วารสารธรรมเพื่อชีวิต
JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE
ISSN: 2822-048X
https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index

Academic Article

The Vipassana Practice According to the Principle of Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Phra Chakkarin Kantasīlo Thirathiratham[1*], & Phramaha Somchai Kittipanyo Chanhorm[2]

พระจักริน กนฺตสีโล ถิรธีรธรรม[1*], & พระมหาสมชาย กิตฺติปณฺโณ จันทร์หอม[2]

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phra Chakkarin Kantasīlo Thirathiratham*
พระจักริน กนฺตสีโล ถิรธีรธรรม
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,Mahavajiralongkornpalitherava darajavidyalaya Nakhon Pathom, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวชิราลงกรณบาลีเถรวาทราชวิทยาลัย นครปฐม
Email: thirathiratham@gmail.com

2. Phramaha Somchai Kittipanyo Chanhorm
พระมหาสมชาย กิตฺติปณฺโณ จันทร์หอม
Mahachulalongkornrajavidyalaya University,Mahavajiralongkornpalitherava darajavidyalaya Nakhon Pathom, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวชิราลงกรณบาลีเถรวาทราชวิทยาลัย นครปฐม
Email: somchai.cha@mcu.ac.th

คำสำคัญ:
การปฏิบัติ, วิปัสสนา, กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Keywords:
Practice, Vipassana, Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna

Article history:
Received: 11/12/2025
Revised: 20/01/2026
Accepted: 15/03/2026
Available online: 21/04/2026

How to Cite:
Thirathiratham, P. & Chanhorm, P. (2026). The Vipassana Practice According to the Principle of Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna. *Journal Dhamma for Life,* 32(3)*,* 166-177.

ABSTRACT

The Vipassana Practice According to the Principle of Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna is to develop mindfulness to examine the body as it really is, seeing that the body is not a permanent self, but merely a material form that arises, exists, and ceases. This is the development of wisdom to let go of clinging to the five aggregates, which are divided into six categories and fourteen chapters: 1) Anapanasati, which is mindfulness of the in-breath and out-breath, seeing long and short breaths as they really are. 2) Iriyapatha, which is mindfulness of the body while standing, walking, sitting, and lying down. 3) Sampajanna, which is awareness of every movement, step, glance, or action. 4) Patikulamanasikara, which is contemplating the body as unattractive, such as hair, fur, nails, teeth, skin, etc. 5) Dhātumanasikara, which is contemplating the body composed of the four elements: earth, water, fire, and wind, as not being an animal, a person, a self, us, them. 6) Navasivathika, which is contemplating corpses in a cemetery for nine periods of time to see the decay and disintegration of the body. Until there is weariness, lust is released, and letting go. When the practitioner has mindfulness to consider and determine the form and name according to reality in this way, then the mind will gradually become pure. Wisdom will arise to see the truth of the body, that it is not the self, not us, not them, which is the foundation for attaining the path, the fruit, and nirvana in the end.

บทคัดย่อ

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติพิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง โดยเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตนถาวร เป็นเพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อละความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 หมวด 14 บรรพ ได้แก่ 1) อานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก เห็นลมหายใจยาว-สั้น ตามความเป็นจริง 2) อิริยาบถ คือ การมีสติกำหนดรู้กายในการยืน เดิน นั่ง นอน 3) สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว ก้าวเดิน เหลียวแล หรือการกระทำทุกอย่าง 4) ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณากายนี้โดยความเป็นของไม่งาม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น 5) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณากายนี้ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และ 6) นวสีวถิกา คือ การพิจารณาซากศพในป่าช้า 9 ระยะเวลา เพื่อให้เห็นถึงความแตกดับ สลายของร่างกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และปล่อยวาง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณากำหนดรู้รูป-นามตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้วก็จะมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้น ๆ เกิดปัญญาเห็นความจริงของกาย ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ซึ่งเป็นบาทฐานทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเถรวาท เพราะเป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อรู้แจ้งความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยพระพุทธเจ้าตรัสไว้ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ที.ม. (ไทย) 10/372-405/301-340 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วงพ้นทุกข์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นรากฐานสำคัญของการภาวนาและการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นบรรพแรกที่พระพุทธองค์ทรงแสดง เพราะกายเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสามารถสังเกตได้โดยตรง มีความชัดเจนและหยาบกว่านามธรรมอื่น ๆ จึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ ได้แก่ 1) อานาปานบรรพ คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เข้ายาวมีสติรู้ เข้าสั้นมีสติรู้ 2) อิริยาบถบรรพ คือ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่น ๆ 3) สัมปชัญญะบรรพ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 4) ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร มันสมอง 5) ธาตุมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาความเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มีอยู่ในร่างกาย และ 6) นวสีวถิกาบรรพ คือ การเพ่งพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่าง ๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด ศพในสภาพต่าง ๆ บางทีเรียกหมวดป่าช้าทั้ง 9 เพื่อคลายมานะ ละทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่าย คลายกำหนัดไม่รักหลง ก็ไม่เกิดทุกข์ วิธีเหล่านี้ล้วนมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่

มีตัวตนของกาย องค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติ หรือ สติเจตสิก วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, 2553 อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติ ผู้คนจำนวนมากยังคงเผชิญกับปัญหาการยึดติดในกาย เช่น การหลงใหลในความสวยงาม ความแข็งแรง สุขภาพ หรือแม้แต่ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย การไม่เข้าใจความจริงของกายย่อมนำไปสู่ตัณหา อุปาทาน และความทุกข์ การศึกษาหรือการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เห็นกายตามความเป็นจริง ลดความยึดมั่นถือมั่น และเป็นบาทฐานที่สำคัญในการพัฒนาสติปัฏฐานด้านอื่น ๆ ต่อไป

ดังนั้น การศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” จึงมีความจำเป็นทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ เพื่ออธิบายแนวทางและความหมายของการภาวนาในพระพุทธศาสนา ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพิจารณากายต่อการบรรลุธรรม และยังเป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป

ความหมายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna) เป็นองค์ประกอบสำคัญในหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมุ่งเน้นการเจริญสติผ่านการพิจารณากายตามความเป็นจริง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในลักษณะไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การพิจารณากายในบริบทนี้มิใช่การรับรู้ในเชิงสมมติบัญญัติว่าเป็น “ตัวตน” หากแต่เป็นการรู้เท่าทันสภาวธรรมของรูปขันธ์ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560) ในเชิงพระพุทธพจน์ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้รับการอธิบายไว้อย่างชัดเจนในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ภิกษุพึงเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ พร้อมทั้งละอภิชฌาและโทมนัสในโลก ซึ่งสะท้อนแนวคิดของการกำกับรู้ (mindful awareness) อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง (สยาดอภัททันตวิโรจนะ, 2556) การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสามารถจำแนกออกเป็น 6 หมวดหลัก รวมทั้งสิ้น 14 บรรพ ได้แก่ (1) อานาปานสติ (2) อิริยาบถ (3) สัมปชัญญะ (4) ปฏิกูลมนสิการ (5) ธาตุมนสิการ และ (6) นวสีวถิกา ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกสติให้ครอบคลุมทั้งการรับรู้ลมหายใจ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการพิจารณาสภาพร่างกายในมิติที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น (พระภาวนาพิศาลเมธี, 2562; พระครูภาวนาสังวรกิจ, 2558)

ในมิติของการปฏิบัติจริง การกำหนดรู้กายเริ่มตั้งแต่การรับรู้ลมหายใจเข้า–ออกอย่างชัดเจน โดยผู้ปฏิบัติจะต้องมีความตื่นรู้ต่อความสั้น–ยาวของลมหายใจ รวมถึงการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง และนอน ตลอดจนกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การเคลื่อนไหวของแขนขา การบริโภคอาหาร หรือการเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งนี้ การกำหนดรู้ดังกล่าวต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและมีสัมปชัญญะกำกับ (พระมหาอนุชน สาสนกิตฺติ, 2555) นอกจากนี้ แนวทางการพิจารณากายในเชิงลึกยังรวมถึงการวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายในลักษณะปฏิกูล (อสุภะ) และการแยกพิจารณาเป็นธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติลดความยึดมั่นถือมั่นในกายว่าเป็นตัวตน อีกทั้งการพิจารณาซากศพใน 9 ระยะ (นวสีวถิกา) ยังเป็นเครื่องมือ

สำคัญในการเสริมสร้างความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตและความไม่เที่ยงของร่างกาย (พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ, 2565)

โดยสรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงกระบวนการตั้งสติพิจารณากายอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เห็นกายตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูปธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น มิใช่ตัวตนถาวร การปฏิบัติดังกล่าวครอบคลุมทั้งมิติของการรับรู้เชิงประจักษ์ และการพัฒนาปัญญาเชิงลึก อันนำไปสู่การลดละอวิชชาและความยึดมั่นในที่สุด

ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ ความสำคัญนี้อยู่ที่การเจริญสติเพื่อรู้เท่าทันกายในอิริยาบถต่าง ๆ ให้เกิดความเข้าใจในกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ซึ่งอธิบายความสำคัญไว้ ดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตรแบ่งสติปัฏฐานเป็น 4 หมวด คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ทั้ง 4 หมวดนี้ พระพุทธเจ้าทรงวาง กายานุปัสสนาไว้เป็นลำดับแรก แสดงถึงความสำคัญในฐานะเป็นประตูเบื้องต้น ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มพัฒนาสติจากสิ่งที่เห็นชัดและสัมผัสได้ง่ายที่สุด คือ กาย นั่นเอง

2) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานของสติและสมาธิ คือ การระลึกรู้กาย เช่น การกำหนดลมหายใจ การเคลื่อนไหวอิริยาบถ หรือการพิจารณาความไม่เที่ยงของกาย ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต และส่งผลให้จิตใจสงบ เกิดสมาธิอันมั่นคง อันเป็นพื้นฐานสำคัญของวิปัสสนา

3) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องละความยึดมั่นในกาย คือ มนุษย์โดยส่วนมากมักยึดถือว่ากายนี้เป็นเรา หรือ ของเรา แต่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสอนให้เห็นกายตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียง ธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม หรือเป็นเพียง สังขารที่ไม่เที่ยง ซึ่งการเห็นเช่นนี้ทำให้คลายความหลงผิด คือ อวิชชา และลดความยึดมั่นในรูปกาย เกิดเบื่อหน่าย ทำให้ไม่เกิดทุกข์

4) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเครื่องกำจัดกิเลสเบื้องต้น คือ การพิจารณากาย เช่น การพิจารณาซากศพ หรือ อสุภกรรมฐาน ช่วยระงับราคะ ความกำหนัดในกาย การพิจารณาอาการ 32 ทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นเพียงส่วนประกอบที่ไม่งาม ไม่ใช่ตัวตน จึงเป็นวิธีฝึกใจให้ละความกำหนัดและความหลง

5) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นรากฐานนำไปสู่วิปัสสนาญาณ คือ เมื่อสติฝึกมั่นคงด้วยการตามดูกาย ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นการเกิดขึ้น-ดับไปของกายและสภาวธรรมอื่น ๆ นี่คือจุดเริ่มต้นของ วิปัสสนาญาณ ที่จะพัฒนาไปสู่การเห็นอริยสัจ 4 อย่างแจ่มแจ้ง ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงมีความสำคัญในฐานะทางผ่านไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูง

6) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติพิจารณาให้เห็น กายภายนอก และ กายภายในด้วยการพิจารณาใน 6 หมวด 14 บรรพ ได้แก่ 1) อานาปานบรรพ คือ การเรียนรู้ในการทำความเข้าใจลมหายใจเข้า-ออก

เข้ายาวมีสติรู้ เข้าสั้นมีสติรู้ 2) อิริยาบถบรรพ คือ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย 3) สัมปชัญญะบรรพ คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายภายใน หมายถึงพิจารณาเห็นอิริยาบถย่อยในกายของตนด้วยสัมปชัญญะ 4 ประการ คือ 1. สาตถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ 2. สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ 3. โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร และ 4. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดโดยไม่หลง 4) ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร มันสมอง 5) ธาตุมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาความเป็นธาตุต่าง ๆ ที่ประกอบเข้าด้วยกัน และ 6) นวสีวถิกาบรรพ คือ การเพ่งพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่าง ๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด ศพในสภาพต่าง ๆ บางทีเรียกหมวดป่าช้าทั้ง 9 เพื่อน้อมจิตเข้าระลึกรู้ในกายว่ามีธรรมดาเป็นเช่นนั้น จะได้คลายมานะ ละทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ไม่รักหลง

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกสติ สร้างสมาธิ พัฒนาปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของกาย รู้เท่าทันกายในทุกอิริยาบถ ช่วยให้ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ หรือตกอยู่ในความหลงผิดว่ากายเป็นตัวตนของเรา ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเชื่อมโยงกับปัจจุบัน เป็นบันไดสู่การเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 6 หมวด 14 บรรพ ซึ่งอธิบายวิธีการปฏิบัติไว้ ดังนี้

1) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยอานาปานสติ คือ การกำหนดดูลมหายใจเข้าออก ลมหายใจสั้นยาว เช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเหนียกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเหนียกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเหนียกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก เป็นต้น

2) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอิริยาบถบรรพ หมวดว่าด้วยอิริยาบถ คือ การเอาสติกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ในอิริยาบถทั้ง 4 ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว อันประกอบด้วยองค์ธรรม 3 คือ ความเพียร การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้น ๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1. การกำหนดอิริยาบถยืน เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้

เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้ 2. การกำหนดอิริยาบถเดิน การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอนจากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน ในการเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินจงกรม ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ 3. การกำหนดอิริยาบถนั่ง การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจงกรมจนมีความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจน อาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่งอยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ คำว่า การนั่งคือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน) เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป 4. การกำหนดอิริยาบถนอน ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน คำว่าการนอนคือ เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่ หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ ดังที่พระพุทธเจ้าแสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ ดังต่อไปนี้

3) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสัมปชัญญบรรพ หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะ คือ การเอาสติกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น ร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ 1. ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ 2. ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู 3. ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก 4. ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร 5. ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม 6. ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ 7. ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยการ

รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้มรส การถ่ายอุจจาระ การปัสสาวะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในการกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ทำให้เกิดปัญญาเห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหว ในอิริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียดเพิ่มขึ้น เพิ่มความเข้มข้นของสติในการพิจารณารู้ “รูป” ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ และ “นาม” จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ

4) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักปฏิกูลมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ มารวมกัน ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต (วักกะ โบราณแปลว่า ม้าม และแปลคำว่า ปิหกะ ว่า “ไต” แต่ในที่นี้ แปล วักกะ ว่า “ไต” และแปล ปิหกะ ว่า “ม้าม” อธิบายว่า ไต ได้แก่ ก้อนเนื้อ 2 ก้อน มีขั้วเดียวกัน รูปร่างคล้ายลูกสะบ้าของเด็ก ๆ หรือ คล้ายผลมะม่วง 2 ผลที่ติดอยู่ในขั้วเดียวกัน มีเอ็นใหญ่รึงรัดจากลำคอลงไปถึงหัวใจแล้วแยกออก ห้อยอยู่ทั้ง 2 ข้าง) หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูกไขข้อ มูตร

ในกายนี้ มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ สำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร อุปมาดุจถุงมีปาก 2 ข้าง บรรจุธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร ไว้เต็มถุง คนตาดีเปิดถุงนั้นออก พิจารณาแยกประเภทได้ว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร” ฉันใด ภิกษุก็ควรพิจารณาร่างกายนี้ซึ่งมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิกูลชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่ปลายผมจรดฝ่าเท้า ในกายนี้มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็เป็นสิ่งปฏิกูล ที่เราหลงว่าสวยว่างามนั้นที่แท้จริงแล้วกายนี้เป็นของปฏิกูล ทั้งนั้น ผม เป็นต้น ถ้าดูโดยลักษณะของเส้นผมอาจไม่เห็นถึงความน่ารังเกียจ แต่เมื่อเอาไปเผาไฟ กลิ่นของเส้นผมนั้นเป็นสิ่งน่าน่ารังเกียจยิ่ง ถ้าเปรียบเหมือนกับผักสำหรับแกงที่เกิดในน้ำคร่ำที่ไหลออกจากบ้านขังอยู่ในที่ไม่สะอาดย่อมเป็นสิ่งน่าเกลียดไม่น่าบริโภคฉันใด แม้เส้นผมทั้งหลายก็น่ารังเกียจฉันนั้น เพราะถูกหล่อเลี้ยงด้วยน้ำที่ซึมออกมาจากแต่ละส่วนต่าง ๆ มีน้ำเหลือง เลือด มูตร กรีส น้ำดี และเสมหะ เป็นต้น เพราะเกิดในที่ไม่สะอาด ดุจผักเกิดที่กองคูถ อาการทั้ง 32 นั้นล้วนเป็นสิ่งปฏิกูล น่ารังเกียจ แล้วที่เรามีชีวิตอย่างดิ้นรนเดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ก็เพื่อหล่อเลี้ยงร่างปฏิกูลนี้หรือ และที่เรายึดว่าบุคคลนี้เป็นของเรานั้น เรากำลังยึดสิ่งปฏิกูลมิใช่หรือ ถ้าผู้พิจารณาเห็นความจริงอย่างนี้ได้ก็จะไม่หลงยึดในอัตตาตัวตนว่าเป็นเรา เขา เป็นต้น

5) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ การเอาสติกำหนดรู้ร่างกายว่ามีธาตุทั้ง 4 คือ การพิจารณาธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน หรือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ การพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุ

ไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ธาตุทั้ง 4 เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้เป็นต้น มีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่า อาการ 32 ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น 2 ลักษณะ โดยมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้ 1. ธาตุดิน คือ อาการ 20 อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง มีลักษณะแข็ง อ่อน 2. ธาตุน้ำ คือ อาการ 12 อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ มีลักษณะไหล เกาะกุม 3. ธาตุไฟ คือ ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร มีลักษณะเย็น ร้อน 4. ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ มีลักษณะหย่อน ตึง

พระพุทธองค์ทรงให้พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ จากนั้นทรงแสดงอุปมาว่า เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาเห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นแจ้งแล้วละตัณหาและทิฏฐิได้ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในกายด้วยความเห็นผิด ธาตุ 4 เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่าง และปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัด คือ 1. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน 2. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม 3. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน 4. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), 2549

ดังนั้น ผลที่เกิดจากการปฏิบัตินี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง (กายภายใน ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน) พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง (กายภายนอก ในที่นี้ หมายถึง อิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น) หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายบ้าง หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายบ้าง หรือว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

6) นวสีวถิกาบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน เรียกกว่าการพิจารณาซากศพ 9 ระยะ เริ่มตั้งแต่ซากศพที่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนนึกเปรียบเทียบกับร่างกายตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน เช่น ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1-3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซากศพที่เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อน มีเอ็นรึงรัดอยู่ ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัด กระจุยกระจายไปในทิศต่าง ๆ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า 1 ปี ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็นชิ้นน้อย การพิจารณาซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน 9 เวลา ได้แก่ 1. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่า

ช้าซึ่งตายแล้ว 1-3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม คือ ศพที่ตายแล้วได้วันหนึ่งบ้าง แม้ทั้งหมดเป็นบรรพอันหนึ่ง 2. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกา จิกกิน นกตะกรุม จิกกิน แร้งทึ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ คือ ศพที่ฝูงกาจิกกินบ้าง เป็นต้น เป็นบรรพอันหนึ่ง 3. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ คือ ร่างกระดูก ที่ยังมีเนื้อและเลือดมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่ เป็นบรรพอันหนึ่ง 4. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ คือ ปราศจากเนื้อแต่เปื้อนเลือด มีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่ เป็นบรรพอันหนึ่ง 5. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ คือ ปราศจากเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่ เป็นบรรพอันหนึ่ง 6. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูก มืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง คือ กระดูกทั้งหลาย ที่ปราศจากเส้นเอ็นรัดรึงแล้วเป็นต้น เป็นบรรพอันหนึ่ง 7. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ คือ กายนี้มีสภาพและมีลักษณะดุจท่อนกระดูกนี้ ไม่ล่วงพ้นสภาพเช่นนี้ไปได้ คือ กระดูกทั้งหลาย ขาว คล้ายสีสังข์ เป็นบรรพอันหนึ่ง 8. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า 1 ปี คือ กระดูกทั้งหลายที่กองเรี่ยราย เกินหนึ่งปีขึ้นไป เป็นบรรพอันหนึ่ง 9. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย คือ กระดูกทั้งหลายที่ผุ แหลกเป็นผง เป็นบรรพอันหนึ่ง สติกำหนดซากศพเป็นอริยสัจ 4 คือ สติอันกำหนดป่าช้าทั้ง 9 ข้อ จัดเป็น ทุกขสัจ ตัณหาที่มีในก่อนที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็น สมุทัยสัจ การหยุดทุกขสัจและสมุทัยสัจทั้งสอง จัดเป็น นิโรธสัจ อริยมรรคอันกำหนดทุกข์ ละสมุทัย มีนิโรธเป็นอารมณ์ จัดเป็น มรรคสัจ

สรุปความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติพิจารณากายตามความเป็นจริง เห็นกายไม่ใช่ตัวตนถาวร แต่เป็นเพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อละความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ 5 แบ่งออกเป็น 6 หมวด 14 บรรพ ได้แก่ 1) อานาปานสติ คือ มีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เห็นลมหายใจยาว-สั้น ตามความเป็นจริง 2) อิริยาบถ คือ มีสติกำหนดรู้กายในการยืน เดิน นั่ง นอน 3) สัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว ก้าวเดิน เหลียวแล หรือการกระทำทุกอย่าง 4) ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณากายนี้โดยความเป็นของไม่งาม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น 5) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณากายนี้ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา 6) นวสีวถิกา คือ พิจารณาซากศพในป่าช้า 9 เวลา เพื่อให้เห็นถึงความแตกดับ สลายของร่างกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และปล่อยวาง

ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเอากายเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ รู้ตามความจริง ไม่ใช่เพื่อทำให้กายดีหรือสวยงาม แต่เพื่อให้เห็นความจริงของกายว่ามีแต่การเกิดดับและแตกสลาย ซึ่งอธิบายผลจากการปฏิบัติไว้ ดังนี้

1) ผลทางด้านสติและสมาธิ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติจะมีสติรู้กาย ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำกิจกรรมใด ๆ จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านง่าย เกิดสมาธิภายใน จากการตามรู้กายและลมหายใจ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวและการดำเนินชีวิตประจำวัน

2) ผลทางด้านปัญญา คือ ทำให้เห็นความจริงของกายว่าเป็นเพียงรูปธรรม ที่ประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม เกิดความเข้าใจตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง กายมีความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง ทุกขัง กายไม่อาจบังคับบัญชาได้ เกิดความเสื่อม เจ็บป่วย แก่ ตาย อนัตตา กายไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ ปัญญาที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ พัฒนาเป็น วิปัสสนาญาณ เช่น เห็นการเกิดดับ เบื่อหน่าย คลายกำหนัด และนำไปสู่การหลุดพ้น

3) ผลทางด้านจิตใจและพฤติกรรม คือ ทำให้คลายความยึดมั่นในร่างกาย ไม่หลงใหลในความงาม ความแข็งแรง หรือสุขภาพจนเกินควร ทำให้จิตใจมีความ เป็นกลาง (อุเบกขา) ต่อสุขและทุกข์ทางกาย ลดความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล และอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ เกิดความสงบเย็นและมั่นคงในการดำเนินชีวิต

4) ผลทางด้านศาสนธรรม คือ เป็นพื้นฐานในการเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างครบถ้วน เพราะเมื่อกายานุปัสสนามั่นคง ก็ต่อยอดไปสู่เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาได้ ซึ่งเป็นทางสายตรงที่นำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอก เพื่อดับทุกข์และโทมนัส ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินชีวิตตามแนวทาง อริยมรรคมีองค์ 8 ได้อย่างมั่นคง โดยเฉพาะในองค์ธรรมด้านสัมมาสติและสัมมาสมาธิ

สรุปความได้ว่า ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ด้านสติและสมาธิ คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติจะมีสติรู้กาย ตลอดเวลา ด้านปัญญา คือ ทำให้เห็นความจริงของกายว่าเป็นเพียงรูปธรรม เข้าใจในไตรลักษณ์ ด้านจิตใจและพฤติกรรม คือ ทำให้คลายความยึดมั่นในร่างกาย ไม่หลงใหลในความงาม ด้านศาสนธรรม คือ เป็นทางสายตรงที่นำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำกับรู้เท่าทันอาการทางกายตามความเป็นจริง ซึ่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นบรรพแรกของสติปัฏฐาน 4 มีบทบาทสำคัญในการฝึกสติ เพราะกายเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตและกำหนดรู้ได้ง่ายกว่านามธรรมอื่น ๆ พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีปฏิบัติไว้หลายประการ เช่น การกำหนดลมหายใจ การพิจารณาอิริยาบถ การรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว การพิจารณาความไม่งามของร่างกาย การพิจารณากายตามธาตุ และการพิจารณาซากศพ ทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ยังเป็นการช่วยให้ผู้

ปฏิบัติเกิดความเข้าใจและคลายความยึดมั่นในกาย ลดความหลงใหลในรูป ร่างกาย และความสวยงาม ตลอดจนช่วยให้จิตมีความเป็นกลางต่อความเปลี่ยนแปลงของกาย นำไปสู่ความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด และพัฒนาปัญญาเพื่อก้าวสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของพุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป เพื่อสร้างสติ ความรู้ตัว ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อสภาวธรรมที่ปรากฏ และเป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่การบรรลุมรรค ผล นิพพาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงบูรณาการ

ชี้ให้เห็นว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานสามารถเชื่อมต่อการปฏิบัติในรูปแบบกับชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกสติผ่านกายในกิจกรรมพื้นฐานช่วยให้เกิดความรู้ตัวอย่างต่อเนื่อง และส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางจิตและพฤติกรรม

ควรมีการพัฒนางานวิจัยเชิงสหวิทยาการเพื่ออธิบายกลไกของกายานุปัสสนาในมิติทางจิตวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ รวมถึงการวิจัยเชิงทดลองเพื่อประเมินผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม เช่น การลดความเครียด การเพิ่มสมาธิ และการพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง ทั้งนี้เพื่อยกระดับองค์ความรู้จากกรอบทางพุทธปรัชญาสู่การยอมรับในวงวิชาการสากล

องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษา

การศึกษานี้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ว่า การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสามารถอธิบายได้ในฐานะ “กลไกเชิงประจักษ์ของการพัฒนาปัญญา” ที่เริ่มต้นจากการรับรู้กายซึ่งเป็นรูปธรรม และพัฒนาไปสู่ความเข้าใจสภาวธรรมในระดับนามธรรมอย่างเป็นลำดับ โดยพบว่ากายทำหน้าที่เป็นฐานการเรียนรู้ที่เข้าถึงได้ง่ายและมีเสถียรภาพ ส่งผลให้การเจริญสติในระยะเริ่มต้นมีความแม่นยำและต่อเนื่องมากขึ้น องค์ความรู้สำคัญที่ได้คือการกำหนดรู้กายอย่างเป็นระบบ เช่น การตามรู้ลมหายใจ อิริยาบถ และการเคลื่อนไหว มิได้เป็นเพียงเทคนิคการฝึกสมาธิ แต่เป็นกระบวนการลดทอนความยึดมั่นในอัตตาผ่านประสบการณ์ตรง ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์ในระดับการรับรู้จริง ไม่ใช่เพียงความเข้าใจเชิงทฤษฎี ซึ่งส่งผลให้เกิดความเป็นกลางทางจิต ลดปฏิกิริยาตอบสนองแบบอัตโนมัติ และเสริมสร้างความสามารถในการกำกับตนเอง

เอกสารอ้างอิง

พระครูภาวนาสังวรกิจ. (2558). *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *เล่มที่ 10 มหาสติปัฏฐานสูตร*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). *แนวทางการเจริญวิปัสสนา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.

พระภาวนาพิศาลเมธี. (2562). *แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาอนุชน สาสนกิตฺติ. (2555). *การศึกษากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ. (2565). *การพัฒนาปัญญาด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสงฆ์.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เล่มที่ 10)*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. (2553). *สติปัฏฐาน 4 และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)*. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์.

สยาดอภัททันตวิโรจนะ. (2556). *มหาสติปัฏฐานสูตร (คำอธิบาย)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Tipitaka: Mahasatipatthana Sutta* (Vol. 10). Bangkok: MCU Press.

Mahasi Sayadaw. (2006). *The Satipatthana Vipassana Meditation*. Bangkok: Buddhist Publication.

Payutto, P. A. (2013). *Buddhadhamma: Expanded Edition*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.