

๕. กายภาวนารักษาความสมดุลแห่งชีวิต

Physical Development for Life Balance

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network. 2015

ความสำคัญของบทความ

พระศาสดาทรงปฏิบัติใน “ที่สุด ๒ อย่าง” หมายถึง ข้อปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตที่เอียงสุด ผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” [สมถภาวนา-วิปัสสนาภาวนา] ได้แก่ (๑) “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข และ (๒) “อิตถกิลมถานุโยค” คือ การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน ฉะนั้น แหล่งกำเนิดความรู้อย่างแท้จริงของพระองค์ คือ “ร่างกายและจิตใจ” ของตนเอง ที่เรียกว่า “ขันธ ๕-เบญจขันธ” คือ กองธรรมทั้ง ๕ แห่งชีวิต ได้แก่ “รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ” แล้วเทียบเคียงถึง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายนอกเป็นอันดับรองต่อไป การพิจารณาธรรมแห่งร่างกายและนามกายของตนนี้ ทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งที่เป็น “กุศลธรรม” กับ “อกุศลธรรม” ที่เป็นธรรมอยู่เบื้องหลังของการกระทำกรรม อันประกอบด้วยเจตนา และเจตนาอันทำหน้าที่ในการแต่งกรรม เจตนาคืออินทรีย์หรืออุปนิสัยใจคอ ในส่วนลึกๆ คือ “กิเลส” เช่น นิเวศน์ ๕-อุปกิเลส ๑๖-อาสวะ ๔-อนุสัย ๗-สังโยชน์ ๑๐ เป็นต้น ฉะนั้น ข้อสมมติฐานที่ว่า “การเห็นกายตนเอง ย่อมสืบค้นได้ถึงจิตใจของตนเองได้” ย่อมเป็นจริงได้ด้วยการพิสูจน์ คือ การปฏิบัติธรรมโดยการเจริญภาวนา ที่ประกอบด้วย (๑) สมถภาวนา กับ (๒) วิปัสสนาภาวนา ที่ทำให้เกิด “ภาวนามยปัญญา” หมายถึง ปัญญาความรู้อันเกิดขึ้นเพราะเห็นความจริงด้วยญาณในภูมิแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ สหระคต-เกิดร่วม-เจือปน-สัมปยุตต์ ด้วย “วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ” ได้แก่ ขันธ ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรีย์ ๒๒-ปฏิจสมุปบาท ๑๒ [ปฏิจสมุปบันนธรรมทั้งหมด] -อริยสัจ ๔ รวมทั้ง ไตรลักษณ์ ด้วย ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจที่เป็นปัญญาที่ถูกต้อง “สัมมาทิฐิ” ย่อมทำให้เกิดความฉลาดในการดำเนินชีวิตที่ไม่ผิดทางใน “มัชฌิมาปฏิปทา” มีชีวิตที่เป็นสุขในสุคติ ราบรื่น แก่ไข่อุปสรรคชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสพผลสัมฤทธิ์ที่เป็นประโยชน์สูงสุดที่มีคุณค่า นั่นคือ “ความสมดุลแห่งชีวิต” ความไม่รู้อะไรเลย ความไม่รู้จริง ความหลงใหลเสียสติ คือ “อวิชา-โมหะ” ย่อมทำให้ชีวิตมีความเดือดร้อนและความลำบาก ระดับจิตใจอยู่ทุกคติ “อกุศลจิต” หรือ “มิจฉาทิฐิ” ความเห็นผิด ทำให้เห็นแต่ “ความวินาศแห่งชีวิต” เพราะความไม่รู้จริง ทำให้เกิดความประมาท ไม่ประกอบด้วยเหตุผล และไม่ประกอบด้วยปัญญา [กุศลปัญญาไม่ใช่ผู้มีธรรมปัญญา] ความเข้าใจอย่างถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง ใน “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” ทำให้เกิดอานิสงส์แห่งการปฏิบัติธรรม คือ ความเป็นผู้รู้จักปล่อยวาง รู้จักวางเฉยในธรรมทั้งหลาย [อุเบกขา] เพราะประกอบด้วยปัญญาความรู้ทั่วชัด และนอกจากนี้ ยังเป็นผู้ก้าวสู่ “ความเป็นบัณฑิต” หรือ “ความเป็นสัตบุรุษ” ในกาลข้างหน้าได้อย่างแน่นอน.



ความแข็งแรงทางร่างกายที่สัมพันธ์กับจิตใจที่คล้องตามกันเป็นสหธรรมในความสมดุลแห่งชีวิต คือ “ระบบร่างกาย” กับ “ระบบจิตใจ” เป็นเอกภาพเดียวกัน ทำให้มีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ในบริบททางสังคมที่มีความแปรเปลี่ยนตลอดเวลา ซึ่งหมายถึง “สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ” โดยมีวิถีชีวิตที่กลมกลืนเป็นสุขกับชุมชน สังคม และ ธรรมชาติ ทำให้ไม่เครียดตกอยู่ภายใต้แรงกดดันจากสิ่งรอบข้าง จนตกอยู่ในสภาพที่ทุกข์กายและใจ ที่ฝืนความเป็นธรรมชาติของชีวิต คือ “เกิดการเสียความสมดุลแห่งชีวิต” ที่ส่งผลกระทบต่อระบบร่างกายและจิตใจในขณะเดียวกัน “ความเครียด” [โศกะ-ปริเทวะ-ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส] เป็นภาวะที่จิตตกอยู่ในทุกคติ ที่ประกอบด้วยความเดือนร้อน “วิปฏิสาร” อยู่ไม่เป็นสุข ทำให้จิตใจตกต่ำไปในทางอกุศลที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่รู้ตัว ไม่สามารถควบคุม “สติสัมปชัญญะ” ได้ เกิดความบกพร่องที่จะ “ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถ้า ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท” ซึ่งหมายถึง “อินทรีย์สังวร” คือ ความรู้จักปฏิบัติให้ได้ผลดีในการใช้ “ตา-หู-จมูก-ลิ้น-และ-กาย” [อินทรีย์ ๕] ดังนี้ เป็นต้น หรือ “อินทรีย์สังวรศีล” (ข้อ ๒ ในปาริสุทธิศีล ๔) คือ ไม่ทุศีลในความสำรวมอินทรีย์ ระวังไม่ให้บาปอกุศลธรรมครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ หรืออีกนัยหนึ่ง การสำรวมระวังในการครอบสติให้พ้นจากอกุศลธรรมทั้งหลายโดยสังวรด้วยสติ ที่เรียกว่า “สติสังวร” นั่นคือ การประกอบความเพียรด้วยการเจริญธรรมใน “สติปัฏฐาน ๔” (ข้อ ๑ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗) หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นและเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส นั่นคือ ภาวะจิตที่ประกอบด้วย “สมาธิ” คือ มีจิตใจตั้งมั่นในอารมณ์เดียวด้วยสติบริสุทธ์ และ “อุเบกขา” คือ มีจิตใจที่วางเฉยต่อ “อารมณ์ ๖” [รูป-เสียง-กลิ่น-รส-กายสัมผัส-ธรรมารมณ์ คือ ความนึกคิดในใจ] แห่งสภาวะธรรมที่ผ่านเข้ามาทาง “อินทรีย์ ๖” [ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ] โดยพิจารณาใน ๔ ฐาน ที่เรียกสั้นๆ ว่า “กาย-เวทนา-จิต-ธรรม” ได้แก่ (๑) “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า “สิ่งนี้เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” (๒) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า “สิ่งนี้เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” (๓) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า “สิ่งนี้เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” (๔) “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า “สิ่งนี้เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” หลักธรรม “สติปัฏฐาน ๔” นี้ เป็นข้อประพจน์ปฏิบัติขั้นแรกในการปฏิบัติธรรม ที่ผู้ปฏิบัติธรรม-โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา ต้องฝีกอบรมจิตใจให้เกิด “สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” ให้ได้จริงๆ



ในการปฏิบัติธรรมด้วยเจริญภาวนานั้น “กายภาวนา” คือ ความเข้าใจเห็นแจ้งในกายแห่งรูปธรรม รู้เข้าใจใน “ระบบสรีระทางกายภาค-กายคตาสติ” [Anatomy] โดยพิจารณาเนื่องๆ ในส่วนประกอบของร่างกายที่เป็นอวัยวะต่างๆ ว่าเป็นสิ่งปฏิภูล ไม่ใช่เรือนที่พอกแห่งจิตใจที่ยั่งยืน เพราะกายนี้ ประกอบด้วยความเสื่อมแปรปรวน ไม่เที่ยง เจือปนด้วยสภาพแห่งทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนที่เป็นจริง [พิจารณาเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์] สภาวะธรรมที่ปรากฏนี้ คือ “**สิ่งปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน**” [ตถตา] ที่มนุษย์มีเจตนาที่เป็นอกุศลเข้าไปปรุงแต่ง เพราะถูกรอบงำด้วยกิเลสตัณหา คือ มีความวิปลาสผิดเพี้ยนในความนึกคิดในใจที่เป็น “**มิจลาทัญญู**” ซึ่งหมายถึง “**วิปลาส ๔**” [Distortion] ความรู้เห็นคลาดเคลื่อน ความรู้เข้าใจผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง วิปลาส มี ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) “**สัญญาวิปลาส**” คือ สัญญาคลาดเคลื่อน หมายถึงผิดพลาดจากความเห็นจริง เช่น คนตกใจเห็นเชือกเป็นงู (๒) “**จิตตวิปลาส**” คือ จิตคลาดเคลื่อน ความคิดผิดพลาดจากความเห็นจริง เช่น คนบ้าคิดเอาหญ้าเป็นอาหาร (๓) “**ทัญญูวิปลาส**” คือ ทัญญูคลาดเคลื่อน ความเห็นผิดพลาดจากความเห็นจริง โดยเฉพาะเชื่อถือไปตาม “**สัญญาวิปลาส**” หรือ “**จิตตวิปลาส**” นั้น เช่น มี “**สัญญาวิปลาส**” เห็นเชือกเป็นงู แล้วเกิด “**ทัญญูวิปลาส**” เชื่อหรือลงความเห็นว่าที่บริเวณนั้นมีงูขุม หรือมี “**จิตตวิปลาส**” ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีผู้สร้าง จึงเกิด “**ทัญญูวิปลาส**” ว่า แผ่นดินไหวเพราะเทพเจ้าบันดาล ฉะนั้น วิปลาส ๓ ระดับนี้ ที่เป็นพื้นฐาน เป็นไปใน ๔ ด้าน ได้แก่

- (๑) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง
- (๒) วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข
- (๓) วิปลาสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าตัวตน
- (๔) วิปลาสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม

ดังนั้น ความวิปลาสดังกล่าวนี้ เป็นเหตุทำให้จิตใจอ่อนแอ และ “**ปัญญาทรีย**” กับ “**ปัญญาพละ**” บกพร่องและคลาดเคลื่อนถือผิดเป็นใหญ่ ซึ่งทั้งหมดนี้เกี่ยวข้องกับการไม่ได้ฝึกอบรมสติและสัมปชัญญะโดย “**สติปัฏฐาน ๔**” อย่างถูกต้อง จึงเกิดความหลงไหลเสียสติไป ความวิปลาสนี้มีขอบเขตแตกต่างกันไป ได้แก่ (๑) “**บ้าเฉพาะตน**” ทำตนให้เดือดร้อน (๒) “**บ้าเฉพาะในบ้าน**” ญาติพี่น้องลำบากกายและใจ (๓) “**บ้าในชุมชน-สังคม**” เพื่อนบ้านเพื่อนร่วมงานเป็นทุกข์กังวลด้วย (๔) “**บ้าระดับภูมิภาค**” คนแต่ละภูมิภาควุ่นวายแตกแยกทางความคิด อยู่ไม่เป็นสุข วิปลาสผิดเพี้ยนไปด้วย (๕) “**บ้าระดับประเทศ**” พลเมืองเกิด งุนงง งุนน อัจฉรรย์ในความวิปริตของผู้ผู้นำในแต่ละระดับ และ (๖) “**บ้าระดับโลก**” ความเดือดร้อนของคนทั้งโลก ที่เกิดจากการรวมกลุ่มกันบรรดาผู้นำวิปลาสของแต่ละประเทศ เป็นการยกระดับความวิปลาสของโลก เช่น การเกิดสงครามต่างๆ สำหรับในทางปฏิบัติธรรมนั้น ให้จำกัด ระงับ ละเว้น อยู่เพียง ๒ ระดับ ได้แก่ (๑) “**บ้าเฉพาะตน**” (๒) “**บ้าเฉพาะในบ้าน [กุกุ]**” นอกเหนือจากนั้น จะเป็นเรื่องที่เกินกำลังจะควบคุมได้ เพราะเป็นเรื่อง “**กรรมของสัตว์-กัมมัสสกตา**” ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม-โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร จะชักนำพากันไปใส่ใจมากจนเกินไป ก็จะทำให้ “**เสียธรรม**” ย่อมเป็นการให้ “**ความเมตตา**” ที่ผิดทางไปจากหลัก “**มัชฌิมาปฏิปทา**”



ฉะนั้น การพัฒนาความแข็งแกร่งของ “สติ-สัมปชัญญะ” จึงเป็นยิ่งใหญ่สำคัญนักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม-โยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร ถ้าเป็นบุคคลที่ “เสียดสติ-หลงใหลมกมาย-หลงใหลเสียดสติ” จะมาทำสมาธิให้แก้กรรมชัดได้อย่างไร เพราะเป็น “มิจฉาวายามะ-มิจฉาสติ-มิจฉาสมาธิ” ซึ่งจะเป็นสภาวะที่ผิด ความผิดพลาด ความคลาดเคลื่อน ที่เกิดขึ้นในความนึกคิดในใจ มีแต่จะเกิดการชักนำไปในทางอกุศลมากกว่า การกำหนดสติให้แล่นในกายแห่งรูปธรรมที่ถูกต้อง ย่อมเกิด “สัมมาทิฏฐิ” ที่มีโอกาสจะบรรลुकุณอันใหญ่แห่งโลกุตระ ไม่ใช่ “ฉิบหายเสียดคุณอันใหญ่” คือ หหมดโอกาสที่จะบรรลુโลกุตระธรรม นั่นคือ “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่ประกอบด้วยการกำหนดสติตามพิจารณาสภาวะธรรมแห่งรูปกาย ๖ ประการ ดังนี้

- (๑) “อานาปานสติ” คือ กำหนดลมหายใจที่ผ่านเข้าออก [อัสสาสะ-ปัสสาสะ] ให้รู้ตลอด
- (๒) “อิริยาบถ” คือ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ได้แก่ เดินอยู่-ก็รู้ชัดว่า-เราเดิน หรือเมื่อยืน-ก็รู้ชัดว่า-เรายืน หรือเมื่อนั่ง-ก็รู้ชัดว่า-เรานั่ง หรือเมื่อนอน-ก็รู้ชัดว่า-เรานอน
- (๓) “สัมปชัญญะ” คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ได้แก่ เดิน-ยืน-นั่ง-หลับ-ตื่น-พูด และ-นั่งอยู่
- (๔) “ปฏิกลมนสติการ” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ได้แก่ คือ ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้ข้อย-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหลือง-มันข้น-น้ำตา-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร
- (๕) “ธาตุมนสติการ” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ ได้แก่ ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม
- (๖) “นวุธวิถิกา” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๘ ระยะเวลา ให้เห็นคติกรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

สำหรับรายละเอียดในการฝึกกรรมฐานดังกล่าวนี้ ถือเป็นแหล่งกำเนิดองค์ความรู้แห่ง “ปัญญา” [Wisdom = ความรู้แจ้งคมชัดที่เกิดจากอำนาจแห่งปัญญา] และ “ญาณ” [Insight = ความสามารถปรีชาในการหยั่งรู้] หรือ “ญาณทัสสนะ” [Insight and Knowledge = การเห็นด้วยญาณในวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เกิดจากอำนาจสมาธิ] ในภูมิแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่หมายถึง “ขั้น ๕” [ที่ถูกครอบครองด้วยกิเลสอุปาทิ สภาพที่ปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกันตามหลักปัจจุสมุปบาท] คือ “กำเนิดแห่งกองทุกข์” [The Origin of Sufferings] เมื่อตามนึกคิดพิจารณาเรื่อยๆ ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ดีแล้ว ย่อมทำให้เกิด “ปัญญา-ญาณ” ที่จะเห็นความสัมพันธ์ในธรรมทั้งหลายทั้งฝ่ายกุศลธรรมและอกุศลธรรม จนเกิดความเบื่อหน่ายที่คิดจะค้นหาหนทางหลีกเลี่ยงจาก “สภาวะที่ผิดคลาดเคลื่อนแห่งสังขาร” ที่ผิดจาก “ความเป็นจริงตามกฎแห่งธรรมดา” นี้ไป คือ “หนีจากโลกไปสู่นิพพาน” คือ หมั่นระลึกรถึงการทำลายระงับ “กิเลสตัณหา” และ “ทิฏฐิ” ให้หมดไปจากความนึกคิดในใจ ให้พิจารณาธรรมตามรายหัวข้อหรือหมวด [บรรพพ] ดังต่อไปนี้



(๑) อานาปานบรรพ

[๒๗๔] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ [อนุปัสสนา] อยู่อย่างไรเล่า.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี ไปแล้วสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ [ขัดสมาธิ] ตั้งกายให้ตรงดำรงสติเฉพาะหน้า. เธอย่อมหายใจเข้า ย่อมมีสติหายใจออก (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว หรือ (๒) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว (๓) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น หรือ (๔) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น (๕) ย่อมสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า (๖) ย่อมสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก (๗) ย่อมสำเนียงว่า เราจักระงับกายสังขาร [คือ ลม อัสสาสะ-ปัสสาสะ] หายใจเข้า (๘) ย่อมสำเนียงว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้นินโด นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแหละ (๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว หรือ (๒) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว (๓) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น หรือ (๔) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น (๕) ย่อมสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า (๖) ย่อมสำเนียงว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก (๗) ย่อมสำเนียงว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า (๘) ย่อมสำเนียงว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ดังนี้. ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัย ระลึกเธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “**กายาอนุปัสสนาสติบัญญัติ-กายคตาสติ**” ว่า “**สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**”]

(๒) อิริยาบถบรรพ

[๒๗๕] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเมื่อเดินอยู่-ก็รู้ชัดว่า-เราเดิน หรือเมื่อยืน-ก็รู้ชัดว่า-เราเดิน หรือเมื่อนั่ง-ก็รู้ชัดว่า-เรานั่ง หรือเมื่อนอน-ก็รู้ชัดว่า-เรานอน. อนึ่ง เมื่อเธอนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้นๆ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอก



บ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยขระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขณิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายในใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “**สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ**”]

(๓) สัมปชัญญะบรรพ

[๒๗๖] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ (๑) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ [ความเป็นผู้รู้พร้อม] ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง (๒) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้ายข้างขวา (๓) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการสู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก (๔) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏี-บาตร-และจีวร (๕) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน-ดม-เคี้ยว-และดื่ม (๖) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ (๗) ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน-ยืน-นั่ง-หลับ-ตื่น-พูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความคิดเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยขระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขณิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายในใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “**สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ**”]



(๔) ปฏิถมนสติการบรรพ

[๒๗๗] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาภายในนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในภายในนี้ คือ ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้-น้อย-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหลือง-น้ำแข็ง-มันข้น-น้ำตา-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้ [อุจยาวๆ สำหรับใส่เงินหรือสิ่งของ] มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยขัณฺฑัญชาติ มี ประการต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษมีจักษุ แก่ได้นั้นออกแล้วพึงเห็น ได้ว่า เหล่านี้ ข้าวสาลี เหล่านี้ ข้าวเปลือก เหล่านี้ ถั่วเขียว เหล่านี้ ถั่วเหลือง เหล่านี้ งา เหล่านี้ ข้าวสาร จันใด คุณก่อนภิกษุ ทั้งหลาย ฉะนั้นนั้นแล ภิกษุ (๒) ย่อมพิจารณาภายในนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำ แต่ ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในภายในนี้ คือ ผม-ขน- เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้-น้อย-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหลือง-น้ำแข็ง-มันข้น-น้ำตา-มันเหลว-น้ำลาย- น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายใน เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในเป็นภายนอก บ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นภายในภายใน ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความ เกิดขึ้นในภายในบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในภายในบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็น ธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในภายในบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ภายในมีอยู่ แต่ เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายในใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียง กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนายถากถุญญาน-สุญญตานุปัสสนายถากถุญญาน**”]



(๕) **ธาตุมนสิการบรรพ**

[๒๗๘] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาภายในตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในภายใน ได้แก่ “ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม”.

หมายเหตุ: ให้พิจารณาถึง “**ธาตุกัมมัฏฐาน ๔**” หมายถึง ธรรมเนียมคือธาตุ ธรรมเนียมที่พิจารณาธาตุ เป็นอารมณ์ คือ กำหนดพิจารณาภายในแยกเป็นส่วนๆ [ที่เรียกว่า “**อาการ ๓๒-ทวัตติงสาการ**”] ให้ เห็นว่าเป็นเพียง “**ธาตุ ๔**” แต่ละอย่าง “**ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา**” อนึ่ง “**ธาตุ กัมมัฏฐาน**” นี้ เรียกอย่างอื่นว่า “**ธาตุมนสิการ**” [การพิจารณาธาตุ] หรือ “**จตุธาตุววัฏฐาน**” [การ กำหนดธาตุ ๔] เมื่อพิจารณากำหนด “**ธาตุ ๔**” ด้วย “**สติสัมปชัญญะ**” มองเห็นความเกิดขึ้นและ ความเสื่อมสลายไปในภายในกาย ตระหนักว่า “**กายนี้ก็สักว่ากาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา**” ดังนี้ ได้แก่

- (๑) “**ปฐวีธาตุ**” คือ ธาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็น ภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของธรรมเนียม ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังศิไล ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในกระดูก [อัญญิมิญชะ] หรือสิ่งอื่นใดก็ตามใน ตัว ที่มีลักษณะแข็งแข็ง เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๒) “**อาโปธาตุ**” คือ ธาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็น ภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของธรรมเนียม ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใด ก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๓) “**เตโชธาตุ**” คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็น ภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของธรรมเนียม ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหาร ให้อย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อน เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๔) “**วาโยธาตุ**” คือ ธาตุที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนตึง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าว เฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของธรรมเนียม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชานไปตามตัว ลม หายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไป เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้



คู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว ฟิงแบ่งออกเป็นสาม แล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่นั่นใดคู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ นั้นนั้นนั้นแล (๒) ย่อมพิจารณากาย อันตั้งอยู่ ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ “ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม” ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขณิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายในใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนายถากถุญญาน-สุญญตานุปัสสนายถากถุญญาน**”]

(๖) นวสีวลิกาบรรพ [กำหนดปาฐา ๕ ข้อ]

กำหนดปาฐา ๑

[๒๗๕] คู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่ง หรือตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน อันพองขึ้น สีเขียวน่าเกลียดเป็นสรีระ มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด. เชอก็ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขณิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่มือก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายในใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**”



ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัตสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัตสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๒

[๒๘๐] คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอก็ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อตตานุปัตสนา-สุญญตานุปัตสนา” ที่กลายเป็น “อตตานุปัตสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัตสนายถาภูตญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์” ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัตสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัตสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๓

[๒๘๑] คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด อันเส้นเอ็นรัดเรียงอยู่ เธอก็ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อตตานุปัตสนา-สุญญตานุปัตสนา”]



นา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์”
ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๔

[๒๘๒] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้
แล้ว ในปาฐะ เป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือด แต่ปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดครีงอยู่ เธอกี้ (๒) น้อมเข้า
มาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้
ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็น
ภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ
ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่
เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่
ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียง
กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัส
สนา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์”
ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๕

[๒๘๓] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้
แล้วในปาฐะ เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดครีงอยู่ เธอกี้ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้
นี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็น
ภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ
ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่
เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่
ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียง



กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์” ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๖

[๒๘๔] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกับว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูกปราศจากเส้นเอ็นเครื่องรัดรั้งแล้ว กระจายไปแล้วในทึสน้อยและทึสใหญ่ คือ กระดูกมือ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกเท้า [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกแข้ง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกขา [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกสะเอว [ไปอยู่] ทางอื่นกระดูกหลัง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกสันหลัง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกซี่โครง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกหน้าอก [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกไหล่ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกแขน [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกคอ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกคาง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกฟัน [ไปอยู่] ทางอื่น กะโหลกศีรษะ [ไปอยู่] ทางอื่น. เธอที่ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์” ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๗

[๒๘๕] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูก มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ เธอที่ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็น



ธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์” ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๘

[๒๘๖] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูก เป็นกองเรียวยาวแล้ว มีในภายนอก [เกิน] ปีหนึ่ง ไปแล้ว เธอก็ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณาภายใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ” ว่า “สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “อิตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา” ที่กลายเป็น “อิตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ” จนสามารถเข้าถึง “ญาณวิโมกข์” ได้ นั่นคือ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ”]

กำหนดปาฐะ ๙

[๒๘๗] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า (๑) จะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูกผุละเอียดแล้ว. เธอก็ (๒) น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุ (๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง (๒) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง (๓) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง (๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ



ความเกิดขึ้นในกายบ้าง (๕) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง (๖) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือ (๗) สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่ด้วย (๘) ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[กำหนดสติตามพิจารณากายนี้ใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน-กายคตาสติ**” ว่า “**สิ่งนี้เป็นสักแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” นั่นคือ การเจริญกรรมฐานใน “**อตตานุปัสสนา-สุญญตานุปัสสนา**” ที่กลายเป็น “**อตตานุปัสสนาญาณ-สุญญตานุปัสสนาญาณ**” จนสามารถเข้าถึง “**ญาณวิโมกข์**” ได้ นั่นคือ “**อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ-สุญญตานุปัสสนายถาภูตญาณ**”]

ฉะนั้น เมื่อกำหนดป้าเข้าทั้ง ๕ จนละเอียดเป็น “**รูปฌาน ๔**” ได้ จนถึง “**อุคคหนิมิต**” เป็นภาพนิมิตติดตา [อุปจารสมาธิ] คือ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นในใจ ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา ก็เห็นภาพนิมิตเช่นนั้น ทั้ง ๕ ประการ กำหนดสติตามพิจารณาในละเอียดประณีตเพ่งนิมิตแห่งกรรมฐานนั้น เชื่อมโยงกันเป็นเรื่องเดียวกัน จนเกิดให้ปรากฏใน “**อัปปนาสมาธิ**” [จตุตถฌาน-อุเบกขา กับ เอกัคคตา] แล้วให้ถอนสมาธินั้น กลับมายัง “**อุปจารสมาธิ**” อีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ภาพนิมิตนั้น เป็น “**ปฏิกขาณนิมิต**” หมายถึง นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของ “**อุคคหนิมิต**” นั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจาก “**สัญญา**” เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ “**ผู้ได้สมาธิ**” [ที่เกิดขึ้นใน “**ฌาน ๔**” แต่ละชั้นให้ความรู้แจ้งแตกต่างกัน] จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี ใสคล้ายผลึกแก้ว เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา อยากรู้ก็ตาม ในขั้นตอนนี้ คำว่า “**อนุปัสสนา**” หมายถึง ให้พิจารณาเนื่องๆ จึงมี “**อารมณ์แห่งกรรมฐาน**” ที่เป็นเครื่องฝึกจิตใจให้สงบใน “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**” ทั้ง ๖ ประการ ดังกล่าวข้างต้นนั้น สภาพการณ์ดังกล่าวนี้ ย่อมประกอบด้วย “**ปัญญา**” เพราะ “**อารมณ์แห่งกรรมฐาน**” เหล่านี้ เป็นเครื่องระลึกของ “**สติ**” [วิตก-วิจารณ์] และเป็นเครื่องเรียนรู้-วิเคราะห์-ไตร่ตรอง-ใคร่ครวญ ของ “**สัมปชัญญะ**” นั่นคือ การพิจารณาใน “**โยนิโสมนสิการ**” ที่เป็นความแยกคายในใจด้วยอุบายอย่างถูกวิธีตามหลักปฏิจจสมุปบาท จนพิจารณาเห็น “**สังขาร**” ทั้งหมด ดังนี้

“**สังขาร ๓**” หมายถึง (๑) **สภาพที่ปรุงแต่ง** (๒) **ธรรมมีเจตนาเป็นประธานอันปรุงแต่งการกระทำ** หรือ (๓) “**สัญญาเจตนา ๖**” คือ เจตนาที่แต่งกรรมที่เกิดกับ “**อินทริย์ ๖**” [ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กายสัมผัส-ใจ] ได้แก่

- (๑) “**กายสังขาร**” คือ สภาพที่ปรุงแต่งกาย ได้แก่ **อัสสาสะ-ปัสสาสะ** ลมหายใจเข้าออก [กายกรรม]
- (๒) “**วจีสังขาร**” คือ สภาพที่ปรุงแต่งวาจา ได้แก่ **วิตกและวิจารณ์** [จิตและเจตสิกที่เป็นวจีกรรม]
- (๓) “**จิตตสังขาร**” คือ สภาพที่ปรุงแต่งใจ ได้แก่ **สัญญาและเวทนา** [มโนวิญญาณที่เป็นมโนกรรม]



ข้อพึงสังเกต คือ การเริ่มต้นเจริญภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ควรเริ่มที่ “อานาปานสติ” ที่หมายถึง “กายสังขาร” เป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานที่เป็นฝ่าย “รูปธรรมแห่งรูปชั้น” [รูป] ที่อยู่ใกล้กับฝ่าย “นามธรรมแห่งนามชั้น” [เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ] เมื่อกำหนดลมหายใจให้ละเอียดประณีตแผ่วเบาที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นลักษณะสั้นหรือยาวก็ตาม “สติ” จะกำหนดให้พิจารณาเป็น “จิตตามพิจารณาจิต” เพียงอย่างเดียว ในขั้นตอนนี้ คือ “การแยกอุปแยกนามแห่งชั้น ๕” [นามรูปปริจเฉทญาณ] จนเกิดปัญญาพิจารณาเห็น “สาเหตุแห่งการเกิดนามรูปได้ตามกำลังปัญญาความรู้แห่งปัจจุสมุปบาท” [ปัจจุปริคคญาณ] แล้วพิจารณาจนเห็นลักษณะสามัญแห่งนามรูป ที่เรียกว่า “สามัญลักษณะแห่งไตรลักษณ์” [สัมมสนญาณ] หลังจากนั้น ก็เริ่มดับ “กิเลสแห่งอุปาทานชั้น” [ชั้น ๕] ซึ่งหมายถึง “วิปัสสนาญาณ ๕” ได้แก่

- (๑) “อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ” — ญาณตามเห็นความเกิดและความดับแห่งนามรูป
- (๒) “ภังคานุปัสสนาญาณ” — ญาณตามเห็นจำเพาะความดับเด่นขึ้นมา
- (๓) “ภยตูปัฏฐานญาณ” — ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
- (๔) “อาทีนวานุปัสสนาญาณ” — ญาณคำนึงเห็นโทษ
- (๕) “นิพพิทานุปัสสนาญาณ” — ญาณคำนึงเห็นด้วยความหน่าย
- (๖) “มูญจิตุกัมมตาญาณ” — ญาณหยั่งรู้อันให้ใครจะพ้นไปเสีย
- (๗) “ปฏิบัติขานุปัสสนาญาณ” — ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อจะหาทาง
- (๘) “สังขารูปেকขาญาณ” — ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
- (๙) “สัจจานุโลมิกญาณ” — ญาณเป็นไปโดยควรแก่การหยั่งรู้ริยสัจ

ญาณทั้งหมดรวมกันจึงขั้นตอนของกำหนดรู้แจ้งใน “อริยสัจ ๔” [ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค] และ “กิจในอริยสัจ ๔” [ปริยญา-ปหานะ-สัจฉิกิริยา-ภาวนา] ก่อนที่จะข้ามโคตรปุลชนไปสู่โคตรอริยบุคคล [โคตรภูญาณ] คือ “มรรคญาณ-มคคญาณ” กับ “ผลญาณ” จนถึง “สัมโพธิะ” คือ การบรรลุถึงความตรัสรู้สัมโพธิญาณ [ปัจจุเวกขณญาณ] อันลุล่วงถึง “พระนิพพาน” [สภาวะที่ดับกิเลสแล้ว] ที่เป็น “บรมธรรม” แห่งพระธรรมวินัยนี้ ในประการสุดท้ายนี้ จะเห็นได้ว่า การเจริญภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกระบวนการพัฒนากระบวนการคิดให้วิวัฒน์อย่างพลวัตปรับเปลี่ยนให้เป็นปัจจุบันทันการ โดยให้ร่างกายนี้เป็นแหล่งรวมวิทยาการ ปัญญา ความรู้ ทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรมแห่ง “ภาวนามยปัญญา” ความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง “สัมมาทิฐิ” ทำให้เกิด “สัมมาสังกัปปะ” เป็นผู้มีความสมดุลแห่งชีวิต เป็นผู้รู้แจ้งทั้งทางโลกและทางธรรมอย่างถูกต้อง จนก้าวสู่ถึงความเป็น “สัตบุรุษ” หรือ “บัณฑิต” ผู้ประโลมโลกด้วยปัญญา.

