพ่งอสุภะ จตฺจํรูปลักษณะของชากศพเป็นสัญญา อาหารเรปฏิกูลสัญญา จตฺจํรูปลักษณะของอาหาร คำข้าวที่เคี้ยวกลืนลงไป กลิ่นที่หอมและเหม็น กายาคตาสติ จตฺจํรรม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เกิดขึ้นและเสื่อมไป และจตฺจํรรมในความเป็นธาตุทั้ง 4 ได้ว่า มีความเกิดขึ้นและร่วงโรยไปเป็นธรรมดา

4) สังขารขันธ เป็นเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นจิตที่มีความหลากหลาย เป็นทั้งกุศลและอกุศล กรรมฐานที่นำมาใช้พิจารณาสังขารขันธมีลักษณะเช่นเดียวกับเวทนาขันธและสัญญาขันธ เช่น การพิจารณาอสุภะ (พิจารณาชากศพ) เป็นอารมณ์กรรมฐานด้วยการนำภาพเหล่านั้นมาปรุงแต่งจิตซึ่งสามารถเกิดได้ทั้งกุศลและอกุศล เห็นศพที่ไม่สวยงาม น่าเกลียดก็เกิดอกุศล หรือเห็นศพผู้หญิงที่มีรูปลักษณะที่สวยงามจิตก็เกิดราคะได้เช่นกัน หรือการพิจารณาอาหารเรปฏิกูลสัญญา (พิจารณาอาหารเป็นสิ่งปฏิกูล) อาหารที่ชื่นชอบอยากรับประทานจิตก็เกิดความสุข หรือกายาคตาสติ (พิจารณาอาการ 32) เห็นที่ไม่ชอบก็ไม่พอใจ เห็นผมที่ตกดำ เล็บที่สวยงามสวยงาม จิตเกิดความพอใจ สิ่งที่เห็นเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ถูกกระทบสัมผัสด้วยประสาททั้ง 5 ทาง ทวารทั้ง 6 จิตใจเมื่อถูกกระทบก็เกิดอารมณ์ปรุงแต่งของจิตใจขึ้น ทำให้จิตเกิดปรุงแต่งทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล

5) วิญญาณขันธ เป็นสภาวธรรมแห่งการรับรู้ทางจิตในอารมณ์ เป็นสภาพรู้ เป็นธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดทางจิตใจโดยตรง คือ ระเบียบรับรู้สิ่งนั้น ๆ ในปัจจุบันทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กรรมฐานที่นำมาใช้พิจารณาวิญญาณขันธ ด้วยการใช้กรรมฐานทั้ง 40 วิธี ดังที่ได้อธิบายไว้แล้ว เพราะการเจริญกรรมฐาน 40 วิธีนั้น จิตใจจะเป็นตัวรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดร่วมกับทางกายทั้งสิ้น เช่น พรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสมาธิที่แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู และบุคคลทั่วไปอย่างไม่เจาะจง การแผ่กระจายสิ่งเหล่านี้เป็นการกระทำที่ออกมาจากจิตใจโดยตรง เป็นสิ่งที่ให้โดยหาประมาณมิได้ เป็นการรับรู้จากอารมณ์ล้วน ๆ เพื่อปรารถนาให้สัตว์เหล่านี้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัยต่อกัน เป็นต้น นอกจากพรหมวิหาร 4 จะเป็นวิญญาณขันธแล้ว ยังมีรูป 4 ที่เป็น

อารมณ์ในการเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดรู้ภาวะที่เป็นอรุปรธรรมเป็นอารมณ์ โดยการพิจารณาอากาสนัญญาตนะ (กำหนดอากาสนาที่สุตมิได้) วิญญาณัญญาตนะ (กำหนดวิญญาณหาที่สุตมิได้) อากิญจัญญาตนะ (เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์) และเนวสัณญานา สัณญาตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะ ไม่มีอะไรเลย) อารมณ์เหล่านี้เป็นวิญญาณขั้นที่รับรู้จากจิตทั้งสิ้น

สรุปว่า การเจริญกรรมฐานทั้ง 40 วิธี ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อหारेปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัฏฐาน 1 และอรุปร 4 การเจริญกรรมฐานจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยถ้าหากไม่มีขั้นที่ 5 เพราะขั้นที่ 5 คือ กายและใจ หรือรูป (รูป) กับนาม (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) ขั้นที่ 5 เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญสำหรับการเจริญกรรมฐาน เป็นฐานที่ตั้งแห่งการเจริญสติเพื่อรู้เท่าทัน รูปนามที่เกิดดับเร็วมาก เป็นการหยุดกระแสการขับเคลื่อนของขั้นที่ 5 ทำให้เห็นกฎของไตรลักษณ์ ขั้นที่ 5 ยังช่วยให้เกิดความสงบทางด้านจิตใจ ร่างกาย และเกิดความผ่อนคลาย ช่วยให้หลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง และทำให้จิตหลุดพ้นจากสภาวะการปรุงแต่งจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม ดังนั้น การที่จะเจริญกรรมฐานให้เกิดผลดีได้จะขาดเสียซึ่งขั้นที่ 5 (คือ ร่างกายและจิตใจ) ไม่ได้เลย ขั้นที่ 5 จึงถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการเจริญกรรมฐานเป็นอย่างมาก

บทสรุป

การจะพ้นทุกข์และดับทุกข์ได้ด้วยการเข้าใจในทุกข์ เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางที่จะทำให้ดับทุกข์ การจะเข้าถึงทุกข์และรู้ในทุกข์ได้นั้นก็ด้วยการเจริญกรรมฐาน ซึ่งการเจริญกรรมฐานเป็นแต่เพียงการฝึกอบรมจิตใจเพื่อให้เห็นธรรมชาติของชีวิต ร่างกายและจิตใจของตัวเอง ธรรมชาติของจิตโดยปกติแล้วจะมีลักษณะประภัสสรขั้นที่ 6 แต่ที่ขุ่นข้องเศร้าหมองเกิดขึ้นจากอารมณ์มากระทบสัมผัสทางทวารทั้ง 6 จึงทำให้ความขุ่นข้องและเศร้าหมองเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นมาแล้วก็จะตื่นรนเพื่อให้พ้นจากทุกข์นั้น แต่การจะพ้นจากทุกข์ได้ก็ด้วยการเจริญกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยร่างกายและจิตใจ หรือที่เราเรียกว่า ขั้นที่ 5 ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าโดยย่อ ได้แก่ รูป (ร่างกาย) กับ นาม (จิตใจ) การเจริญกรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ร่างกายกับจิตของเรา อันกว้างสอก ยาววา หนาคืบ โดยมีสัญญาใจครอง ขั้นที่ 5 จึงเป็นอุปกรณ์สำคัญต่อการปฏิบัติ กายและใจเป็นที่ประชุมรวมกันของรูปธรรมกับนามธรรม การเกิดขึ้นของขั้นที่ 5 เกิดขึ้นได้เพราะมีเหตุและปัจจัยทำให้เกิดขึ้น นั่นก็คือกิเลส ตัณหา และอุปาทาน เมื่อเกิดความเข้าใจและรู้แจ้งก็จะเกิดความเบื่อหน่ายละคลายในมายาทั้งหลายเหล่านี้ เข้าใจว่าเป็น

เพียงกองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ ที่มาประชุมกันเพราะมีเหตุปัจจัยที่เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้อยู่ในแต่ละขณะ ๆ ก็เพราะมีเหตุปัจจัยนั่นเอง ไม่ได้มีตัวมันตนแต่อย่างใด

ขั้น 5 เป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ใช้เจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณากำหนดรู้ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ขั้น 5 จึงเป็นที่รวมของกายกับใจ เป็นที่ประชุมของธาตุทั้ง 4 เป็นที่อยู่ในตัวเราเองทั้งสิ้น การพิจารณากำหนดรู้ในการเจริญกรรมฐานก็คือ การพิจารณาร่างกายกับใจหรือขั้น 5 นั้นเอง กล่าวโดยสรุปก็คือขั้น 5 คือ ร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตในนี้จึงมีผลต่อการเจริญกรรมฐานอย่างยิ่งเพราะการกำหนดรู้ด้วยสติทุกขณะจะต้องใช้ร่างกายกับจิตใจเป็นอุปกรณ์ ถ้าหากขาดร่างกายและจิตใจหรือไม่มีขั้น 5 แล้ว การเจริญกรรมฐานก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะคนทุกคนมีร่างกายและจิตใจ หากคนเราไม่มีร่างกายและจิตใจแล้วขั้น 5 ก็ไม่มีเช่นเดียวกัน ฉะนั้น ขั้น 5 จึงถือว่ามีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการเจริญกรรมฐานเป็นอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2554). **วิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์งานออกเมรุ**

พระราชทานเพลิงศพ พระภิกษันทตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.**

พระสัทธัมมโชติ ธรรมาจริยะ. (2540). **ปรมัตโชติกะ ปริเฉทที่ 1-2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.**

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

วศิน อินทสระ. (2557). **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมื่อดทราย.**

สุจิตรา อ่อนค้อม. (2556). **การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์.**

