

บทที่ ๒

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

บทนี้เป็นการศึกษาถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีประเด็นที่มุ่งศึกษา ได้แก่ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา ความหมายของสติปัฏฐาน หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และมูลเหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีสำนวนหลายอย่างด้วยกัน แต่ก็ให้ความหมาย โดยสรุปว่า เป็นการเห็นสรรพสิ่งด้วยปัญญา จนสามารถทำอาสวะกิเลสทุกอย่างหมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีส่วนเหลือ เช่น รู้ในหลักอริยสัจ ๔ คือ รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค โดยอาการ ๑๒ ก็ถือว่าเป็นวิปัสสนา^๑ การรู้ชัดแจ้งซึ่งอัสสาทะ (ส่วนดี) ของเบญจขันธ์ และเห็นอาทีนพ (ส่วนเสียหรือโทษ) แล้วหาทางรอดพ้น โดยความเป็นนิสสรณะ ก็ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนา หรือแม้กระทั่งการรู้ชัดตามเป็นจริงในอินทริย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จัดเป็นความหมายของวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น^๒

ดังนั้น วิปัสสนา จึงมีความหมายหลายนัย หลายสำนวน ดังกล่าว เป็นตัวอย่างเพียงบางสำนวนเท่านั้น ทั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนานั้น มุ่งที่ปัญญาในการวินิจฉัย และมีสติที่เป็นเครื่องมือทำงาน แต่ก็อาศัยสมาธิของจิตในเบื้องต้น คือ ขณิกสมาธิเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปฏิบัติให้เกิดความเจริญก้าวหน้าจากนั้น ผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา ก็ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา โดยสรุปก็คือ การรู้แจ้ง การเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศการครอบงำของกิเลส ความเศร้าหมอง ตัณหา ความอยาก มีตัวอย่างต่อไปนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึงความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง^๓

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน ว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนาเป็นธรรมา ต้องกินความรวบทั้งสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและทั้งปัญญา

^๑ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐,

^๒ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๘๙๕/๒๗๐

^๓ พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗๖.

นั่นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช้ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะเป็น บริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี...ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึงเป็น ที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานี้หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ^๔

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” นั้น หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ ๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูป นาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน ๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น ๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกชนญาณ เป็นปริโยสาน^๕

สรุปได้ว่า บุคคลผู้ปรารถนา จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้ทราบความหมาย และควร ศึกษาเกี่ยวกับประเภทของสมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎกและอรรถกถา จากนั้น ฟังศึกษาถึง มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งโดยย่อและโดยพิศดารพร้อมด้วยอานิสงส์ ในการปฏิบัติ ว่าจะให้ผลดีอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดประโยชน์คุ้มค่ากับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทการเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลัก ปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงที่สุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มี ปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

๒.๒ ประเภทของสมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

๒.๒.๑ ประเภทของสมถะและวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับ ประเภทของการ ปฏิบัติว่า มีกี่ประเภท และแต่ละอย่างนั้น มีความหมายอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว้เขว และ เชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่า ได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้วเพียงแต่ต่างกันออกไปโดยวิธีปฏิบัติ เท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมถะนำหน้าการใช้วิปัสสนานำหน้า หรือ ปฏิบัติควบคู่ไป พร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุพระ นิพพาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้าจนได้ มรรคแล้วเสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าจนได้มรรค แล้วเสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้อนุสยหมดสิ้นไป

๓. สมถวิปัสสนายุกนัฏฐภาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

^๔ พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๘. – ๑๘๙.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘ - ๘๙.

๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพเจริญมรรคนั้น ทำให้มากจนละสังโยชน์ได้ อนุสัยหมดสิ้นไปปฏิบัติของผู้ปฏิบัติที่มีชื่อเรียกในสมัยอรรถกถาว่า “สมถยานิก” แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง การบำเพ็ญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา และนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในบรรดาวิธี๔ อย่างที่กล่าวไว้ในบาลี ได้แก่

๒.๒.๒ หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ได้วางแบบไว้ ๔ อย่างตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. หลักการการปฏิบัติแบบสมถูปพังคมวิปัสสนา แบ่งเป็น ๖ ขั้นตอน ได้แก่

๑.๑ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจเนกขัมมะ คือ ความคิดสละต้ออก ไม่โลภไม่พัวพันในกาม

๑.๒ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอำนาจอภัยบาท คิณเมตตา อาโลกสัญญา การทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้ว่างเหงา

๑.๓ มีจิตเป็นสมาธิด้วยอวิกเขปะ คือ ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะและธรรมวฏฏาน คือ การกำหนดข้อธรรมซึ่งไม่มีวิจิกิจฉา

๑.๔ เกิดญาณ คือ ความรู้ ปราโมทย์ ความแช่มชื่นใจ ด้วยอำนาจปฐมฌานทุติยฌาน จตุตถฌาน

๑.๕ เกิดญาณ ด้วยอำนาจอากาสนัญญายตนสมาบัติ วิญญูณัญญายตนสมาบัติ อากิญจัญญายตนสมาบัติและเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ

๑.๖ เกิดญาณ ด้วยอำนาจจสณ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือ วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ๓๒ รายการ ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างหนึ่งก็ตาม^๖

เมื่อผ่านขั้นตอนแต่ละอย่างจนครบแล้ว ก็จะมีปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่าสมถะมาก่อน วิปัสสนาตามทีหลัง โดยในการปฏิบัติในวิธีที่ ๑ นี้ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นต้น จนเกิดมรรคเกิดขึ้นแก่ตนเอง

๒. หลักการปฏิบัติวิปัสสนาพุทพังคมสมถะ หลักในการปฏิบัติในวิธีที่ ๒ คือ (เบื้องต้น) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หลังจากนั้น จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้นแล้วจึงยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเองเป็นอารมณ์แทน จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิแน่วแน่

๓. หลักการปฏิบัติคุณุทธสมถวิปัสสนา ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๓ นี้ คือ ผู้เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้นยกตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะคือ

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๖ - ๓๒๗.

ความฟุ้งซ่าน ก็จะเกิดสมาธิขึ้น ได้แก่ภาวะที่จิตมีภาวะเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พละนสาย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ ขณะเดียวกันนั้น เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็นแจ้ง

๔. หลักการปฏิบัติธัมมัทธจวิคคหิตมานัส ในการปฏิบัติในวิธีที่ ๔ นี้คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการขั้นที่ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะเกิดมีโอภาสคือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุปปัฏฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นมาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาส เป็นต้น นั้นว่าเป็นธรรม คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือ นิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เหวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตาเมื่อกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานาหน้า และสมณะมีวิปัสสนานาหน้า

สรุปได้ว่า ประเภทของการปฏิบัติ คือ ๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวนา หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานาหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ๒. วิปัสนาปุพพังคมสมถากาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะอันมีวิปัสสนานาหน้าจนได้มรรคแล้วเสพอริยมรรคนั้น ๓. สมถวิปัสสนา ยุคันทอากาวนา หมายถึง ผู้เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ๔. บุคคลผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกลั่นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้น เสพอริยมรรคนั้น

๒.๓ ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๑ วิปัสสนูปกิเลส

สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ประการ ดังนี้ โอภาส คือแสงสว่าง ญาณ คือ ความหยั่งรู้ ปิติคือ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็น สุขคือ ความสุขสบายใจ อธิโมกข์ คือ ความน้อมใจเชื่อ หรือศรัทธาแก่กล้า หรือความปลงใจ ปคคาหะ คือ ความเพียรที่พอดี อุปปัฏฐาน คือ สติแก่กล้า สติชัด อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง และนิกันติคือ ความพอใจ หรือ ตัดใจ^๗

๒.๓.๒ ธรรมที่เป็นเหตุให้ปฏิบัติวิปัสสนาคลาดเคลื่อน

ในวิปัสสนาสูตตร กล่าวว่าได้แก่ วิปลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาสนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด จิตวิปลาสความคิดผิด และวิปลาส ความเห็นผิด โดยแต่ละประเภทยังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการคือวิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข วิปลาสในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา และวิปลาสในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ส่วนความไม่วิปลาส คือ มีนัยตรงข้ามได้แก่ เข้าใจถูกต้องตามสภาพเป็นจริง คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความไม่งาม ก็เห็นตามนั้น^๘

^๗ วิสุทธิตี.จุฬาลงกรณ์. (บาลี) ๓/๒๖๗

^๘ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/ ๗๙ - ๘๑

๒.๓.๓ ธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเศร้าหมอง

อุปกิเลส คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง^๙ เป็นเหตุขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ให้ประสบผลสำเร็จ แบ่งเป็น ๑๖ ประการ ได้แก่ อภิชฌา ความโลภอยากได้ของคนอื่น พยาบาท ความคิดปองร้ายผู้อื่น โกธะ ความโกรธ อุปนาหะความผูกโกรธ มกขะ ความลบหลู่ ปาสาสะ ความตีเสมอ อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ มายา มารยา สาถะยะ ความโอ้อวด ถัมภะ ความหัวดื้อ สารัมภะความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ความดูหมิ่นเขา มทะ ความมัวเมา และปมาทะ ความประมาท^{๑๐} ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดภายในจิตของผู้ใด ย่อมทำให้ไม่สามารถจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สำเร็จได้เลย จึงควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้น

สรุปได้ว่า ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากรรมฐาน คือ วิปัสสนูปกิเลส สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑๐ ประการ ธรรมที่เป็นเหตุให้ปฏิบัติวิปัสสนาคลาดเคลื่อน วิปลาส คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ และธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเศร้าหมอง อุปกิเลส คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ

๒.๔ ความหมายของสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนากาวนา^{๑๑} เพราะเป็นการกระทำที่แข็งแรงตลอดซึ่งสัจจะ ๔ และเป็นหนทางในการบรรลุโลกุตตรธรรม ซึ่งมีความหมายโดยสัททนต์และอรรถนัยดังต่อไปนี้

๒.๔.๑ ความหมายโดยสัททนต์

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้^{๑๒} ดังบาลีที่ว่า สรติ จินเตตตี สติ กิริยาที่ระลึกได้มาจาก สร ธาตุ ในความหมายว่า คิด,ระลึก, ตี ปังจย, ลบ ที่สุดธาตุ คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ บท คือ สติ และ ปฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก (สรที่สาย+ ตี)ปังจย สร ธาตุมีอรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียนความประมาท มีรูปวิเคราะหว่า ปมาทสรติ หีสตีติ สติ ความรู้สึกลับที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือมาจาก สร จินตตาย + ตี สร ธาตุมีอรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะหว่า สรติ จินเตตตี สติ อาการที่ระลึกได้ชื่อว่า สติ^{๑๓}

คำ ว่า ปฏฐาน มาจาก ป+ฐา คติมฺหิ+อ การไป,การออกไป,การเดินไป,การออกเดิน,ความ

^๙ ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๑ – ๗๒/ ๖๓-๖๔

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙), อริยวังสปฏิบัติปา, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลื่องเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

^{๑๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

เป็นไป.ปติภูมียเต ปฏฐาน ความเป็นไป ชื่อ ปฏฐานะ^{๑๔} ซ้อน ฏ,อาเทศ ยุ เป็น อน,ลบ อ

๒.๔.๒ ความหมายโดยอรรถนัย

คำว่า สติปฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปฏฐานหมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงใน กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมคำว่า สติปฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้งลง” ลง ยุ ปัจจัยในอธิกธรรมาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่าปติภู ฐาติ เอตถาติ ปฏฐาน สติยา ปฏฐาน สติปฏฐาน (สติปฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การลวงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐานแปลว่า “สภาวะที่ตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐูปตพพพติ ปฏฐาน สติยา ปฏฐาน สติปฏฐาน (สติปฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือ สติที่ตั้งไว้มั่นตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัย ใน กัตตุสาสนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาติติ ปฏฐาน,สติเยว ปฏฐานสติปฏฐาน^{๑๕} (สติปฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไป” หรือ “ยิ่ง, มั่นคง” ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของ มหาสติปฏฐานสูตร^{๑๖} ในการเจริญสติปฏฐานนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบพร้อม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี ๓ ประการ คือ อาตปปี สมปะชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)^{๑๗}

เมื่อกล่าวโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการ พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมารมณ์

๒.๕ การเจริญสติปฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญสติปฏฐาน ๔ ไว้หลายแห่ง ในพระสูตรต้นตปิฎก เช่น มหาสติปฏฐานสูตร ที่นิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐, สติปฏฐานสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์เล่ม ๑๒, สติปฏฐานสังยุตต์ สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๙, สติปฏฐานกถา ขุททกนิกายปฏีสัมภิตามรรค เล่ม ๓๑, สติปฏฐานวิภังค์ ในพระอภิธรรมปิฎก คัมภีร์วิภังค์ เล่ม ๓๕ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคัมภีร์ อรรถกถาขยายความในเรื่องนี้อีกหลายเล่ม เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูล ปิณณาสกั อรรถกถา เป็นต้น แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ได้มีรูปแบบ เรียกว่า มหาสติปฏ

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๔.

^{๑๕} ธนาคม บรรเทาภุ , “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภุททันตะอาสภ มหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๒-๑๓.

^{๑๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๖๗-๓๖๘

^{๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

ฐานสูตร ในทีฆนิกาย มหาวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการ วิธีการและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนาในตัว^{๑๘} รวมกันให้เกิดพลังส่งเสริมการละกิเลสได้^{๑๙}

และการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนั้นใช้ได้กับบุคคลทุกจริต^{๒๐} ด้วยอำนาจการกระทำ ด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่อง^{๒๑}

ในโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ มีทั้งส่วนที่เป็นสมถะและวิปัสสนา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาส่วนที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

๒.๕.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย^{๒๒} คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอริยาบถต่างๆ ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อริยาบถใหญ่ทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การหัน การเอี้ยวการยื่น การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น

๑. อริยาปถบรรพ

อริยาปถบรรพ หมายถึง หมวดว่าด้วยการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ให้รู้ชัดว่า ยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและเสื่อมไปจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีเพียงแต่กาย ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิ ปราศจากความยึดมั่น^{๒๓} อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอและเปลี่ยนอริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วน

^{๑๘} พระธวัช ธนิสฺสโร (อินทะไชย), “การศึกษาชีวิตและงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระภิกษุสงฆ์สุทธาจารย์ (ทองใบ ปกสุสโร)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

^{๑๙} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของนักวิเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕.

^{๒๐} พระศรีวรญาณ (วิ) (บุญชิต ญาณส วโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๐.

^{๒๑} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^{๒๒} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๒๒๒.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

อริยาบถยืนจะปรากฏในขณะที่ก่อนจะหันกายกลับ ไม่ว่าจะยืนเดินนั่งนอน ให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด^{๒๔}

จากการศึกษาทราบว่า การรู้ตัวแบบทั่ว ๆ ไปในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน นั้น เป็นการรู้ที่ผิวเผินเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณ มิใช่เกิดขึ้นจากการเจริญสติเฝ้าพิจารณาด้วยปัญญา จึงยังมิใช่เป็นการรู้ระดับการเจริญสติปัฏฐาน เพราะว่าการรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่นั้น แม้ในบุคคลทั่วไปผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากระทั่งสัตว์เดรัจฉานก็มีได้ และการรู้เช่นนี้ มิได้ทำให้เกิดการสลัดทิ้งอัตตสัญญา กล่าวคือความยึดมั่นถือมั่นในสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้แต่อย่างใด จึงมิใช่เป็นการรู้ระดับกรรมฐานและระดับที่เป็นสติปัฏฐานภาวนาด้วย ดังนั้น การกำหนดรู้เช่นนี้จึงมิได้เป็นการรู้แบบรู้ตัวโดยทั่ว ๆ ไป แต่เป็นการรู้ด้วยปัญญาพิจารณาให้เห็นเป็นสภาวะธรรมโดยท่านองที่ว่า อะไรไป การไปของอะไร ไปได้เพราะเหตุอะไร ดังนี้ เป็นต้น

อนึ่งขึ้นชื่อว่าวิปัสสนา ย่อมเป็นหลักธรรมที่ใช้สติกำหนดรู้ด้วยปัญญา ในสิ่งที่สามารถก่อให้เกิดกิเลสได้ทั้งหมดทั้งปวง จนสามารถทำลายอนุสัยภูมิเปลี่ยนแปลงให้เป็นปัญญาภูมิได้^{๒๕}

๒. สัมปชัญญะบรรพ

คำว่า สัมปชัญญะบรรพ หมายถึง หมวดหรือข้อที่ว่าด้วยการหา ความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก แม้แต่การฉัน การตีม การเคี้ยวการลิ้ม เป็นต้น ไปจนถึงในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความเข้าใจด้วยอยู่เสมอ มีเพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น และไม่ถือมั่นอะไร ๆ^{๒๖} ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า สัมปชัญญะ ^{๒๗} ในกายของตน คือ

๑) สาตถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ทั่วถึงในสิ่งที่ประโยชน์ กล่าวคือเหตุอันนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าในทางปฏิบัติ เช่น เมื่อจะทำกิจอันใดอันหนึ่งมีการไปเป็นต้น โยคีจะต้องกำหนดพิจารณาว่า การไปนั้นมีประโยชน์หรือไม่ ไม่ควรที่จะกระทำโดยผลุนผลันทันทีทันใด

๒) สปปายสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในสิ่งที่ปสาปายะ กล่าวคือสิ่งที่ควรหรือไม่ควร เช่น เมื่อโยคีจะรู้ว่าสิ่งที่กระทำ นั้นมีประโยชน์แต่จะต้องพิจารณาถี่กลงไปอีกว่า ควรหรือไม่ควร เช่น การเดินไปไหว้พระเจดีย์ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำที่มีประโยชน์ แต่ในเวลานั้นเป็นเทศกาลซึ่งพุทธบริษัทมารวมตัวกันมากมาย การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์ในเวลานั้นจึงจะถือว่าเป็นเวลาที่ไม่เหมาะสมไม่ควรสาหรืบันทึกปฏิบัติเพราะจะทาให้อารมณ์กรรมฐานตกไป

๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึงในอารมณ์กรรมฐาน เช่น การกำหนดพิจารณารู้อุปาทานชั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาสาหรืวิปัสสนาโยคี การบริกรรมอารมณ์สมณะอย่างต่อเนื่องสำหรับสมณะโยคี เช่น ขณะที่โยคีกำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั้น การกระทำอริยาบถต่าง ๆ ควรกำหนดอารมณ์กรรมฐานให้ตลอด

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๕.

^{๒๕} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๘/๑๖๓/๑๐๑.

^{๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๔) อสมโมหสัมปชัญญะ คือ การรู้อย่างทั่วถึงด้วยอาการที่ไม่หลงเข้าใจผิดคิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น ในขณะที่โยคีเดินก้าวไปข้างหน้าหรือก้าวกลับหลัง ก็จะพิจารณาให้รู้ซึ่งถึง สภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยการกำหนดเหตุปัจจัยของการกระทำ นั้น ๆ เช่นในการเดินก็ต้อง กำหนดรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเดินว่า เนื่องจากมีจิตอยากเดินจึงทำให้เกิดจิตตสมุฏฐานวาโยธาตุ เคลื่อนไหว ทำให้เกิดวิญญูรูปขับเคลื่อนโครงกระดูกให้สามารถดำเนินไปข้างหน้าได้เป็นการพิจารณา เห็นอารมณ์ที่ชอบและไม่ชอบ เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ถือว่าพิจารณารูปนาม นั้นแสดงว่าได้พิจารณาอริยาบถ ใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และพิจารณาอริยาบถย่อยต่างๆ นั้นเอง เกิดมีได้เพราะรูป คือ วาโยธาตุ เป็นตัวพัดผ่นและการพัดผ่นของวาโยธาตุมีได้เพราะอาศัยจิต (ความคิด) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น^{๒๘}

อนึ่ง ในสัมปชัญญะทั้ง ๔ นั้น พึงทราบวา สาทถกสัมปชัญญะ และ สัปพายสัมปชัญญะ สามารถนา ไปใช้ประโยชน์ได้ทั้งในโลกียะ และโลกุตตระ กล่าวคือใช้ได้ทั้งในชีวิตประจำ วันและการ เจริญภาวนา สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ แม้จะเป็นปัจจัยของสมณะและวิปัสสนา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเรียก สัมปชัญญะทั้ง ๒ นี้ว่า ปาริหาริกปัญญา ปัญญาควบคุม ส่วนโคจรสัมปชัญญะ กับ อสมโมหะ สัมปชัญญะ พึงทราบว่าเป็นสัมปชัญญะที่เกี่ยวกับการปฏิบัติภาวนาเท่านั้น ผู้เจริญโคจรสัมปชัญญะได้ อย่างสมบูรณ์ย่อมเข้าถึงอสมโมหสัมปชัญญะโดยอัตโนมัติ ซึ่งอสมโมหสัมปชัญญะนี้ ก็คือวิปัสสนา ญาณ ซึ่งเป็นขั้นของการรู้โดยอุกฤษฏ์ที่ได้จากคา ว่า ปชานาติ นั้นเอง โยคีจึงควรเอาใจใส่สัมปชัญญะ ทั้ง ๒ นี้เป็นพิเศษ^{๒๙}

ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุยอมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไป ข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้วัยวะเข้า เขี้ยวคู้วัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ใน การทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำ สัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นั่งอยู่^{๓๐}

จากการศึกษาพบว่า การกำหนดอริยาบถย่อยมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน เพราะอริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้าม การกำหนดอริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า ในการปฏิบัติการเจริญสติรับรู้สภาวะแล และเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะเมื่อโคจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสมโมหสัมปชัญญะก็จะ ปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลื มตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การแลดูการเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะ ดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเราของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและทางจิตเหล่านี้^{๓๑}

^{๒๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๑๔/๑๖๖.

^{๒๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔.

^{๓๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สาราวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๐.

ดังนั้น ในการกำหนดอิริยาบถย่อนั้น ก็คือให้ตั้งสติกำหนดทุก ๆ อย่าง ในระยะแรกควร หัดกำหนดอิริยาบถเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในการ ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะโยคีผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดด้วย เพราะว่าความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนา เป็นการรับรู้รู้ปณามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญาก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่ สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณ แก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรม พร้อมด้วย ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น^{๓๒} เมื่อชำนาญดีแล้วค่อยพยายามตั้งสติกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ ย่อยต่อไป

(๓) ธาตุมนสิการบรรพ

ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดยาวด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณา เห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ โดยมีวิธีการสอน คือ ให้พิจารณาแยกว่า ร่างกายมีทั้งปฐวี^{๓๓} อาโป^{๓๔} เตโช^{๓๕} วาโย^{๓๖} พระพุทธองค์ทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยันฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็น ส่วน ๆ^{๓๗}

ผลจากการพิจารณาอย่างนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่ากายในกายภายในบ้าง กายใน กายภายนอกบ้าง พิจารณากายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปใน

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

^{๓๓} ปฐวีธาตุ คือ ธาตุที่มีความแข็งกระด้าง ซึ่งได้แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๒๐ ประการ นับตั้งแต่เกสา ถึง มตถลุงค อันเป็นส่วนของอาการ ๓๒ เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มากไปด้วยปฐวีธาตุ จะทำให้เกิดความรู้สึก แข็งกระด้างหรืออ่อนนุ่มก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถปฐวีธาตุอย่างแท้จริง

^{๓๔} อาโปธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะไหลซึมซาบ ซึ่งได้แก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ๓๒ ประการนับตั้งแต่ ปี ตต ถึง มุตต เมื่อมีการกระทบสัมผัสของกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของอาโปธาตุผสมอยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิด ความรู้สึกว่า มีการไหลซึมซาบ หรือ อาบเอิบ หรือ เหนอะหนะ ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ชื่อว่า เป็นปรมัตถ อาโปอย่างแท้จริง

^{๓๕} เตโชธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะร้อน ซึ่งมาจากกลุ่มไอร้อน ๔ ชนิด คือ (๑) สนตปปน ไอร้อนของ ร่างกายที่ทำให้เกิดการป่วยไข้ (๒) ชีรห ไอร้อนที่มีอยู่ในร่างกายโดยปกติ คอยเผาผลาญให้ร่างกายเนื้อหนังมังสาถึง ความแก่ชรา (๓) ทาห ไอร้อนที่ทำการเผาผลาญทั่วสรรพางค์กาย (๔) ปาจก ไอร้อนที่ทำหน้าที่ย่อยสลายอาหารเมื่อ กระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณเตโชธาตุทั้ง ๔ นี้มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าร้อนบ้างเย็นบ้าง ก็ สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถเตโชอย่างแท้จริง

^{๓๖} วาโยธาตุ คือ ธาตุที่มีลักษณะเคลื่อนไหว มี ๖ ชนิด คือ (๑) อุทฺธจคม ลมที่พัดขึ้นส่วนบนของร่างกาย (๒) อโรคม ลมที่พัดลงส่วนล่างของร่างกาย (๓) กุณฺณสิย ลมที่ตั้งอยู่ภายในท้อง ซึ่งอยู่ภายนอกลำไส้ใหญ่ ฐาสย ลมซึ่ง อยู่ภายในลำไส้ (๔) องคฺมณฺคานุสสารี ลมที่พัดไปส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถทำให้บุคคลสามารถเคลื่อนไหวไป มาได้ (๖) อสฺสาสปฺสสาส ลมหายใจเข้าออก เมื่อกระทบสัมผัสกับกลุ่มธาตุที่มีปริมาณของวาโยธาตุทั้ง ๖ เหล่านี้อยู่มากกว่าธาตุอื่น ๆ จะทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด สั่นไหว ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปมา ก็สภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึก เช่นนี้ ชื่อว่าเป็นปรมัตถวาโย อย่างแท้จริง

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

กายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิวฐิปราศจาก ความยึดมั่นถือมั่น^{๓๘}

สมังคลวิลาสินี อธิบายว่า คนฆ่าโค ขณะเลี้ยงโคอยู่ก็ดี ขณะนำโคไปยังที่ฆ่าก็ดี ขณะผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี ขณะมองดูโคที่ถูกฆ่าตายอยู่ก็ดี ความสำคัญว่า โค ยังมีอยู่ トラบใดที่ยังไม่ฆ่าแหล่ออกเป็นชิ้น แม้เมื่อได้ฆ่าแหล่ออกเป็นชิ้นเนื้อเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา ร่างกายให้เห็นเป็นธาตุก็เป็นเช่นนั้น ความสำคัญว่า สัตว์ ย่อมหายไปเหลือไว้แต่ความสำคัญว่าเป็นธาตุเท่านั้น^{๓๙}

จากการศึกษาพบว่า การปฏิบัติในหมวดนี้ โยคีผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาร่างกายสักว่าธาตุตามธรรมชาติธรรมเท่านั้น ว่ากำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิตย์เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประชุมกันเข้าเท่านั้น แต่คนส่วนใหญ่มองเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนก็เลยเกิดความยึดมั่นถือมั่นตัวกูของกู อหังการ มมังการ นั่นเอง

๒.๕.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น^{๔๐} มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา มีทั้งทุกข์และสุขเวทนา สุขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ทุกขเวทนาอิงอามิส และไม่อิงอามิส ก็ให้รู้ชัดตามอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง^{๔๑} มีสติตั้งมั่นอยู่ในเวทนาที่มีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเวทนานี้ ก็สักว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในอรรถกถา กล่าวไว้ว่า คำว่า ทั้งไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น คือ ทั้งสิ่งที่ไม่ทุกข์ไม่สุขด้วย ทั้งสิ่งที่เป็นสุขเป็นทุกข์ด้วย คำว่า ภายในและภายนอกนั้น คือ ทั้งของตนและของผู้อื่น คำว่า เบื่อหน่ายในเวทนานั้น คือ เบื่อหน่ายต่อเวทนาเหล่านั้น เป็นต้น^{๔๒} ในคัมภีร์อรรถกถาว่า อิติ รูป นี่คือรูปหมายความว่า ย่อมรู้ชัดรูปตามลักษณะของตนว่าสภาวะนี้คือรูปที่แปรปรวน และรูปก็มีเพียงเท่านั้นไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้ แม้เวทนาเป็นต้นก็มีน้อยเดียวกัน^{๔๓}

จากการศึกษาพบว่า การเสวยอารมณ์ที่เรียกว่าเวทนานั้น จะต้องเพียรพยายามกำหนดเวทนาดังกล่าว คือ ในขณะที่กำลังเสวยสุขเวทนา ให้ตั้งสติกำหนดรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ในขณะที่กำลังเสวยเวทนาอะไรก็ตามกำหนดแบบเดียวกัน มีอาการอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดไปตามอาการที่ปรากฏนั้น นักปฏิบัติก็ต้องตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นต้น

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๘๐.

^{๓๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๔.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๔๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๒๒.

^{๔๒} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/๒/๓๘๘.

^{๔๓} ที.ม. อ. (ไทย) ๒/ ๒/๓๙๘.

๒.๕.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาจิตในจิต คือ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตเป็นอย่างอื่นนอกจากนี้ก็ดี จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิ หลุดพ้นหรือไม่ หลุดพ้น พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือเห็นจิตอันเป็นภายในและภายนอก สติตั้งมั่นอยู่ว่าจิตมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น รู้ชัดว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน^{๔๔}

จากการศึกษาพบว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ ตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุดรู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิดนึก ในขณะเดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ ไม่พอใจ เป็นต้น

ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ กิเลส ความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ และการปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองการกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตรกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้คงงาม”^{๔๕}

ดังนั้น การพิจารณาจิตในจิต คือ การมีสติเข้าไปตั้งเพื่อกำหนดรู้จิต จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่จิตนั้นๆ เช่น เกิดมีอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด ก็กำหนดไปตามทำนองนี้ ต้องพยายามตามกำหนดทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น และให้ทันปัจจุบัน

๒.๕.๔ ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อย่างตอนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นิรวณ คือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะเสียได้อย่างไร ที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ^{๔๖}

(๒) ชั้น ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร^{๔๗}

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๔๕} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๓๖.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

(๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจิตมีนิรวณ เข้า จะเป็นกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ หรือวิจิกิจฉา ที่เป็นความสงสัยละได้ อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร^{๔๘}

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจของตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้วเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร^{๔๙} และ (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔^{๕๐} แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร^{๕๑} จะเป็นไปในธรรมฝ่ายเจริญ หรือธรรมฝ่ายเสื่อม ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสัปดาห์ความรู้ เพียงสัปดาห์อาศัยระลึกเท่านั้นและไม่ถือนั่นอะไรในโลก^{๕๒}

จากการศึกษาพบว่า หมวดสุดท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ชื่อว่า อัมมานุปัสสนา คือการตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก^{๕๓} ที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้นๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน^{๕๔} พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิรวณ ๕ ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหน้ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาสเหมือนทางไกลกันดาร^{๕๕} และเธอพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหน้ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทยแก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคีผู้ประสงค์จะบรรลุอริยมรรคด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิรวณ ๕ เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้ริยสัจ ๔ ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สัจธรรม ๔ ประการ คือ ๑) รู้สติที่กำหนดรู้นิรวณ ๕ จัดเป็นการรู้ทุกขสัจจะ ๒) ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกขสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้สมุทัยสัจจะ ๓) รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกขสัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้โรธสัจจะ ๔) บรรลุอริยมรรค ๘ ที่รับนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ

พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์แต่ในหมวดอัมมานุปัสสนานี้ ทรง

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๕๑} พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๑๙.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

^{๕๕} ที.ส. (ไทย) ๑/๑/๓๒๓.

แสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรวณและความเป็นขันธ คือ กองรูปนาม เป็นต้น

สรุปได้ว่า หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย เวทนานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จิตตานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาจิตในจิต คือ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือ จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ และธัมมานุปัสสนา หมายถึง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ขันธ ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

๒.๖ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงการเจริญสติปัฏฐานไว้ในที่ขนิภายมหาสติปัฏฐานสูตรพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะแสดงแนวทางการปฏิบัติ คือการเจริญสติและแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงนอกจากนี้ยังมีพระพุทธานุสาสน์ที่ตรัสรับรองว่า “ผู้มีปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้มีปัญญาแก่กล้าจะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน” พระดำรัสนี้ทำให้นุमानว่า โยคีปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามีได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

พระองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในอารัมภกถา ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุปริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน”^{๕๖} พระองค์ทรงตรัสรับรองไว้ว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือ อนาคามีผล เมื่อยังมีขันธเหลืออยู่

ดังนั้น อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากาวนา อันเป็นเหตุให้เข้าถึงมรรคผลนั้น จึงเป็นสติปัฏฐานกาวนาที่บุคคลทำการเจริญให้มากอยู่ กระทำให้ต่อเนื่องอยู่ โดยการเอาสติมาพิจารณา กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมที่เป็นปรมัตถธรรม สติปัฏฐานดังกล่าวนี้ เป็นวิปัสสนากาวนาอย่างแท้จริง ไม่มีทางอื่นนอกจากสติปัฏฐาน ที่จะได้ชื่อว่าวิปัสสนากาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้

๒.๗ สรุป

พระพุทธองค์ทรงสอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อสั่งสอนให้สรรพสัตว์เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้เข้าถึงความเป็นผู้หมดจดผู้บริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลส มลทินเครื่องเศร้าหมองทางใจทั้งหลาย ทั้งปวงมี โลก โกรธ หลง เป็นต้น ในที่สุด สามารถข้ามพ้นโสกะ ความเศร้าโศกเสียใจ ปริเทวะ ความรำไห่พิโรธพิน บรรลุอุปริยมรรค อริยผลและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ สติปัฏฐานนี้เป็นเส้นทางเดียวเท่านั้น ที่จะนำ เหล่าสัตว์โลกให้บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทางใจไปได้ โดยที่โยคีทำการเจริญให้มาก ปฏิบัติให้มากโดยเอากาย เวทนา จิต และธรรมซึ่งเป็นปรมัตถธรรมมา มีสติ

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

พิจารณานั้นเอง สติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ถือว่าเป็นวิปัสสนาภาวนาอย่างแท้จริงไม่มีทางอื่น นอกจากสติปัฏฐานที่จะได้ชื่อว่าวิปัสสนาภาวนาอันสามารถให้เข้าถึงมรรคผลและนิพพานได้ พระพุทธองค์ตรัสสติปัฏฐาน ๔ ไว้ เพราะพระพุทธองค์มีพระประสงค์เพื่อให้พุทธบริษัท ได้ประพฤติปฏิบัติตาม คำสอนของพระองค์ในส่วนที่เป็นวิปัสสนาธุระ เป็นการอบรมทางจิต โดยการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สลัดเครื่องพันธนาการทางใจ เพราะว่าสติปัฏฐานนี้ เป็นทางสายเอก ทางสายหลัก ทางอันอุดม ทางอันเกษม ทางอันสูงสุด ที่จะทำให้เหล่าเวไนยสัตว์ข้ามพ้น ความทุกข์โศก โดยใช้สติพิจารณา ในกาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งภายในภายนอกเท่านั้น